

Prohlášení  
Univerzita Karlova v Praze  
Pedagogická fakulta

Katedra tělesné výchovy

**Současné metodické směry v plavání  
kojenců a batolat**

**Current Methodologies in Baby and Infant  
Swimming**

Autor: Šárka Boldišová

Vedoucí práce: Mgr. Babeta Chrzanovská

Praha 2008

## Prohlášení

Prohlašuji, že diplomovou práci jsem vypracovala samostatně s použitím literatury uvedené v seznamu, a souhlasím s využitím poznatků obsažených v této práci za předpokladu řádné citace.

V Praze 18.11.2008



**Název:**

Současné metodické směry v plavání kojenců a batolat

**Abstrakt:**

Ve své teoretické části předkládá práce nástin historického vývoje kojeneckého a batolecího plavání v České republice i ve světě. Dále přináší přehled současných metodik plavání kojenců a batolat v České republice i ve světě, a podrobněji seznamuje s metodikou BabyClubu Plaváček. V praktické části se práce prostřednictvím dotazníkového šetření pokouší o ověření hypotéz, týkajících se cílů a metod, používaných při plavání kojenců a batolat. Součástí práce je také popis terapeutických postupů práce Igora Čarkovského, tak jak byly zaznamenány na pracovním semináři.

**Klíčová slova:**

Plavání kojenců a batolat  
Historie plavání kojenců a batolat  
Metodika plavání BC Plaváček  
Metodické směry v kojeneckém plavání

**Title:**

Current Methodologies in Baby and Infant Swimming

**Summary:**

This thesis describes the history of infant and baby swimming in the Czech Republic and worldwide. It provides an overview of current methods and methodologies of infant and baby swimming worldwide and in the Czech Republic. The thesis describes in a reasonable detail the methodology developed by BabyClub Plaváček. The second – practical part of the thesis tries to evaluate the hypothesis concerning methodologies used in infant and baby swimming. The evaluation is done upon questionnaires and their evaluation. This thesis also describes a therapeutic work of Igor Čarkovský as it has been observed during his workshop in the Czech Republic.

**Keywords:**

Baby and infant swimming  
History of baby and infant swimming  
Methodology of swimming by BC Plaváček  
Methodologies in baby and infant swimming.

**Obsah**

<b>I ÚVOD</b>	<b>1</b>
<b>II PROBLÉM, CÍLE, METODY</b>	<b>3</b>
1 Teoretická část	3
2 Praktická část - pozorování a výzkum	3
3 Hypotézy	4
4 Přílohy	4
<b>III TEORETICKÁ ČÁST</b>	<b>5</b>
<b>5 Vymezení pojmu</b>	<b>5</b>
5.1 Co si představit pod pojmem kojenecké plavání	5
5.2 Jak chápou kojenecké plavání jednotliví autoři	5
<b>6 Historie plavání kojenců a batolat ve světě</b>	<b>7</b>
6.1 Historické prameny	7
6.2 Amerika	7
6.3 Velká Británie	8
6.4 Německo	9
6.5 Rusko – Igor Borisovič Čarkovský	10
<b>7 Historie plavání kojenců u nás</b>	<b>13</b>
7.1 Vědecký výzkum	13
7.2 Vznik BC Juklík	14
7.3 Vznik BC Kenny	14
7.4 Vznik BC Plaváček	15
7.5 Aliance přátel plavání kojenců a malých dětí	16
7.6 Proměny kojeneckého plavání	16
<b>8 Současnost - plavání kojenců a batolat v zahraničí</b>	<b>17</b>
8.1 Francie	17
8.2 Španělsko	18
8.2.1 Katalánsko	18
8.2.2 Baskicko	19
8.2.3 Costa del Sol	19
8.3 Belgie	20

## OBSAH

---

8.3.1	Brusel, bazén Poseidon . . . . .	20
8.3.2	Brusel, bazén Calypso . . . . .	20
8.4	Německo . . . . .	21
8.4.1	Aschaffenburg, Bavorsko . . . . .	21
8.4.2	Norimberk . . . . .	21
8.5	Spojené státy americké . . . . .	22
8.5.1	Kalifornie, plavecký klub AVAC . . . . .	22
8.5.2	Murray Callan Swim Schools, San Diego, Kalifornie . . . . .	22
8.5.3	Columbus, Ohio . . . . .	24
8.6	Švýcarsko . . . . .	24
8.6.1	kantonální město Zug, střední Švýcarsko . . . . .	24
8.6.2	kanton Curych . . . . .	25
8.7	Austrálie . . . . .	25
8.8	Brazílie . . . . .	26
8.8.1	Děti do dvou let . . . . .	26
8.8.2	Děti od dvou let . . . . .	26
8.9	Nizozemí . . . . .	26
8.9.1	Hoofddorp, kurz Baby-peuter-kleuter zwemmen . . . . .	27
8.10	Země, kde se dle výpovědí maminek s kojenci neplave . . . . .	28
<b>9</b>	<b>Současné metodiky plavání kojenců a batolat v ČR</b>	<b>29</b>
<b>10</b>	<b>Současné metodiky v ČR – klasická česká metodika</b>	<b>31</b>
10.1	Abeceda potápění . . . . .	31
10.1.1	Prvky Abecedy ve zkratce . . . . .	31
10.2	BC Juklík . . . . .	32
10.3	BC Kenny . . . . .	33
10.4	Studio Kytka . . . . .	34
10.5	Studio Motýlek . . . . .	34
10.6	Další známé české babycluby . . . . .	34
<b>11</b>	<b>Současné metodiky v ČR – metodika BC Plaváček</b>	<b>35</b>
11.1	Východiska metodiky . . . . .	35
11.2	Polohování dítěte . . . . .	37
11.2.1	Držení dítěte. . . . .	37
11.3	Potápění . . . . .	38
11.3.1	Delfínkování . . . . .	39
11.3.2	Potápění rodičů (většinou maminek) . . . . .	40
11.3.3	Pravidla potápění . . . . .	40
11.3.4	Hloubka a doba ponoření a rychlost pohybu. . . . .	40
11.3.5	Potápěcí techniky . . . . .	41
11.4	Využití pomůcek . . . . .	42
11.5	Využití říkanek, písniček a her . . . . .	43

## OBSAH

---

11.6 Pády a skoky do vody . . . . .	43
11.7 Sebezáchrana . . . . .	44
11.8 Spontánní pohyby . . . . .	44
<b>12 Využívání pomůcek . . . . .</b>	<b>44</b>
12.1 Rozdělení pomůcek . . . . .	45
12.1.1 Nadlehčovací pomůcky . . . . .	45
12.1.2 Metodické pomůcky . . . . .	48
12.1.3 Pomůcky pro zpeštění lekce . . . . .	48
12.2 Přístup k používání pomůcek dle metodiky BC Plaváček . . . . .	49
<b>13 Psychomotorika . . . . .</b>	<b>50</b>
13.1 Specifika dětské fyziologie ve vztahu k vodě . . . . .	50
13.1.1 Vznášení se ve vodě – floating . . . . .	50
13.1.2 Zadržování dechu pod vodou . . . . .	51
13.2 Voda a psychika dítěte . . . . .	51
13.2.1 Vztah k vodě . . . . .	51
13.2.2 Voda a sociální vztahy . . . . .	52
13.3 Prevence utonutí . . . . .	53
13.4 Voda a zdraví dítěte . . . . .	54
13.4.1 Otužování . . . . .	54
13.4.2 Vliv pohybu ve vodě na tělesné funkce . . . . .	56
13.4.3 Mýty o zdravotních rizicích kojeneckého plavání . . . . .	57
<b>IV PRAKTICKÁ ČÁST . . . . .</b>	<b>59</b>
<b>14 Cíle . . . . .</b>	<b>59</b>
<b>15 Hypotézy . . . . .</b>	<b>60</b>
<b>16 Metody výzkumu . . . . .</b>	<b>60</b>
16.1 Respondenti . . . . .	60
16.2 Dotazníky . . . . .	61
16.2.1 Dotazník A – Obsah lekce . . . . .	61
16.2.2 Dotazník B – Názor na různé přístupy k plavání malých dětí . . . . .	62
16.2.3 Dotazník C – Používání pomůcek . . . . .	63
16.3 Pozorování . . . . .	63
<b>17 Analýza dotazníků . . . . .</b>	<b>64</b>
17.1 Obsah jednotlivých kategorií . . . . .	64
17.2 Co dotazníky zjišťovaly . . . . .	66
17.3 Souhrn všech otázek, rozdělených podle zaměření . . . . .	67
17.3.1 Návěst sebezáchraně . . . . .	67

## OBSAH

---

17.3.2 Zábava . . . . .	67
17.3.3 Výuka plaveckých způsobů . . . . .	68
17.3.4 Spontánní pohyb pod vodou s rodičem . . . . .	69
17.4 Způsob vyhodnocení dotazníků . . . . .	70
17.5 návratnost dotazníku . . . . .	70
17.6 Nedostatky dotazníku . . . . .	71
17.7 Výsledky dotazníků . . . . .	72
17.8 Cíl a obsah kojeneckého plavání . . . . .	72
17.9 Metodika kojeneckého plavání . . . . .	72
17.10 Pomůcky používané v kojeneckém plavání . . . . .	73
<b>18 Pozorování práce Igora Čarkovského</b> . . . . .	<b>74</b>
18.1 Cviky prezentované na semináři . . . . .	74
18.2 Metodické rozdíly . . . . .	76
18.3 Průběh terapie . . . . .	76
18.4 Zhodnocení semináře . . . . .	77
<b>V DISKUZE</b> . . . . .	<b>78</b>
<b>19 Výsledky získané z dotazníků</b> . . . . .	<b>78</b>
19.1 Cíl a obsah . . . . .	78
19.2 Metodika . . . . .	78
<b>20 Reakce babyclubů na průzkum</b> . . . . .	<b>79</b>
<b>21 Vztahy mezi babycluby</b> . . . . .	<b>80</b>
<b>22 Akreditace pro pořádání rekvalifikačních kurzů</b> . . . . .	<b>82</b>
<b>VI ZÁVĚR</b> . . . . .	<b>84</b>
<b>23 Teoretická část</b> . . . . .	<b>84</b>
<b>24 Praktická část</b> . . . . .	<b>84</b>
<b>25 Metodika</b> . . . . .	<b>84</b>
<b>SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY</b> . . . . .	<b>87</b>
<b>VII PŘÍLOHY</b> . . . . .	<b>91</b>



---

## Část I

# ÚVOD

V dnešní době se jako velký handicap společnosti a zejména dětí ukazuje nedostatečný rozvoj a podpora pohybových aktivit. Plavání patří mezi jednu z mála výjimečných sportovních aktivit, která je široce provozována a podporována již u dětí nejútlejšího věku. Vzhledem k tomu, že v ČR má kojenecké a batolecí plavání již poměrně dlouholetou tradici, mohlo by být zajímavou otázkou zjistit, jaká je vlastně v současnosti nabídka kurzů plavání nejmenších dětí, a v čem se metodicky shodují a v čem odlišují jednotlivé plavecké školy.

Otázky, které v souvislosti s plaváním řešíme při práci s dětmi, si lze promítnout do otázek obecně pedagogického charakteru, totiž jak moc pozitivní vliv má plavání na psychickou stránku dětí v oblasti sebedůvěry, samostatnosti, přizpůsobivosti v kolektivu a v oblasti sociálního chování. Ač se to na první pohled nezdá být zřejmé, pravidelné plavání dětem poskytuje mnohem více, než jenom cílovou znalost plaveckých způsobů a dovednost pohybovat se vodě. Plavecké aktivity, prováděné v kojeneckém a batolecím věku jsou zároveň sociálními aktivitami, při kterých se setkávají děti s rodiči a v pozdějším věku kolektiv dětí, a které učí děti obecně platným a v pozdějším životě použitelným dovednostem. Voda je pro nás prostředím na jedné straně domácím, avšak na druhé straně potenciálně nebezpečným. Výuka plavání tak pro děti představuje nutnost respektovat skupinu a především řídit se pokyny rodiče či instruktorky. Zároveň rozvíjí schopnost prožívání fyzického pohybu, ať už společně s rodičem, nebo ve skupině svých vrstevníků, jež je základem pro budoucí sportovní kolektivní prožitky (v kolektivních hrách nebo při jiných sportovních příležitostech).

Plavání dává dítěti jasnou představu o vlastních hranicích a nutnosti jejich respektování, neboť v případě jejich překročení následuje okamžitá korekce, ať již v podobě „polykání vody“, bolesti či úrazu při špatně provedeném skoku do vody, uklouznutí na bazénu apod. V neposlední řadě (jak již bylo zmíněno úvodem), je plavání fyzickou přípravou, která všetranně rozvíjí dětskou kondici. Vzhledem k tomu, že tato příprava probíhá ve vodním prostředí, existuje zde minimální riziko úrazů tak běžných pro jiné dětské pohybové aktivity jako jsou rozbitá kolena, zlomené končetiny, vynuknuté kotníky apod. Plavání je navíc všestranně zatěžující aktivitou, a přirozený odpor vody pomáhá vyrovnávat svalové problémy lidského těla, což může být velkým přínosem i pro děti s tělesným oslabením.

**Literatura** O kojeneckém plavání klasickými metodami v českém pojetí bylo již napsáno několik poměrně detailně „kuchařkově“ zpracovaných publikací, podle kterých pracuje převážná většina instruktorů plavání, a bylo by proto zbytečné do detailů opakovat známá fakta. Zde není mnoho co objevovat, raději se tedy soustředíme na méně známou, resp. nikde nepublikovanou a v mnohém odlišnou

---

metodiku BC Plaváček.

Mezi použitelné a dostupné materiály patří např. Plavání dětí s rodiči [3], Od šplouchání k plavání [12], Plavání [1], Jak se rodí vodníci [8], Všichni jsme děti vody [11], Jak pečovat o děťátko [13], Učte děti plavat [6] a další. Některé z prostudovaných titulů vzbuzují svými tvrzeními řadu otázek a pochybností. V teoretické části s nimi budeme pracovat jako s publikacemi od uznávaných odborníků, a případné polemice ponecháme prostor v kapitole Diskuze.

---

## Část II

# PROBLÉM, CÍLE, METODY

### 1 Teoretická část

Předmětem diplomové práce v teoretické části je hledání odpovědí na některé nepříliš zdokumentované nebo komplexněji zpracované otázky. Opakování již publikované teorie, zejména pak metodických postupů je spíše okrajovou součástí práce.

Úvodem je potřeba vymezit a objasnit používané pojmy, a upřesnit si, jak jednotliví autoři definují a chápou pojem kojeneckého plavání. Další část se věnuje hledání informací o historických počátcích plavání kojenců a batolat u nás i ve světě a osobnostem, které je nejvíce ovlivnily. Následující kapitoly popisují současný stav - kam se posunulo kojenecké plavání nyní, po několika desetiletích od prvních krůčků. Tato otázka je zpracována jak z českého pohledu, tak z informací o současném světovém plavání, získaných výpověďmi od krajanů ve světě. V kapitole o současnosti českého plavání je zvláštní prostor věnován BabyClubu Plaváček, z jehož netradiční filozofie vychází samostatná, u nás ojedinělá metodika plavání nejmenších dětí.

S uvedenou problematikou úzce souvisí i otázka používání pomůcek - další kapitola tedy nabízí stručný přehled v České republice nejčastěji používaných pomůcek pro kurzy kojeneckého a batolecího plavání. Zmíněny jsou také názory uznávaných autorit na některé z kontroverzních pomůcek. Poslední kapitola teoretické části hledá odpovědi na otázku, jaký vliv má kojenecké plavání na psychomotorický rozvoj dítěte.

### 2 Praktická část - pozorování a výzkum

Cílem praktické části práce je zdokumentovat metody a pomůcky, používané vybranými babycluby při lekcích kojeneckého plavání. Dále pak zjistit osobní názory instruktorek na různé trendy v oblasti plavání dětí ve věku 1-3 roky a získaná data vzájemně porovnat. Pro spolupráci byly osloveny renomované babycluby (BC Juklík, BC Kemny, Studio Motýlek, Studio Kytka, BC Plaváček), které mají akreditaci MŠMT k provádění rekvalifikačních kurzů, a dále menší babycluby Amálka, Magic Castle, Elmo a TJ Lokomotiva. Pro hlavní část výzkumu je použita dotazníková metoda, a to ve trojím provedení - dotazník se sebezposuzovací škálou, dotazník s Likertovou škálou a prostý zaškrťovací obrázkový dotazník. Další výzkumná data jsou získána přímo na bazénech, zejména pozorováním práce instruktořů a doplňujícími rozhovory.

### 3 Hypotézy

Vzhledem k dokumentačnímu charakteru práce lze vyslovit tři hypotézy, které se práce pokusí ověřit.

**Hypotéza 1** — Plavecké školy (babycluby) se při kurzech plavání dětí ve věku 1-3 roky nebudou lišit v cílech a obsahu výuky.

**Hypotéza 2** — Babycluby se budou lišit v metodických postupech, a to někdy velmi výrazně.

**Hypotéza 3** — Vzhledem k metodikám a nabídce trhu budou všechny babycluby používat shodné plavecké pomůcky.

### 4 Přílohy

Protože provozování kurzů plavání kojenců a batolat s sebou přináší i přísné hygienické a legislativní normy, které jsou provozovatelé povinni dodržet, objasňuje tyto podmínky první příloha. Do příloh jsou pro svůj rozsah také zařazeny tabulky a grafy získané samotným výzkumem. Další přílohy obsahují ukázkou výzkumných materiálů – dotazníky a průvodní dopis. Poslední příloha je věnována fotografickým materiálům.

---

## Část III

# TEORETICKÁ ČÁST

## 5 Vymezení pojmu

### 5.1 Co si představit pod pojmem kojenecké plavání

V kategorii plavání kojenců a batolat se jedná o pobyt dítěte ve vodě, na který můžeme nahlížet ze dvou úhlů. Z pohledu fyzického těla je kojenecké plavání zvykáním si na vodu, podporováním spontánního a přirozeného pohybu ve vodě a pod vodou. Z pohledu psychiky dítěte jde při kojeneckém plavání o silný prožitek ve vodě, o rozvíjení pocitové složky vnímání vody a jejích účinků, a zejména o intenzivní, intimní a nesdělitelnou komunikaci mezi dítětem a rodičem.

Budeme-li hovořit o potápění kojenců a batolat (baby plavání), máme na mysli řízený či spontánní, ale vždy volný pohyb pod vodou bez použití potápěčského vybavení, tedy nejde zde o přístrojové nebo šnorchlové potápění. V následujícím textu se občas odkazujeme na „klasickou českou metodiku“ - pod tímto pojmem se rozumí v současnosti nejrozšířenější pojetí kojeneckého plavání v České republice, tak jak jej ve svých publikacích rozpracovali Hoch [6], Kiedroňová [8] a Čechovská [3].

### 5.2 Jak chápou kojenecké plavání jednotliví autoři

Studio Motýlek [40] popisuje princip plavání kojenců následovně: „*Pasivní adaptaci na vodní prostředí si děti přinášejí na svět z prenatálního prostředí. Proto pobyt ve vodě je většině dětí příjemný. Pohyby, které kojeneček ve vodě provádí, připomínají plavání, ale jsou spontánní, neboť kojenci chybí motorické schopnosti. U plavání se vychází z pohybového vývoje. Začíná se v poloze na zádech, neboť je to přirozená poloha takto malého dítěte. Po zvládnutí prvního vzpřímení můžeme přejít do polohy na břicho. Důležitou dispozicí pro plavání je nízká hustota těla kojence, jež umožňuje, že dětské tělo je vodou nadlehčováno.*“ Čechovská [3] spatřuje pod pojmem „*kojenecké plavání*“ převážně spontánní pohybovou aktivitu ve vodě, jejímž obsahem je polohování dítěte, pohyby končetin a trupu a drobný pohyb ve vodě. Uvádí rozdělení babyclubů podle zaměření:

- a. na prožitkové činnosti dětí a rodičů ve spojení s vodou a na nácvik prvotních plaveckých dovedností;
- b. na aktivity spojené s nácvikem dovedností vedoucí k sebezáchrance (velmi rozšířené v USA a Austrálii)
- c. na aktivity, stimuluje děti na dolní hranici psychosomatického vývoje (zdravé děti, vyžadující více podnětů);

## 5.2 Jak chápou kojenecké plavání jednotliví autoři

- d. na aktivity pro děti se zdravotním postižením (jako podpůrný prostředek rehabilitace nebo léčby).

Baby Club Kenny [19] uvádí: „*U nejmenších dětí jde především o radostnou hru rodičů s dětmi ve vodě s využitím kladného vztahu k vodnímu prostředí, ve kterém se vyvíjelo v nitroděložním životě. Přesto však má kojenecké plavání velký význam pro pozdější výuku plaveckých způsobů. Ze všech předností, které kojenecké plavání má, je nejhodnotnější psychický a citový dopad tohoto zájmu na všechny členy rodiny.*“

Dle Lipovské [26] se plaváním kojenců a batolat se rozumí činnost ve vodě u dětí ve věku od narození do asi tří let. Jde především o získání základních návyků dítěte na vodu. Děti jsou schopny se plně adaptovat na vodní prostředí, naučit se orientovat pod vodou a zvládnout základní prvky plavecké lokomoce (splývání, odraz, skok).

BC Kenny [19] dává kojenecké plavání i do souvislosti s pozdější výukou plaveckých způsobů. Kromě toho, že se dítě přirozenou a hravou formou postupně učí základním plaveckým dovednostem, získá také cit pro vodu, který je nezbytným předpokladem pro pozdější výuku plavání. Ačkoli plavat plaveckými způsoby učí BC Kenny děti až kolem čtvrtého roku věku dítěte, kdy dokážou věrněji reprodukovat pohyb, s nábivkem správných plaveckých pohybů začínají již od 9. měsíce věku.

Podle serveru Plavání miminek [35] je při plavání s kojencem nejdůležitější výchova k aktivnímu pohybu, která učí dítě pociťovat tělesný pohyb jako nepostradatelný pro správný vývoj lidského organismu, to vše pro dítě velmi příjemnou formou. Plaváním, cvičením a otužováním získává dítě nejen z hlediska zdravotního, ale i výchovného. Rozvíjí se u něho vůle a vytrvalost, komunikační schopnosti, osamostatňuje se apod. A v neposlední řadě jde o prevenci před utonutím. Díky tomu, že děti dříve poznají vlivy vody a získají pro ni cit, je zde předpoklad že se naučí dříve a dobře plavat.

Cílem kurzů plavání kojenců je podle BC Vodníček naučit děti nebát se vody, osvojit si základní plavecké dovednosti a připravit je na vlastní výuku plavání. Dítě se naučí pomocí tzv. "Abecedy potápění"<sup>1</sup> na signál zadržet dech, potopit se a pohybovat se pod vodou. Nejde o žádné násilné učení a vysoké požadavky na dítě, ale o rozvíjení jeho přirozené schopnosti, devět měsíců procvičované u maminky v bříšku.

Sudíková [41] vymezuje plavání kojenců následovně: „*U novorozenců a batolat je pojem "plavání" velmi nepřesný. Správně by se mělo uvádět - cachtání, hraní, potápění, cvičení. Koordinaci všech hybných stereotypů; tzn. pochopení stylu a koordinace ruce + nohy, je dítě schopno zvládnout až ve 4 - 5 letech. To však neznamená, že se s dětmi nedá "plavat"! Naopak, pobyt ve vodě tím pádem není jen o plavání, ale je o mazlení, o hraní, o vnímání jeden druhého, je to o citění podpory a lásky, je to o kontaktu.*“ Plavání kojenců a batolat je dle Sudíkové [41]

<sup>1</sup>více v kapitole 10.1

v pravém slova smyslu spíše zdravotně a psychicky motivovaným pobytem dětí ve vodě s výrazným vlivem na psychický a zdravotní vývoj dítěte, na otužování, na schopnost adaptability a jako prevence utonutí.

Podle jejího názoru lze plaváním nazývat i spontánní pohyb pod vodou, pokud slouží dítěti k tomu, aby se ve vodě samo přemisťovalo. „*Pokud je dítě na vodu zvyklé a od malička se potápí, může začít plavat už kolem tří let. Děje se to tak, že plave pod vodou, když se potřebuje nadechnout, vystrčí hlavičku, a pak ji opět ponoří. Plavání pod vodou je pro dítě přirozenější a jednodušší než nad vodou. Tohle rodiče většinou nevědí. Když dítě plave pod vodou, ví, že se musí pravidelně nadechnout a také se učí rozvrhnout síly. Pod vodou paradoxně odpočívá. Pokud dítě nutíme plaveckým dovednostem s hlavou nad vodou, jeho tělo musí vyvíjet velkou aktivitu a velmi často se ocitá v napětí. Učíme tak dítě s vodou spíš bojovat než s ní splýnout. Dítě, které plave pod vodou, se učí hospodařit s dechem i energií a jeho pohyb je plynulejší.*“ [46]

## 6 Historie plavání kojenců a batolat ve světě

### 6.1 Historické prameny

Ať už se plavání kojenců a malých dětí v průběhu historie praktikovalo, či nikoli, nepatřilo zřejmě nikdy mezi natolik společensky významný jev, aby historikům a kronikářům stálo za zmínku v dobové literatuře. Historických pramenů, které by se touto problematikou zabývaly, pravděpodobně mnoho nenajdeme. Není to ani předmětem této práce, a proto se spokojíme s dostupnými citacemi současných autorů. Hercíková [23] uvádí: „*Plavání kojenců není nový jev. V knihách starých několik set let se můžeme dočíst, že cestovatelé v tropických zemích viděli, jak domorodé maminky berou své nově narozené děti a koupou je v lagunách nebo říčkách, pouštějí je a potápějí pod vodu.*“ Michael Odent [11] se také krátce zmiňuje o historických zkušenostech. „*Když kapitán Cook v roce 1778 objevil Havajské ostrovy, později napsal, že tam viděl novorozenáta, plovoucí na zádech v teplých proudech a lagunách.*“ Příklady takového chování najdeme napříč celou zeměkouli - u Indiánů kmene Yokur z Kalifornie, u některých afrických domorodých kmenů podél toku Konga či u amazonských indiánů kmene Yequana apod. (Odent, [11]; Liedlefoldová, [10])

V civilizovaných zemích světa se plavání kojenců a batolat začalo vyvíjet přibližně před 50 lety. Počátkem 60. let se současně objevili průkopníci kojeneckého plavání v USA, Rusku, Kanadě, Austrálii či západním Německu.

### 6.2 Amerika

V USA publikovala v 70. letech 20. stol. Victoria Hunt Newmanová knihu *Naučte kojence plavat (Teaching an Infant to Swim)*, a tím představila plavecké

schopnosti nejmenších dětí široké veřejnosti. [11]. Popsala svou zkušenost, kdy měla možnost pozorovat u jižního moře v Kory-Korys matku s několikadenním kojencem, který sám plaval [6]. Další náhled do historie plavání kojenců ve Spojených státech lze nalézt v materiálech Murray Callan Swim Schools [32]. V roce 1975 byla v San Diegu v Kalifornii jako jedna z prvních otevřena plavecká škola Murray Callan Swim Schools, jejíž zakladatel Murray Callan (nar. 1924) je považován za jednoho z průkopníků plavání malých dětí v Americe. Svoji metodiku si nechal patentovat a v jeho instruktorské práci jej následovaly i jeho děti a vnoučata. M.Callan byl od dětství v kontaktu s vodním prostředím, a brzy pochopil, že brzké a nepřerušované soužití s vodou bylo důležitým faktorem pro jeho pozdější atletické, akademické a profesionální úspěchy. Svých plaveckých dovedností využil v koordinačně náročných sportech, jako jsou tenis, americký fotbal či baseball. Ve 2. světové válce sloužil na torpédové lodi, kde začal učit kadety plavat, aby byli schopni složit potřebné testy. Během války měl také poprvé možnost vidět matky, rodící děti do vody v zátokách jižního Pacifiku. Tento obraz jej provázel po následujících třicet let, a stal se základem jeho zvědavosti a touhy dokázat účinky přirozeného vystavování dětí teplé vodě také ve Spojených státech. Tím začal výzkum a zrodila se technika „*the Murray Callan Soft-Touch, No-Fear Technique*“ (volně přeloženo Měkký dotek beze strachu). Díky své praxi učitele a sportovního trenéra měl v průběhu let možnost intenzivně studovat souvislosti mezi ranými zkušenostmi s vodou a pozdějším prudkým akademickým a sportovním rozvojem dětí. Cítil, a později to bylo prokázáno studiemi z Východního i Západního Německa a Sovětského svazu, že zde jsou přímé spojitosti, ale jen v podmínkách teplého a uvolněného vodního prostředí. Výsledky se dostavovaly jen v teplé vodě, za použití jemných a energeticky účinných metod. Bez dodržení těchto podmínek nejen že mizela účinnost plavání, ale také se vytrácel zájem studentů o plavání. Callan zjistil, že pokud se lidé necítí ve vodě skutečně pohodlně, jsou vlastně trvale v nebezpečí. Protože současná plavecká zařízení byla pro učení malých dětí v jeho pojetí naprosto nevyhovující, navrhl si a nechal vystavět vlastní plavecký bazén, který by odpovídal uvedeným požadavkům na vodu a prostředí. Vzhledem k jeho inovativní metodice a unikátnímu designu bazénů byl úspěch školy obrovský.

### 6.3 Velká Británie

Odent [11] uvádí, že ve Velké Británii publikovala v roce 1939 doktorka Myrtle McGrawová článek „*Plavecké chování lidského novorozence*“, a následně pak v průběhu několika let shromáždila velké množství výzkumných materiálů k tématu chování lidských mláďat ve vodě. Studium dětí od narození do 2,5 let, ponořených tváří do vody definovala tři odlišné vývojové fáze:

- a. dokonalá adaptace novorozence na ponoření
- b. dezorganizované pohyby čtyřměsíčního dítěte



#### 6.4 Německo

---

c. účelové organizované pohyby dvouletého dítěte.

Zároveň objasnila chování dětí ve vodě ve vztahu ke stupni vývoje mozkových struktur. V počátku je dítě ovládáno primitivními mozkovými strukturami, plavecké chování funguje reflexně, kolem čtvrtého měsíce dochází k rozvoji nového mozku – neokortexu - dosti silného pro potlačení reflexů, ale dosud nezralého pro organizaci účelového chování, k té dochází až postupně.

