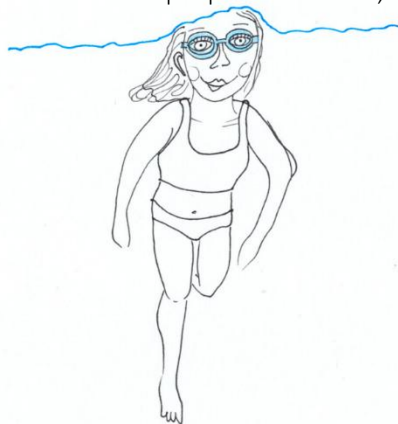


Vážení rodiče, paní učitelko, pane učiteli

V letošním roce budou Vaše děti navštěvovat plaveckou výuku u naší plavecké školy v Kuřimi.

Tyto plavecké lekce jsou součástí povinné školní docházky, proto prosíme o maximální podporu Vašich dětí, jako u jakékoliv jiné povinné školní sportovní aktivity.

Přinášíme Vám tímto pár podnětů či obav, o kterých byste mohli Vy nebo Vaše děti v rámci této aktivity přemýšlet.



Není důvod mít obavy :

Strach z vody a hloubky / BOJÍM SE
Teplota vody /JE MI ZIMA
Negativní vztah k vodě / NEMÁM RÁD/A VODU
Obava z neúměrných požadavků / NEZVLÁDNU TO
Nechuť absolvovat plavecký kurz / NECHCI TAM CHODIT
Rodič je neplavec, do bazénů jako rodina vůbec nechodíme /NEMUSÍM TO UMĚT

Žádný z výše uvedených pocitů prosím není důvodem pro absenci na plaveckém kurzu.

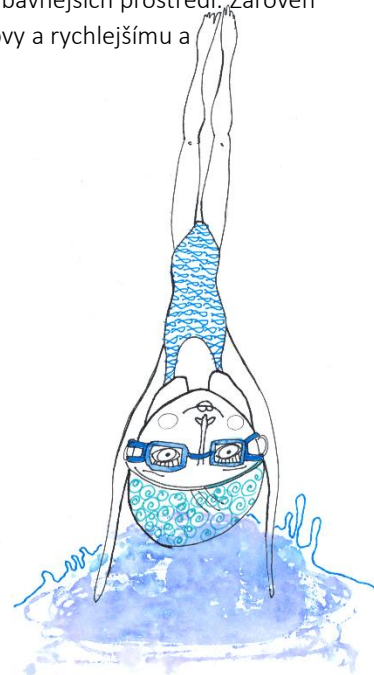
Vše se dá dětem vysvětlit, maximálně je podpořit, motivovat a naučit, jak s danými obavami pracovat.

V loňském roce bylo v ČR 205 utonulých, z toho 16 dětí do věku 15ti let, což je 2x více, než v ostatních evropských přímořských státech. Při respektování pravidel je voda pro děti jedním z nepřírozenějších, nejzdravějších a nejzábavnějších prostředí. Zároveň také mají oproti dospělému daleko větší schopnost naučit se plavat, díky menšímu pudu sebezáchovy a rychlejšímu a efektivnějšímu procesu učení.

V zájmu nás všech je vzbudit u dětí zdravý respekt z vody, nikoliv strach.

Přinášíme Vám pár možností, co všechno dětem plavecká výuka přináší :

- 1) Základy plaveckých dovedností
- 2) Budování pozitivního vztahu k vodě
- 3) Základy bezpečného chování u vodních ploch
- 4) Kladný vliv na imunitu
- 5) Hravá forma výuky
- 6) Utužování kolektivu a budování kamarádkých vztahů mimo ZŠ
- 7) Podpora motorického vývoje a kladného vztahu ke sportu
- 8) Překonání sebe sama, radost z pokroků a dosažených výsledků
- 9) Komplexní zapojení všech svalových skupin + psychická hygiena
- 10) Finanční benefit v rámci podpory MŠMT a ZŠ



Před plaváním prosím :

- Neříkejte a neslibujte dětem, co na plavání **nebudou** muset dělat (např. potápět hlavu, protože právě naučit se potopit hlavu a pracovat s dechem je jedním z nejzákladnějších předpokladů pro zvládnutí bezpečného plavání).
- Neříkejte věty typu : „Hlavně se neutop, dávej pozor, ať se neutopíš, apod“
- Dohlédněte, ať se děti kvalitně ráno nasnídají. Často na plavání bojujeme právě s tím, že děti jezdí hladové, z čehož následně pramení velká únava, nechť cokoliv dělat nebo bolesti břicha.

Naopak po plavání se u dětí prosím zajímejte:

- co dělaly, jak se měly, co se jim povedlo/nebo i nepovedlo, ale určitě se povede příště
- pochvalte je, motivujte a podpořte pro další lekce

Děkují a budeme se na Vaše děti moc těšit ! Za celý tým PŠ Kuřim, Iva Kolářová

www.plavemevkurimi.cz



Desatero bezpečného koupání pro rodiče

1. Mluvte s dětmi! Nastavte si pravidla, kam smějí a nesmějí, kde mohou skákat, hlášení odchodu, jak se chovat, pokud se ztratí, atd. včetně důsledků, co by se mohlo stát, pokud tato pravidla poruší.
2. Naučte děti, co to znamená a jak se chovat v hloubce, v závislosti na jejich konstituci
3. Děti by měly vědět, že mají být pod dozorem dospělého. Ten musí být výslovně určen (když “dávají pozor všichni, nehlídá nikdo”). Buďte si vědomi narušení vlastní pozornosti – telefonem, hudbou, rozhovorem...
4. Pořádná záchranná vesta je bezpečnější než plavecký kruh, křidélka či jiné nafukovací pomůcky. Ty mohou prasknout, či z nich může dítě vypadnout nebo se převrátit obličejem do vody. Žádná vesta však nenahradí vaši plnou pozornost!
5. Některé fráze nebo gesta naznačují, že se dítě chystá provést něco nového, nečekaného, možná i nebezpečného. Mluvte s nimi i o zbytečných hloupostech, mějte pravidla pro zkoušení nových věcí (nejprve řeknu, k čemu se chystám).
6. Učte své děti neprodleně hlásit nebezpečné či jen nejasné situace. Vysvětlete, že žádné porušení pravidel není nikdy tak závažné, jako možné následky, když se mlčí. Pokud vidí i někoho neznámého v problémech, musejí dát vědět důvěryhodnému dospělému.
7. Některé děti si s oblibou hrají pod vodou. Můžete si stanovit pravidlo 5 vteřin, při kterých čekáme, zda se dotyčný vynoří k nádechu a zkontrolujeme, zda má situaci plně pod kontrolou. Když nevím, hlásím!
8. Nejste-li si naprosto jisti, rodič vchází do vody vždy jako první. Hloubka, síla proudu, atd. se “na suchu” může zdát zavádějící. I voda, ve které jste byli včera, může být dnes jiná, či v ní mohou být na dně nové předměty.
9. Na plavkách i doplňcích volte jasné a výrazné barvy, které jsou lépe vidět pod vodou i v davu lidí a usnadní vám orientaci.
10. Neztrácejte Vaši pozornosti ani u dětí, které jsou podle Vás dobrými plavci

