



## PhDr. ZUZANA PINTÉROVÁ

inštruktorka plávania  
dojčiat a batoliat  
[www.aquababy.sk](http://www.aquababy.sk)

### TRÉNUJEME IMUNITU

**Prečo je vhodné a prospešné navštevovať kurzy plávania už od útleho veku dieťaťa?**

Mnoho rodičov si kladie otázku, či je vhodné plávať s malým bábätkom, veď naučiť sa plávať môže aj neskôr. Určite nie je našim prvoradým cieľom vychovať zdatných plavcov. Pre každého rodiča je spokojnosť a zdravie svojho dieťaťa na prvom mieste a práve činnosť ako je baby plávanie spája mnoho výhod naraz. Po prvom polroku života si dieťa musí začať budovať svoj vlastný imunitný systém a plávanie ako jedinečná možnosť imunitného „tréningu“ prostredníctvom otužovania prináša dva- až trikrát stabilnejšie zdravie pre dieťa. Primeranou námahou je priaznivo ovplyvňovaný aj srdcovo-cievny systém. Návnik správnej techniky dýchania je pri plávaní uľahčovaný tlakom vody na hrudný kôš a žalúdok, čo uľahčuje výdych do vody. Plávanie ďalej napomáha aj k rovnomernému a rýchlejšiemu pohybovému vývoju. Vplyvom aktívnej činnosti dolných končatín vo vode sa zlepšuje črevná peristaltika. Deti majú ďaleko menšie problémy s odhadzovaním črevných plynov a bolesťami bruška než deti, ktoré neplávajú. Pohyb vo vode napomáha odstráneniu rôznych nedostatkov a porúch držania tela, keďže pri plávaní je ľudské telo nadľahčované. V neposlednom rade pobyt vo vode a aktívne cvičenie príjemne unavuje a podporuje chuť na jedlo. Väčšina rodičov plávajúcich detí si pochvaľuje, že deti dobre jedia, ale aj spia, sú akoby vyrovnanejšie, pokojnejšie a celkovo zdravo prosperujú. Okrem zdravotných prínosov plávanie vplýva aj na celkovú socializáciu dieťaťa a pozitívne ovplyvňuje vzťah matky (rodiča) k dieťaťu. Deti si prirodzenou a nenásilnou formou zvykajú na kolektív detí aj dospelých, čo v neskorom veku uľahčí vstup do predškolských zariadení.

### LEPŠIA KVALITA VODY

**V akom veku je vhodné začať s baby plávaním a je bazénová voda bezpečná pre niekoľko mesačné bábätká?**

Niektoré centrá zamerané na plávanie dojčiat a batoliat prijímajú deti po ukončení tretieho mesiaca, v iných sa s plávaním začína neskôr, v šiestom mesiaci. Rozhoduje tu viacero faktorov. Najdôležitejším z nich je dieťa, jeho telesné propozície, zrelosť, psychomotorika, rýchlosť socializácie a, samozrejme, pocit matky. A na druhej strane sú to možnosti plaveckého centra poskytnúť vhodné podmienky pre plávanie (skúsené a kvalifikované inštruktorky, teplota a kvalita vody v bazéne). Každé plavecké centrum musí bezpodmienečne

spĺňať požiadavky na kvalitu vody a prostredia, ktoré vyžaduje vyhláška ministerstva zdravotníctva. Teplota vody musí dosahovať hodnoty v závislosti od veku dieťaťa, minimálne však 30 °C. Plávanie môže prebiehať v špecializovaných centrách určených na plávanie dojčiat a batoliat, ale aj vo wellness centrách s detskými bazénmi, vhodné sú aj hotelové bazény, kde je počet návštevníkov bazéna minimálny. Mnohí rodičia sa boja účinku chlóru na jemnú detskú pokožku, avšak je stanovená požiadavka aj na povolené množstvo chlóru v bazéne (Pozn: pre bábätko nesmie hodnota prekročiť 0,3 mg/l), takže sa obávať nemusia. Čoraz častejšie sa môžu rodičia stretnúť aj s takzvaným „soľničkovanim vody“. Ide o nahradenie chlóru soľou, ktorá má obdobný dezinfekčný účinok, ale je šetrnejšia k pokožke.

## PORADŇA Pomáha bábätkám plávanie?



dajú rôzne, i neočakávané situácie, ako sú pády do vody, skoky, ale aj spoločné potápanie rodičov s deťmi. Počas lekcí sa strieďajú relaxačné aktivity s aktívnejšími, polohovanie z bruška na chrbátik, z uška na uško, mamičky sa učia rôzne úchopy a polohovanie dieťaťa vo vodnom prostredí a na záver sú zaraďované rôzne, predovšetkým kolektívne hry. Počas plávania je zdokonaľovaná aj jemná motorika ručičiek pri manipulácii s rôznymi hračkami. Mnohé mamičky sa boja hlavne poná-

rania, viac ako samotné detičky. Nikdy však neponárime násilím. Skúsená inštruktorka presne vie, kedy je dieťaťko pripravené na ponor, kedy správne reaguje na signál a nebude potopenie pre neho stres. Frekvencia jednotlivých lekcí je raz do týždňa, u starších detičiek dochádza k postupnému zvyšovaniu na dve lekcie do týždňa. Trvanie lekcí pre 3 až 6 mesačné detičky je zo začiatku maximálne 25 minút, u starších detí sa lekcie opäť predlžujú. Po lekcii niektoré centrá ponúkajú aj saunovanie (40 – 45 °C), ktoré slúži len na minimálne zohriatie telička pred aklimatizáciou a výstupom do vonkajšieho prostredia.

### AKO ZVLÁDNU PONORENIE

**Aký je priebeh a časové trvanie jednotlivých lekcí plávania?**

Lekcie dojčenského plávania sú prevádzané hravou formou, prostredníctvom riekaniek, pesničiek, hračiek a činností, z ktorých majú deti radosť. S úsmevom na tváričke zvládnu dýchať do vody, splývať na bruško a na chrbátik, zanoriť sa a orientovať pod vodou. Zvlá-