V Británii je za jednu z průkopnic a i v současnosti za jednu z uznávaných instruktorek kojeneckého plavání považována Lauren Hestonová, která propaguje výuku plavání kojenců bez použití nadnášecích prostředků. Lauren Hestonová je původní profesí vodní záchranářka, potápěčka, pracovala i jako herečka a modelka při fotografování a filmování pod vodou. Je autorkou knihy *Waterbaby* (vyd. Harper Collins Publisher Ltd 2000), ve které konstatuje, že dítě by si mělo již v raném věku zvykat na potopení, protože si tak posiluje a trénuje přirozený potápěcí instinkt. Při potopení tak zvládne uzavřít epiglotis (příklopku hrtanovou), což znamená, že nevedeme vodu a neutopí se tak. Pomocí opakovaných slovních asociací se dítě učí ve vodě obrátit, vyplavat a zachytit se pevného bodu.

#### 6.4 Německo

K vlně zájmu o plavání nejmenších dětí se v 70. letech přidalo i Německo. Na studie, které zde vznikaly (jak ve Východním, tak v Západním Německu) se odvolává i průkopník amerického plavání kojenců Murray Callan. „*Německá profesorka Liselott Diem z Kolína svými průzkumy v letech 1974-1977 dokázala, že děti, které plavou od 3 měsíců, lépe koordinují své pohyby a rovnováhu (motoricky se vyvíjejí rychleji, než kontrolní skupina). Tyto děti jsou také více nezávislé a v novém neznámém prostředí méně bojácné. Ve své práci Diem zdůrazňuje, že voda stimuluje všechny smysly.*“ Hercíková [23].

Věra Sourada [38] vzpomíná na kojenecké plavání v plavecké škole 1. Berliner Kinderschwimmschule z konce 70. let: „*S dcerou jsme začali plavat v Berlíně, když jí byly necelé tři měsíce. Škola byla jedna z nejstarších v Německu - funguje od roku 1971, určená jen pro plavání kojenců a malých dětí. Děti měly křídýlka nebo větší "buřty" na zadečku. Používaly se hračky, matračky nebo klouzačky do vody. Jeden rodič byl s miminkem ve vodě a trenér také. Skupiny byly od tří párů do maximálně pěti. Na potápění se připravovalo postupně - litím vody na hlavičku apod. Potápění samo bylo vždycky po fouknutí do obličeje, někdy se potápělo jen dítě, někdy i rodič s dítětem. Potopení nejprve předvedl trenér, pokud s ním dítě spolupracovalo, nebo s jiným dítětem, a následně rodiče při potápění sledoval. Větší děti skákaly do vody ze břehu, nebo se klouzaly po matracích. Voda byla velmi teplá, myslím že kolem 36 °C. Kurz měl 20 lekcí po 30 minutách.*“



Obrázek 1: z www. 1.Berliner Kinderschwimmschule [20]

## 6.5 Rusko – Igor Borisovič Čarkovský

V roce 1962 začal v tehdejším Sovětském svazu pracovat na výzkumech v oboru plavání kojenců kontroverzní vědec Dr. Igor Borisovič Čarkovskij. V té době se mu předčasně narodila dcera, která při svojí kilogramové hmotnosti a s ohledem na tehdejší podmínky péče o předčasně narozené děti neměla mnoho šancí na přežití. Čarkovskij s ní začal ve věku 14 dní cvičit ve vodě a nejen, že ji zachoval při životě, ale navíc uvádí, že „během několika týdnů se udržela sama na vodě a později se potápěla za hračkami.“ [6]

Osoba Igora Čarkovského je dobře známá v mnoha zemích světa. Jeho profesionální působnost je velmi široká. Do dnešní doby působí jako pedagog, porodník, fyziolog a psychoterapeut. Je autorem revoluční metody porodů do vody. Rozpracoval metodu léčení oslabených a nemocných novorozenců pomocí speciálního plavání a potápění ve vodě. Je autorem mnoha technických pomůcek a trenažérů pro vodní přípravu novorozenců. Díky jeho metodám se vyléčily stovky novorozenců, které klasická medicína považovala za beznadějně případy.

Dle Hercíkové [22] šlo však spíše o experimentování a tento přístup nebyl zrovna citlivý – co děti zvládnou nebo kolik vydrží, byla zde snaha o urychlení vývoje, dítě se mělo naučit plavat co nejdříve.

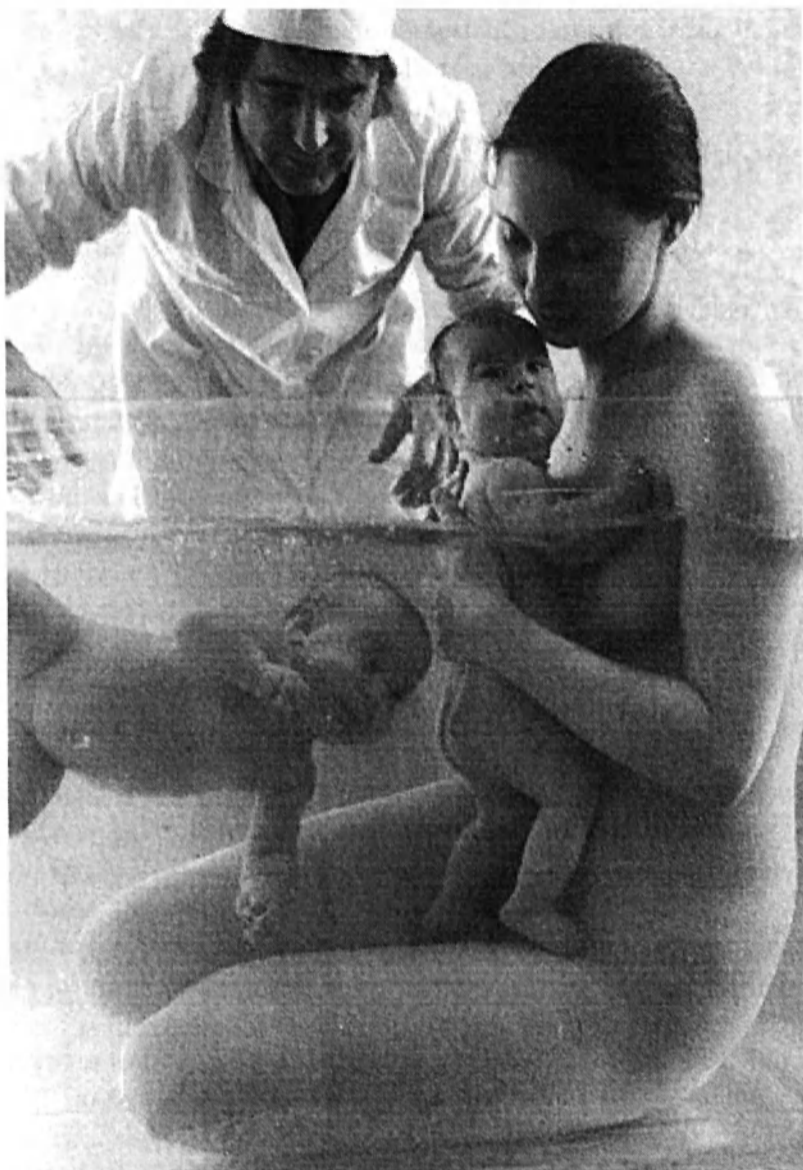
Jak o něm píše Michel Odent [11], proslavily tuto mysteriózní postavu především historky turistů o těhotných ženách plavajících pohromadě s delfíny, a o novorozencích, porozených do vody a plavajících v Černém moři. Čarkovského první návštěva Londýna v roce 1989 však znamenala konec jedné krásné legendy, protože pro západní matky byly předváděné metody neskutečně drsné, a nazvaly

je mučením dětí. „Neváhal vzít jedno či dvoudenního kojence z mámina náručí a okamžitě ho nadlouho ponořit pod vodu. Dítě se naučilo krátce a rychle nadechnout, kdykoli mu Igor zakroužil šíjí tak, aby se mu nos a pusa na chvílku dostaly nad hladinu. Na konci lekce byly děti vyčerpané, pokakávaly se a usínaly . . . Sluší se však poznamenat, že kritika jeho postoje je přinejmenším zčásti vyvážena tou skutečností, že nám pomohl, abychom si lépe uvědomili, jak blízký vztah existuje mezi lidskými bytostmi a vodou“ [11].

Kiedroňová [8] ve své publikaci odpovídá na častý dotaz rodičů - na vhodnost učení plavání dětí hozením do vody. Uvádí příklad z denního tisku, kde se lze dočíst, že novorozené dítě: „V prvních minutách života pod vodou provádělo ručičkami a nožičkami pohyby, jež velice připomínaly prsařský styl . . . Samo se ponořuje, včas zadrží dech, plave obličejem dolů a jakmile se unaví, jednoduše ve vodě usne. Spí spokojeně, leží ve vodě obličejem dolů a jen podle potřeby občas reflexivně otočí hlavu na stranu, aby se nadechlo“. Toto Kiedroňová [8] komentuje, že takovým způsobem plave s kojenci snad jen jediný člověk na světě - Igor Borisovič Čarkovskij, jenž disponuje ohromnými třicetiletými znalostmi v oboru. V žádném případě to však podle ní není tak jednoduché a jasné, jak to, mnohdy neuváženě líčí tisk. Je podle ní nezbytné, aby veřejnost ovládla touhu po senzaci, vyplývající z výjimečných a často nebezpečných kousků s dětmi.

K tématu terapie dětí pomocí opakovaného potápění (aniž by ovšem explicitně hovořila o metodách Čarkovského) se vztahuje i stať Terezy Novákové [33]. Zde pravděpodobně reaguje na tzv. Čarkovského delfinkování – tedy metodu opakovaného rychlého ponoření dítěte, při které u dítěte dochází k nedostatečnému zásobení organismu kyslíkem (hypoxii) a následné hluboké relaxaci, resp. spánku po skončení terapie: „Dostupná odborná literatura neuvádí jediný důvod, který by vysvětloval cílené navozování hypoxického stavu u dětí jako prospěšné procedury. Relaxaci dítěte po opakovaném rychlém ponořování s výrazně omezenou možností nádechu lze snadno vysvětlit úspornými reflexními opatřeními centrální nervové soustavy, která má mechanismy, jak minimalizovat spotřebu kyslíku tělem při jeho nedostatku. Odpovědí na tento stav je snížení svalového napětí, které s sebou přináší sníženou energetickou i kyslíkovou náročnost svalů. To s podobnými změnami na úrovni ostatních orgánů, umožní zachovat maximum kyslíku pro mozek, který je na nedostatek kyslíku nejvíce citlivý a po několika minutách hypoxického stavu hrozí jeho trvalé poškození. Dalším zmiňovaným rizikem je hyperventilace (křik dítěte před procedurou), která vzhledem k změně poměru dýchacích plynů může způsobit potlačení reflexního nádechu dítěte a tím ještě zhoršit již probíhající hypoxii.“ [33]

V květnu 2008 navštívil tento legendární vědec-experimentátor Českou republiku. Čarkovského návštěva umožnila zájemcům seznámit se na dvou několikadenních seminářích s jeho metodami a prakticky si je vyzkoušet. U mnohých bylo možné pozorovat stejný jev, jaký popisuje Odent [11] – zděšení, jisté zklamání, rozčarování a rozplynutí mystéria. Nesmíme však zapomínat, že Čarkovský sám se nepovažuje za instruktora plavání kojenců, ale za terapeuta, pracujícího



Obrázek 2: Igor Čarkovský (převzato z letáku Vodní svět, 2008)

s dětmi pomocí speciálních metod a trenažérů ve vodě i na suchu. Nepracuje jen s nemocnými dětmi, ale stimuluje i zdravé jedince. Jeho metodika navíc předpokládá individuální práci terapeuta s každým dítětem, nikoli samostatnou práci rodičů pod supervizí instruktora, na jakou jsme zvyklí v našem pojetí. Čarkovský tvrdí, že lidský potenciál je mnohonásobně větší než umíme využít, absolventi po jeho tréninku prý byli schopni ve čtyřech měsících chodit a mluvit, v šesti měsících plavali půl hodiny pod vodou, stali se z nich vynikající sportovci či akrobaté. Otázkou do diskuze zůstává, k čemu je takové urychlování vývoje, zda tím dě-

tem nebere a neupírá nárok na jejich dětství. Konkrétním poznatkům z tohoto semináře se budeme věnovat v kapitole 18 této práce.

## 7 Historie plavání kojenců u nás

### 7.1 Vědecký výzkum

O počátcích kojeneckého plavání v Čechách se lze dočíst například na webových stránkách babyklubu Juklík [18]. Zájem o plavání nejmenších dětí u nás spustila odborná pře dvou vědců o to, zda jsou novorozenci schopni po narození plavat, tedy existuje-li u miminek tzv. postnatální plovací reflex. Díky tomuto sporu vznikl v rámci Fakulty tělesné výchovy a sportu UK v Praze v 70. letech 20. století výzkum vedený docentem Miloslavem Hochem, který teorii postnatálního plovacího reflexu vyvrátil. „*Postnatální plavecký reflex, který popsali shora uvedení výzkumníci (pozn.: McGrawová, Mumfor, Watson – zmínění ve zde neuvedené pasáži Hochova textu) je z plaveckého hlediska nepoužitelný. Nazvali jej plaveckým nikoli proto, že kojenci pomocí něho plavou, ale proto, že struktura tohoto pohybu připomíná plavecké pohyby.*“ [6] Zjistil, že schopnost novorozenců vznášet se na hladině je dána specifickou hustotou dětského těla, navíc je dítě při narození pasivně adaptováno na vodní prostředí a nemá strach z vody.

Dle Hocha [6] u nás jako první zveřejnil v roce 1973 své zkušenosti s novorozeneckým plaváním V. Březina. V té době také v časopise Děti a my, ve Vlastě a jiných periodikách vycházely články o plavání kojenců, a ucelený návodný kurz, jak plavat doma s kojencem.

Na pionýrské začátky kojeneckého plavání u nás vzpomíná paní Věra Sourada [38], která v té době pracovala v Ústavu zdravotní výchovy a podílela se na celé řadě projektů o plavání a otužování. Byla zároveň jednou z prvních maminek, které se svým miminkem absolvovaly počátkem 70. let 20. stol. kurzy plavání: „*Svoji první zkušenost s plaváním nejmenších dětí jsem měla už z Čech. Moje starší děti chodily do mateřské školy pod Petřínem v Praze 1, kterou v té době vedla paní ředitelka Kašáková. Mateřská škola spolupracovala s Vysokou školou tělovýchovy a sportu, a děti chodily do dnešního Tyršova domu do sauny a plavat k doc. Hochovi. Odchovanci tohoto ročníku mateřské školy jsou dnes dospělými lidmi, a jistě není bez zajímavosti počet úspěšných lidí v jejich řadách (D. Železný jr., antropolog Dr. Bakalář, psychiatr Dr. Zvolský, D. Hanzlík aj.). Není sice jasné, kde je příčina a výchozí moment, protože kromě vynikající, sportovně založené paní ředitelky byla tato školka specifická i složením rodičů, ale je pravděpodobné, že na tu dobu novátorské sportovní aktivity zde měly jistě svůj podíl. V Tyršově domě také začali s plaváním kojenců a batolat podle metodiky doc. Hocha. Učili plavání především doma ve vaně. Jedna z jeho asistentek plavala se svým miminkem, nejdříve doma ve vaně, pak v bazénu. Byla jsem tenkrát v létě roku 1974 nebo 1975 na jednom z prvních letních kurzů plavání pro maminky s*

## 7.2 Vznik BC Juklík

*děťmi ve Strakonících, kde nás učila výše zmíněná instruktorka. Myslím, že to byl kurz od tehdejší mládežnické cestovní kanceláře, ve spolupráci s dnešní FTVS. Můj čtyřletý syn David se tam zdokonalil v plavání, které už uměl ze školky. Ještě dnes cvičí rodiče s dětmi v Berlíně podle tohoto programu, říkají tomu, myslím, pražská nebo česká metoda.“*

## 7.2 Vznik BC Juklík

Výzkumy M. Hocha daly vzniknout základům metodických řad cviků, které se s dětmi ve vodě provádějí. Pro pokročilý věk se mu sice plavání nepodařilo rozvíjet, jeho metodu však dále rozvíjela jeho snacha Jana Hochová, která koncem 80. let plavala v rámci sledování dopadu plavání na zdraví dětí s několika desítkami batolat. V roce 1990 založila BC Juklík, klub specializovaný na péči o rodinu a dítě od prenatálního do školního věku se zaměřením na plavání. Tyto hodiny plavání se mezi rodiči po Praze staly velmi populárními, a zájem začal převyšovat možnosti vědeckého úkolu. Postupně proto začaly vznikat plavecké kluby, a z původně vědeckého úkolu se stala vyhledávaná aktivita rodičů s dětmi.

## 7.3 Vznik BC Kenny

Ještě o pár let dříve, v srpnu 1985, založila Eva Kiedroňová v Třinci BC Kenny – oficiálně první český babyclub, zaměřený na plavání kojenců a batolat. Tato bývalá závodní plavkyně, vodní záchranářka, masérka a dětská a rehabilitační sestra je autorkou první (a možná dosud jediné takto komplexní) zveřejněné metodiky, dle jejích principů plave téměř celá ČR, a která byla v roce 1993 oceněna na mezinárodním kongresu v Buenos Aires jako nejpropracovanější metodika na světě. [19]. Takto vzpomíná Eva Kiedroňová na své začátky: „Živě si vzpomínám na červenec roku 1985, kdy se mi narodilo první dítě a já hledala mezi svými spolupracovnicemi ve zdravotnictví oporu v myšlence "plavat" s miminkem. Již v roce 1974 (to mi bylo 11 let) jsem narazila na články Doc. Miloslava Hocha o "plavání" kojenců. Byla jsem nadšená. Otec mě tenkrát ujišťoval, že až budu mít své dítě, "plavání" kojenců bude zcela běžnou záležitostí. V roce 1985 jsem na nikoho, kdo by něco o "plavání" kojenců věděl nenarazila. Nikdo neměl zkušenosti s organizovaným "plaváním" Asi to nebylo nikdy jednoduché. Vzhledem k tomu, že jsem závodně 12 let plavala, miluji děti a jsem zdravotník, nedokázala jsem se té myšlence pro své dítě vzdát, a to navzdory nejrůznějším - nesmyslným, ale i podnětným - námětkám lékařů i hygieniků. Hledala jsem opatření a řešení všech rizik, které si kdo vůbec dokázal tenkrát vymyslet. Byla jsem opatrná, ale začala jsem: s dcerkou, postupně s mnoha dalšími dětmi kamarádek, dětmi jejich kamarádek, s dětmi z celého města a postupně republiky.“ [24].

A jak metodika vznikala? V roce 1974, kdy se Eva Kiedroňová setkala ve Vlastě s články M. Hocha „Mámo, táto, naučte mě plavat“, se jí narodila sestra, se kterou hned chtěla začít plavání kojenců praktikovat. To bohužel nešlo, proto

se k článkům M. Hocha vrátila znovu po narození vlastního dítěte v roce 1984. Ačkoli ji kdysi otec ubezpečoval, že v době jejího mateřství již bude kojenecké plavání rozšířenou záležitostí, ve skutečnosti se o tom nic nevědělo. Prvním krokem tedy bylo kontaktovat M. Hocha, který jí poskytl nějaké materiály a informace. Druhým zásadním momentem bylo vysílání na polské televizi, kde v tu dobu dávali pořad „Blíž světu“. Zde prezentovali metodu Igora Čarkovského, která se v modifikované podobě používala v Moskvě, a v Sovětském svazu se tak plavalo ve 150 centrech, což Evu Kiedroňovou naprosto ohromilo. Ačkoli předváděná metodika nebyla příliš propracovaná, čerpala ve svých metodických začátcích E. Kiedroňová mnoho informací i z toho pořadu. Samozřejmě zásadní byla inspirace vlastními zkušenostmi závodní plavkyně – přesně věděla, o čem skutečně plavání je, kde mohou pramenit problémy, a jak se jich vyvarovat (např. věděla, jak může dítě při pozdější výuce plaveckých způsobů doplatit na fixaci spontánní motoriky). Největší zlom pak přišel po setkání s MUDr. Ivou Malou, specialistkou na psychomotoriku a kineziologii dětí. Od ní získané informace byly natolik podnětné a smysluplné, že je Eva Kiedroňová nejen zakomponovala do metodiky, ale dodnes spolu úzce spolupracují a pravidelně se scházejí k odborným konzultacím.

M. Hoch v pozdějších letech dospěl k závěru, že kojenecké plavání není příliš dobré pro následnou výuku plavání, protože si dítě zafixuje nevhodnou spontánní motoriku. E. Kiedroňová s tímto tvrzením nesouhlasí, kojenecké plavání může výuce plaveckých způsobů výrazně napomoci, ale za předpokladu, že dítěti nejsou spontánní pohyby vůbec dovoleny. Jak sama říká, již roční děti umí splývat s deskou, ponořit obličej, kopat kraulové nohy, tříleté děti plavou znak (byť nedokonalý), ale to jen proto, že jim nedovolí ani metr samostatného plavání za použití spontánních pohybů bez držení rodičem.

Navzdory nesouhlasnému postoji a varovným hlasům ze strany některých pediatriků získávalo postupně plavání kojenců a batolat stále větší prostor v médiích, a s tím rostla i jeho popularita. V mnoha městech, a to i těch menších, začaly vznikat další babycluby, jejichž nabídka se samozřejmě lišila podle konkrétních podmínek, zázemí a kvality instruktorů.

#### 7.4 Vznik BC Plaváček

V roce 1992 byl založen Blankou Sudíkovou BC Plaváček, který sice původně vyšel z pramenů Evy Kiedroňové (BC Kenny) a Jany Hochové (BC Juklík), ale postupem času si vypracoval vlastní způsob práce, který se od zmíněných klasických českých metodik v mnoha ohledech naprosto odlišuje. Styl práce tohoto babyclubu je v českém prostředí ojedinělý a netypický, a proto bývá (bohužel většinou bez reálné zkušenosti s metodikou Plaváčku) mnoha instruktory jiných babyclubů označován za extrémistický, násilný, sektářský, či je nazýván eliminační záležitostí, kdy dle nich „přežijí“ jen ty nejsilnější děti, ostatní si odnesou trauma na vodu. Přes toto odsouzení ze strany konkurenčních babyclubů se počet klientů BC Plaváček stále zvyšuje, a v současnosti působí ve 14 městech po celé

## 7.5 Aliance přátel plavání kojenců a malých dětí

---

republice. Je tedy zřejmé, že i tato u nás neobvyklá metodika si dokázala najít své příznivce, což je zároveň signálem, že i v oblasti kojeneckého plavání není třeba dogmativně trvat na jediném osvědčeném a doporučeném postupu.

### 7.5 Aliance přátel plavání kojenců a malých dětí

V roce 1995 vznikla Aliance přátel plavání kojenců a malých dětí, jejíž zakladatelkou byla Jana Hochová. Dle informací, které o sobě Aliance [16] poskytuje na svých webových stránkách, vzniklo toto apolitické občanské sdružení za účelem šíření osvěty a odborných informací vztahujících se k problematice kojeneckého plavání. Jeho činností je rozvoj, pěstování a šíření poznatků z teorie i praxe plavání, dále pak z pediatrie a souvisejících vědních disciplin, a to ve prospěch rozvoje vodních pohybových aktivit kojenců, batolat a malých dětí. „*Základní cíle, jež si Aliance stanovuje, realizuje na poli odborné osvětové činnosti a vzdělávání včetně rekvalifikačních kurzů a veřejných přednášek, vedoucí k rozvoji teorie i praxe vodních pohybových aktivit kojenců, batolat a malých dětí.*“ V roce 2007 měla Aliance dvacetosm registrovaných členů – babyclubů z celé republiky.

### 7.6 Proměny kojeneckého plavání

Dle Čechovské [4] sehrála ve vývoji kojeneckého plavání významnou roli kvalifikovaná experimentace, výzkumný zájem sledoval ranou plaveckou motoriku, možná zdravotní rizika a vyústil v zásady bezpečného provádění pohybových aktivit s kojenci a batolaty. Precizaci obsahu a metod pak přinášela až praxe, v součinnosti s ní se upřesňoval i obsah a formy vzdělávání instruktorů. Poté ovšem výzkum ustal a nastoupila sféra komerce. Z toho důvodu se v odborné literatuře stále objevuje již překonaná terminologie či povrchnost na nazírání na rané pohybové aktivity ve vodě. To brání dalšímu rozvoji výzkumných projektů nad rámec komerce a také nenavozuje podmínky pro kvalifikovanou spolupráci s lékaři.

Přestože je plavání kojenců a batolat finančně značně náročnou aktivitou, patří v dnešní době mezi nejoblíbenější činnosti maminek na rodičovské dovolené, dá se říci, že se stalo trendovou záležitostí. V současnosti je rodičům k dispozici velké množství větších či menších plaveckých škol, v mnoha městech si mohou dokonce vybírat i mezi konkrétními babycluby a najít si tak prostředí, instruktorku a metodiku, které jim vyhovují.



## 8 Současnost - plavání kojenců a batolat v zahraničí

Stejně tak, jak se odlišují metodiky jednotlivých babyclubů v ČR, liší se metodiky kojeneckého plavání v zahraničí. Následující informace pocházejí od českých a slovenských maminek, žijících trvale v zahraničí. Jejich výpovědi jsou kráceny, v případě, že popisovaly metodiku, podobnou českému přístupu 5.1, nejsou vy-  
pisovány detaily. Popisovaná data získala autorka elektronickou cestou (emailová komunikace, webové stránky babyclubů), je si tedy vědoma faktu, že níže uvedené výpovědi mohou být nepřesné nebo zatížené subjektivním hodnocením respondentů. Přesto autorka předpokládá, že popisy metodiky jako takové se nebudou příliš lišit od reality. V závěru každé výpovědi je heslovitě uvedeno shrnutí podstatných znaků, typických pro danou plaveckou školu. Protože nelze ověřit validitu předkládaných údajů, ani je porovnávat a hodnotit, je tato kapitola zařazena do teoretické části práce, nikoli pod kapitoly výzkumné, kam by jinak logicky patřila. Respondenti vypovídali o pěti základních oblastech – prostředí bazénů, práci instruktora, používaných pomůckách, obsahu lekce a přístupu k potápění. V závěru kapitoly autorka pro zajímavost uvádí i získané negativní odpovědi, tj. výpovědi maminek ze zemí, kde se s kojenci a batolaty neplave.

### 8.1 Francie

Babyclub „*A l'eau maman bebe*“ [15] praktikuje lekce baby plavání spíše jako volné plavání pod supervizí lektora v připraveném prostředí. Bazén je klasický veřejný, lekce probíhají ráno, kdy je voda vyměněná, čistá a přiléhá na 32 °C, a v tu dobu je pro veřejnost bazén uzavřen. Děti jsou rozděleny do dvou věkových kategorií – od šesti měsíců do dvou let, druhá skupina je od dvou do pěti let. V kurzu si rodiče hrají se svými dětmi, v zásadě se tam nic neučí a každý si dělá, co chce. K dispozici jsou všemožné pomůcky a hračky, a navíc se lze radit s instruktorem. Lekce nejsou nijak organizovány, instruktor/instruktoři na plavající jen dohlížejí a event. radí rodičům, ale jednotlivě, nikdy nemluví ke všem najednou. Instruktor je ve vodě, připravený vysvětlit nebo spíše poradit, a pokud si to rodič přeje, i předvede. Instruktor radí většinou bez požádání, pokud vidí že někdo potřebuje poradit.

K potápění - záleží pouze na rodičích, zda budou dítě potápět, obecně ale instruktoři radí dítě nepotápět proti jeho vůli. Pokud chce dítě samo a líbí se mu to, pak to samozřejmě není problém. Potápí se na signál, ale bez nějaké dlouhé přípravy<sup>2</sup>. Instruktor nikdy dítě nepotápí, jediné rodič. Zda se rodič potápí s dítětem, to záleží na něm, většinou jde pod vodu jen dítě. Z klasických pomůcek můžeme vyjmenovat například: všemožné vodní hračky, včetně konviček, míčů

<sup>2</sup>přímo odstupňovaná abeceda potápění se tam nedělá, spíše se jen doporučí dítě seznámit a navyknout na vodu postupně poléváním těla a event. hlavičky.

## 8.2 Španělsko

---

apod., vodní hranoly a vodní nudle či nafukovací rukávky. Některé u nich používané pomůcky ale u nás nejsou známé nebo používané – místo u nás obvyklých desek a pontonů používají plovoucí "koberečky" - tenké podložky na cvičení, z téhož materiálu vyrobený velký dlouhý koberec, natažený ze břehu daleko do vody, po kterém se dá lézt a běhat. Další neobvyklou pomůckou je "věčko", tvořené třemi plovoucími deskami, spojenými tyčí - v něm může dítě samo plavat. Zajímavou inspirací může být umělohmotný dírovaný koš na prádlo, připevněný k hranolům, takže plave, dítě v něm sedí jako v loďce plné vody. Ke zpestření vodních hrátek jistě přispívá i nízká skluzavka, netypicky umístěná na plovoucím koberci ve vodě.

**Shrnutí:** *Volné plavání pod supervizí instruktora. U nás neobvyklé pomůcky (dlouhý koberec, lodička). Potápění dle volby rodičů, bez abecedy potápění, jen s malou přípravou, vždy na signál, potápí se jen dítě.*

## 8.2 Španělsko

Španělské maminky mají s plaváním kojenců velice rozdílné zkušenosti. Vzhledem k tomu, že mateřská dovolená je zde jen 16 týdnů, odvíjejí se od toho i aktivity rodičů s dětmi – dle zkušeností jedné maminky je u nich plavání kojenců přes týden pouze v podvečerních hodinách. Do kurzů v městském bazénu je pro velký zájem obtížné se dostat, u soukromých bazénů bývá cena za kurz podmiňována i zápisem do daného fitness centra, což je finančně náročné. Voda v bazénech pro malé děti většinou bývá o 2-5 °C teplejší než v bazénech pro dospělé (cca 30-34 °C), k dispozici bývá množství hraček.

