Hrozí generace dětí, která neumí plavat?

Mnoho dětí dnes začíná plavecké lekce s nejistotou, či dokonce strachem. Období pandemie, kdy byly bazény dlouho uzavřené a kurzy omezené, je připravilo o pravidelný kontakt s vodní hladinou.



„Toto období bohužel přerušilo systematickou výuku plavání a mnoho dětí začíná později. Přicházejí s obavami z vody a často nemají dostatečné fyzické schopnosti ani bezpečnostní návyky," upozorňuje Štěpánka Štrougalová, zakladatelka plaveckého centra Juklík.

Během lockdownů byly plavecké kurzy zrušeny nebo omezeny a pravidelný kontakt s vodou se přerušil. „Děti, které by se měly učit plavat systematicky od čtyř či pěti let, mnohdy čekaly až do školního věku. Často pak bojují s pocitem strachu a nejistoty. Učí se pomaleji a potřebují více času a pozornosti. Pravidelný kontakt s vodou od raného věku je přitom klíčový. Čím dříve dítě získá jistotu ve vodě, tím snadněji zvládne techniku a bezpečně reaguje v neočekávaných situacích," vysvětluje Štěpánka Štrougalová z plaveckého centra Juklík, které bylo průkopníkem dětského plavání u nás.

Jednotná pravidla pro výuku plavání ve školách

Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy vydalo doporučení určující 40 hodin plavecké výuky na 1. stupni, kvalifikaci instruktorů a úhradu dopravy do bazénu, aby se snížila finanční zátěž rodin (celé znění doporučení najdete zde: https://1url.cz/zJ9rU).

„Doporučení MŠMT je skvělý krok, protože stanovuje jasný rámec pro bezpečnou a kvalitní výuku plavání. Plavání je dnes součástí tělesné výchovy a lekce na školách bývají rozděleny do více ročníků po 10 či 20 blocích. Využívají se také školy v přírodě se zaměřením na plavání, kde se odplave část stanoveného rozsahu. Pronájem bazénů, plat trenérů i doprava jsou hrazeny zřizovatelem školy. Samotná realizace se v praxi liší podle jednotlivých škol – některé mají vlastní bazény nebo spolupracují s plaveckými centry, jiné musí organizovat dopravu a hledat kvalifikované instruktory," upozorňuje odbornice. Dodává ale, že největší jistotu získají děti tehdy, když se s vodou seznámí už v předškolním věku – školní plavání pak na tyto základy navazuje a výrazně je upevňuje.

Proč nestačí jen udržet se nad vodou

Mnoho rodičů si myslí, že jejich děti umí plavat, ale často jde pouze o pasivní plavce, kteří sice udrží tempo, ale nemají zvládnuté základní dovednosti. Správná technika a bezpečnostní návyky jsou zásadní, aby děti dokázaly reagovat, když se voda stane nečekaně náročnou. Rodiče mohou svému potomkovi pomoci tím, že ho přihlásí do kurzů vedených zkušenými instruktory co nejdříve a aktivně ho ve vztahu k vodě podpoří.

„Důležité je k výuce přistupovat podle správné metodiky, ale především zábavnou formou. Na kurzech začínáme s dýcháním, protože to je stěžejní. Teprve pak rozvíjíme techniku. Hry, potápění hraček, podplavávání překážek a bublání učí děti jistotě a především radosti z vody, což je nejdůležitější, protože díky tomu se posouvají dál. Plavání rozvíjí koordinaci, posiluje svaly, podporuje zdravý vývoj a učí sebedůvěře," uzavírá odbornice s tím, že kombinace aktivní podpory rodičů, iniciativy školy a dodržování doporučení MŠMT zajistí, že plavání bude stejně přirozenou dovedností jako čtení nebo psaní a zvýší bezpečí dětí ve vodě.

Praktické tipy, jak podpořit vztah dítěte s vodou:

- **Pravidelný kontakt:** Krátké pobyty ve vaně nebo bazénu pomáhají překonat strach.
- **Hravé učení:** Foukejte bubliny, potápějte hračky nebo podplavávejte drobné překážky.
- **Bezpečný dohled:** Vždy by měl být u vody dospělý, který dítě sleduje a podporuje.
- **Vyberte kvalitní klub plavání:** Zaměřte se na velikost skupiny – trenér by měl mít možnost věnovat se každému dítěti individuálně. Navštivte ukázkovou lekci, abyste si ověřili přístup instruktorů, vybavení a celkovou atmosféru klubu. Zjistěte, zda klub pracuje podle jednotné metodiky a nabízí bezpečné, hravé a systematické učení plavání.
- **Trpělivost a respektování tempa dítěte:** Každé dítě se učí individuálně. Cílem je jistota a radost z vody, ne okamžitá dokonalost. ■

red