### 8.2.1 Katalánsko

Tato plavecká škola využívá speciální bazén pro plavání kojenců, hloubka se postupně zvětšuje až na cca 1,5 m. Instruktor pracuje s dětmi jak ze břehu, tak i ve vodě. Hlavním cílem plavání je, aby se dítě nebálo být ve vodě. Z pomůcek používají např. nafukovací desky i kruhy, molitanové pomůcky, plastické hračky, míče, dětskou klouzačku. Obsah lekce se podobá české metodice – děti plavou a potápějí se jak s rodičem, tak i samy (rodič dítě drží), hrají si (chytání míčků, lovení předmětů), skáčou do vody ze břehu i z desky, polohují se na zádech i na bříšku (kopání nožičkami, plavání na zádech, dynamický pohyb s dítětem v tzv. esíčkách, posouvání dítěte na hrudi rodiče), proplouvají minivodopádem, plavou v řetězci (dítě se pomocí nafukovacích destiček k sobě přiváží, vytvoří dlouhý vláček, a plavou všichni jedním směrem za sebou). Při lekcích nejsou využívány říkanky ani básničky. Potápění se realizuje bez dlouhé přípravy (chybí abeceda potápění), ale vždy na signál. S dítětem se může potápět i rodič. Potopení proběhne například tak, že dítě je posazeno na okraj bazénu a na povel (většinou 1, 2, ... a 3) je rodič shodí k sobě do vody, a přitom je potopí. Jiný příklad - při plavání na bříšku rodič řekne "a teď se potopíš" a ponoří je.

## 8.2 Španělsko

Specifické pro tuto plaveckou školu je množství dokladů, které rodič musí předložit pro zapsání do kurzu: Fotokopie Rodinné knihy, sociálního zabezpečení, očkovací knihy, vyjádření dětského lékaře o zdravotním stavu, fotokopii smlouvy s bankou, neboť kurz se platí automaticky příkazem z účtu, a jednu fotografii dítěte. Zajímavé je, že ve Španělsku neexistuje jeden trvalý rodný list na celý život, pro každou příležitost je nutné si ho dojit na městský úřad vyzvednout, takže než se rodič zařadí do fronty u zápisu do kurzu, musí předtím absolvovat další frontu na úřadě.

**Shrnutí:** *Metodika podobná české metodice, nevyužívají říkanky. Potápění bez abecedy potápění, ale na signál, někdy se potápí i rodič. Značná byrokracie při zápisu do kurzu.*

### 8.2.2 Baskicko

Tato výpověď je zatížena negativním hodnocením kurzu, proto nemusí být zcela objektivní. Tato plavecká škola využívá speciální bazén jen pro plavání kojenců, kde mohou plavat i ta úplně nejmenší miminka, s teplotou vody 34 °C. Instruktor je vždy s dítětem ve vodě, část lekce s dítětem pracuje rodič, část lekce jen instruktor. Lekce začíná krátkým, asi pětiminutovým rozplaváním ve vodě, kdy rodič chodí od jednoho kraje bazénu na druhý, a u toho provádí polyby s dítětem (polohování na bříšku a na zádech, dítě je opřeno o rameno rodiče, ten s ním dělá prsové polyby nožičkami). Poté převezme dítě instruktor a hází je do vody. U hodně pokročilých dětí toto dělá rodič. Rodič ani instruktor se s dítětem nepotápí, hodí je do vody a sleduje, zda se vynoří a zaujme správnou polohu na zádech. V těchto lekcích se nepoužívají žádné pomůcky. Za jedinou pomůcku lze považovat silikonovou čepici, která vytváří na hlavě dítěte vzduchovou bublinu, a tím mu pomáhá udržet hlavu nad vodou. Potápění se provádí zásadně bez signálu, někdy instruktor foukne před ponořením dítěti do obličeje.

**Shrnutí:** *Celý kurz je zaměřen na nácvik sebezáchrany - vyplavat, položit se naznak a vznášet se. Nácvik probíhá drilem, bez zábavných prvků. Potápí se bez přípravy a signálu. Cílem místních kurzů je naučit dítě vznášet se na vodě, aby se případně dokázalo samo vynořit a udržet se na hladině, pokud spadne někam do vody. Metoda je 'hod' a plav', tzn., že instruktor vezme dvouměsíční miminko a hodí ho do vody.*

### 8.2.3 Costa del Sol

Adresa babyclubu: <http://www.swimbebeswim.com>. Pro kurzy je využíván speciální bazén pro malé děti. Instruktor je po celou dobu ve vodě, některé prvky názorně předvádí přímo s dětmi. Lekce je přímo vedená a organizovaná. Skupiny jsou rozděleny podle věku. Z pomůcek používají vodní nudle, gymnastický kruh na proplavávání, drobné hračky do ruky či ponton. Průběh lekce je podobný jako v ČR, včetně využití říkanek a písniček. Před potápěním se nedělá dlouhá

### 8.3 Belgie

---

příprava, jen se třikrát dítěti postříká obličej a následuje signál: „Ready? Go!“. Potápí se jen samotné dítě, rodič ne.

**Shrnutí:** Metodika se velice podobá českému přístupu. Potápí se bez abecedy potápění, s postříkáním obličeje, vždy na signál.

### 8.3 Belgie

#### 8.3.1 Brusel, bazén Poseidon

Pro malé kojence a batolata je využíván speciální bazén s hloubkou 70 cm a teplotou vody kolem 32 °C. Děti musí mít plavací plenu a přes ni plavky, koupací čepičku, rodiče musí mít koupací čepici. Instruktorka je po celou dobu ve vodě, pracuje hromadně a pak individuálně pomáhá jednotlivým dětem. Skupina je poměrně velká (cca 10 rodičů), proto je bazén dost zaplněný, není v něm dost prostoru, a ne všichni rodiče vždy vidí na instruktorku, předvádějící cvik. Při práci využívá instruktorka velké množství pomůcek - balónky, desky, kruhy apod. Obsahem lekce jsou především hry s pomůckami, manipulace s dítětem, polohování, hrátky s vodou a stříkání. Děti se nepotápějí.

**Shrnutí:** Plavání pro děti ve věku jednoho roku. Cílem kurzu je zábava, kontakt rodiče s dítětem, zbavování se strachu z vody. Chybí potápění, nácvik sebezáchrany.

#### 8.3.2 Brusel, bazén Calypso

Tato plavecká škola plave v malém odděleném bazénu se standardní teplotou vody 28 °C, s hloubkou od cca 40 cm do 170 cm. Instruktor pracuje se všemi dětmi najednou, ty jsou ve vodě již bez rodičů. Ve skupině jsou vždy čtyři děti. Pomůcky jsou k dispozici, ale instruktor je využívá v menší míře než při plavání s batolaty. Děti nedostávají žádné nadlehčovací pomůcky. Metodika je zaměřena především na potápění, podplavávání překážek, přemísťování se a plavání pod vodou. Tříleté děti jsou pod vodou v podstatě neustále, potápějí se samy na signál instruktora, většinou formou závodu s ostatními (např. kdo dřív překoná pod vodou překážku a dostane se na druhou stranu bazénu). Příprava na potápění se nedělá, lekce začíná hrátkami ve vodě, kdy na sebe děti stříkají, a tak se osmělí. Děti se potápějí se v místech, kde dosáhnou na dno, instruktor je vždy v dosahu. Ze začátku kurzu se může potápět vždy jen jedno dítě, aby ho instruktor po celou dobu mohl sledovat. Později se potápějí děti najednou. Na konci kurzu zvládají děti potopení na mělčině a pod vodou se dostanou na hloubku, kde se zachytí kruhu nebo jiné nadlehčovací pomůcky.

**Shrnutí:** Plavání tříletých dětí. Cílem kurzu je zábava, zbavování se strachu z vody, nácvik potápění, nácvik sebezáchrany. Neú zde kontakt s rodičem ve vodě.

## 8.4 Německo

Kojenecké plavání v Německu většinou probíhá spíše formou hraní, na potápění se specializují jen některých místech. Celkově jsou v Německu dobré podmínky i pro individuální plavání s malými dětmi, je zde hodně bazénů s dětskými brouzdališti a teplou vodou, řada aquaparků s rozumnými cenami za vstupné.

### 8.4.1 Aschaffenburg, Bavorsko

Stránky babyclubu: <http://www.sandra-hebamme4u.de>, video z plavání <http://www.main.tv/video.php?video=352>. Babyclub využívá protory menšího veřejného bazénu, plavání kojenců probíhá samostatně, voda je pro lekce přiléhá na 30 °C. Instruktorka tráví většinu času ve vodě, obchází jednotlivé maminky s dětmi. S každým dítětem pracuje individuálně, u někoho se jen zastaví a pozdraví, jinde odpoví na otázky, jinde ukáže možnosti pohybu s dítětem ve vodě. Využití pomůcek záleží na volbě rodiče, mají k dispozici desky, různé vodní hračky, míčky, nafukovací rukávky. V průběhu lekce se maminky pohybují s dětmi individuálně, záleží na nich, pro jakou činnost se rozhodnou. Děti se nepotápějí vůbec, pouze na výslovné přání rodiče. V případě tohoto plavání jde spíše o relaxační záležitost. Na plavání rodičů s dětmi je vyhrazená doba (1,5 hodiny), kdy mohou přicházet a odcházet dle vlastních potřeb. Každý rodič se věnuje svému dítěti, a v případě potřeby se může obrátit na instruktorku-porodní asistentku, která plavání zajišťuje.

**Shrnutí:** *Plavání není organizovaně vedeno, rodič pracuje individuálně s možností poradit se. Děti se nepotápějí.*

### 8.4.2 Norimberk

Stránky babyclubu: <http://www.sibeliusbad.de/aktuelles/aktuelles.php>  
Pro plavání je využíván speciální bazén pro plavání kojenců s hloubkou cca 120 cm a teplotou vody 34 °C. Instruktor je ve vodě, má připravenou přímo vedenou lekci, pracuje se všemi najednou. Z pomůcek využívají např. míčky, drobné hračky, kelímky na polévání, skluzavku či podvodní prolézačky. Obsahově jsou lekce podobné jako v ČR, hodně promyšlené, jednoznačně se zaměřením na potápění. Potápění probíhá na signál, s předchozí přípravou (polévání hlavičky). Je doporučeno, aby se rodič potápěl zároveň s dítětem.

**Shrnutí:** *Metodika je podobná české metodice. Potápění předchází abeceda potápění, potápí se na signál, společně s rodičem.*

## 8.5 Spojené státy americké

### 8.5.1 Kalifornie, plavecký klub AVAC

Plavecká škola AVAC pracuje s dětmi od šesti měsíců. Bazén je v areálu soukromého fitness centra, není otevřen pro veřejnost, kurzy zde probíhají celý týden. Bazén ve tvaru L má v jedné části hloubku kolem 2-3 ft<sup>3</sup>. V mělké části probíhají kurzy dětí od tří let - mají tam postupné schody do vody, takže si mohou hrát v různých hloubkách, hlubší část je určena pro plavání nejmenších dětí s rodiči. Druhá část bazénu má běžnou hloubku, je určen pro nejstarší děti, případně kurzy dospělých. Teplota vody se pohybuje kolem 31 °C. Instruktor je vždy ve vodě, pracuje se všemi najednou. Děti do tří leti plavou s rodičem a instruktorkou, od tří let jsou děti v bazénu bez rodiče – rodič do bazénu za nimi smí, ale není to doporučováno, děti by měly být samostatné. U plavání s rodiči je jedna instruktorka na šest dětí, u samostatných dětí je jedna na skupinu čtyř dětí. Z používaných pomůcek lze vyjmenovat například velké desky, balónky, gumové hračky, konvičky, skluzavky. Obsah lekce se liší v závislosti na věkové skupině. U dětí od jednoho roku začíná lekce rozcvíčkou, lovením balonků a uvítací písničkou. Následují různé skoky a pády do vody, polohování na zádech, nácvik sebezáchrany. Ten probíhá tak, že dítě padne do vody, otočí se, chytí okraje a doručuje až k místu, kde je schopné samo vylézt z vody ven.

Signály pro potápění se nepoužívají (maximálně se provede potopení na počítání), ale spíše se potápí jen v rámci skoku do vody. To je považováno za důležité z hlediska bezpečnosti. V Kalifornii jsou bazény velmi často součástí domů, utopení je zde nejčastější příčinou dětských úmrtí, a když dítě spadne do bazénu, tak mu také nikdo signál nevydá. Příprava na potápění probíhá dle schopností dítěte, polévání a potírání se provozuje u dětí, které se bojí potápět, aby si zvykly na mokrou hlavu, na vodu na obličej. Vlastní potápění začíná tím, že dítě sedí na kraji a rodič ho přepadne do vody, využívá se reflexu pro zadržení dechu při pádu do vody.

Lekce jsou obsahově podobné české metodice, jen je kladen větší důraz na sebezáchranu. Děti se učí vylézt z bazénu (vzepřít na rukou a vysunout se na kolena), i lézt do bazénu bezpečně (nohama napřed, ruce se drží kraje). Do bazénu nesmí dítě bez rodiče, a při pádu do vody se nesmí chytit plavací pomůcky nebo další osoby, ale přeručkovat k místu, kde může vylézt.

**Shrnutí:** Metodika se blíží českému pojetí, s větším důrazem na sebezáchranu. Potápění bez signálu a bez větší přípravy.

### 8.5.2 Murray Callan Swim Schools, San Diego, Kalifornie

<http://murraycallanswimschools.com/about-our-program/>.

V této škole rodiče obvykle sedí na břehu, hned vedle místa, kde se učí. Bazén

<sup>3</sup>dvou až tří stop - cca 65 cm - 1 m

o teplotě 35 °C má hloubku od 100 do 150 cm, s přidáním postranicemi pro sezení malých dětí. S nejmenšími kojenci (od dvou až třech měsíců) mohou rodiče do vody, plavou buď individuálně nebo ve skupině tří párů. Batolata již plavou bez rodičů, ve tříčlenných skupinkách, vždy dvě děti sedí ve vodním "lnízdě" na postranici, a s jedním instruktorem pracuje. Protože tato renomovaná plavecká škola patří mezi nejstarší ve Spojených státech, zastavíme se více u jejich filozofie a metodiky.

Následující informace pocházejí ze zdroje Murray Callan Swim Schools [32]. „Mnoho dětí a dospělých se domnívá, že umí plavat, ale plavou dobře? Jsou ve vodě uvolnění nebo panikaři? Těší je mít obličej pod vodou nebo spěchají s utřením obličeje jak nejrychleji to jde? Ačkoli je mnoho lidí schopno přežít v bazénu, ve skutečnosti se necítí nebo nevypadají jako plavci.“ Metodika Murray Callan Swim School vyjadřuje přesvědčení, že všichni lidé mohou být s vodou zajedno, být sebejistí, plavat plynule bez velkých energetických výdajů. Pracovníci školy zjistili, že učení se plavání uvolněným, hravým způsobem je nejužitečnější a nejlogičtější cestou, jak získat ve vodě jistotu.

Vyzdvihují zde důležitost raného plavání dětí. Děti si podle nich mohou začít navykat na vodu již velmi brzy po narození. Jemné, opakované pohyby v teplém vodním prostředí jsou dětem přirozené, a ony se tak mohou naučit základům plavání již během svého nejranějšího věku. Rozhodující je přístup – učení musí být nenásilné a plynulé. Zakladatel školy Bill Murray prostudoval výsledky výzkumů z Východního Německa a Sovětského svazu, které dokázaly, že brzké vystavení dětí uvolněnému a teplému vodnímu prostředí napomohlo jejich fyzickému, intelektuálnímu a sociálnímu náskoku před neplavajícími vrstevníky. Ačkoli je mnoho programů, které drilem učí děti sebezáchraně, jako je položit se na záda nebo se horečným kopáním nohou dostat na nejbližší břeh, metodika Murray Callan Swim School je naprosto odlišná. Základem je, aby se všechny děti cítily ve vodě komfortně a beze strachu očekávaly nové zkušenosti s vodou. Zběsilé, trhavé pohyby jsou v zásadním rozporu s jejich programem, chtějí po dětech uvolnění. Jejich patentovaná metodika "Soft-Touch, No-Fear Technique" (Jemný dotek beze strachu) povzbuzuje děti ke splývání s obličejem ve vodě, s otevřenými očima, v klouzavém pohybu. Kopání se děti učí později, jakmile se pohyb rukou a dýchání stanou rutinou. Prvotně zde tedy učí relaxovanému bytí ve vodě. Uvolněné dítě (či dospělý) je schopno se udržet na vodě, a kdo je schopen se udržet na vodě, je schopen naučit se plavat.

**Kojenecké plavání (3 měsíce až 1,5, roku):** V tomto věku se očekává spolupráce rodičů podle pokynů instruktora. Instruktor při výuce používá jemné doteky a opakované pohyby. Ideálním absolventem kurzu je dítě, splývající na bříšku s obličejem pod vodou, otevřenými očima, zvládající kontrolu svého dechu. V závěru se uplavaná vzdálenost zvětšuje, dítě zvládne vylovit podanou hračku (na to potřebuje ovládnout těžiště těla, zadržet na delší dobu dech a

## 8.6 Švýcarsko

umět koordinovat oko a ruku). Případně je dítě schopno se potopit po pádu ze sedu (s asistencí), lovit hračky ze dna a používat paže na proplouvání vodou. Děti, plavající od 3 měsíců bývají ve věku 1,5 roku většinou schopny plavat bez dopomoci napříč bazénem.

**Batolecí plavání (1,5 – 3 roky):** Lekce jsou podobné kojeneckému plavání, batolata začínají splýváním s otevřenými očima, lovením hraček a potápěním z pádu. Pro překonání vzdálenosti používají ruce, a jakmile jsou schopny se přehrabat na určitou vzdálenost, naučí se vynořit pro nadechnutí a pokračovat v dalším plavání. V závěru se děti seznamují s kopáním a znakovým plaváním. Práci nohou se děti učí až po zvládnutí vodorovné polohy, protože jinak mají tendenci ve vodě "běhat" ve vertikální poloze, což se nedá nazvat plaváním. Pravidelně je drilováno potápění a plavání nazpět do výchozího bodu.

**Shrnutí:** *Od batolecího věku se plave bez rodičů. Důraz na prostředí bazénu, teplotu vody, uvolnění ve vodě a nenásilný, klidný přístup. Odmítá klasický dril sebezáchrany.*

### 8.5.3 Columbus, Ohio

Kurzy jsou organizované, ale je jich několik druhů. Od „*dělám si všechno sám*“ za symbolický poplatek, až po exkluzivní (a velmi drahou) péči. Dítě musí mít plavky, rodiče nosí trička a kraťasy. U nejlevnějších kurzů nejsou pomůcky k dispozici, každý pracuje s tím, co si přinesl, u dražších kurzů jsou k zapůjčení. Obsah lekce vždy záleží na tom, kolik si klient zaplatil. Obecně lze říci, že v levných kurzech je nejvíce her, následuje potápění a skoky a pády do vody. Děti se většinou zábavnou formou učí potápět a zbavovat se případného strachu. V dražších babyclubech bývá kromě výše uvedeného práce s dětmi zaměřená i na sebezáchranu (floating – vznášení se). Zda se bude provádět nácvik potápění souvisí se zaplacenou cenou, a je ponecháno na volbě klienta. Před potopením se dělá postupná příprava.

**Shrnutí:** *Organizované kurzy, obsah výuky se odvíjí od zaplacené ceny.*

## 8.6 Švýcarsko

### 8.6.1 kantonální město Zug, střední Švýcarsko

Klub Babys im Wasser, webové stránky <http://www.babys-im-wasser.ch>. Babyclub využívá speciální bazén pro kojenecké plavání s teplotou vody 35 °C. Instruktor je vždy ve vodě, v ruce má panenku, na které předvádí cviky. Lekce probíhá se čtyřmi dětmi, je obsahově podobná jako v ČR. Užívané pomůcky jsou běžné jako v ČR, jednou z neobvyklých pomůcek je deštník: Jeden z rodičů drží dítě na jedné ruce a deštník ve druhé, ostatní děti dostanou konvičky a lejí vodu přes deštník, u toho se zpívá písnička. Rodiče mají možnost potápět dítě, záleží



## 8.7 Austrálie

---

na jejich vobě. Nevyužívá se příprava formou abecedy potápění – rodič jen dítě upozorní dítěte a foukne mu do obličejce. Přeje-li si to, může potápnět na signál (počítání do tří). Rodiče se s dětmi nepotápějí, zůstávají nad vodou. Specifikem tohoto babyclubu je test, který se provádí před každým potopením. I když se již dítě potápělo, vždy se zjišťuje, zda dítě není v náladě nevhodné k potápění, v tom případě by se nepotápělo. Provedení testu je jednoduché - obsah kyblíčku nebo konvičky s vodou se vyleje dítěti přes hlavu, a podle reakce se usuzuje, zda je dítě naladěné.

**Shrnutí:** Metodika se podobá české metodice. Potápění bez přípravné abecedy, ponoření bez signálu i s ním (dle volby rodiče). Vždy je prováděn test naladění dítěte pro potápění.

### 8.6.2 kanton Curych

Pro plavání je využit malý rodinný bazén s teplotou vody 32 °C. Instruktor je ve vodě, pracuje se všemi najednou. Z pomůcek jsou využity pontony, malé desky, nafukovací skluzavka, kroužky do vody, pěnové puzzle, bublifuk. Lekce probíhají formou zpívání, her s pomůckami a přelézání desek. Instruktor nevyužívá říkanky. Děti se nepotápějí (v tomto případě šlo o dvouleté děti).

**Shrnutí:** Zábavné hry ve vodě, bez potápění.

## 8.7 Austrálie

Babyclub plave ve speciálním bazénu pro plavání dětí s teplotou vody 32 °C. Instruktor je ve vodě, pracuje se všemi najednou. Z pomůcek můžeme vyjmenovat plovoucí matrace na posazení dětí, vodní nudle, desky, vodní hračky, konvičky. Obsah lekce je podobný české metodice. Potápění se provádí dle volby rodiče, většinou bez signálu, kdo chce může říci "pozor, raz dva tři ááá", Potopení probíhá buď přirozeně např. při pádu či skoku ze břehu, nebo formou delfínkového potopení (rodič pošle dítě pod vodou instruktorce, dítě proplouvá obručí). Rodič se potápí, aby ukázal dítěti, že to také umí, ale nikdy ne současně s dítětem.

Specifikem australského plavání je plavecké oblečení, které zohledňuje místní podnebí. Děti i v bazénech většinou plavou v plavkách na pláž — tj. mají overal nebo tričko proti slunci a kraťasy, rodiče také, ale není to povinnost. Plážové oblečení bývá rodičům pro plavání v bazénu doporučováno proto, aby se děti měly čeho chytit.

**Shrnutí:** Metodika se blíží českému přístupu. Potápění bez přípravy, většinou bez signálu. Specifické plavecké oblečení.

## 8.8 Brazílie

### 8.8.1 Děti do dvou let

Plavecká škola využívá krytý bazén s 32 °C teplou vodou. U plavání pracují současně v bazénu maximálně dva instruktoři, do dvou let věku dítěte plave instruktor vždy pouze s jedním dítětem. Instruktor plave s dítětem sám, matka vše sleduje ze břehu, do vody nejde. Pouze v Den Matek plavou maminky na oslavu s dětmi. Pomůcky jsou podobné jako v ČR, v bazénu vždy hraje hudba s texty o plavání. V průběhu lekce instruktor po celou dobu dítěti zpívá a povídá. K potopení dochází, až když je dítě na to připraveno, přechází mu postupná příprava s poléváním. Samotné zanoření začíná fouknutím do obličeje. Před prvním potopením instruktor varuje rodiče na břehu, aby nezpánikařili.

**Shrnutí:** *S dítětem pracuje instruktor, matka do vody nesmí. Potopení s přípravou, ale bez signálu. Vždy se plave s hudbou.*

### 8.8.2 Děti od dvou let

Plavecká škola využívá krytý bazén s 32 °C teplou vodou, s hloubkou, kde dítě stačí cca od dvou let. Od dvou let plave instruktor se třemi dětmi, u tříletých dětí je již skupina pětičlenná. Rodiče vše sledují ze břehu, s výjimkou Dne Matek a Otců, kdy mohou s dětmi do vody. Pomůcky zde najdeme podobné jako v ČR, včetně nafukovacích kruhů a rukávků, v bazénu vždy hraje hudba s texty o plavání. U dětí starších dvou let obsahuje lekce méně zpívání, naopak přibývá příkazů. Plavání jako takové je vždy v převaze nad hraním si. Na přeplavání bazénu dostávají děti rukávky, nafukovací kruhy, vodní mudle nebo jiné pomůcky, ale jinak nejsou nadlehčovací pomůcky používány. Ve věku kolem tří let už všechny zvládají pár temp a samy se potápějí. Plavou pod vodou, většinou na jeden nádech. Na mělčině dosáhnou na dno, na hloubce mohou stát na zvláštní platformě – ostrůvku, kde čekají na výzvu instruktora např. ke skoku. Specifikem tohoto plavání je přenos brazilské záliby v oslavách i do prostředí bazénu. Na plavání se tak slaví různé svátky – o Velikonocích se děti vystrojí za zajíčky a dostávají čokoládová vejčička, o Vánocích jsou instruktoři oblečeni jako Papai Noel a děti dostanou dárky, v době Karnevalu se plave v maskách apod. Oblíbený je u rodičů Den Matek a Den Otců, kdy mohou s dítětem do vody.

**Shrnutí:** *Skupinové plavání dětí bez rodičů. Vždy se plave s hudbou. Slavení svátků v bazénu.*

## 8.9 Nizozemí

Následující text je volně převzat z článku Dariny Mokranové [31]. V zemi, která má 1/3 území pod úrovní moře, a je zemí mnoha kanálů a vodních ploch, musí každé dítě pro vlastní bezpečnost umět plavat. Z toho důvodu má Holandsko

vypracovaný systém plaveckého vzdělávání - diplomů, ukazujících na úroveň plaveckých dovedností dítěte. A-Diplom je základním plaveckým diplomem, který lze získat na kurzech od 4 – 5 let věku dítěte, průměrně lze diplom získat za dva roky. Tyto kurzy bývají hodně zaplněné, někdy s dlouhou čekací lhůtou na zařazení do kurzu. Pro získání základního diplomu musí dítě ovládat prsa, kraul a znak, skákat střemhlav do vody, proplavat skrz vodní tunel, umět vylézt z vody bez použití schůdků, umět šlapat vodu a plavat v oblečení. A-Diplom získá většina holandských dětí. Následující úrovně diplomů B a C předpokládají další zvyšování úrovně plaveckých dovedností (např. pro úroveň C by se dítě nemělo utopit, ani když spadne do vody v džínách a pláštěnce). Následují další specializované kategorie diplomů – Potápění, Záchranářské plavání, Umělecké plavání, Plavání s míčem, Vodní sporty, Skoky do vody, všechny v různých úrovních.

Seznamování dětí s vodou je doporučeno od věku zhruba tří měsíců, po druhém očkování. Bazény organizují speciální plavání pro děti předškolního věku (od 3 měsíců do čtyř let). Děti bývají rozděleny podle věku na tři až čtyři skupiny. Nejmenším dětem rodiče zpívají a jemně jim polévají hlavičky, větším dětem zanořují hlavu pod vodu a plavou s nimi po bazénu. Děti od dvou let prolézají vodními tunely, skáčou do vody, splývají, loví hračky ze dna, klouzají se po skluzavce. Od čtyř let už děti chodí na plavecký kurz, kde následně plavou v oblečení a botách, jednou z disciplín je i jízda na tobogánu.

### 8.9.1 Hoofddorp, kurz Baby-peuter-kleuter zwemmen

Níže uvedené poznatky se týkají plavání dětí do 1 – 2 let (v souvislosti s uvedeným systémem plaveckého vzdělávání). Bazén pro toto plavání je cca 10x10 m s hloubkou od 15 do 100 cm a teplotou vody kolem 28 °C. Instruktor je ve vodě, pokud přijde matka s dvojčaty, plave s jedním z nich. Lekce je přímo vedená a organizovaná, instruktor pracuje se všemi najednou. Ve skupině bývá 10-15 dětí. Celkové pojetí kurzu je volné, nejde o předem zaplacený počet lekcí, může sem přijít kdokoli s dítětem dané věkové kategorie. Protože je daný kurz pevně ohraničen věkem dítěte, dělá se v podstatě stále to samé s tím, že děti, které už mají prvky zvládnuté, jsou „*tahouny*“ pro menší děti. Ani v pozdějším věku nejde o ucelené kurzy, jen se zvyšují nároky na dítě. Používanými pomůckami jsou míče, skluzavka, v pozdějším věku i hračky, které se loví ze dna. Obsah lekce je podobný jako v ČR, především se zpívá a dynamicky polohuje (vlnění apod.), kope nožičkami, ponořuje hlava, děti si hrají (honí míč aj.). Vše probíhá hravou formou, důraz je kladen na zvykání si na vodu. Před potápěním se vzhledem k specifickému pojetí kurzu (volný přístup) neprovádí žádná postupná příprava, potápí se na na signál „raz, dva, tři“, na „tři“ jde dítě pod hladinu, rodič zůstává nad vodou.

**Shrnutí:** Nejde o předem zaplacené tréninkové kurzy, lze docházet libovolně, obsah lekcí se stále opakuje.

### 8.10 Země, kde se dle výpovědí maminek s kojenci neplave

**Mongolsko** — V celé zemi jsou jen dva veřejné bazény, jejichž úroveň není příliš dobrá. S kojenci se tam neplave.

**Řecko** — V Řecku je velmi málo krytých bazénů, informace o tom, zda se zde vůbec organizují kurzy plavání kojenců, nejsou pro rodiče dostupné. Co se týče zavádění novinek, jsou Řekové značně konzervativní, matky se s malými dětmi zdržují většinou doma. Pokud rodiče s dětmi plavou, tak spíše individuálně v moři, bez konkrétní metodiky.

**Itálie** — V Itálii nejsou rodičům běžně dostupné informace o tom, zda se zde vůbec organizují kurzy plavání kojenců. Celková péče o dítě je zde velmi nákladná, proto by pravděpodobně byly i případné kurzy velice drahé a nad možnosti většiny populace.

**Hong Kong** — Dle výpovědi nezúčastněného pozorovatele zde nejsou speciální bazény pro kojence. Výjimečně se kurzy plavání s kojenci organizují, ale jsou soustředěny do relaxačních prostor luxusních zařízení (golfové kluby, zahraniční hotely). I zde je voda silně cítit repelenty. V případě jediné dokumentované zkušenosti s kojeneckým plaváním byl instruktor ve vodě, rodiče používali pomůcky a zpívali písničky. I tato zkušenost byla zaznamenána jen formou pozorování a jednalo se zřejmě o rodiny zahraničních pracovníků, nebyly zde přítomny žádné čínské děti.

**Čína** — Vztah Číňanů k vodnímu prostředí je dle výpovědi celkově naprosto jiný než u nás. Většina Číňanů neumí plavat, proto k plavání nevedou ani své děti. V Číně se s kojenci neplave, není zde dokonce běžné ani plavání starších dětí. Mají málo veřejných bazénů, a je problém najít zařízení, ve kterém by byla čistá a dostatečně teplá voda po celý rok. Číňanů sice plave nepatrné procento, ale i tak vždy bývá těch několik málo bazénů přeplněných. Vzhledem k výše uvedenému, a také k faktu, že někteří mají velmi zvláštní styl plavání, může být návštěva veřejného bazénu značně nebezpečnou a adrenalinovou záležitostí.

**Malajsie (Kuala Lumpur)** — Zde se s kojenci neplave vůbec.

## 9 Současné metodiky plavání kojenců a batolat v ČR

Na rozdíl od poměrně velké rozmanitosti a roztržitosti zahraničních metodik, našly si v České republice svoje pevné místo pouze dvě odlišné metodiky. Pravděpodobným důvodem jsou jednak propracovanost metodiky E. Kiedroňové, ze které v podstatě všechny babykluby vycházejí, a dále pak centralizovaný systém akreditací pro instruktorky kojeneckého plavání. Jana Hochová [7] předkládá rozdělení babyklubů podle dominantního zaměření, přístupu k dítěti a využívání metod a postupů. Mezi pozitivní směry řadí:

**Směr výzkumný** — Sleduje vliv pohybu ve vodě na zdravé nebo zdravotně postižené kojence. U nás není rozšířený, pouze se objevuje v podobě teoretických studií z tělovýchovných vysokoškolských ústavů.

**Směr rehabilitační** — Je určen pro děti s lehkým zdravotním postižením, plavání se provádí v nemocnicích přímo na doporučení lékaře. Praxe je ovšem taková, že nabídka takového plavání pro kojence je velmi malá, a některými rehabilitačními pracovišti je kojenecké plavání přímo odmítáno, a to většinou z neznalosti základních principů kojeneckého plavání. Některé babykluby integrují tyto děti do svých kurzů.

**Prevence utonutí** — U nás bývají prvky z toho směru zařazovány pouze jako doplňkové činnosti. Nácvik prvků sebezáchrany postupuje od snazších (vznášení se na zádech s dlouhou výdrží – floating) přes obtížnější (pády do vody s následnou orientací pod vodou, dosažením hladiny a jakoukoli technikou dosažením okraje bazénu či jiné bezpečné zóny), až po dovednost zvládnout vše v oblečení.

**Prožitkový** — U nás nejčastější zaměření. Tento směr může být výrazně spojen s přípravnou plaveckou výukou. Emočně podbarvené lekce jsou doprovázeny básničkami, písničkami, napodobivými hříčkami, je využíváno hodně pomůcek a hraček. Děti u rodiče mají prožívat příjemné pocity, mají mít z pobytu ve vodě radost, a skrze hru se seznamují s fyzikálními vlastnostmi vody a učí se základní plavecké dovednosti. Tento směr koriguje snahy rodičů o umožnění spontánních pohybů dítěte ve vodě jako nevhodné. Instruktorky bývají odbornice na kojenecké plavání s vřelým vztahem k dětem, ale většinou s menší způsobilostí k samotnému nácviku plaveckých způsobů v pozdějším věku.

Dále Hochová [7] uvádí směry, které považuje za rizikové nebo nevhodné, nebo ke kterým má určité výhrady:

**Drilový** — Tento směr začíná s plaveckou výukou velice brzy, již kolem 1,5 roku věku dítěte, kdy se dítě začíná učit prsové a znakové paže a nohy. Toto považuje Hochová [7] pro tak malé děti za nepřiměřené, dítě dosud není takové lokomoce schopno ani na suchu, natož pak v nestabilní poloze ve vodě, proto vždy jde o pasivní vedení pohybů rodiči. Následkem toho dítě nemá z pohybu radost a ani u něj nedochází k rychlejšímu nácviku plavecké lokomoce, spíše může dojít k fixaci špatných pohybových stereotypů. Takové děti je poté velice obtížné naučit správné plavecké technice, protože je třeba nejdříve rozbourat špatný pohybový stereotyp, a pak teprve učit správnou techniku. Problémem bývá i ztráta motivace dítěte k plavání a k následné nápravě chyb. K tomuto pojetí dodává Čechovská [4] : „*Účinnou plaveckou techniku si osvojí dítě a pozdějším (předškolním, školním věku). Baby plavání může být výbornou přípravou, ale pokud není dobře didakticky vedeno, může nevhodná (zafixovaná) raná plavecká motorika zhoršit nebo zablokovat nácvik efektivních záberových pohybů.*“

**Experimentální** — Jako příklad pro experimentální směr uvádí Hochová [7] přístup Igora Čarkovského, který považuje za nedopovědné experimentování, nerespektující práva dětí a manipulující s rodiči. U nás se z jeho metod uplatňuje tzv. řízené potápění – delfínkování, které propagátorka metody (pozn. - jde o Blanku Kolářovou Sudíkovou z BC Plaváček) používá pro děti s blokem k plavání a potápění. Tento blok se uvolňuje řízeným několikanásobně opakovaným potápěním, kdy rytmizaci ponořování udává instruktorka, nikoli dítě. Dítě se tomu dle Hochové brání, jeho odpor je zlomen až vysokou zátěží, a teprve se ztrátou sil a v silné hypoxii se dítě režimu potápění podvolí. Takovéto metody s velkým psychickým i fyzickým přetížením dítěte považuje Hochová za ohrožující a škodlivé, a navíc je viní z posilování negativního postoje lékařů k plavání kojenců.

**Módní** — Tento směr nemá dle Hochové [7] s profesionálním vedením kojeneckého plavání nic společného, jde čistě jen o komerční záležitost, podnětenou zájmem o tuto aktivitu. Takové babycluby provozují plavání za nevhodných podmínek (studené veřejné bazény, bez zázemí pro malé děti), často bez odborně vyškolených instruktorů.

Bez ohledu na oprávněnost tohoto rozdělení je možné očekávat rozřazení v současnosti u nás používaných metodiky takto:

- Prožitkový směr – BC Juklík, BC Motýlek aj.
- Kombinace prožitkového a módního směru – některé menší babycluby

- Kombinace prožitkového a drilového směru – BC Kenny
- Kombinace prožitkového a experimentálního směru – BC Plaváček

## 10 Současné metodiky v ČR – klasická česká metodika

### 10.1 Abeceda potápění

Klasická česká metodika využívá pro nácvik potápění u dětí tzv. abecedu potápění. Protože je tato metodika zmiňována v dalším textu, uvedu ve stručnosti její popis. Tato metodika, vypracovaná paní Evou Kiedroňovou, se skládá z několika částí, úkony jsou seřazeny od nejjednodušších po složitější. Podstatou abecedy potápění je vytvoření podmíněného reflexu - zatažení dechu, případně zavření úst a očí na určitý signál. Nejčastěji jde o oslovení jménem, signál a následné provedení daného prvku, například "Verunko, ááá šup". Dalšími používanými signály jsou - ready go, žbluňk, vodička, aqua apod. Mezi signálem a provedením prvku je třeba chvíli vyčkat, aby dítě stačilo reagovat. Po oslovení a vyřčení signálu musí vždy přijít voda - otření obličej vodou, polití obličej vodou, potopení. Po určité době začne dítě už při oslovení zatajovat dech, popřípadě zavírat ústa a oči. Délka ponoru se postupně zvyšuje z půl vteřiny až na pět vteřin. Rychlost postupu je individuální, i při kladné reakci se doporučuje s dalším prvkem počkat 3 až 5 dní.

#### 10.1.1 Prvky Abecedy ve zkratce

Všechny prvky se provádějí na signál.

##### Novorozenec:

- A - otření obličej mokrou dlaní
- B - polití obličej z dlaně
- C - polévání obličej kelímkem přes čelo na kořen nosu

##### 2.-3-měsíc:

- D - potopení v poloze na bříšku - polijeme obličej a v průběhu polévání dítě krátce zhoupneme pod hladinu.

## 10.2 BC Juklík

---

### 4.-6. měsíc:

- E - potopení bez předchozího polížení obličeje vodou.
- F - dítě pod vodou na chvíli pustíme, po chvíli je opět uchopíme a vynoříme.
- G - dítě mírně nadneseme nad hladinu a upustíme do vody (nejlépe za hračkou), poté dítě vytáhneme a pokračujeme ve splývání na bříšku.
- H - dítě necháme si na hračku sáhnout a hrát si s ní pod vodou.

### 6. - 12.měsíc

- I - nácvik potápění po skoku - dítě sedí na břehu, chytíme je v podpaží, přeneseme do vody a potopíme.
- J - nácvik potopení po skoku - dítě stojí na kraji břehu, chytíme je za ruce a necháme je odrazit se a potopit se
- K - nácvik potopení po skoku - dítě sedí (stojí) na kraji břehu, samostatně se odrazí, po potopení do vody je vytáhneme, délku ponoru prodlužujeme až nakonec dokáže dítě z vody vyplavat samo.
- L - skok a ponoření za hračkou - dítě skočí do vody za hračkou, kterou mu podáme po skoku a potopení pod hladinou
- M - pohyb pod vodou - děti se na sebe pod vodou usmívají, mávají na sebe, schovávají se, plavou do kruhu, loví předměty na dně bazénku.

Následně jsou v této kapitole představeny nejznámější české babycluby, které zároveň pořádají rekvalifikační kurzy pro instruktory kojeneckého plavání, takže z jejich "líhní" vycházejí i instruktorky, působící v menších plaveckých školách.

### 10.2 BC Juklík

Po roce 1989 založila Jana Hochová (snacha Miloslava Hocha) živnost a začala plavání nabízet jako placenou službu v klubu, kterému začala říkat Baby Club Juklík. Ihned na začátku 90. let plaval klub na mnoha bazénech v Praze. V roce 1994 získal BC Juklík akreditaci Ministerstva školství, mládeže a tělovýchovy pro vydávání osvědčení pro pracovní činnost "instruktor plavání kojenců a batolat" a stal se také školícím střediskem. Juklík je zároveň konzultačním centrem pro katedru plaveckých sportů FTVS UK v Praze. Je zakládajícím členem Aliance přátel plavání kojenců a malých dětí. Svoji činnost má podloženou řadou diplomových prací. Kurzy probíhají na dvou místech v Praze, dále pak v Táboře a Nymburce.



### 10.3 BC Kenny

Následující informace pocházejí z osobního setkání a rozhovoru s Evou Kiedroňovou v září 2008 v Lázních Relax v Praze: Eva Kiedroňová je autorkou první (a jediné detailní) české metodiky, a proto chápe jako přirozené, že všechny babycluby z této její metodiky vycházejí, a třeba si ji jen mírně modifikovaly. Metodika je zpracována nejen z hlediska metod plavání, ale je zde i detailně promyšlená organizace, prostředí, hygiena apod. V BC Kenny je metodický plán propracován do detailů a je strukturován vždy po třech měsících věku dítěte. Proto instruktorky pracují jednotně, a není pro ně problém se vzájemně zastoupit. Dle slov Kiedroňové je i mezi jinými babycluby velký zájem o instruktorky, které prošly akreditačním kurzem BC Kenny. Světové metodiky nepovažuje Kiedroňová za tak promyšlené, neboť např. jen připravují prostředí, tancují ve vodě, nahnou hračky apod.

Přestože se stále ozývají hlasy s námitkami, proč neplavat, snaží se Kiedroňová ze všech sil tyto námitky vyvracet, bere je jako výzvu, a zatím se jí dle jejích slov tato práce daří. V BC Kenny se projevuje výrazná snaha rizika plavání eliminovat, jsou prováděna preventivní opatření, aby děti nebyly nemocné apod. Vzduchová i vodní koupel je dle BC Kenny výborným prostředkem pro otužování a zvyšování obranyschopnosti organismu. Funguje zde také poradna o psychomotorickém vývoji dítěte, jejíž návštěva je doporučena před zařazením se do každého programu. V BC Kenny pracují v kurzech i dětmi postiženými, retardovanými i s odchylkou psychomotorického vývoje.

Plavání kojenců považuje Kiedroňová za jedinou společnou sportovní aktivitu, kterou je možné provozovat s dítětem již od nejranějšího věku. A je také aktivitou, u které je lépe začít pozdě, nežli vůbec. Kojenecké plavání totiž pomáhá budovat základy pro celoživotní komunikaci rodiče s dítětem, je zpestřením dne maminek na rodičovské dovolené a také zpestřením denního režimu dítěte. Dítě se navíc učí pravidelnosti a rytmu. Rodič se má stát dítěti ve všem vzorem – v hygieně, v poslouchání instrukcí apod. Práce v BC Kenny je tedy zaměřená především na rodiče, kteří se pak stávají učiteli svých dětí.

Spolupráce a vzájemná komunikace rodičů s dětmi při skupinových hrách přispívá k psychickému otužování dítěte a budoucí lepší komunikaci v kolektivu. I v BC Kenny se setkávají s hodně plačícími dětmi, kterým zdánlivě kojenecké plavání vadí – dle názoru Kiedroňové si rodiče musí uvědomit, že děti mají právo plakat, klidně i víc než pět lekci, a není třeba hned na plavání rezignovat. Kiedroňová tvrdí, že dítě čeká v životě mnoho kritických situací, kterým nebude možné se vyhnout. Považuje tedy za nerozumné záměrně se pokoušet nepříjemných momentů vyvarovat (např. nečekané přelití vody přes obličej apod.). Co je ale důležité – dítě by mělo tyto nepříjemné zážitky absolvovat v náručí rodičů, který mu dodá pocitu bezpečí, nikoli později samo nebo dokonce vůbec. Protože „šťastné dětství je dar, který vynáší nejvyšší úroky“ (Kiedroňová).

Z vlastní prezentace babyclubu na internetu [19] lze vyčíst, že se děti přiroze-

#### 10.4 Studio Kytka

nou a hravou formou postupně učí základním plaveckým dovednostem, naučí se splývat v poloze na zádech i na břišku, vydechovat do vody, skákat, s úsměvem se potápět a orientovat pod vodou. Především však získají cit pro vodu, který je důležitý pro pohyb ve vodě je nezbytným předpokladem pro pozdější výuku plavání. Plavat plaveckými způsoby učí v BC Kenny až kolem čtvrtého roku věku dítěte, kdy dokáže věrněji reprodukovat pohyb. Ačkoli děti do tří let nejsou schopny se naučit plavat správnou plaveckou technikou, přesto se s jejím nácvikem začíná co nejdříve (od 9. měsíce věku). Kurzy probíhají v Praze, Třinci a dalších šesti městech po celé republice, v Praze dokonce na devíti místech.

#### 10.4 Studio Kytka

Studio Kytka patří ke středně velkým babyclubům, organizuje také rekvalifikační kurzy a svoji činnost zaměřuje i na jiné aktivity rodičů s dětmi, než jen na plavání. Ve svých kurzech postupuje dle zveřejněných informací na internetu klasickou českou metodikou kojeneckého plavání, tj. důraz je kladen na adaptaci dítěte ve vodě, výuku plaveckých dovedností (potápění, skoky, orientace pod vodou, splývání apod.), pak teprve plaveckých pohybů a způsobů. Všechny aktivity jsou motivované hrami a hračkami. Rodiče se učí, jak spolupracovat s dítětem (je vítána účast celé rodiny na plavání), je podporován kontakt dětí mezi sebou. Skupinky stejně starých a s vodou zkušených dětí jsou malé a přístup k dětem je zcela individuální. Kurzy probíhají v soukromých bazénech v Berouně a Praze, teplota vody je 31 °C a zázemí nabízí rodinné prostředí připravené pro děti i rodiče.

#### 10.5 Studio Motýlek

Historie Dětského studia Motýlek počala v roce 2000 organizováním jednodenních akcí pro děti s rodiči. Do dnešní podoby se Studio Motýlek transformovalo v roce 2002 jako centrum pro plavání dětí od zahojení pupíku ve vaničce a od 6 měsíců do cca 5 let v bazénu. Postupně se činnost studia rozšířila o masáže dětí, cvičení s dětmi, výtvarné a hudební aktivity a aktivity pro těhotné. Studio Motýlek také pořádá rekvalifikační kurzy pro instruktorky plavání kojenců a batolat. Od září 2002 je Studio Motýlek členem Aliance přátel plavání kojenců a malých dětí.

Internetové stránky Studia Motýlek [40] obsahují výborně zpracované organizační informace, včetně představení instruktorek, metodika plavání kojenců a batolat zde bohužel popisována není. Studio Motýlek plave v Praze – Letňanech.

#### 10.6 Další známé české babycluby

BC Amálka — plave v Praze, Prachaticích a Příbrami. Pořádá odborné kurzy a semináře pro instruktory se zaměřením na plavání kojenců a batolat, psychomotorický vývoj a péči o děti.

**Filia** — plavou v Brně.

**Plaváči Brno** — plavou v Brně a Praze. Pořádají rekvalifikační kurzy pro instruktory.

**Lachtánek** — plavou v Mladé Boleslavi.

**Elma** — plavou v Kladně.

**Klub Chobotníčka** — plave v Prostějově, Přerově a Olomouci.

## 11 Současné metodiky v ČR – metodika BC Plaváček

Není-li uvedeno jinak, pocházejí informace v následující kapitole ze školení zakladatelky BC Plaváček Blanky Kolářové Sudíkové pro instruktorky babyclubu, a z veřejně publikovaných dostupných materiálů [14].

Každý babyclub používá trochu jinou metodiku, takže rodiče mají možnost si zvolit tu, která více vyhovuje jejich naturelu. Někdo preferuje více říkanky ve vodě, jiný naopak potápění a společný pobyt pod vodou. [13]

### 11.1 Východiska metodiky

Metodika plavání kojenců, batolat a dětí předškolního věku BC Plaváček vychází z klasické české metodiky kojeneckého plavání Evy Kiedroňové a Miloslava Hocha. Respektuje stadia psychomotorického vývoje dítěte, používá stejné nebo podobné úchopy a polohování dětí ve vodě, využívá říkanek a písniček ve vodě. Zásadní rozdíl ale najdeme v oblasti potápění dětí, v práci s rodičem, v používání pomůcek, a v míře, s jakou jsou do lekcí zasazovány říkankové prvky. Hlavní důraz metodiky BC Plaváček je kladen na intenzivní prožitkový kontakt rodiče s dítětem a na podporu spontánního pohybu dítěte pod vodou. Proto je většina kurzů pokud možno směřována na víkendové dny, kdy mohou být s dítětem ve vodě oba rodiče. Instruktorky babyclubu získávají kvalifikaci přímo u Blanky Sudíkové, která má pro rekvalifikační kurzy akreditaci MŠMT. BC Plaváček vychází z předpokladu, že děti zejména v kojeneckém věku jsou silně napojeny na rodiče, a jako houba nasávají a přejímají jejich emoce a postoje. Dítě ve vodě komunikuje jen s tělem matky, jejich vzájemná spolupráce je pro dítě klíčová. Z toho důvodu je pro úspěšné kojenecké plavání nezbytná také práce s rodiči. Probíhá zhruba ve třech rovinách:

**Práce na vlastním strachu rodiče z vody** — Mnozí rodiče si na kojenecké plavání přinášejí své strachy, fobie a stresové reakce na vodu, zejména na

## 11.1 Východiska metodiky

potopení hlavy. Nikoho nelze nutit k potápění, ale citlivým přístupem instruktorky lze dosáhnout alespoň uvolnění ve vodním prostředí. Mnozí rodiče se teprve na kurzu plavání svých dětí naučí správně vydechovat do vody, aniž by se napili nebo si nabrali vodu do nosu. Učí se potápet bez ztuhnutí celého těla, bez zavírání očí, ucpávání nosu a hlubokého rozdýchávání se před ponořením, učí se setrvat pod vodou v klidu a zbavují se hrůzy z nedostatku kyslíku. Na vlastní kůži mohou poznat rozdíl mezi ponořením se ve stavu, kdy je celé tělo, oči, nos, ústa sevřené v křeči, a mezi ponořením se v naprostém uvolnění. Při programu „Voda pro rodiče“ (ten je možné absolvovat na intenzivních týdenních rodinných pobytech) se rodiče pomocí speciálních technik učí uvolnit, překonat svůj strach a začít sobě ve vodě a vodě samotné důvěřovat. Zároveň se učí techniky, které jim pak pomohou přímo při plavání s jejich dětmi (delfín, prvky z metodiky totálního ponoření<sup>4</sup> apod.)

**Práce na odstranění stresu rodiče na pláč dítěte** — V dnešní době jsme velice citliví na pláč dítěte, působí nám silný stres a snažíme se pláč co nejrychleji utišit a do budoucna se podnětů vyvolávajících pláč vyvarovat. Stres na dětský pláč tak mnohdy působí na kojeneckém plavání rodičům značné problémy. Je prací instruktorky, aby je (nejlépe v individuálním rozhovoru) uklidnila a vysvětlila jim podstatu některých dětských reakcí ve vodě. Ve vodním prostředí se dítě dostává do nového a přece známého prostředí (ve vodě bylo celé prenatální období). Voda nás uvolňuje, a to nejen tělo, ale i psychiku, vyplavuje emoce. Ve vodě musí být každý sám sebou, je třeba odhodit zábrany a nacvičené role. U malého dítěte, které si ještě nestřádá emoce do hloubek svého nitra jde vše ven mnohem rychleji. Sudíková [13] k tomu dodává, že někdy je pláč signálem, že je dítě unavené, ale jindy to může být více záležitostí rodičů, jejich jistoty a vztahu k vodě.

**Práce na odstranění strachu rodiče o dítě** — Je pravděpodobné, že většina rodičů si musí ve vodě odžít svůj strach o dítě, o jeho bezpečnost, o zdraví, musí se vnitřně odhodlat k některým krokům (ponořit dítě, pustit je pod vodou z ruky, nebát se, že se utopí). K tomu nestačí mít důvěru v profesionalitu instruktorky, to vše jde až ve chvíli, kdy se rodič sám uvolní, a začne vodě a svým instinktům důvěřovat.

BC Plaváček je toho přesvědčen, že s cílenou výukou sportovních plaveckých způsobů by se mělo počkat až na základní školu. Plavat plaveckými způsoby se dítě naučí během tří týdnů, ale teprve tehdy, až na to dozraje. Do té doby ať si osahává vodu po svém, zkouší, co dělá ve vodě jeho tělo, plave si svým způsobem. Za vhodnou předplaveckou přípravu v kojeneckém, batolecím a předškolním věku považuje spontánní volný pohyb ve vodě, nikoli trénování kraulových nohou, nebo

<sup>4</sup>více viz [www.totalimmersion.com](http://www.totalimmersion.com)

## 11.2 Polohování dítěte

prsařské děláni žabíh nohou či malování srdíček rukama. Dítě, které je schopno se svým stylem dostat pod vodu z jednoho kraje bazénu na druhý, nebojí se potápět, umí vydechnout pod vodu, dokáže se zorientovat pod vodu, zvládá se vynořit a nadechnout se – takové dítě je pro výuku sportovních plaveckých způsobů dostatečně připraveno a zvládne ji mnohem snáze než děti, s nimiž bylo pracováno téměř výhradně nad vodou.

Jak již bylo uvedeno, vyšel BC Plaváček z klasické metodiky (Kiedroňová, Hoch) – abeceda potápění, signály, polévání, postupné zvykání si dítěte na ponoření do vody. Po určité době začal BC Plaváček kromě průběžných kurzů plavání organizovat také intenzivní týdenní rodinné pobyty s plaváním, kdy jsou děti ve vodě dvakrát denně. Zde se ukázalo, že u týdenního kurzu není možné dodržet abecedu potápění a tři týdny čekat na první ponoření dítěte. Instruktorky tedy začaly potápět děti hned na první lekci a k velkému překvapení to děti bez problému zvládaly, naopak snášely potopení mnohem lépe než abecedu potápění.

## 11.2 Polohování dítěte

### 11.2.1 Držení dítěte.

Plaváček zdůrazňuje kontakt rodič–dítě, a proto se snaží pracovat tak, aby rodiče co nejdéle drželi děti čelem k sobě a prováděli prvky takto obráceni k sobě. Mnoho rodičů se domnívá, že miminka potřebují akční činnosti, nejraději by je drželi bokem vedle sebe a vozili po hladině za hračkami, ale Plaváček zastává názor, že tudy cesta nevede. Na hraní s hračkami bude ještě dost času v pozdějším věku. Nejlepší hračkou pro miminko je sám rodič. *„Buďte zanořeni až po bradu a svému miminku se dívejte přímo do očí. Oční kontakt je velmi důležitý a bezpečný. Až si na něj zvyknete, pochopíte proč.“* [13]

**Poloha na zádech.** Z psychologického a psychomotorického hlediska ji Plaváček považuje za jednu z nejlepších poloh pro kojenecké plavání. Při poloze na zádech dochází k vyrovnávání hemisfér, dítě je tlačeno do správných inervací a pohybových vzorců. Je všeobecně známým faktem, že dítě má vzhledem ke svým fyziologickým zvláštnostem schopnost po položení na hladinu plavat samo (bucelaté tělíčko a nepoměrně malé končetiny posouvají těžiště těla na střed). V tomto je ale třeba některé příliš akční rodiče krotit, jakmile tuto zkušenost získají, mívají někdy pocit, že dítě umí plavat, a je třeba se s tím všem chlubit. Nechají dítě delší dobu volně položené na hladině, a to již pak je natolik unavené, že jde pod vodu a dál není schopné pokračovat v lekci, může také získat pocit nejistoty (kde je máma, proč mě nedržela, když už jsem to potřeboval).

U malých dětí je dle BC Plaváček důležité před polohováním na zádech je rozpotápět, napumpují si břicho oxidem uhličitým. Pro starší děti je tato poloha také velmi užitečná, ale už je tolik nebaví, proto s polohou na zádech lekci začínáme, klidně i s hračkou v ruce, teprve potom jdeme na potápění. U rodičů

### 11.3 Potápění

ale tato poloha příliš oblíbená nebývá. Rodiče starších dětí (kolem roku) často plavání na zádech odmítají s argumenty, že už to jejich dítě nebaví, že u toho pláče, že už je na to staré apod. Těm je pak třeba vysvětlit, že návyk na tuto polohu je důležitý pro záchranné plavání (prevence utonutí), snáze se v ní projeví případné disharmonie v motorickém vývoji, a navíc se z ní vychází při výuce některých plaveckých způsobů (znak a také kraul v metodice totálního ponoření<sup>5</sup>). Starším dětem lze také dát kroužky na ruce a nechat plavat na zádech samotné. U menších dětí mívají zase rodiče strach ze zaklonění a potopení hlavičky. Zde je třeba je uklidit, že tím dítě vlastně dělá delfína na zádech, mnohdy to dělá schválně, chce si hlavu potopit. Poznají se tak i miminka, která mají povolená bříška - když je rodiče hned nevytahují ven a nechají dítě, aby na sobě samo pracovalo, většinou se brzy srovná, zvedne hlavu a uvolní pokrčené nohy.

**Držení za kyčle** Kolem třísel sídlí stres, když je dítě ve velkém napětí, stáhne se bedrostehenní sval psoas a dítě přitahuje nohy nahoru. Je to častý jev, který má dle Marka [28] původ již z prenatálního období a zejména pak v událostech při porodu. Oblast třísel a s ním související napětí v pánvi je úzce spojeno s placentou. Krev přichází svrchu dolů do břicha z pupeční šňůry k játrům, a z třísel zpět do placenty. „*Pokud tedy dítě napne vnitřní kyčelní sval (psoas), otevře svou pánev. Pokud má placentární nedostatečnost, tedy nedostane dostatek krve z placenty, musí zvýšit srdeční frekvenci (nad 140/min.). Tato tachykardie je ovšem důležitá pro přežití dítěte v děloze, dítě tím jakoby pomáhá své matce: zvyšuje srdeční frekvenci, napíná vnitřní kyčelní svaly (psoas a iliacus), otvírá pánev, aby krev mohla k placentě. Spousta dětí musí v děloze takto pracovat a snažit se o přežití... Jakmile je těhotná ve stresu, zvýší dítě svoji srdeční činnost, aby mohlo přežít, následkem je napětí svalů. Ultrazvukem to dnes jasně vidíme - dítě neleží uvolněné, napíná své kyčelní svaly, kolena jsou oddálena od sebe, zadeček je tvrdý, svaly napjaté, stažené, pánev se otevírá, aby placentární oběh byl bezproblémový. Pokud ovšem dítě tyto svaly takto napne, nemůže být přirozeně a hladce porozeno. Aby mohlo být dítě porozeno v pořádku, musí své svaly uvolnit.*“ [28]

Stejně to je při pohybu ve vodě - aby dítě mohlo volně ležet na hladině, musí mít uvolněné výše zmíněné svaly. Při polohování na zádech můžeme dítěti napomoci k uvolnění tím, že je chytíme hodně nízko pod zadečkem a po chvíli ruce povolíme. Dítěti začne zadeček klesat a hned nohy natáhne, aby srovnalo těžiště a tím se uvolní.

### 11.3 Potápění

„*S elementem vody bychom neměli mít problém, ale opak je pravdou. Voda, to jsou emoce, strach, zima a spousta dalších pocitů*“ [13] Pro potápění je nejprve

<sup>5</sup>viz <http://www.totalimmersion.cz>

### 11.3 Potápění

---

potřeba pochopit důležitost uvolnění, zažít pocit bezpečí a jistoty. Teprve pak je možné si potopení prožít tak, jak jej popisuje ve svém článku V. Šuberová [45]: „*Spadla lžička do kafíčka udělala báb. Po slově "báb" jako na povel fouknu své desetiměsíční dceři lehce do obličeje, ona instinktivně zavře oči, zatají dech a společně se potopíme. Jako by se zastavil čas. Jen já a ona. Oči má široce rozevřené, pohled trochu překvapený. Když ji pustím, přirozeně se pohybuje směrem k hladině. Vzdáleně to připomíná tempa plavců. Nebo malého tuleně. A je to nádhera.*“

**Potopení na první lekci** Potápění hned v úvodu kurzu je výhodné pro psychiku maminek, nejsou předem připraveny a vystresovány, že „*dnes se bude potápět, to asi nezvládnou*“. Na první lekci potápí dítě instruktorka a pod vodou ho předá rodičům, kteří na něj čekají s brýlemi na očích. Brýle jsou nezbytností, protože umožňují ostré vidění, a vidět vlastní dítě pod vodou je nesmírně silný zážitek.

Když se dítě zakucká, mají rodiče snahu hned ho vytahovat vysoko z vody, plácát do zádiček, utěšovat. Je to zbytečné, zakuckání se je zcela v pořádku, stává se to i dospělým zkušeným plavcům, navíc se děti často zakuckají i při kojení či pití mléka a nikdo v tom nevidí nic tragického. Někdy se dítě jakoby nedokáže po vynoření nadechnout. V takovém případě je nejlepší ho několikrát opakovaně ponořit, srovná si dech a přestane kašlat.

#### 11.3.1 Delfinkování

Mezi odbornou veřejností je rozšířený názor na škodlivost tzv. delfinkování. BC Delfínek jej popisuje jako „*...výuka drilem vycházejícím z jedné ruské metody. Dospělý kojence popadne a dvanáctkrát po sobě ho ponoří a vynoří, napodobuje tak pohyb delfína. Příznivci tvrdí, že to dětem neškodí, protože neplácou. Plakat ovšem ani nemohou, to by se udusily. Zkušený instruktor před touto násilnou metodou varuje. Je to totiž víc atrakce pro dospělé, zatímco děti stresuje a vyčerpává.*“ [17]

Za odsuzujícími slovy se však bohužel ve skutečnosti skrývá nedostatečná znalost principů a podstaty delfinkování. Prvky delfinkování jsou převzaty od Igora Čarkovského, jehož potápění skutečně vypadá značně drasticky, v pojetí BC Plaváček je však přizpůsobeno našemu chápání a cítění. Toto opakované potápění lze považovat za výjimečně praktikovanou terapeutickou činnost pro děti s psychosomatickými problémy, provádí se intimním prostředím jen za přítomnosti rodiče, potopení je prováděno klidně, nesleduje se dogmaticky počet ponoření. Dítě si uvolňuje krční páteř, vydechuje nosem, mění se tím typ dýchání (nastupuje břišní dýchání), uvolňují se prdíky. Delfinkování není tedy určeno pro běžné hromadné využití v lekcích, jak bývá prezentováno.

## 11.3 Potápění

### 11.3.2 Potápění rodičů (většinou maminek)

„Když vy se potopíte, ukazujete dělátku, že se nic zlého neděje“ [43] Proto je důležité, aby pod vodu šel společně s dítětem i rodič. Jedním z nejnáročnějších úkolů instruktorek je pokusit se přesvědčit váhavé a obávající se rodiče, že je nezbytné potopit se společně. Jak by přece mohly maminky chtít po dítěti něco, co samy nedělají? Vždyť ono na ně pod vodou čeká, chce je vidět. Mnohé maminky se ještě nikdy v životě nepotopily, nevědí jak na to, musí se naučit uvolnit, otevřít oči a vydechnout nosem i ústy, nedržet si pod vodou nos. I to je součástí kojeneckého plavání. Mnohdy maminkám pomůže zbavit se stresu, když se ponoří a zakřičí si pod vodou. Jde se do emocí, do strachů rodičů, a klade to obrovské vnitřní nároky na práci instruktorky (musí být tak trochu psychologem). BC Plaváček si tím vlastně komplikuje práci, je mnohem jednodušší potopit jen dítě. Aby se maminka, která má strach z vlastního potopení dokázala ponořit, musí cítit jistotu a bezpečí, a to je právě prací instruktorky.

### 11.3.3 Pravidla potápění

BC Plaváček nepovažuje obecně známou abecedu potápění za nutnou, naopak se domnívá, že v mnohém děti a zejména maminky omezuje, vyvolává v nich obavy z následujícího prvku. Považuje ponoření celé hlavy do vody za mnohem příjemnější a přirozenější než polévání hlavičky, otírání obličejce vodou apod. Vždyť komu z dospělých by se líbilo, kdyby mu při plavání na hladině bazénu najednou někdo polil hlavu proudem vody z konve? BC Plaváček proto děti potápí ihned na první lekci. Nepoužívá žádná hesla ani signály, protože děti je nepotřebují. Jsou naladěny na rodiče, a poznají tak, že se s nimi jde rodič potopit. Zpočátku lze pro klid rodiče používat lehké fouknutí do obličejce, děti instinktivně zadrží dech a jde se pod hladinu. Později rodiče zjistí, že děti nepotřebují ani to fouknutí a začnou se s nimi potápět bez jakéhokoli upozornění. „V žádném případě neříkáme dítěti: zavři oči, zavři pusku, chytň si nos – dítě by se mohlo utopit, je to velmi nepřirozené.“ [43]

### 11.3.4 Hloubka a doba ponoření a rychlost pohybu.

Platí pravidlo, že pokud chce rodič dítě ve vodě pustit z rukou, je třeba zanořit dítě trochu hlouběji, pomalu pustit ruce a zase dítě v klidu chytit a pomoci mu nahoru. Když je dítě zanořené příliš mělko, nelze toto všechno pod vodou stihnout. Jakkoli se rodičům zdá doba strávená pod vodou nekonečná, můžeme je ujistit, že dítě bez problému vydrží pod vodou několik sekund, a není třeba je bleskově potopit a bleskově vytáhnout. To naopak způsobuje dětem rozmrzelost, ani se nestihly rozkoukat, a už je vytahují ven. Rodiče pak tuto nespokojenost mylně přičítají faktu, že dítě vůbec potopili, nikoli tomu, že mu nedali na potopení čas. „Mám zkušenost, že rodiče se bleskově zanoří a s ještě větší rychlostí se vynoří. To není potápění, to je stres!“ [13] Při potápění je třeba zdůrazňovat



### 11.3 Potápění

rodičům, aby „nemlátili“ dětmi o hladinu, potápěli je pomalu a klidně. Platí to i o vynoření, jehož kvalita je stejně důležitá jako ponoření. Je třeba zachovat klid, provádět pohyby zvolna, nevytáhnout dítě vysoko z vody, nezačít ho hned chovat a utěšovat, a to i kdyby plakalo. Plakající dítě rozhodně neuklidní, když ho maminka začne pusinkovat a objímat, a dávat mu najevo, jak s ním soucítí. Dítě pozná, že je maminka nejistá a získá pocit, že je pod vodou opravdu ohrožené, když se máma tak chová. Naopak – dítě potřebuje získat jistotu a pocit bezpečí, a ten nejlépe zakusí, když mu dá maminka najevo, že je vše v pořádku, nic se neděje, že tak mají věci být. Proto cítí-li rodič, že dítě má potřebu se po vytažení z vody pochovat, ať si ho dá např. do čelního klubíčka a pohoupe ho, nebo ho vezme klasicky do náručí. U extrémně bojácných dětí je dobré přesvědčit maminky, aby dítě nenechaly křečovitě se jich držet kolem krku a objímat nohama, ale raději je vzaly do náručí bokem nebo zády k sobě. Spolu s pohupováním pomáhají děti uklidnit i tiché do ouška zpívané pomalé písničky (třeba ukolébavky), nebo pobrukové melodie beze slov.

Je třeba se vyvarovat extrémně radostných a hlučných projevů (poskakování, tleskání, pokřikování typu „Výborně!“ „Ty jsi ale šikulka!“ apod.) Tyto projevy mohou dítě, které se právě vrátilo z vodního ticha a klidu skutečně polekat a zmást. Navíc tím dostává podvědomou informaci, že to, co vykonalo je mimořádný čin, že to zřejmě bylo nebezpečné, a všichni si oddechli, jak to zvládlo. Cílem potápění v BC Plaváček je získat pod vodou pocit naprosté přirozenosti, a tomu halasné projevy rozhodně nepomáhají. Bohatě stačí malá pusinka, úsměv od maminky, přimazlení se, předání vnitřní radosti.

#### 11.3.5 Potápěcí techniky

Nejčastěji používané potápěcí techniky tváří v tvář jsou v klubíčku a ve svislici.

**Klubíčko** se používá u nejmenších dětí jako základní poloha pro uklidnění, nejlepší a intenzivní kontakt. Při klubíčkové poloze si maminka položí dítě čelem k sobě na spojená předloktí, v dlaních drží hlavičku. Dítě se zadečkem opírá o mamčin hrudník, nožičky jsou nahoru. Při klubíčkování je velmi důležité pevné objetí a zabalení hlavičky dítěte k matce. Takto se lze pohupovat ze strany na stranu, točit se kolem své osy nebo jen tak chodit vodou. Dítě vnímá proudění vody a změny polohy mamčina těla. V této poloze se lze potopit buď jen samotným jednoduchým zanořením do vody, nebo v rotaci, kdy maminka z točení kolem své osy nad vodou pomalu přejde pod hladinu a stále se otáčí, a to i při vynoření.

**Svislice** Ne všechny děti mají tuto polohu rády, záleží na tom, jak jsou zvyklé na nošení v klubíčku na suchu. Těmto dětem pak více vyhovuje poloha ve svislici nebo v mírně nakloněné rovině, kdy maminka drží dítě čelem k sobě za hrudníček

#### 11.4 Využití pomůcek

---

v místě prsních bradavek a společně se zanoří. Na to je třeba, aby už děťátko dokázalo udržet hlavičku. Někdy ovšem přicházejí i rodiče půlročních dětí s tím, že jejich dítě ještě hlavu nedorčí, a proto se nemohou takto potápět. Zdravé půlroční dítě již hlavu udržet má, a to čemu rodiče říkají „*neudrží hlavičku*“ je jen přepádání hlavičky dozadu v důsledku povoleného břicha a v tenzi staženého krčního svalstva. V takovém případě se opět doporučuje dítě několikrát potopit (jednou nestačí), dítě se uvolní a samo si hlavičku srovná.

**Delfiní skok** Další potápěcí technikou je zanoření „*skokem delfína*“. Rodič drží dítě pod hrudníčkem a druhou rukou na temeni hlavy (za hlavou drží rodič dítě jen do 1,5 roku, pak se již dítě brání, protože takovou pomoc nepotřebuje). Těsně před zanoření rodič dítě mírně nadzvedne a obloukem, jakoby delfiním skokem je zanoří do vody. Nejlépe se dělá ve dvojici (ideálně oba rodiče), kdy jeden rodič dítě posílá, druhý na ně čeká pod vodou a převezme si ho. Nejmenší děti se předávají z ruky do ruky, později je posílající rodič pouští a nechá doplavat k druhému. Zpočátku stačí jen na moment uvolnit ruce a zase dítě chytit, později když rodič pochopí a ubezpečí se, že dítě opravdu nemá problém to zvládnout, může dát dítěti rychlost a nechat ho skutečně doplynout až k partnerovi. Nejvíce práce zde na sobě opět dělá rodič, protože musí pod hladinou pustit to nejcennější co má. A je nutné, aby to udělal bez strachu a paniky, protože jinak to dítě vycítí a začne plakat.

**Delfin odrazem** Pokud k sobě rodič nemá partnera nebo instruktorku, je zde druhá varianta delfínka. Ta se provádí odrazem od stěny bazénu. Rodič má dítě připravené na provedení delfínka, společně se kolmo zanoří pod vodu zády ke stěně a rodič se oběma nohama od stěny odrazí. Dítě buď může držet celou dobu a společně se vynoří, nebo dítě pustí, předplave ho, ještě ve vodě se otočí k němu, chytí a pomalu se vynoří.

#### 11.4 Využití pomůcek

BC Plaváček omezuje používání pomůcek na minimum. U dětí nevyužívá žádné nadlehčovací pomůcky typu nafukovací kruh, nafukovací křídýlka, plavecké pásy či vesty. Tyto pomůcky jsou určeny pro udržení dítěte nad vodou a brání mu v pohybu pod hladinou, což se zcela vylučuje s metodikou Plaváčku, směřující k samostatnému pohybu pod vodou. Nadlehčovací pomůckou je pro dítě jeho rodič. Při některých činnostech jsou ale pomůcky doplňkově používány. Zejména jsou to kruhové destičky - volanty, vodní nudle, potápující, vodolepky, plastové míčky, pontony, žabí desky, skluzavka a podvodní kruh Agáta. Podrobnější popis používání pomůcek v pojetí BC Plaváček uvádíme v kapitole 12.2.

### 11.5 Využití říkanek, písniček a her

**Říkanek a písniček** BC Plaváček se říkankám nebrání, ale zařazuje je pouze v malé části hodiny, spíše jen pro uvolnění, jako zábavný prvek. Preferuje využívání písniček, zpěv plyne jako voda, má jinou energii než říkanka, je pro děti přirozenější. Při říkankách i zpěvu je nutné nebát se pomalosti a klidu, netřást s dítětem jako v některých babyclubech, kde jsou hodiny sice akční, ale chybí tomu klid. U nejmenších dětí je nezbytné je více houpat a zpívat kolíbačky. Při všech aktivitách je důležité myslet na pevné uchopení – to navozuje pocit bezpečí, dítě se může uvolnit, odevzdat se vodě a náruči druhého.

**Starší děti** Ani u starších dětí není třeba dělat lekce příliš akční, v tom je třeba krotit některé maminky, navykly na hektičnost z mateřských center, cvičení v Sokole apod.

### 11.6 Pády a skoky do vody

Skákání ze sedu je lépe učit děti až cca ve třetím kurzu, kolem 1 až 1,5 roku. Je nutné trvat na tom, že rodiče nesmějí podávat dětem ruce. Děti mají vzhledem k nepoměru trupu a končetin problém se ohnout v pase, a proto mají často tendenci se sesunout do vody po zadečku, což je jednak pro skákání do vody neúčelné, ale zejména je to zdrojem častých a ošklivých úrazů. Pokud se dítě zafixuje ve skákání po nohou, neudělá později šipku a nepotopí se na dno.

Stojí-li rodič daleko, dítě samo do vody neskočí. Nejlépe se dítě naučí skákat do vody bez podávání rukou tak, že si rodič stoupne těsně k němu a nabídne mu svoje ramena. Dítě skočí rodiči na ramena a ten se současně zakloní dozadu. Chce-li se dítě i přesto sunout po zadečku, chytí ho rodič za kolínka nebo stehýnka. Dítě se nadzvedne, jak je zvyklé při sesouvání po zadečku, ale rodič ho drží a dítě na něj přepadne a natáhne přitom ruce (rodič se během letové fáze zakloní). Další velice účinnou metodou, jak přesvědčit dítě ke skoku, je vlastní příklad. Rodič se posadí vedle dítěte na břeh, předkloní se a přepadne do vody. Dítě pak skáče za ním. Pro skoky do vody je potřebné naučit děti také vylézt z bazénu. Výborné je učit děti doplávat si k okraji bazénu. Rodič dítě pošle pod vodou z určité vzdálenosti směrem ke kraji, a nechá dítě, ať se samo dovlíní ke stěně a nahmatá ji. Po ní se snadno dostane nahoru a může vylézt ven, zpočátku samozřejmě s dopomocí rodiče.

Skoky ze stoje zařazujeme až kolem třetího roku dítěte. Dítě už v té době musí být schopno respektovat pravidla zaklíněných palců, musí zvládnout předklon a sklonění hlavy. Polohu hlavy je nezbytné stále zdůrazňovat, bez pevného sklonění hlavy na prsa nelze správně skákat šipku a potápět se na dno.

### 11.7 Sebezáchrana

BC Plaváček nevyučuje sebezáchranu v klasickém „americkém“ pojetí – tedy aby se dítě umělo po zanoření samo zorientovat, vyplavat na hladinu, položit se na záda, vznášet se a přivolat si pomoc, to vše v oblečení. Tento přístup nevidí jako příliš účelný. Za dostačující pro základní sebezáchranu považuje dovednost nepanikařit pod vodou a uvolnit se, doplavat pod vodou ke kraji bazénu a případně se zvládnout krátce vynořit a přidechnout si. Za velmi důležitý je považován přístup rodičů. Dítě by od určitého věku nemělo ve vodě držet, ale nechat je, ať se drží rodiče samo. Stejně tak by při potápění a volném plavání měli rodiče nastavit k dispozici svoje ruce nebo ramena, ale nechat na něm, zda a jak se chytí. Dítě si tak zafixuje zkušenost, že přítomnost rodiče ve vodě je pro ně nezbytná, a nenapadne je proto jít do vody samo.

### 11.8 Spontánní pohyby

Ačkoli rozšířené a oficiálně vyučované metodiky varují před fixací spontánních pohybů pod vodou (Kiedroňová 8, Čechovská 3, Čechovská 4 aj.), protože by mohlo dojít k jejich zafixování a tak vytvoření nežádoucích pohybových návyků, BC Plaváček spontánní pohyb dětí pod vodou plně podporuje. Znamená to, že dítěti nechává plnou volnost v pohybu, bez ohledu na to, zda je provedení pohybu správné, či nikoli. Důraz je kladen na spontaneitu a radostný prožitek z pohybu. Mluvíme samozřejmě o pohybu pod vodou, nikoli nad vodou za použití nadnášecích pomůcek. Blanka Sudíková je toho názoru, že děti si samy nesprávně provedený pohyb zkorigují, budou-li k tomu již dost zralé, a budou-li mít před sebou správný pohybový vzor (rodič nebo jiné dítě), který budou moci okopírovat. Do té doby je ale potlačování spontánnosti pohybu pod vodou nesmyslné a dítěti více škodí než prospívá.

## 12 Využívání pomůcek

V počátcích plavání kojenců a batolat byly za plavecké pomůcky považovány jen pomůcky nadlehčovací, dnes je již praxe jiná. Dle Hocha [6] odjakživa existují dva názorové proudy – zásadní odpůrci a zásadní zastánci využívání nadlehčování. Z metodického pohledu Hoch pomůcky pokládá za dopomoc, a využívá je z hlediska psychického (získání sebedůvěry a pocitu bezpečnosti), motorického (korekce nedokonalého pohybu) a pedagogického (pomoc při nácviku plavání).

V klasickém českém pojetí plavání kojenců a batolat je využívání pomůcek nezbytnou součástí lekcí. Množství, typy a kvalita používaných pomůcek se liší v závislosti na metodice a finančních možnostech daného babyclubu.

Čechovská [3] uvádí, že důležitým pravidlem pro vybavení kurzů kojeneckého plavání je, že plavecké pomůcky a pomůcky do bazénu musejí být bezpečné a

## 12.1 Rozdělení pomůcek

---

ze zdravotně nezávadného materiálu, který se dobře udržuje. Na pomůcky jsou kladeny jak nároky estetické, tak i edukační. [3]

Na pomůcky, oficiálně prodávané jako plavecké, se vztahují přísné normy. Jsou to:

- Norma ČSN EN 13138-1 (832763) Plovací pomůcky pro výuku plavání - Část 1: Bezpečnostní požadavky a metody zkoušení pro plovací pomůcky, které uživatel obléká
- Norma ČSN EN 13138-2 (832763) Plovací pomůcky pro výuku plavání - Část 2: Bezpečnostní požadavky a metody zkoušení pro plovací pomůcky, které uživatel drží

Výše uvedené normy se nevztahují na osobní plovací prostředky, záchranné plovací vesty nebo hračky do vody. Hračky do vody, používané při plavání kojenců, by měly mít atest nezávadnosti dle vyhlášky č. 84/2001 Sb. o hygienických požadavcích na hračky a výrobky pro děti do 3 let.

Vynalézavost českých instruktovek nemá mezí, takže se mnohde můžeme mimo oficiálně schválených a atestovaných pomůcek setkat i s improvizovanými pomůckami, kterými se mohou stát např. houbičky či drátěnky na nádobí, štětky na mytí lahví, plácačky na mouchy, kolíčky na prádlo, různé tyče, sprchy, ozdobené puky apod. Ačkoli u těchto pomůcek lze polemizovat o jejich bezpečnosti, vhodnosti pro plavecké lekce či o možnostech udržování pomůcek v čistém stavu, mohou posloužit jako zajímavé ozvláštnění kojeneckého plavání.

## 12.1 Rozdělení pomůcek

Podle způsobu využití lze současné plavecké pomůcky rozdělit na pomůcky nadlehčovací, pomůcky metodické a pomůcky pro zpestření výuky.

### 12.1.1 Nadlehčovací pomůcky

Nadlehčovací pomůcky mají ve své primární funkci udržet dítě nad vodou. Při správné volbě pomůcky mohou usnadnit nácvik základních poloh, protože udrží tělo ve správné poloze a dítě se může zaměřit výhradně na provedení procvičovaného pohybu. Výběr těchto pomůcek je velký, ovšem vždy je třeba zvážit, pro jakou věkovou kategorii a pro jakou pokročilost dítěte pomůcku vybíráme. Je to důležité jak z hlediska bezpečnosti, tak s ohledem na možnosti správného provedení pohybu.

Diskutovanou otázkou je použití nadlehčení jako pomoc dětem se strachem z vodního prostředí. Míčková [30] uvádí, že nadlehčovací pomůcky mají sloužit také k odstranění obav z vody, a to zejména z vody hluboké. Sůvová [42] konstatuje, citují: „*Také psychický aspekt, především bloky dětí, obavy a strach z nového prostředí, znemožňuje efektivní učení. Obtížný je především přechod z mělčiny*

do hlubší vody. Východiskem z těchto komplikací je využití správné nadlehčovací pomůcky, která výše zmíněné nesnáze odstraní a urychlí výcvik. Nadlehčovací pomůcka mimo jiné umožňuje, aby se dítě uklidnilo a soustředilo se na prováděný pohyb, dále na nácvik odděleného pohybu paží nebo nohou, stabilitu plavecké polohy.“

Převážná většina odborníků se však domnívá, že používání těchto pomůcek není pro odstranění strachu efektivní. Podle nich se po odstranění pomůcky strach opět objevuje, a to mnohdy ještě v horší formě. Tétož názoru je i Čechovská [3]: „Pro úpravu psychického stavu, aby se dítě nebálo, není také vhodné používat nadlehčení. V těchto případech se velmi často objevuje psychická fixace dítěte na konkrétní pomůcku nebo činnost s využíváním pomůcky.“

Dle Hocha [6] rozeznáváme podle způsobu použití dvě skupiny nadlehčovacích pomůcek – jedné se dítě zachycuje, druhé jsou mu připevňovány na tělo. V jeho době byly pro výuku plavání k dispozici polystyrénové plavecké desky, korkové destičkové pásy, umělohmotné nebo dřevěné tyče, nafukovací gumová kola, plovací rukávce a jako zahraniční inspiraci uvádí také plavecké žebřiny, používané v NDR [6].

**Nafukovací pomůcky** V dnešní době je mezi širokou veřejností nejrozšířenější použití nafukovacích kruhů a nafukovacích rukávků. Je to zejména z toho důvodu, že tyto pomůcky mívají atraktivní design s dětskými motivy, jsou běžně dostupné v obchodní síti a rodiče je mají zafixované jako jediné plavecké pomůcky z dob svého dětství. Plavecké školy tyto pomůcky nemají příliš v oblibě, protože nafukovací kruh pod rameny dítěte fixuje šikmou polohu těla, brání v pohybech pažemi a znemožňuje potopení hlavy. Stejně tak nafukovací rukávky jsou pro výuku nevhodné. Navíc oboje vzbuzuje v rodičích pocit bezpečí, přičemž opak je pravdou. Hoch [6] uvádí, že plovací rukávce se sice nehodí pro výcvik, ale mohou dle něj zabránit utonutí dítěte, proto je správné jich používat v hluboké vodě.

Problematiky nafukovacích rukávků se dotýká i Pédroletti [12]: „*My však používání rukávků příliš nakloněni nejsme.*“ Upozorňuje, že rukávky rozhodně nezajišťují bezpečí dítěte, nenaučí je splývat a brzdit a komplikují výuku plavání. Také dle Zuzany Klingrové [21] jsou nafukovací kruhy a rukávky pro plavání dětí opravdu nevhodné, protože neudrží děti ve správné, splývavé poloze a brání v pohybu. Hrozí zde navíc vysmeknutí z kruhu, které bývá častou příčinou tonutí dětí. A pokud rodič přefoukne rukávky, může dojít ke zhoršení prokrvování paží. Čechovská [3] k tomu podotýká, že nafukovací kruhy může vyhovět jen v případě, kdy má vhodnou velikost a zůstává v oblasti beder.

**Nadlehčovací pásy a desky** Profesionálové proto preferují spíše nadlehčovací pásy s odnímatelnými prvky (tzv. ježci), pěnová kolečka, vodní nudle či plavecké desky z pěnových či plastových materiálů, v různých tvarech a velikostech. Výběr desek je veliký (ačkoli mnohdy se stejný typ desky liší jen designem – různé

## 12.1 Rozdělení pomůcek

medvídci, žabičky, motýlci apod.), při výběru je opět třeba vzít v úvahu stáří a pokročilost dítěte. Čechovská [3] uvádí, že „pokud mají (pomůcky) dítě ve vodě nadlehčovat, musí se dát bezpečně upevnit na jeho tělo.“ Stejně tak Hoch [6] vyjmenovává nezbytné požadavky na funkční nadlehčovací pomůcku: Musí zvětšit vztlak vody a tak umožnit mít hlavu nad vodou, musí pomáhat ve vodorovné poloze a musí zvýšit stabilitu plavecké polohy.

Z. Klingrová [21] doporučuje: „Dobré jsou plavky s integrovanými kusy polystyrenu nebo pásek s pěnovými plováky. Dítě dobře nesou a zároveň je neomezují v pohybu. Špatná také není "pěnová" plavecká deska, která pomáhá dítěti držet správnou pozici těla. Obzvláště pro menší děti vyberte raději desku s otvory na prsty, aby se jim při plavání dobře držela. Existuje mnoho tvarů. Nejpraktičtější je menší deska ve tvaru obdélníku a větší půloválová. Ale nedoporučuji plastové desky - svár dvou částí často po určité době praskne, voda nateče dovnitř a deska nenese.“

**Vodní nudle** V posledních letech jsou ve velké oblibě také aqua-woogle - vodní nudle (říká se jim také žízaly, bagety, špagety), které jsou pro svou variabilitu použití zařaditelné jak mezi nadnášecí pomůcky, tak mezi pomůcky zpestrující výuku. Jsou to 150 cm dlouhé velmi ohebné pěnové hadice o průměru 7 cm, na které se lze položit různými způsoby. Malému dítěti z nich lze udělat improvizovaný kruh, jehož konce dospělý drží ve vzduchu. Starší děti již toto zvládnou samy a s nudlí v podpaždí se zkoušejí polybovat vpřed. V kombinaci s pontonem se nudle využije buď jako spojnice mezi jednotlivými deskami, nebo se z ní stane brána, kterou dítě prolézá či proplavává. Při použití dalšího dílu - spojovacího článku se dá nudle propojit do kruhu. Na nudli se lze také obkročmo posadit (s malým dítětem se tak posadí i rodič) a poskakovat jako na koni, dítě se nudle drží za přední vyčnívající konec. Při nácviu znakové polohy je možné dát si nudli za krk, dospělí (zejména těhotné ženy) pak ocení relaxační polohu na zádech, kdy mají jednu nudli pod krkem jako polštář a druhou pod koleno. Využívá se také při aqua-acrobiku.

**Plovací vesty** Nepříliš rozšířené, leč objevující se mezi nadlehčovacími pomůckami jsou různé plovací vesty, od nafukovacích přes neoprenové až po speciální látkové. K používání vestiček má Zuzana Klingrová [21] jednu výhradu: „Neoprenové mají tu výhodu, že pod vestu nateče trošku vody, která se ohřeje na teplotu dítěte, a to pak neprochladne. Ale to platí jen tehdy, když má správnou velikost. Problém je, že děti rychle rostou, a rodiče ve snaze ušetřit koupí větší. Voda díky tomu volně protéká skrz vestičku a neohřívá se. Když už vestu, osobně bych dala přednost lycrové, je pružnější. Měla by mít pohodlné upínání i mezi nohama, tak aby se dětem při plavání nevyhrnula k uším.“ Nafukovací vesty nepovažuje za vhodné Čechovská [3]: „Nafukovací vesty tím, že masivně nadlehčují horní část těla, vedou opět k šikmé poloze nebo nadlehčují v takové míře, že se začátečník

## 12.1 Rozdělení pomůcek

---

*dostává ve vodě do zcela nereálné situace.“*

**Vhodnost pomůcek** Při adaptaci dítěte na vodu nedoporučuje Čechovská [3] používat žádné nadlehčovací pomůcky ani plavecké brýle. Dítě se má podle ní reálně seznámit s fyzikálními vlastnostmi vody, sžít se s vodou tak, aby s rodičem a učitelem při plavání spolupracovalo a poznat realitu působení vodního prostředí. Naopak u dětí předškolního věku – pokročilých plaváčků, které již zvolna začínají se skutečnou výukou plaveckých způsobů, nadlehčovací pomůcky doporučuje. Za nejvhodnější považuje na tělo pevně připevněný pás – plaveckého ježka s odnímatelnými díly.

### 12.1.2 Metodické pomůcky

Metodické pomůcky neslouží k udržení dítěte nad vodou, ale jsou určeny k usnadnění a urychlení zvládnutí nacvičovaného pohybu. Pomáhají odstraňovat chyby, kterých se dítě dopouští, doplňují metodiku výuky plaveckých způsobů. Předměty na lovení (potápníci, puky, potápěcí tyčky apod.) pomáhají dítěti zábavnou formou zlepšit prostorovou orientaci pod vodou, a touha vylovit hračku ze dna motivuje dítě ke správnému provedení potopení (s hlavou skloněnou na prsa). Potápníci a puky leží přímo na dně, potápěčské tyčky po vhození do vody klesnou ke dnu, ale zůstanou ve vertikální poloze, a dají se proto snadno uchopit. Stejně tak obruče (ať už v jednoduchém provedení gymnastické obruče, nebo s přidanou zátěží a atraktivními prvky – žralok Agáta, podvodní slalom apod.), jsou výbornou pomůckou pro nácvik hlubokého zanoření a orientace pod vodou. Mezi další metodické pomůcky patří tyče, míče, ploutve (u starších dětí) a různé pomůcky znemožňující špatné provedení pohybů apod.

### 12.1.3 Pomůcky pro zpestření lekce

Při lekcích kojeneckého plavání se využívá také velké množství pomůcek, sloužících ke zpestření výuky, zvýšení motivace a aktivity dítěte. Drobné pěnové hračky, tzv. vodolepky pomáhají udržet pozornost nejmenších dětí, při lekcích plavání je mohou buď držet v ruce, nebo nalepovat na velké pontony, vyměňovat si je mezi sebou apod. Skluzavky můžeme zařadit jak mezi metodické, tak mezi zábavné pomůcky – záleží na způsobu práce. Za zábavnou pomůcku ji můžeme považovat v případě, kdy dítě sklouzává do vody po zadečku. Naopak v případě, kdy sklouzne do vody po břiše hlavou napřed, stává se z ní účinná metodická pomůcka pro nácvik skoku do vody po hlavě a pro nácvik správného provedení hlubokého ponoření. Čistě zábavné činnosti pak umožňují různá provedení člunů, nafukovací zvířata a matrace, po hladině plovoucí hračky, kyblíčky, malé a větší míčky, plovoucí ostrůvky, koše pro vodní basketbal, vodní trampolíny apod.



## 12.2 Přístup k používání pomůcek dle metodiky BC Plaváček

**Drobné hračky** Mezi rodiči jsou velmi oblíbené pomůcky jako vodolepky či balónky. V některých plaveckých školách tak vypadají hladiny bazénu jako velké smetiště s hromadami plovoucích hraček, kde je nutné si odhrnout volný prostor, aby šlo vůbec s dítětem plavat. Rodiče dávají dětem hračky do ruky v domněni, že je dítě potřebuje, že si s něčím musí ve vodě hrát. Dle BC Plaváček [14] je to berlička pro rodiče, jak ven z vlastní nejistoty, co by měli s dítětem ve vodě dělat. Děti, kterým byly od malička cpány ve vodě hračky do ruky, mívají pak problém je z ruky pustit a brání jim to ve volném plavání a pohybu ve vodě. Je zajímavé, že ačkoli rodič vidí, že dítě zahodilo hračku, kterou mělo v ruce, znovu ji loví a dává mu ji. Plaváček tuto cestu odmítá a drobné hračky zařazuje do lekci jen okrajově, pro uvolnění. Vodolepky se sbírají na hladině a lepí na ponton, míčky se nosí do koše. Ve větší míře jsou využíváni potápníci (případně vodolepky) pro podávání pod vodou a lovení ze dna. Potápník je podlouhlá dutá gumová hračka se dvěma otvory, která postupně nabírá vodu a klesá ke dnu.

**Skluzavka** Skluzavka je využívána pro přirozený nácvik zanoření se do vody po hlavě. Děti jezdí vždy po bříšku, nikdy po nohou. Instruktorka na břehu posílá dítě po skluzavce, drží jej až do předání druhé instruktorce ve vodě, která skloněním hlavičky pomůže dítěti dostat se hlouběji pod vodu. Zde již na něj čeká rodič, který je jemně vyvede na hladinu nebo nechá samostatně vyplavat. U velmi bojácných dětí a nepříteli spolupracujících maminek je možné dát ke skluzavce ponton, na který dítě sklouzne, rozjede se s ním a maminka si jej pak na vodu přebere (může nebo nemusí stáhnout dítě pod vodu).

**Desky** Plavecké desky se využívají u předškolních dětí nebo čerstvých školáků pro nácvik kroulových nohou, ale v batolecích kurzech BC Plaváček na jejich používání narazíme jen zřídka. Za vhodné jsou považovány pro děti, které se bojí vody. Všeobecně je ale pro děti obtížné držet napnuté ruce s deskou, a k tomu utáhnout spodní část těla, aniž by je držel rodič.

„*Volanty*“ jsou kruhové destičky s jedním velkým otvorem a dvěma malými, využívají se při prvku Autíčka, kdy se děti drží desky v malých otvorech a s nataženými rukama jsou rodiči vozeny. Jiné použití, jako např. nasazení destiček na ruce a tím vytvoření nadnášecích rukávků není u BC Plaváček obvyklé.

Podkova se dá dát kolem pasu a nechat dítě točit se na místě. Pokud dítěti nedovolíme rozjet se dál, začne při točení se na místě kopat správně kroulové nohy. Toto se ovšem využívá až u předškolních dětí, nikoli u batolat.

**Vodní nudle** Vodní nudle se používá jako nadlehčovací pomůcka, kdy ji rodič drží za oba konce a dítě ji má pod hrudníkem. Dá se přirovnat k nafukovacímu

kruhu, ale s tím rozdílem, že nudle se hýbe, je nestabilní, lze z ní spadnout, nedodává falešný pocit bezpečí, jako nafukovací kruh. Další možností použití vodní nudle je „Vraný koníček“, kdy se nudle protáhne buď samotnému dítěti nebo dítěti s rodičem za zády mezi nohama. Dítě se na ní pohupuje, spolu s rodičem poskakuje. Tento prvek je spíše jen pro odlehčení, pro zábavu, nemá nějaký zvláštní efekt. Snad jen u starších dětí, které jej provádějí samy, má vliv na rovnováhu a zbavení se strachu, že jej nedrží rodič. Dále jsou vodní nudle velmi užitečné pro spojování pontonů a vytváření tunelů.

**Pontony** Pontony jsou využívány jako pohyblivé mosty pro přelézání, podložka pod klouzačku či jako brána pro proplavání (resp. překážka pro podplavání). Ponton s otvorem je pro staší děti zábavným zpestřením při skocích do vody (při šipce).

## 13 Psychomotorika

### 13.1 Specifika dětské fyziologie ve vztahu k vodě

#### 13.1.1 Vznášení se ve vodě – floating

Ve vodě na nás působí dvě protichůdné síly – hydrostatický vztlak a gravitace. Vztlaková síla je dle Archimedova zákona dána objemem ponořeného těla a nadnáší nás v geometrickém středu těla. U dospělých se tento střed nachází v oblasti hrudníku. Plavec si jej téměř neuvědomuje, protože se již naučil vyrovnávat hydrostatický vztlak správným plaveckým dýcháním. Gravitační síla nás naopak táhne směrem dolů v hmotném středu těla, u dospělých je to vzhledem k těžkým nohám a lehčímu hrudníku v oblasti pánve. Tento nepoměr geometrického a hmotného středu těla je důvodem, proč má dospělý neplavec problém s udržení vodorovné polohy na hladině. Důležitým faktorem pro vznášení je také hustota těla. Dle Čechovské [1] jsou to – rozdílná hustota jednotlivých částí těla (lépe se vznáší jedinec s vyšším procentem tuku) a rozdílná hustota ve vztahu k věku a pohlaví (lépe se vznáší kojeneček než statný muž, lépe se vznášejí ženy než muži). Jak uvádí Pédroletti [12], rodí se děti s jiným poměrem končetin, hlavy a trupu, než dospělí lidé. Oblé tělíčko je tvořeno převážně trupem, končetiny jsou malé a tím se posouvá geometrické i hmotné těžiště těla na střed. „Dítě v tomto věku má všechny předpoklady pro to, aby ho vodní hladina dobře nesla.“ [12]. Potvrzuje to i Čechovská [3] s tím, že klidně ležící mimino může mít nejen obličej, ale i hrudníček nebo břicho vyčnívající ven z vody, protože jeho specifická hustota těla je dokonce nižší než hustota vody a rozložení tělesné hmoty více vyhovuje vysokému vznášení se ve vodě. Tohoto faktu můžeme s úspěchem využívat zhruba do 8 měsíců věku dítěte. Dle Čechovské [3] potřebuje novorozeneček při splývání po hladině v poloze na zádech oporu ruky dospělého pod hlavičkou, kolem šesti měsíců je již schopno splývat na hladině zcela samo, později spolu s dovedností lezení

## 13.2 Voda a psychika dítěte

začíná polohu na zádech odmítat. „(samostatné vznášení) Vyžaduje pravidelný a důsledný trénink této dovednosti a vynalézavé podněcování dítěte.“ [3].

### 13.1.2 Zadržetí dechu pod vodou

Odent [11] tvrdí, že „novorozeně je dobře přizpůsobené k ponoření se do vody a automaticky zadrží dech, jakmile je pod hladinou. To je známé jako potápěcí reflex“. Novorozenec plně ponořený do vody nejeví žádné známky stresu ani nekašle. Odent poukazuje na zajímavý poznatek vyplývající z výzkumu Dr. McGrawové (publikován v roce 1939), totiž že dítě do čtyř měsíců, položené tváří do vody vykonává pozoruhodné houpavé pohyby těla, zároveň pohybuje končetinami, což jej pohání na krátkou vzdálenost kupředu. Tyto pohyby a kontrola dýchání mají sklon se navzájem posilovat, jsou koordinované a členěné. Je-li dítě v této poloze, ale dospělý je podpírá pod bradou, nejsou plavecké pohyby již tak dobře organizované.

Tuto Odentem a Čarkovským ověřenou praxi nedoporučuje žádný z dalších autorů. Pédroletti [12] tvrdí: „Ponoříme-li do vody velmi malé miminko, instinktivně zadrží dech a oči nechá otevřené. To však nikdy nezkoušejte. Je to násilné a mohlo by mu to způsobit silný stres, velmi nepříznivě ovlivňující následně sblížení s vodou. Takto hrubě s dítětem rozhodně zacházet nemůžeme.“ Kiedroňová [8] k tomu dodává: „S házením novorozenců do vody a jejich schopnostmi pohybovat se samostatně pod vodní hladinou (jak si činnost někteří také představují) nemáme zkušenosti a nepovažujeme za potřebné je získávat.“ Dle Čechovské [3] je třeba nenechat se zmást instinktivní schopností dítěte zatajit při kontaktu s vodou dech – toto dítě dokáže pouze na krátký okamžik a rozhodně nelze mluvit o plaveckém dýchání. Také renomovaná americká plavecká škola Murray Callan Swim Schools [32] odpovídá na obavy rodičů z napití se a vdechnutí vody dítětem při potopení obličej následovně: „Děti se rodí s potápěcím reflexem. Tento reflex zůstává silný po dobu prvních 200 dní života. V podstatě to znamená, že děti mimovolně zadrží při ponoření dech...“ Dodávají však, že kromě toho využívají jejich instruktoři vyučovací metodu, při které opakovaným pohybem a slovním signálem naučí studenty libovolného věku očekávat ponoření, zadržet dech a plavat pohodlně.

## 13.2 Voda a psychika dítěte

### 13.2.1 Vztah k vodě

„Děti jsou za chvíli celé šťastné, když si užívají ve vodě trochu nezávislosti, ovšem pod bdělým dohledem.“ Odent [11] Jakkoli je člověk suchozemský tvor, pro novorozence dítě je voda zcela přirozeným živlem, neboť dosavadní část svého života strávil v plodové vodě. Přirozeně kladný vztah k vodnímu prostředí přetrvává dle většiny autorů až do šesti až osmi měsíců věku dítěte, kdy vymizí. Při vhodné

stimulaci a upevňování však tento vztah může přetrvat. Pédroletti [12] formuluje naprosto jasně, že zcela záleží na postoji a jednání rodičů, zda jejich potomek bude mít z vody strach nebo potěšení. Je dle něj nezbytné postupovat dle možnosti dítěte, neuspěchávat dílčí etapy, dostatečně si jednotlivé dovednosti zažít a přitom nezapomínat, že děti si v neobvyklých situacích osvojují reakce svých rodičů. Zároveň rodičům důrazně radí, aby si důvěřovali, protože oni sami nejlépe dokážou odhadnout, jak se vztah jejich dítěte k vodě vyvíjí. Dle Čechovské [3] je ale třeba zvážit míru posilování, protože nejen nevyužitím přirozeného vztahu k vodě (příp. nedoceněním možností předškolního dítěte uspět při nácviku předplaveckých a plaveckých dovedností), ale také násilným urychlováním a nepřiměřenou prací s dítětem se vztah může vytratit. K otázce vývoje vztahu dítěte k vodě Čechovská [3] připomíná, že množství, intenzita a kvalita podnětů nesmí v žádném případě vyvolávat akceleraci v žádné oblasti vývoje dítěte. Nepřiměřené zrychlování vývoje je dle ní nezodpovědné a je chybou. V přímém rozporu s tímto názorem je metodika Igora Čarkovského. Ten naopak prudkou akceleraci vývoje očekává, záměrně ji stimuluje, a v souladu s dle něj nedoceněnými vrozenými možnostmi novorozence ji považuje za cíl a doklad o úspěšnosti metody. Odent [11] popisuje zkušenost ze Světové konference o vodě a dětech (World aquatic Baby Conference, Los Angeles 1993): „*Během této pětidenní konference jsem shlédl tucty videozáznamů malých dětí, brázdících vodu s doširoka otevřenými očima. Ze všech vyzařovalo totéž potěšení a radost z vody. Styčné body ve sděleních plaveckých instruktorů byly pozoruhodné. Chování nejmenších dětí pod vodou je transkulturální: všechny kopou do vody přesně tímto způsobem. A co víc, ti instruktoři, kteří strávili velkou část svého života s malými dětmi, mají šloun užívat týchž výrazů, . . . Nejčastěji užívané termíny byly: sžít se s vodou, důvěra k vodě, legrace z vody, zkoumání a hry. Zjevně chyběly výrazy jako: plavání, chráněný před utonutím či chráněný před vodou.*“

To potvrzuje i Sudíková [46]: „*Dítě si vodu musí objevit samo! Rodič mu nejvíce napomáhá vlastním nadšením. Když dítě vidí plavajícího rodiče, který si vodu užívá, bude chtít být s ním. Když ale cítí, že my naléháme, aby plavalo, může naši snahu už jen z principu bojkotovat. Tedy znovu radím nespěchat, a zároveň z plavání nedělat vědu. Vztah dítěte k vodě souvisí dle ní skoro vždy s rodičem, protože dítě nasává každou úzkost, strach i neklid v rodině. Nelze trvale schovávat svoje emoce! Pokud se nám v kurzu plavání podaří donutit maminku křičícího dítěte také ke křiku, brzy nastává klid. Maminka si totiž zakřičí pod vodou a tlak je venku. Poté se rychle ztiší i dítě.*“

### 13.2.2 Voda a sociální vztahy

Sudíková [41] připomíná, že každá chvíle, kterou stráví dítě se svými rodiči, je pro ně velkým přínosem. Díky úzkému fyzickému kontaktu, dotekům, mazlení a soustředění se jen na dítě se při společném pobytu ve vodě vytváří pevné vazby. „*Dítě věří rodičům, tím věří samo v sebe. Dělátko si pamatuje čas, který mu*

### 13.3 Prevence utonutí

rodiče věnovali. *Plavání stmeluje rodinu.*“ [41] Oba dva se musí během lekce na sebe plně soustředit, vnímat se a reagovat na sebe. Vzniká tak krásné citové pouto a rodiče se učí znát své dítě mnohem lépe. Děťátko se ale také seznamuje s ostatními dětmi a jejich maminkami, a tím rozvíjí první kontakty s vrstevníky. To vše pomáhá jeho osobnímu rozvoji a psychické vyrovnanosti.

Také BC Amálka [44] uvádí, že „*být spolu s rodičem, znamená pro dítě mnoho. Neznáme jinou pohybovou aktivitu, kde by dítě tak intenzivně vnímalo přítomnost rodiče s vědomím, že se na něj může plně spolehnout. Tyto pocity, podporované těsným tělesným kontaktem, vytvářejí pevný vztah důvěry a respektu.*“

Důležitým přínosem pobytu v bazénu je také zvyšování adaptability dítěte na nové prostředí. Prostor bazénu bývá dle Sudíkové [41] pro mnohé děti prvním cizím místem, se kterým se setkají. Vše je nové, studené a neznámé, na což přirozeně reagují pláčem a strachem. Po pár lekcích prostředí poznají a adaptují se. Bazén zde do jisté míry supluje jesle či mateřskou školu, jen s tím rozdílem, že vše probíhá s láskyplnou péčí rodičů. Děti, které projdou kurzem, pak lépe snásejí větší, neznámé kolektivy, a přechod do mateřské školy je pro ně jednodušší.

### 13.3 Prevence utonutí

Hercíková [23] uvádí, že utopení je druhou nejčastější příčinou úmrtí dětí v průmyslových zemích. Více než 50% utonutí se stane v blízkosti břehu. Žádná metoda kojeneckého plavání podle ní nezaručuje stoprocentní ochranu před utonutím, ale dítě navštěvující kurz má větší šanci přežít v případě nenadálé události. Upozorňuje však, že bez ohledu na to, jak dobře dítě zvládá plavání v chráněném a strukturovaném prostředí, v reálné nebezpečné situaci si nejenže nemusí pamatovat cviky, které se naučilo, ale ani je nebude schopné aplikovat v jiném prostředí než bylo výcvikové. Jako jediný způsob, jak stoprocentně zajistit bezpečí dětí v blízkosti vody, tedy Hercíková doporučuje mít je neustále pod dohledem. Sudíková [41] považuje za velmi důležité, že dítě, které prošlo kurzem baby clubu se umí orientovat ve vodě s otevřenými očima, umí zadržet dech a umí se „dohrabat“ ke břehu. Když upadne do vody v místě, kde stačí, je schopno se postavit. Sudíková je přesvědčena, že děti jsou náramně šikovné, jen musí mít příležitost dokázat to, a v jakém rozsahu to zvládnou, záleží na jejich schopnostech a hlavně na trpělivosti rodičů. Především by dítě mělo mít k vodě respekt, naučit se odhadovat, co voda dokáže. Vědět, že musí být schopno doplavat k pevnému bodu (k rodiči nebo okraji bazénu) a během té cesty se pravidelně nadechovat. „*Dále je velmi důležité naučit dítě, že si samo může lehnout na záda a že ho voda unese. Takto může odpočívat a nepanikařit, když docházejí síly - zní to jednoduše, ale pro děti, které jsou v křeči, je to velký problém*“ [46].

I jiní autoři se shodují v tom, že ačkoli se kojenci a batolata nenaučí plavat v pravém slova smyslu, získávají cit pro vodu, seznamují se s jejími vlastnostmi a v případě pádu do vody mohou být schopny se zachránit před utonutím – po zorientování se pod vodou vyplavou nad hladinu, chytí se břehu, případně se po-

loží na záda a přivolají si pomoc. Samozřejmě na to rodiče nemohou spoléhat a povolit tak v bdělosti nad dítětem, pohybuje-li se v blízkosti vody. Cechovská [4] upozorňuje na možné nekorektní sliby některých babyclubů ohledně sebezáchrany, kdy dle ní není přípustné poskytovat rodičům garance v sebezáchranných dovednostech. „*I u dítěte, které zvládne pád do vody v oblečení, nelze opomíjet zajištění bezpečnosti při pohybu kolem vody a ve vodě.*“

Plavání kojenců výlučně pojaté jako drilová výuka sebezáchrany nemá v našich zemích ani tradici, ani podporu odborné veřejnosti. Často se však tyto metody praktikují v přímořských lokalitách, zejména ve Spojených Státech a Austrálii. Bývají zřejmě také vyžadovány klienty z vyšších příjmových skupin, kteří mají u svých domů bazény, a chtějí tak získat pocit bezpečí pro své děti. V souvislosti s tím je nutno zmínit řadu populárních videonahrávek, obíhajících mezi uživateli internetu. Jejich obsahem bývají komentované záběry na batolata, v nestřeženém okamžiku padající do vody, s následnou fantastickou samozáchranou. Baby Club Juklík [18] upozorňuje, že takto se to naučí max. 5% dětí. Děti na videu mívají podle nich navíc speciální obleček včetně integrovaných botiček, pod kterým se skrývá plovací vesta (vlastně nadnášecí neoprén). BC Juklík proto na svých stránkách upozorňuje, aby rodiče brali takové záznamy s rezervou, nenechávali své děti bez dozoru u bazénu takovou dobu, jako je prezentována na videu.

## 13.4 Voda a zdraví dítěte

Hercíková [23]: „*Výzkumy a zkušenosti ukazují, že děti, které plavou, jsou zdravější. Jelikož se od útlého věku zocelují koupáním a potápěním, mají méně problémů s dýchacími cestami.*“ Cechovská [3]: „*O plavání se oprávněně tvrdí, že patří mezi pohybové aktivity s nejvyšší zdravotní účinností, celoživotně může sloužit jako prostředek podpory zdraví.*“

### 13.4.1 Otuzování

Jedním z hlavních zdravotních přínosů plavání je otuzování a z něj vyplývající dovednost vyrovnat se s nepříznivými podmínkami a překonat je. Princip otuzování je jednoduchý – voda vyvolá pocit chladu, cévy se ve snaze snížit tepelný výdej zužují a současně organismus zvýší produkci tepla. To vede ke zlepšení krevního oběhu v kůži a jejímu výraznějšímu prokrvení.[9]. U malých dětí se schopnost dokonale udržovat tělesnou teplotu teprve vyvíjí. Nedostatečně je rozvinuta u novorozence a kojence, později je již přístupná ke značnému zdokonalování. Výsledek záleží na charakteru a frekvenci chladových podnětů, s nimiž se dítě ve svém každodenním životě setkává. Otuzování má dle informací Státního zdravotního ústavu [39] vedle zvyšování odolnosti proti nákazám i další zdravotně příznivé stránky – stimuluje látkovou výměnu, celkově aktivizuje, zlepšuje chuť k jídlu a navozuje příjemnou duševní pohodu. Při otuzování je ovšem nezbytné

dodržet dvě hlavní zásady – pravidelnost a poslušnost. Rozumný a poučený rodič může pravidelným docházením na lekce kojeneckého plavání od nejtělejšího věku, a stejně tak pravidelným a vhodným přístupem v domácím prostředí otužování svého dítěte výrazně napomoci. Rozhodně jsou nereálná očekávání rodičů, že dítě bude otužilé (a tím méně náchylné k infekci) již po několika půlhodinách, strávených jednou týdně v bazénu. Při otužování je ovšem nezbytné dodržet dvě hlavní zásady – pravidelnost a poslušnost. Rozumný a poučený rodič může pravidelným docházením na lekce kojeneckého plavání od nejtělejšího věku, a stejně tak pravidelným a vhodným přístupem v domácím prostředí otužování svého dítěte výrazně napomoci. Rozhodně jsou nereálná očekávání rodičů, že dítě bude otužilé (a tím méně náchylné k infekci) již po několika půlhodinách, strávených jednou týdně v bazénu. S otázkou otužování se pojí i častá postesknutí rodičů na nízkou teplotu vody v bazénech. V zahraničních kurzech plavání malých dětí se voda v bazénech pohybuje v teplotách mezi 30-36 °C, u nás je toto obvyklé jen u nejmenších dětí od narození do 6 měsíců, později se doporučuje teplotu vody snižovat. Dle Čechovské [22] se u člověka pohybujícího se v neutrální teplotě vody (kolem 35 °C) neobjevují zvýšené nároky na termoregulaci. „*Termoregulace při pohybových aktivitách ve vodě bývá zhruba 3-4x vyšší než na zemi. Proto se doporučená teplota vody pohybuje kolem 26-28 °C, u pomalejšího cvičení i kolem 30 °C.*“ [22]. Tyto teploty jsou doporučovány pro intenzivní cvičení dospělých ve vodě, pro děti tedy předpokládejme teploty o něco vyšší (ideálně 28-30 °C). Rodičům by mělo být vysvětleno, že není možné natrvalo zůstat u nejčastější „*virivkové*“ teploty užívané při plavání nejmenších dětí do půl roku (32-34 °C), jakkoli je to pro rodiče příjemné. S přibývajícím věkem se děti ve vodě pohybují čím dál aktivněji a příliš teplá voda jim pohybové aktivity ztěžuje. Navíc je zbytečnou zátěží pro oběhový systém a takové prostředí mnohem rychleji dítě unaví (zkusme plavat ve vaně plné horké vody). Rodiče si musí uvědomit, že na rozdíl od nich dítě během lekce plavání skutečně „*pracuje*“ a zahřeje se tedy. Musí ovšem jít o aktivity dostatečně dynamické, nikoli jen o (bohužel nezřídka preferované) statické provádění říkanek spojené s cákáním do vody. V takovém případě je teplejší voda nezbytností. K tomu Čechovská [3] poznamenává, že nové podmínky jako např. chladnější vodu nelze dítěti překotně vnucovat, otužování musíme provádět postupně a uvážlivě. Sudíková [41] konstatuje, že „*děti, které projdou kurzem by měly být 3x méně nemocné, než děti, které neplavou. V dnešní době jsou děti neúměrně hýčkané teplem a jejich tělčka se poté hůře vyrovnávají se změnami teplot. V našich bazénech je teplota vody 28 - 30 stupňů, při pravidelné docházce si děti zvyknou a chladnější voda jim nevádí*“ Je také třeba, aby rodiče malých dětí nezapomínali na nezbytnost aklimatizace – to znamená nepospíchali s odchodem z prostor šaten, zvláště při větších teplotních rozdílech. Ideální je, má-li babyclub možnost zajistit pro děti bezpečný prostor pro aklimatizaci (např. herníku, dětský koutek či alespoň vyhrazenou část chodby s možností se posadit)

### 13.4.2 Vliv pohybu ve vodě na tělesné funkce

**Oběhový systém** Plavání posiluje, ale zároveň šetří srdeční sval. Horizontální poloha nemutí srdce překonávat zemskou gravitaci a pumpovat krev vzhůru. Kiedroňová [8] uvádí, že pravidelným pohybem ve vodě „*dochází k zesílení srdečního svalu a zvětšení srdečních komor. U plavajících dětí v kojeneckém věku je počet pulsů za minutu o deset až dvanáct menší než i u neplavajících. Svědčí to o výborném stavu srdeční svalové soustavy.*“

**Dýchání – vitální kapacita plic** Dle Machové [27] trénuje pohyb ve vodě svalové partie, podílející se na dýchání, tím je nutí překonávat tlak vody, a to se příznivě odráží na funkci plic a zlepšuje jejich výkonnost. Plavání je dle ní dokonce vhodným sportem pro astmatiky. Dodává však, že značným problémem je používání dráždivého chlóru k úpravě vody v krytých bazénech (není zajištěno odvětrání plynného chlóru v ovzduší), který riziko vzniku astmatu naopak zvyšuje. „*Podle nejnovějších výzkumů se proto velmi časté plavání astmatikům, ale například i malým dětem v takto upravované vodě (chlorované) příliš nedoporučuje.*“ [27]. Naštěstí se stále častěji v nabídce kurzů kojeneckého plavání objevují bazény napuštěné slanou mořskou vodou, která má desinfekční účinek a snižuje riziko výskytu kožních i dýchacích obtíží.

Správná technika dýchání, která je součástí lekcí kojeneckého plavání, zajišťuje dětem dostatečnou a správnou výměnu kyslíku i v okrajových částech plic. Příznivým následkem je zvýšení vitální kapacity plic, pružnosti a rozpínavosti hrudního koše kojence. Objem plic je u plavajících dětí v kojeneckém věku o 10-15% větší než u neplavajících. Dýchání je kvalitnější, neboť funguje celá plicní plocha.[16]

**Páteř a držení těla** Voda je pro svoji schopnost nadnášet výborným rehabilitačním prostředkem pro odlehčení páteře, kloubů a kostí. Protože u dětí není ještě dokončeno správné zakřivení páteře, pomáhá pohyb ve vodě zpevňovat zádech svalstvo a tím napomáhá správnému držení těla. „*Posiluje svalový korzet kolem páteře, miminko má volný krček, a tak mus naponout svaly, aby se nepřetočilo na bok.*“ Sudíková [13]. Kromě všestranného posilování svalů páteřního korzetu, plotýnek, svalů břicha a vnitřních stehenních svalů působí dle Sudíkové [13] příznivě i na vývoj kyčlí (dítě volně kope nohama a voda mu klade mírný odpor). Dle Machové [27] jsou navíc svaly při tomto typu pohybu zatěžovány rovnoměrně. Pohyb ve vodě považuje za naprosto unikátní díky současnému posilování a protahování svalových partií, přičemž na suchu je potřeba tyto činnosti vykonávat zvlášť. Čechovská [4] k tomuto ovšem dodává varování, že „*skutečně nebezpečné je naznačovat, že šetrnou manipulací ve vodě můžeme nahradit reflexní terapii, která bývá pro dítě i rodiče, který ji provádí, velmi nepříjemná, a proto by ji rádi substituovali za plavání.*“



**Střevní peristaltika** Sudíková [13] i Machová [27] uvádějí, že plavající děti mají vlivem aktivní činnosti dolních končetin mnohem menší problém s odcházením plynů a s bolestmi břicha při tříměsíčních břišních kolikách. Stejně tak zkušenosti rodičů potvrzují, že spojení plavání a teplé vody v bazénu úžasné pomáhá uvolnit a zlepšit střevní peristaltiku i u dětí, které trpí zácpou či jiným problémem spojeným s vylučováním. Čechovská [4] naopak uvádí zlepšení střevní peristaltiky jako příklad nekorektních slibů některých babyclubů, protože se zde jedná o individuální, ne vždy splnitelný efekt baby plavání.

Závěrem je třeba říci, že kojenecké plavání není jen aktivitou, která bezprostředně podporuje správný psychomotorický vývoj dítěte. Důležitým faktem je i to, že pohyb ve vodě dítě také příjemně unavuje, prohlubuje mu spánek, nezbytný pro růst a rozvoj všech tělesných a psychických funkcí a v neposlední řadě podporuje chuť k jídlu.

#### 13.4.3 Mýty o zdravotních rizicích kojeneckého plavání

Rodiče mají pochopitelně o své děti obavy, a proto vždy vznášejí i dotazy na téma zdravotních rizik kojeneckého plavání. Často bývají zmiňovány záněty středouší, ekzémy, bradavice, rýma a nachlazení, záněty spojivek, gynekologické problémy, obavy z napití se znečištěné vody. U zdravého dítěte a při pečlivém výběru plavecké školy není čeho se obávat.

**Uši** Záněty středního ucha jsou nejčastějším argumentem rodičů i (bohužel) některých pediatrů, proč by se děti neměly potápět. Přitom je známo, že voda v uších nevádí, vyteče z nich, a po plavání ani není třeba ouška vytírat tamponem, stačí je lehce zvenku otřít. Záněty vnitřního zvukovodu jsou virového původu, vznikají při nedostatečném odsávání dutin při rýmě a nemají s plaváním dítěte společného, pokud rýma nevznikne nachlazením dítěte při nedodržení aklimatizace a rychlém odchodu po plavání. Důležitější než obávat se o ouška by tedy pro rodiče mělo být udržování průchodnosti nosu svého dítěte. „Právě děti s neléčenou rýmou, s nimiž jejich rodiče chtějí plavat v každém případě, je velká pravděpodobnost pozdějšího vývinu středoušního zánětu.“ Kedronová [8]. Rodiče se také často obávají návratu do bazénu po prodělaném zánětu středouší. K tomu se lze dočíst: „Kojence je nutné koupat nebo alespoň omývat i při postižení zánětem, musí se však dbát zvýšené opatrnosti, aby voda nevnikla do zvukovodu. Po zhojení akutního zánětu je již perforace v bubínku uzavřená a dítě tedy může normálně plavat a potápět.“ Nováková [34]

**Ekzémy** Ekzém není infekční nemoc, je vrozenou vlastností pokožky jedince a ve vodě ho nelze dostat. Vzhledem k tomu, že jde o imunitní záležitost, není třeba ve většině případech plavání ukončovat. Jiné je to u dítěte, které má alergii na chlór, pak samozřejmě do chlorovaného bazénu nesmí. Sudíková [13] pro plavání dětí preferuje bazén se slanou vodou, kde je koncentrace soli o polovinu nižší

než v moři, a čistící a desinfekční účinek je stejný jako v bazénu chlorovaném. U dětí s ekzémem doporučuje před bazénem promazání vazelínou či indulonou a po plavání ošetření přírodním olejem. Pro boj s ekzémem je také nesmírně důležitá psychická pohoda dítěte.

**Bradavice** Bradavice a jiné kožní problémy – u dětí se mohou také vyskytnout bradavice a jiné kožní problémy. Procento výskytu tohoto kožního onemocnění je minimální a je stejné u dětí i dospělých, kteří navštěvují veřejné bazény i u těch, kteří je nenavštěvují. Dítě se může s bakteriemi, způsobujícími tento problém setkat kdekoliv, a v případě oslabeného imunitního systému mohou vzniknout tyto příznaky. Bradavice proto patří k rizikům, které by rodiče měli znát, ale nemusí se jich děsit. Chodící děti měly vždy mít boty k bazénu.

**Záněty** Gynekologické záněty či záněty spojivek mají většinou souvislost s kvalitou vody v bazénu, proto je na rodičích, aby si před zápisem do kurzu sami ověřovali, jak na tom ten který bazén z hygienického hlediska je.

**Obavy lékařské veřejnosti** Dle Čechovské [4] jsou neustávající připomínky ze strany lékařů spojeny s faktem, že stále existuje minimum nálezů, které by objektivizovaly vliv rané pohybové aktivity na zdravého kojence. A dále pak existuje minimum nálezů, které by zhodnotily možnosti těchto aktivit jako podporu terapie pro dítě se zdravotními problémy. Nejčastější výhrady lékařů shrnuje Čechovská [4] následně:

- a. Nejasnost podstaty dopadu pohybové intervence v raném věku ve vodním prostředí. Obavy z přehnaně intenzivní až extrémní intervence (viz Čarkovský, kapitola 18).
- b. Obavy lékařů ze snahy rodičů o významnou akceleraci psychomotorického vývoje dítěte, zvláště ve spojení s potápěním dítěte pod hladinu.
- c. Obavy z nevhodného vedení lekci (nepřiměřené zatěžování dětského organismu s nežádoucími adaptačními dopady, podpora předčasného rozvoje svalového reliéfu – viz Čarkovský).
- d. Dle lékařské veřejnosti není vyjasněno, zda se kojeneckým plaváním neposilují vývojově neprogresivní mechanismy řízení pohybu.

Dle Čechovské [4] jsou tyto obavy opodstatněné, protože z hlediska známých negativ šlo vždy o určité extrémy v režimu pohybových aktivit kojenců ve vodě. „Dohužel i v současnosti v České republice pracují v několika babyklubech instruktorky z Ruska, které nerespektují deklarované zásady Aliance přátel plavání kojenců a malých dětí. Klienti těchto baby klubů vystavují dobrovolně své děti nevhodným až nebezpečným praktikám.“ [4].

---

## Část IV

# PRAKTICKÁ ČÁST

### 14 Cíle

Cílem diplomové práce je prozkoumat a zdokumentovat současnou podobu kojeneckého a batolecího plavání v České republice. Ve vybraných plaveckých školách (babyclubech) budu zkoumat přístup k plavání dětí ve věku jednoho až tří let:

**Zda se jednotlivé babycluby odlišují ve svém chápání cílů a obsahu kojeneckého a batolecího plavání.** — Je možné, že v chápání cílů a obsahu kojeneckého plavání se mohou babycluby odlišovat, a z toho pak samozřejmě mohou vyplynout i naprosto odlišná pojetí metodické práce s dítětem. Z obvykle prezentovaných cílů můžeme například jmenovat sžívání se s vodou, poznávání vlastností vody, umožnění volného pohybu ve vodním prostředí, upevňování sociálních vazeb rodič-dítě, předpříprava na nácvik plaveckých způsobů, nácvik sebezáchrany a další.

**Zda se jednotlivé babycluby výrazněji odlišují v používané metodice a pomůckách.** — Odlišnosti v metodice jsou již pravděpodobnější, než odlišnosti v cílech. Používaná metodika závisí jednak na vedení babyclubu, ale také na kvalitě a profilaci kurzu, který absolvovala daná instruktorka plavání. Akreditaci pro provádění rekvalifikačních kurzů pro instruktory plavání kojenců a batolat má v současnosti několik společností, proto je možné, že vyučovaná metodika nebude všude shodná. Může se tak stát, že i v rámci jednoho babyclubu se bude práce instruktorek metodicky odlišovat, což může interpretaci výsledků výzkumu zkomplikovat. Navíc musíme vzít v úvahu, že každý lektor si do své práce vnáší i osobní názory na pojetí plavání, vybroušené vlastními zkušenostmi, což také může podobu plavání v průběhu let ovlivňovat a pozměňovat.

**Zda lze na základě výzkumu rozdělit babycluby podle převažujícího zaměření metodiky do určitých kategorií.** — Pokusím se o nastavení výzkumu a interpretaci jeho výsledků tak, aby bylo možné zařadit jednotlivé babycluby do jedné ze čtyř předem stanovených kategorií (Nácvik sebezáchrany, Zábava, Plavecké způsoby, Spontánní volný pohyb pod vodou s rodičem). Více viz kapitola 17.1.

## 15 Hypotézy

**Hypotéza č. 1: Plavecké školy (babycluby) se budou shodovat v cílech i základním obsahu kojeneckého a batolecího plavání.** — Hypotéza 1 vychází ze současné, nejrozšířenější podoby plavání kojenců a batolat. Důvodem vyslovení hypotézy je omezené množství metodické literatury, která základní informace formuluje v podstatě stále stejně. A dále lze předpokládat, že instruktorky, jakožto absolventky stejných (nebo obsahově a lektorsky podobných) rekvalifikačních kurzů, budou ve svých úvahách k cílům plavání nasměrovány shodně. Nelze očekávat výraznější profilace směrem k Sebezáchraně a Výuce plaveckých způsobů.

**Hypotéza č. 2: Plavecké školy (babycluby) se budou lišit v používané metodice plavání. Metodika se může mírně odlišovat i v rámci jednoho babyclubu, v závislosti na zkušenostech a osobních názorech jednotlivých instruktorek, ale v zásadě budou instruktorky plavající pod jednou organizací ve svém působení jednotné.** — Hypotéza 2 vychází z předpokladu, že každý babyclub si částečně upraví doporučené metodické postupy podle svých možností, v závislosti na podmínkách, materiálním zázemí, schopnostech a zkušenostech instruktorek a podle převažující zkušenosti s přáními a preferencemi klientů. U zkušenějších instruktorek lze předpokládat jistou míru invence a odvahy zkusit i jiné než doporučené postupy. Možné je ovšem, že tyto instruktorky naopak budou přistupovat k lekcím spíše rutinně.

**Hypotéza č. 3: Vzhledem k metodikám a nabídce trhu budou všechny babycluby používat shodné plavecké pomůcky.**

## 16 Metody výzkumu

### 16.1 Respondenti

Výzkum je realizován metodou dotazníku, a tam, kde to bylo ze strany zkoumaných osob umožněno, i formou přímého strukturovaného pozorování.

Do výzkumu jsem po otestování nabídky na trhu zařadila jak velké babycluby, tak i ty menší, často vedené jen jednou instruktorkou. O vyplnění dotazníku byly požádány instruktorky v následujících babyclubech:

1. BC Plaváček (bazény v Praze, Žďáře nad Sázavou, Havlíčkově Brodě, Znojmu a Třebíči) - akreditace pro rekvalifikační kurzy
2. BC Kenny (bazén v Praze, Třinci) - akreditace pro rekvalifikační kurzy
3. BC Juklík (bazén v Praze) - akreditace pro rekvalifikační kurzy

## 16.2 Dotazníky

---

4. Studio Motýlek (bazén v Praze) – akreditace pro rekvalifikační kurzy
5. TJ Lokomotiva Trutnov (bazén v Trutnově)
6. BC Elmo (bazén v Kladně)
7. Studio Kytka (bazén v Praze) – akreditace pro rekvalifikační kurzy
8. BC Amálka (bazén v Příbrami)
9. Magic Castle (bazén v Praze)
10. BC Karetka (Lauškrout)

Po seznámení se s obsahem dotazníků odmítlo spolupráci vedení babyclubů Studio Motýlek, Studio Kytka a BC Amálka. Důvodům odmítnutí se budu více věnovat v části Diskuze.

Distribuce a zajištění co největší návratnosti dotazníku byla zajištěna dvěma způsoby:

1. Po prvotní telefonické nebo emailové komunikaci a zjištění ochoty ke spolupráci jsem dohodla osobní návštěvu buď přímo v lekcí plavání, nebo mimo ni. Po předání dotazníků a podle předpokládaného počtu a časových možností respondentů jsem vyplněné dotazníky buď vyzvedla osobně při další návštěvě, případně mi byly dotazníky zaslány poštou (respondenti dostali ofrankovanou obálku).
2. Tam, kde nebylo technicky proveditelné se zúčastnit lekce plavání osobně, využila jsem po telefonické domluvě zaslání dotazníku poštou (se zpětnou ofrankovanou obálkou), a to buď přímo na adresu babyclubu, nebo prostřednictvím klientů daného babyclubu. Tyto klienty (maminky) jsem oslovila a o spolupráci požádala prostřednictvím serveru <http://www.rodina.cz>.

Každá instruktorka obdržela soubor tří dotazníků a průvodní dopis. Předpokládaný čas na vyplnění byl 10 – 15 minut. První dotazník zjišťuje faktický obsah lekcí dětí ve věku 1-3 let, druhý je zaměřen na osobní názory instruktorek v oblasti kojeneckého a batolecího plavání. Třetí dotazník zjišťuje množství používaných pomůcek. Dotazníky A a B obsahují kontrolní otázky, analýza odpovědí měla přinést představu o tom, ke kterému ze zaměření daná plavecká škola, resp. instruktorka inklinuje, a které praktiky jsou pro ně naopak nepřijatelné.

## 16.2 Dotazníky

### 16.2.1 Dotazník A – Obsah lekce

Dotazník A má podobu sebeposuzovací škály, kdy respondenti odpovídají na otázky, týkající se četnosti, s jakou zařazují dané činnosti do lekcí plavání. Škála má 5 stupňů s nabízenými variantami odpovědí:

## 16.2 Dotazníky

---

- Vždy - hlavní náplň lekce
- Vždy - v menší míře, doplňková činnost
- Občas - podle momentálního naladění a potřeb dětí
- Zřídka
- Nezařazují

Do této škály nebyla zařazena varianta odpovědi „Nevím“, protože se jedná o konkrétní činnosti, které se buď realizují, nebo ne. Protože v lekcích plavání kojenců a batolat bývají metodicky důležité činnosti střídány s odlehčujícími prvky, rozlišila jsem tyto dvě kvality jako první dva stupně škály. Třetí stupeň je dle mé představy určen pro takové činnosti, které nejsou mezi rodiči a dětmi příliš oblíbené, ale do metodiky patří, nebo činnosti, které sám respondent nepovažuje za příliš důležité. Čtvrtý stupeň je určen pro činnosti, které jsou okrajové, týkají se např. pouze několika málo lekcí nebo jsou pro jejich zařazení potřeba navodit speciální podmínky.

### 16.2.2 Dotazník B – Názor na různé přístupy k plavání malých dětí

Dotazník je B je sestaven jako Likertova škála, která zjišťuje postoje a názory respondentů. Obsahuje výroky, týkající se plavání malých dětí, respondenti odpovídají dle svého přesvědčení. Škála má 5 stupňů s nabízenými variantami odpovědí:

- Souhlasím
- Spíše souhlasím
- Spíše nesouhlasím
- Nesouhlasím
- Nevím

První dva stupně zařadí respondenta ve větší či menší míře mezi příznivce daného tvrzení, třetí a čtvrtý stupeň naopak mezi odpůrce. Do této škály je zařazena i možnost odpovědi „Nevím“, protože se otázka může týkat i metodického postupu, se kterým se respondent ještě nesešel, neumí si jej konkrétně představit, nebo na něj nemá vyhraněný názor. Vzhledem k úzké profilaci respondentů by však neměla být tato odpověď příliš frekventovaná. U této škály je riziko zkreslení odpovědí, pokud budou respondenti příliš ovlivněni oficiálními názory a přístupy, a nebudou ochotni vložit do odpovědí svůj vlastní názor.

### 16.2.3 Dotazník C – Používání pomůcek

Dotazník C je sestaven jako prostý obrázkový dotazník, ve kterém má respondent možnost dvou variant odpovědí u každého vyobrazení pomůcky.

- Jaké pomůcky používáte při plavání kojenců a batolat? (Zaškrtněte do čtverčku)
- Jaké pomůcky považujete za zbytečné (nevhodné) pro plavání dětí ve věku 1-3 roky (Přeškrtněte název pomůcky).

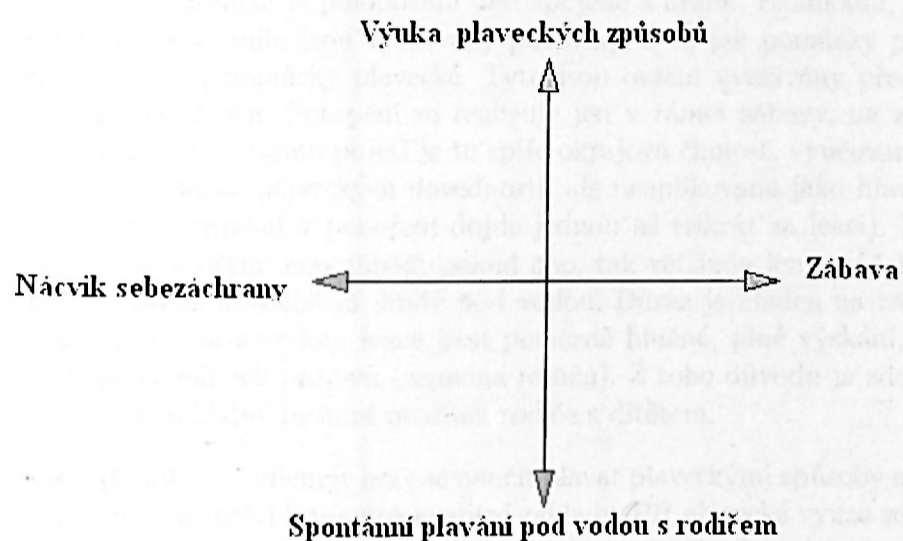
Tento dotazník zjišťuje celkový přístup daného babyclubu k používání pomůcek, napoví o preferencích jedné ze čtyř kategorií, případně ukáže na míru vybavenosti babyclubů pomůckami.

### 16.3 Pozorování

V průběhu zpracovávání diplomové práce se mi naskytla příležitost zúčastnit se semináře, na kterém svou práci v rámci kojeneckého plavání měl přednášet Igor Čarkovský, jedna z nejvýznamějších osobností, které se od počátku v této oblasti pohybují. Ačkoliv je celosvětově známým odborníkem na oblast kojeneckého plavání, o jeho práci neexistuje příliš přímých písemných zdrojů, kterých by bylo možné využít. Rozhodla jsem se proto zařadit popis tohoto semináře, a také popis některých prvků, které Igor Čarkovský s kojenci provádí jako součást této práce. Vyhradila jsem samostatnou kapitolu, která má charakter pozorování především z důvodu nesrovnatelnosti metodiky a přístupu ke kojeneckému plavání s cokoliv, co je možné v České republice zažít. Avšak právě pro celkovou odlišnost koncepce Igora Čarkovského a vzhledem k faktu, že jsem byla přímým účastníkem semináře se domnívám, že právě tato výpověď dá moji práci širší kontext, a umožní lépe pochopit i některé aspekty popisované v teoretické části této práce.

## 17 Analýza dotazníků

Pro potřeby výzkumu jsem rozdělila zaměření plaveckých metodik do čtyř kategorií, vždy dvě a dvě tvoří protipól. Vysvětlit jej lze na krajních případech: plavecká škola, zaměřená výhradně na nácvik sebezáchrany, nebude do svých lekcí zařazovat zábavné prvky, které odvádějí pozornost od drilu sebezáchrany. Stejně tak plavecká škola, zaměřená na výuku plaveckých způsobů nebude podporovat spontánní plavání pod vodou, které dítěti může fixovat z jejich hlediska nežádoucí spontánní pohyby.



Obrázek 3: Různá zaměření kojeneckého plavání

Neočekávám, že se babycluby budou profilovat výhradně jedním směrem, předpokládám, že každý bude do své metodiky zařazovat ve větší či menší míře prvky ze všech čtyř oblastí. V dalším textu následují popisy všech čtyř oblastí, které jsem stanovila jako základních kritéria pro rozdělení do jednotlivých zaměření a pro vyhodnocení dotazníku. Respondenty ovšem o tomto pomyslném rozdělení na čtyři specifická zaměření neinformuji. Dotazníky jsou sestaveny tak, aby se otázky z jednotlivých zaměření neobjevovaly u sebe.

### 17.1 Obsah jednotlivých kategorií

Toto rozdělení do čtyř kategorií, včetně jejich popisu se neopírá o žádnou autoritu, je pouze inspirováno Čechovskou [3]. Ta také uvádí čtyři kategorie, ovšem odlišné, zařazuje sem i plavání nemocných, oslabených a handicapovaných dětí, kterých se tato práce netýká. Naopak mnou stanovené kategorie v podstatě rozlišuje jen jako dva směry - nácvik sebezáchrany a mix ostatních kategorií. Protože osobně



## 17.1 Obsah jednotlivých kategorií

---

velmi ostře vnímám rozdíly mezi zábavou ve vodě a spontánním plaváním pod vodou, které se nedá pod klasickou českou metodiku zařadit, rozhodla jsem se pokusit se o vlastní klasifikaci metodických přístupů.

**Nácvik sebezáchrany** — cílem je dokázat v kritické situaci vhodně zareagovat a zachránit si život. Obsahem je - zorientovat se pod vodou po pádu do vody, vyplavat na hladinu, otočit se na záda, vznášet se, dostat se ke břehu, přeručkovat k místu výlezu, vylézt na břeh. Toto vše zvládnout i v oblečení.

**Zábava** — cílem je zvykání si dítěte na vodu a aktivní vyplnění času na mateřské dovolené. Obsahem je polohování dětí spojené s hrami, říkankami, písničkami. Ve velké míře jsou využívány pomůcky, a to jak pomůcky pro hry ve vodě, tak i pomůcky plavecké. Tyto jsou ovšem využívány především k zábavným hrám. Potápění se realizuje jen v rámci zábavy, na základě dobrovolnosti. V tomto pojetí je to spíše okrajová činnost, vyučovaná jako nezbytná součást plaveckých dovedností, ale neaplikovaná jako hlavní náplň lekce (například k ponoření dojde jednou až třikrát za lekci). Rodiče se většinou s dětmi nepotápějí, pokud ano, tak většinou jen za účelem fotografování nebo natáčení dítěte pod vodou. Důraz je kladen na radostné prožívání styku s vodou, lekce jsou poměrně hlučné, plné výskání, hlasitých emocionálních projevů (zejména rodičů). Z toho důvodu je zde méně prostoru pro klidný intimní prožitek rodiče s dítětem.

**Plavecké způsoby** — cílem je brzy se naučit plavat plaveckými způsoby nad vodou, příp. dát dítěti k tomuto kvalitní základy. Při plavecké výuce se jedná o trénink s lektorem. Obsahem je buď přímo nácvik plaveckých způsobů (v tomto věku nepravděpodobné) nebo probíhá alespoň nácvik základních plaveckých pohybů (malování srdíček, prsové ruce a nohy, kraulové nohy). Volné plavání pod vodou není vítáno, nácvik se soustřeďuje na pohyb na hladině. Aby nedošlo k fixaci nežádoucích spontánních pohybů dítěte, jsou tyto pohyby omezovány, a je jim bráněno pomocí polohování či nadlehčovacích pomůcek.

**Spontánní volný pohyb pod vodou s rodičem** — cílem je radostný volný pohyb pod vodou, a to včetně rodiče, který je pod vodou vždy, když je tam dítě. Pomůcky nejsou téměř používány, jedinou pomůckou a hlavním lektorem je rodič. Výjimkou jsou podvodní pomůcky (potápníci, puky, gymnastické obruče apod.). Obsahem je poskytnutí poučeného, bezpečného, ale volného prostoru pro spontánní pohyb dítěte pod vodou. V tomto pojetí téměř chybí zábavné hříčky (říkanky, písničky apod.), zábavné prvky probíhají také většinou pod vodou (skoky a pády do vody, lovení předmětů, proplouvání překážek, šplhání po rodičích, kotouly a rotace apod.). Děti není žádným způsobem bráněno v jeho provedení pohybu, není korigováno

## 17.2 Co dotazníky zjišťovaly

---

a vedeno ke správnému plaveckému stylu. Pouze je hlídána primární bezpečnost - v tomto ohledu se na správné provedení pohybu dbá (např. při skoku do vody mít palce přes hranu bazénu, nesklouznout do vody po zaděčku apod.). Dítě se samo učí znát své síly a odhadnout své možnosti při pohybu pod vodou, rodič je mu nablízku. V podstatě jde o prožitkové plavání, emoce ze strany rodiče nejsou vyjadřovány hlasitými projevy, ale spíše rodič dává dítěti najevo, že s ním jeho radost plně sdílí.

### 17.2 Co dotazníky zjišťovaly

Cílem, pro který byly dotazníky sestaveny, bylo potvrzení či vyvrácení hypotéz popsaných na začátku této práce. Dotazníky jsem se snažila koncipovat tak, aby každý z nich odpovídal na každou z hypotéz a to takto:

- Dotazník B zjišťoval, co je cílem a obsahem kojeneckého plavání podle názorů jednotlivých instruktorek. To zhruba odpovídá hypotéze 1.
- Dotazník A zjišťoval, co pro naplnění cíle kojeneckého plavání konkrétně dělají (zda v praxi naplňují své názory nebo dělají něco jiného). To odpovídá hypotéze 2.
- Dotazník C zjišťoval, jaké pomůcky jsou či naopak nejsou v jednotlivých klubech využívány. To odpovídá obsahu hypotézy 3.

Celková podoba dotazníku:

- Průvodní dopis (1 list)
- Dotazník A – Obsah lekce (3 listy)
- Dotazník B – Názor na různé přístupy k plavání malých dětí (2 listy)
- Dotazník C – Používané pomůcky (3 listy v barevném provedení)

Níže uvedené otázky zjišťují informace o dvou různých oblastech, které nelze jednotně hodnotit. Proto jsem otázky podle jejich povahy rozdělila do dvou dotazníků, přičemž každý dotazník nabízí jiné varianty odpovědí:

- Dotazník A - Obsah lekce
- Dotazník B - Názor na různé přístupy k plavání malých dětí.

V následujícím textu se věnuji výhradně dotazníkům A a B, které obsahují hlavní zkoumanou část. Dotazník C se od uvedených dotazníků naprosto odlišuje, je spíše doplňkovým atributem, pro získání uceleného pohledu na daný babyclub, s jednoduchou formou zaškrtování obrázků.

### 17.3 Souhrn všech otázek, rozdělených podle zaměření

V následujícím přehledu jsou otázky rozřazeny do čtyř základních mnou stanovených mezních kategorií. Zařazení některých otázek do dané kategorie může být oprávněně předmětem polemiky (některé činnosti by mohly být zařazeny do více kategorií). Pokud ovšem chceme získat porovnatelné výsledky, nelze než se rozhodnout pro jednu stranu a danou tezi pevně přiřknout jen jí. V oblastech Nácviku sebezáchrany a Výuky plaveckých způsobů je otázek méně, protože obsah těchto pojetí je poměrně pevně stanoven, a i na menším počtu otázek lze usoudit, zda k nim daná metodika inklinuje. Navíc nejsou nasměrování babyclubů tímto směrem v českém prostředí tak pravděpodobná, jako preference Zábavy, případně Spontánního pohybu pod vodou. V tomto souhrnu nejsou ještě otázky uvedeny podle zařazení do dotazníku A nebo B, ale pouze podle základních kategorií.

#### 17.3.1 Nácvik sebezáchrany

1. Učím dítě po potopení vyplavat nad hladinu a položit se na záda.
2. Učím dítě samostatnému splývání (vznášení se) v poloze na zádech (bez držení rodičem).
3. Učím dítě plavat i v oblečení.
4. Učím dítě po pádu do vody dostat se ke břehu bez pomoci rodiče.
5. Učím dítě doplávat ke břehu.
6. Dítě by po absolvování kurzu mělo být schopné se na zádech vznášet na hladině a přivolat si případně pomoc.
7. Dovednosti sebezáchrany je možné docílit jen pravidelným a častým (drilovým) opakováním, proto by nácviku měla být věnována velká část lekce.
8. Zábavné vodní pomůcky nejsou pro plavání kojenců a batolat vůbec vhodné, odvádějí jejich pozornost od hlavního cíle kojeneckého plavání.

#### 17.3.2 Zábava

1. Nadnášecí pomůcky používám pro zábavu.
2. Využívám hry s drobnými vodními hračkami (míčky, vodolepky, konvičky, kyblíky..)
3. Při práci se skluzavkou učím dítě sklouznout do vody po zadečku.
4. Rodič by měl raději zůstat při potopení dítěte nad hladinou (kontrolovat správnost provedení potopení a bezpečnost dítěte).

### 17.3 Souhrn všech otázek, rozdělených podle zaměření

---

5. Rodič dodává dítěti odvalu ke skoku do vody držení za ruce a stálne ho k sobě do vody.
6. Pod vodou rodič dítě celou dobu vede (drží je) a pomůže mu nad hladinu.
7. Hrajeme skupinové hry (Kolo kolo mlýnský, Bublina, Berany duc, honění míčků)
8. Využívám dynamického polohování dětí s říkankami a písničkami (pohupování, poskoky, rotace, náklony, tažení vpřed, vlnovky)
9. Využívám statické individuální hry s končetinami (s říkankami a písničkami, Kovej kovej kovářičku, Koulela se brambora, Žába leze po žebříku aj.)
10. Zařazuji prvky pro seznámení s vodou (cákání, hlazení vody, plácání, hrátky s vodou)
11. Při přípravě na potápění dodržuji Abecedu potápění.
12. Rodiče při potápění vždy používají signál nebo fouknutí do obličeje
13. Lekce plavání má být pro děti atraktivní, plná radosti, výskání a dynamického střídání činností.
14. Je vhodné dát dítěti po každém potopení hlasitě najevo svou velkou radost z jeho výkonu (nahlas chválit, tleskat, zlíbat, hladit, objímat, vyzvednout nad hlavu apod.)
15. Používám nafukovací nadnášecí pomůcky (rukávky, nafukovací kruh)
16. Zařazuji hry s velkými plaveckými pomůckami (pontony, desky, skluzavka, vodní nudle)

#### 17.3.3 Výuka plaveckých způsobů

1. Nadnášecí pomůcky používám pro výuku či fixaci plaveckých pohybů.
2. Učím dítě základům plaveckých pohybů (malování srdíček, kroulové a prsové nohy)
3. Učím dítě přímo plaveckým pohybům (prsové ruce a nohy apod.)
4. Učím dítě samostatnému dýchání do vody (natažené paže, drží se břehu nebo pomůcky)
5. Učím dítě startovní skok (šipku) ve správném provedení
6. Používám nadnášecí pomůcky pevně připevněné na tělo (ježek a jiné pásy)

### 17.3 Souhrn všech otázek, rozdělených podle zaměření

---

7. Učím děti vydechovat do vody (bubliny, foukání polévky aj.)
8. Spontánním pohybům (hrabání, pedálový pohyb... ) ve vodě bychom měli bránit, aby nedošlo k jejich zafixování, které pak brání plavecké výuce.
9. Používám nadnášecí pomůcky držené v ruce (vodní nudle, desky)

#### 17.3.4 Spontánní pohyb pod vodou s rodičem

1. Učím dítě odrazit se od stěny bazénu a splývat pod hladinou.
2. Učím dítě padat do vody po hlavě.
3. Při práci se skluzavkou jde dítě do vody po břiše hlavou napřed.
4. Učím dítě sešplhat po rodiči či po schůdkách na dno.
5. Po ponoření má rodič pustit dítě z rukou a nechat mu možnost volného pohybu pod vodou.
6. Při skoku nebo pádu do vody či jiným způsobu potopení by měl rodič čekat na dítě pod vodou.
7. Lovíme hračky pod vodou (buď podané nebo přímo ležící na dně)
8. Je důležité motivovat děti k častému potápění pod vodu.
9. Je důležité motivovat rodiče, aby se často potápěli zároveň s dětmi.
10. Zařazuji skoky a pády do vody.
11. Rodiče děti staticky polohují (klubíčko, ležení na zádech, na prsou, relaxační polohy)
12. Učím děti plavat rodičům na zádech.
13. Rodiče děti potápějí bez předchozího slovního upozornění (signálu).
14. Lekce plavání má probíhat spíše v tichosti, intimitě a klidném tempu.
15. Výrazné chválení při potápění není pro děti dobré, mohou získat dojem, že vykonaly něco mimořádného.
16. Podporuji spontánní pohyby ve vodě
17. Učím děti po potopení nebát se vydechnout (např. zakřičet pod vodou)

### 17.4 Způsob vyhodnocení dotazníků

Výsledky dotazníků a otázky v nich jsem tématicky rozdělila a seskupila tak, abych byla schopna potvrdit či vyvrátit hypotézy, které jsem si stanovila v úvodu této práce. Pro vyhodnocení dotazníků jsem zvolila metodu, která má za cíl co nejvíce potlačit možnost průměrování odpovědí. Naopak cílem bylo získat jasně a pokud možno jednoznačně formulované názory. Abych toho dosáhla, rozhodla jsem se zanebat vágní možnosti v dotaznících, především s ohledem na to, že odpovědi "Nevím" či "Občas" o názoru či frekvenci činnosti nevypovídají vůbec nic. Právě tyto odpovědi totiž mohou vést k zprůměrování a svým způsobem zkreslení výsledků. Další otázkou, před kterou jsem ve vyhodnocení stála, bylo jak kvantitativně rozdělit získaná data tak, aby nebyla příliš zkreslená z hlediska počtu respondentů. Protože hypotézy hledají odpověď na otázky plavání klubů, je vcelku nasnadě použít rozdělení po jednotlivých klubech. To však naráží na praktickou otázku četnosti obdržených dotazníků z jednotlivých klubů. Tato otázka se však po prvotní analýze ukázala být řešitelnou. Ukázalo se, že pro každý z dotazníků dává smysl jiné seskupení dotazníků, jednak podle metodiky – přesněji řečeno podle toho, kde byly ty které respondentky ve své metodice školeny, a pak podle jednotlivých klubů. Celkem se tak ve vyhodnocení pro každou hypotézu vyskytuje jiný počet výsledků, což ale není na škodu věci.

### 17.5 návratnost dotazníku

Z celkem 108 ks distribuovaných dotazníků se zpět vrátilo pouze 50 ks. V plném počtu je vyplnily instruktorky z babyclubů Elmo, BC Plaváček a Plavání dětí - Magic Castle. Babycluby Kenny, Juklík, Lokomotiva Trutnov a Karetka zaslali zpět pouze část z obdržených dotazníků. Studio Motýlek i přes opakované sliby nezaslalo zpět ani jeden dotazník. BC Amálka a Studio Kytka projevily absolutní neochotu jakkoliv spolupracovat. Více se dovoluji proč se tak děje se budu věnovat v části V Diskuse. Všechny další závěry v této kapitole nadále vycházejí pouze z vyplněných dotazníků. Prvním sledovaným údajem, který se v dotaznících objevuje je délka odborné praxe respondentek. Z dotazníků, které se vrátily vyplněné, je sestavena následující tabulka, poskytující přehled o praxi respondentek v jednotlivých babyclubech.

Z hlediska vyhodnocení dotazníků je velmi pozitivní, že jsou vcelku rovnoměrně zastoupeny jak instruktorky s různou délkou praxe, a především i to, že jejich zastoupení v rámci jednotlivých klubů je srovnatelné. Lze proto dobře obhájit předpoklad, že údaje získané prostřednictvím dotazníků odrážejí skutečné názory a praxí prověřené postupy, a nejsou zatíženy např. nezkušeností či přílišným "rutinérstvím" respondentek. Tak by tomu mohlo být ve skupině, která by byla jednostranně vychýlena, ať již ve prospěch příliš zkušených či naopak nezkušených respondentek.

## 17.6 Nedostatky dotazníku

Název babyclubu	Počet respondentů	Délka praxe		
		nad 10 let	5-9 let	1-5 let
BC Plaváček	21	4	8	9
BC Kenny	11	4	5	2
BC Juklík	7	0	2	4
BC Elma	5	2	1	2
ostatní	6	2	1	3

Tabulka 1: Struktura a zkušenosti respondentek

## 17.6 Nedostatky dotazníku

Než přistoupím k vyhodnocení získaných údajů, ráda bych upozornila na některé nedostatky dotazníků, tak jak se mi je v průběhu hodnocení podařilo objevit. Příčina vzniku těchto nedostatků není v systematické rovině, ale v sémantickém<sup>6</sup> a terminologickém posunu, kterému bohužel lze u metody výzkumu prostřednictvím dotazníků jen obtížně zamezit.

Před samotnou přípravou dotazníku jsem kromě nastudování dostupné literatury navštívila několik lekcí plavání u různých babyclubů, kde jsem měla možnost pozorovat průběh lekce a vysledovat nejčastěji používané metodické prvky. Navštívila jsem takto BC Amálka, Studio Motýlek, Studio Kytka, BC Plaváček, Magic Castle a Rodinné studio Čtyřlístek.

Na základě svého pozorování a s podporou literatury jsem formulovala otázky. Je pravděpodobné, že ačkoli jsem se pokusila o neutrální přístup k jednotlivým metodikám, jsou některé otázky formulovány z pohledu metodiky BC Plaváček, a pro instruktorky klasické české metodiky mohou být nejasné, sémanticky posunuté či příliš obsáhlé. Jako rozporuplná a nevhodně položená se ukázala např. otázka „Používáte nafukovací pomůcky (nafukovací kruhy, nafukovací rukávky)“<sup>4</sup>. Nafukovací kruhy jsou v klasické české metodice totiž běžně používanou pomůckou, ale nafukovací rukávky jsou považovány za nevhodné. V dotazníku byly obě pomůcky zahrnuty do jedné otázky proto, že z hlediska metodiky BC Plaváček jsou oboje pomůcky považovány za nevhodné, a ani při navštívených lekcích jiných BC nebyly kruhy používány<sup>7</sup>.

Jak uvádí i literatura, instruktorky kojeneckého a batolecího plavání nejsou primárně vyškoleny přímo pro výuku plavání, samy mnohdy nemají dobrou plaveckou techniku ani další znalosti potřebné pro výuku plaveckých způsobů. Dalším nedostatkem dotazníku bylo proto přecenění znalostí instruktorek v oblasti plavecké terminologie. Soudě podle místy odporujících si kontrolních odpovědí měly některé respondentky problém s obsahem pojmů jako např. skoky a pády do vody, startovní skok (šípka) ve správném provedení, splývání, základy plaveckých pohybů, spontánní pohyby a jejich fixace apod.

<sup>6</sup>obsahovém, významovém

<sup>7</sup>Byly rozvěšeny u bazénu, ale instruktorka je nevyužila.

## 17.7 Výsledky dotazníků

Aby byl dotazník jednoduše zopověditelný pro všechny babycluby, bylo by nutné výrazně znásobit počet otázek a formulovat je tak, aby každá měla jen úzký záběr. Některé formulace totiž bohužel nevyzněly tak, jak jsem je myslela. Např. „Lekce plavání má být pro děti atraktivní, plná radosti, výskání a dynamického střídání činností.“ Zde měla být více zdůrazněna dynamičnost a hlučnost, nevhodně zvolené byly pojmy „atraktivní a plná radosti“. Lze to usoudit z odpovědí instruktorek BC Plaváček, jež s tímto názorem většinou souhlasily (protože děti mají mít z lekce radost a má pro ně být atraktivní), ačkoli ve skutečnosti jejich lekce jsou především zaměřeny na intimitu a klid.

Některé babycluby neměly k dotazníkům výhrady, vyplnily je bez připomínek. Jindy instruktorky samy otázku upravily (např. přeškrtnly její část), případně k ní přidaly vysvětlující komentář. V několika případech tak tento komentář úplně změnil výslednou odpověď. Např. u otázky „Učím dítě statovní skok (šipku) ve správném provedení“ byla zakroužkována odpověď „Vždy“, ale z komentáře vyplynulo, že jde jen o přípravné prvky na šipku, nikoli o její konečnou podobu, tu že zařazuje až u dětí nad 3 roky. Protože na přípravné prvky se ptala jiná otázka, změnila jsem odpověď na „Nezařazuji“.

## 17.7 Výsledky dotazníků

V následující části uvádím data získaná prostřednictvím dotazníků, interpretace zajímavých výsledků je uvedena v části V Diskuse a části VI Závěr.

## 17.8 Cíl a obsah kojeneckého plavání

Výsledky získané z dotazníků v oblasti názorů jsem zpracovala následujícím způsobem. Pro každý klub či metodickou školu viz kapitola 17.4 jsem vybrala názory, na kterých se shodla nadpoloviční většina respondentek, a to ať již v pozitivním či negativním smyslu. Tato metoda vychází z předpokladu, že mají-li jednotlivé kluby či školy v dané oblasti silné a metodikou podložené přesvědčení, projeví se to právě vysokou mírou shody na předložený názor. V tabulkách s výsledky, které jsou pro svou velikost součástí přílohy nazvané *Ztotožení se s názory* – Příloha B, jsou pro jednotlivé kluby prezentovány názory, na kterých je nadpoloviční míra shody či neshody. Seskupení menších klubů vychází z metodické školy viz. 17.4. Dále jsou součástí výstupů i grafy v samostatné příloze.

## 17.9 Metodika kojeneckého plavání

Při zpracování metodických výsledků jsem postupovala velmi obdobně jako v předchozím případě. Rozdíl ve zpracování spočíval však ve zjišťování, které činnosti považuje ten který klub za hlavní, doplňkové či nevhodné. Opět vycházím z předpokladu, že pokud existuje v metodice, kterou klub používá, jasný postoj k zařazování určité činnosti, musí se to nutně projevit ve výsledku dotazníků.



## 17.10 Pomůcky používané v kojeneckém plavání

---

V tabulkách s výsledky, které jsou pro svou velikost součástí přílohy *Zařazování metodických proků* – Příloha A, jsou pro jednotlivé kluby prezentovány názory, na kterých je nadpoloviční míra shody či neshody. Seskupení menších klubů vychází z metodické školy viz. 17.4.

### 17.10 Pomůcky používané v kojeneckém plavání

Výsledky získané z dotazníku C ukazují, které pomůcky jsou v jednotlivých klubech využívány, a které naopak nejsou do práce zapojovány (především proto, že jsou považovány za nevhodné). Výsledky jsou převedeny do tabulek shrnujících, jaké pomůcky jsou nefrekventovanější - podle četnosti jejich označení, a které naopak odmítané. Dotazník C je ale především určen pro doplnění celkového pohledu na daný babyclub, poukazuje jednak na vybavení babyclubů a také přeneseně na preferovanou metodiku. Pomůcky jsou v tabulce rozděleny na jednotlivé typy. Typy pomůcek jsou následující:

**desky** – plavací desky

**hra** – pomůcky pro hry ve vodě, např. míčky, vodolepky

**nadlehčení na těle** – nadnášecí pomůcky připevněné na těle (pásy, kruhy aj.)

**potápění** – pomůcky pro stimulaci a pomoc při potápění, např. potápníci

**nadlehčení v ruce** – nadnášecí pomůcky, které je nutné držet v rukou

Tabulky s výsledky jsou součástí přílohy *Využívání pomůcek* – Příloha C

## 18 Pozorování práce Igora Čarkovského

Jak již bylo zmíněno v kapitole 6.5, navštívil v květnu 2008 ruský vědec a experimentátor Igor Čarkovský Českou republiku, kde se uskutečnily dva několikadenní semináře. Otevřená skupina účastníků tak měla možnost se osobně seznámit s jeho metodami a prakticky si je vyzkoušet. Semináře byly značně intenzivní, Čarkovský pracoval s dětmi ve vodě několik hodin denně – dopoledne (10-14), a večer (19-22 hodin), mezi tím byl prostor na diskuze a individuálně sjednanou terapii. U mnohých bylo možné pozorovat stejný jev, jaký popisuje Odent [12] – zděšení, překvapení – někteří odjeli již po prvním dni semináře.

### 18.1 Cviky prezentované na semináři

Ačkoli z květnového semináře existují krátké videozáznamy z jeho terapie ve vodě, nepovažuji za vhodné je zveřejnit – v našich krajích by takové zacházení s dětmi mohlo vyvolat zděšení a znamenat obvinění z týrání dětí. Mohu popsat některé z prezentovaných prvků, délka trvání každého cviku je různá, většinou pár minut. Fotodokumentace, která je pro lepší pochopení přiložena k jednotlivým cvikům je získána z videozáznamu, a proto prosím za pochopení její snížené kvality.



**Cvik I** — Dvojice dospělých drží dítě – cvičitel je drží jednou rukou mezi kotníky a druhou přidrží v oblasti kyčlí, matka drží dítě za ruce. Ve svislici je pak dítě v rychlém sledu zvedáno do výšky a spouštěno do vody, končí pod vodou, spolu s ním jde pod vodu i matka (stále dítě drží za ruce). Starší děti jsou drženy jen za ruce a kotníky.



**Cvik II** — Dítě je zády k terapeutovi, ten je drží stejným způsobem jako v předchozím cvičení a v rychlém tempu zvedá nad vodu a vodorovně s ním "udeří" o hladinu, dítě jde v závěru pohybu pod vodu. V letové fázi i pod vodou cvičitel jemně s dítětem klepe, jako by mu uvolňoval napětí. Terapeut se u toho volně pohybuje vpřed. Matka jde před dítětem, otočená obličejem k dítěti, potápí se s dítětem.

## 18.1 Cviky prezentované na semináři



**Cvik III** — Cvičitel drží dítě u těla, zády k sobě, jednu ruku má provlečenou mezi nožičkami a zároveň drží dítě za ramena. Tj. vrchní nožička je zvláštním způsobem vykroucená. Cvičitel jde dopředu a v této poloze dítě potápí, matka couvá čelem k dítěti, potápějí se současně.

**Cvik IV** — V dalším prvku se k uvedenému úchopu přidá ještě držení obou paží dítěte – cvičitel mu vloží prst do dlaně a přitiskne ruce k ramenům. Drží je a zároveň tlačí lopatky dítěte k sobě – dítě je jakoby spoutané. V této poloze je opět za pohybu vpřed potápí, spolu s matkou (viz. foto níže).



**Cvik V** — Dítě leží na hladině na bříšku kolmo k terapeutovi, ten má ruku podvlečenou pod vnější nožičkou (opět zvláště vybočená noha) a drží dítě za temeno. Druhou rukou mu drží zespoda obličej v oblasti tváře a úst. Rotačním pohybem potápí dítěti obličej, případně drží dítěti ucpaná ústa, aby se muselo nadechovat jen nosem. Je vidět, jak dítě při vynoření vyfukuje nosem proud vody a pak se nosem rychle přidechuje (viz. foto níže).





**Kojeni** — V poloze Cviku III pak matka přikládá dítě k prsu a ve vodě kojí.

**Cvik VI** — Zajímavým a v praxi u starších dětí jistě využitelným prvkem je guma, napnutá mezi schůdky napříč bazénem. Děti po ní ručkují a tak "přeplavávají" bazén, guma se postupně spouští stále níž, takže nakonec jsou děti po dlouhou dobu pod vodou, a jsou přirozeně nuceny pomáhat si kraulovýma nohama.

## 18.2 Metodické rozdíly

Čarkovský hodně drží děti ve svislici, a to i ty úplně nejmenší. V našem chápání psychomotorického vývoje dítěte není tato poloha u nelezoucích dětí doporučována pro nevhodné zatížení páteře. Stejně tak Čarkovský doporučuje různá závěsná hopsadla a houpadla, která rovněž neodpovídají dnešní představě o správném fyziologickém vývoji dětské páteře.

Hlavním a do očí bijícím momentem byl rozdíl mezi Čarkovského manipulováním s dítětem a u nás vžitým pohledem na plavání kojenců. Například v pojetí BC Plaváček je plavání kojenců časem pro usebrání se s miminkem v náručí, časem klidu a jemných pohybů v těsném objetí s maminkou, chvílemi vzájemné důvěry, čisté radosti a klidného společného potápění se. V pojetí jiných babyclubů je kojenecké plavání zejména o radosti, sžívání se s vodou, o společných veselých hrách ve vodě. Všude je kladen důraz na nepřepínání sil a respektování vlastní intuice a signálů, které k nám dítě vysílá.

## 18.3 Průběh terapie

Při Čarkovského terapii ovšem děti zoufale křičely, při každém vynoření nad vodu volaly maminku o pomoc a křečovitě se na ni snažily dosáhnout, případně se otáčely na Čarkovského s jasnou prosbou ve tváři - 'už ne, prosím'. U miminek to nebylo tak zřetelné, ale při práci se staršími dětmi (kolem 3 let) se jejich panika v očích nedala přehlédnout. Jak již bylo výše uvedeno, při některých prvcích maminky asistovaly (držely dítě, při potápění v pohybu ustupovaly vzad a při zanoření dítěte šly také pod vodu apod.). Terapie trvala poměrně dlouho a nikdo nemůže s jistotou říci, co mohla způsobit v psychice dítěte. Možná, že ji dítě zvládlo bez následků a naopak mu pomohla. Možné je ale i to, že kromě strachu z vody a potopení mohla znamenat (byť i jen krátkodobou) ztrátu důvěry v matku,

kteřá byla ve vodě v bezprostřední blízkosti, a přesto ve chvílích zoufalství nepomohla, ba co víc - spolupodílela se na trápení. O mnohém svědčí i fakt, že tříleté dítě po skončení práce vylezlo z vody, prudce odstrčilo matku a v pláči od ní uteklo. Posléze se sice nechalo obejmout a uklidnit v náruči, ale prvotní reakce byla spontánní a výmluvná. Vzápětí vyčerpáním tvrdě usnulo přímo na podlaze bazénu. V jediném případě se mi jevila terapie jako opodstatněná - u tříletého chlapce se slabým mentálním postižením, který se po ukončení terapie po položení na hladinu vydržel dlouho samostatně vznášet. V poloze na zádech měl naprosto vyváženou rovnováhu, byl zcela klidný a nechal se lehce postrkovat - což jeho matka označila za fantastický a nevidaný jev.

V následných diskuzích na suchu bohužel Čarkovský nikdy neodpověděl přímo na konkrétně mířené otázky ohledně cílů jeho práce a na žádosti o zdůvodnění konkrétní metodiky. Z jeho odpovědí vyplynulo, že ví, co dělá, a očekává, že rodič, který se na něj obrátí se žádostí o terapii, mu bude jako terapeutovi absolutně důvěřovat, nebude se ptát po významu jednotlivých cvičení a nebude zasahovat do používaných metod. Na rodičích, kteří Čarkovského požádali, aby pracoval s jejich dítětem bylo vidět, že mu naprosto věří a nemají s jeho metodami žádný problém, pro ostatní bylo psychicky nesmírně náročné sledovat jeho práci byť jen ze břehu.

#### 18.4 Zhodnocení semináře

Na semináři byly kromě laické veřejnosti přítomny i instruktorky kojeneckého plavání z několika babyclubů a shodly se na tom, že takové metody jsou pro jejich práci nepoužitelné. Přínos Igora Čarkovského pro oblast plavání kojenců mohu po třídním semináři těžko hodnotit, na to nemám k dispozici dostatek relevantních informací o dalším vývoji malých cvičenců. Čarkovskému v žádném případě neupíráme zásluhy ani nekomentujeme jeho výsledky terapie beznadějně nemocných či postižených ruských kojenců, ale pro potřeby veřejného plavání kojenců a batolat v našich podmínkách a s naší střeoevropskou mentalitou není většina jeho metod akceptovatelná. Spíše z ní lze převzít některé prvky či jejich náznaky, ale jen jako inspirační záležitost, s odlišným cílem i provedením.

---

## Část V

# DISKUZE

### 19 Výsledky získané z dotazníků

Už při prvním pohledu je zřejmé, že jsou oblasti, ve kterých jsou si lektorky kojeneckého plavání zcela jisty samy sebou a svou prací, protože na otázky odpovídaly víceméně shodně (v rámci zaměření babyclubu). Týká se to zejména oblastí zábavy a spontánního plavání. V menší míře jsou si jisté v oblasti drilových činností, zde ale nejistota možná pramení spíše z nedostatku odborného vzdělání ve výuce plaveckých způsobů, případně spíše z nepochopení otázky, než z nejednotnosti metodických postupů. Jako nejrozpornější se ukázala oblast sebezáchrany, kdy ani instruktorky v rámci jednoho babyclubu neměly dostatečně vyhraněný názor, v podstatě se vyskytovaly všechny varianty odpovědí.

#### 19.1 Cíl a obsah

Jak je zřejmé z výsledků, které jsou prezentované v přílohách, názory na to, co je cílem kojeneckého plavání nejsou jednotné. Jednoznačně tak vyvracejí *Hypotézu 1*. Zajímavé je konstatovat, že v rámci získaných dat vykrytalizovaly tři proudy, které se každý zaměřují na jiný aspekt kojeneckého plavání a naplňují jej jiným obsahem. Rozdělení těchto směrů odpovídá velmi dobře v teoretické části prezentovanému rozdělení plaveckých klubů viz. kapitola 9. Jednotlivé směry se dají charakterizovat takto:

- Směr spontánního plavání zastoupený BC Plaváček
- Směr drilového plavání zastoupený BC Kenny
- Směr plavání pro zábavu zastoupený BC Juklík a ostatními BC v tomto průzkumu

Při srovnání výsledků dotazníků v jednotlivých grafech v příloze docházíme k dalšímu překvapivému závěru – všichni se shodují v tom, že dril není dobrý, ale v používaných metodách je zastoupen značnou měrou, byť skrytě. Naopak všichni uznávají důležitost nácviku sebezáchrany, ale v praxi se pro to příliš mnoho nedělá.

#### 19.2 Metodika

Jak již bylo naznačeno v předchozí části, metodiky odpovídají jednotlivým názorovým proudům, popsaným v předchozím odstavci. Hypotéza 2 se na rozdíl od

hypotézy 1 se potvrdila v plné míře. Z dotazníků jasně vyplynuly tři velmi jednoznačná metodické směry. Očekávala jsem, že metodika BC Plaváček se bude výrazně odlišovat od všech ostatních metodik. Velkým překvapením tedy bylo zjištění, že metodické proudy jsou ve skutečnosti tři. O to více, že tím třetím je současná podoba metodika BC Kenny. Znamená to, že ačkoli všichni vycházejí z původních pramenů BC Kenny, tento klub sám o sobě se nadále vyvíjí a profiluje vlastním směrem. Ostatní kluby v podstatě původní myšlenku a metodiku převzaly a pracují s ní jako s hotovou věcí. Nelze jednoznačně tvrdit, že jimi převzatá metodika se dále nerozvíjí, ale z výsledků dotazníků se tato myšlenka nabízí. Pro její další potvrzení by bylo nutné tuto domněnku dále rozpracovat, nejlépe dalším výzkumem.

V rámci výzkumu jsem si zároveň položila otázku, nakolik se skutečně instruktorky klubů metodikou řídí. Jednou věcí je existence metodiky a věcí druhou je její realizace v praxi. V případě zábavného směru kojeneckého plavání je pak obtížné učinit jednoznačný závěr ohledně metodiky samotné, ale je možné poukázat na celkovou nejednotnost v přístupu k některým metodickým prvkům kojeneckého plavání. Zda je příčina v metodice, nebo pouze v tom, že se jí prakticky instruktorky neřídí, a každá si ji vykládá po svém, není možné v rámci získaných dat vyhodnotit. Zároveň se nabízí otázka, jestli zábavný směr plavání není ochoten dobré metodické úmysly příliš snadno vyměnit za vůli klientů, jen aby je uspokojil. Malá shoda v dotaznících na názorovou i obsahovou část k takové domněnce vybízí.

## 20 Reakce babyclubů na průzkum

Velmi zajímavé je zhodnotit přístup jednotlivých babyclubů k průzkumu samotnému a poskytování informací prostřednictvím dotazníků. S nedostatky dotazníku a zároveň se záměrnou kontroverzností mnohých otázek (zejména v části B – názory) možná souvisí i neochota některých babyclubů spolupracovat na průzkumu. Majitelka Studia Motýlek Petra Sojková mi při prvním setkání řekla: „*že si to přečte, a když nebude s otázkami souhlasit, tak to instruktorkám nerozdá*“. Poté na základě výše uvedené sporně položené otázky na používání nafukovacích pomůcek poukázala na moji naprostou neznalost metodiky kojeneckého plavání. Svým dotazníkem bych jen instruktorky zmátla a nevěděly by, jak odpovídat. Navrhla tedy řešení, že otázky projde, upraví, a proškrtá ty, na které nemají odpovídat. Nakonec Studio Motýlek žádné vyplněné dotazníky nedodalo. Avšak i tato plánovaná cenzura vyvolává dvě otázky. Buď majitelka svým instruktorkám nevěří, že jsou schopny vlastního názoru na věc, a že jsou schopny se s dotazníkem, byť nedokonalým vyrovnat. Nebo se naskýtá možnost, že se bojí, že se instruktorky naopak nad otázkami příliš zamyslí, což by je mohlo vést ke znejistění nad používanou metodikou.

Podobně reagovalo Studio Kytka, kdy jeho majitelka a instruktorky prohlásily

dotazník za vlezlý, a dále se jím nezabývaly. Tato celková nejistota kolem jakékoli „zpovědi“ je pro mne tak trochu signálem o tápání a nezmapovanosti v tom, co dělají. Nevědí, nepátrají, neptají se, nesrovnávají. Je možné, že by nevěřily tomu, co samy praktikují na dětech?

Naopak pro majitelku BC Kenny Evu Kiedroňovou byl dotazník „zajímavým nakopnutím“, a protože ji samotnou zajímaly názory instruktorek, vzešla z toho metodická porada, kde obsah dotazníků probraly. Z vyplněných dotazníků dle jejího vyjádření vyplynulo, že mají na věc celkem shodný názor, a v metodice se zásadně neodlišují. Bohužel je nutné konstatovat, že z jedenácti dotazníků nesou pouze tři známku vlastního názoru. Zbýlých osm je vyplněno téměř shodně, a to včetně grafického značení a komentářů k jednotlivým otázkám. Několik dotazníků má dokonce naprosto shodné všechny odpovědi. Vypadá to, jako by instruktorky opsaly jeden správně předvyplněný dotazník, případně si správné odpovědi diktovaly. Tento fakt činí získaná data více či méně nevěrohodnými, co se týče osobních názorů jednotlivých instruktorek, nicméně zachycuje poměrně jasně oficiální metodiku BC Kenny. Dle Kiedroňové byly některé otázky položeny z hlediska jejich metodiky nepříliš vhodně, podle jejich přístupu k plavání by je formulovala jinak. U těchto otázek prý sama občas nevěděla, jak odpovědět. Uznává, že její metodika bude asi poněkud odlišná od zbytku republiky, ačkoli s kojeneckým plaváním začala a všichni z ní vycházejí.

Velmi příjemným překvapením byl přístup menších BC klubů, které dotazníky bez problémů zodpověděly.

## 21 Vztahy mezi babycluby

Na předchozí téma otevřenosti a poskytování informací se dá volně navázat diskusí o vzájemné kompatibilitě či toleranci „odborníků“ ve stejném oboru. Bohužel, jak již je popsáno v předchozí kapitole, jsou pro mnohé poskytovatele kojeneckého plavání ostatní kluby vnímány jako vetřelci, místo aby byly chápány jako inspirace a vzájemné podněcování v rozvoji jednotlivých metodik. Nejhorší na věci je, že oběťmi, které celou věcí nejvíce trpí, se pak mnohde stávají klienti. Kojeneckému plavání tento stav bohužel neprospívá.

Vzhledem k silné komercializaci kojeneckého plavání probíhá mezi jednotlivými babycluby (zejména těmi velkými) silný konkurenční boj, a proto mnohdy nejsou jejich vztahy právě ideální. Většinou se ale i vzájemní rivalové spojí v jednotný proud, pokud jde o názory na BC Plaváček. Je však obtížné posoudit, zda jde skutečně o výhrady k metodice, či zda se jedná o osobní spory a zášť. Níže uvedené příklady nasvědčují, že problém bude spíše v osobní rovině, a zároveň ukazuje na ulpívání na naučených postupech s neochotou akceptovat jiný názor.

Majitelka Studia Motýlek, která je velkou odpůrkyní metod BC Plaváček a jeho zakladatelky Blanky Sudíkové mi řekla, že se již léta pokouší dostat paní Sudíkovou z tohoto oboru, protože škodí dětem a ohrožuje jejich tělesné i duševní



zdraví. Ale bohužel musí čekat, až paní Sudíkové utone v kurzech nějaké dítě, aby se úřady pohmuly, a činnost v kojeneckém plavání jí zakázaly. Studio Motýlek má prý nyní v péči deset dětí, u kterých budou pracně odstraňovat fóbie z vody, získanou experimentálními a nevhodnými praktikami na kurzech BC Plaváček. Mnohé z rozšířených názorů na metody BC Plaváček bohužel pramení z jakési ústní lidové slovesnosti, předávané si vzájemně jednotlivými instruktorkami, které je přebírají, aniž by měly jedinou osobní zkušenost s odsuzovanými praktikami. Mnozí rodiče, kterým metodika BC Plaváček vyhovuje, ale z různých důvodů se rozhodli vyzkoušet i kurzy s jinými babycluby, zakusili na vlastní kůži hon na čarodějnice, kdy po uvedení předchozích zkušeností byli zaškatulkováni jako rizikovní klienti, a byli bedlivě sledováni, zda v lekcích nedělají něco nevhodného.

Konkrétně mohu uvést případ, kdy si rodiče zaplatili kurz v jiném babyclubu, blíž k domovu. Poté, co matka 1,5 roku staré batole čtyřikrát potopila, byla nařčena z ohrožování života, vyznávání neprofesionálních praktik a naprosto nepřijatelného "delfinkování". Babyclub poslal oznámení na sociální odbor a celá kauza pak měla velice ostrý vývoj. Nakonec se jí všichni omluvili, nicméně pachuč hořkosti ze zaujatosti a vlastní povýšenosti zůstala. Daná maminka se pak vrátila zpět k BC Plaváček, a je jí jedno, jak dlouho bude dojíždět.

Další zkušenost popisuje dlouholetá instruktorka BC Plaváček: „*S Motýlkem v Letňanech mám sama negativní zkušenosti – po té, co začali děti polévat kelímekem, jsem šla se synem normálně pod vodu . . . bylo mu kolem 8 měsíců. Pokárali mě, že tohle nemůžu s dítětem dělat, neboť není připravené. Když jsem vysvětlila své zkušenosti a dál potápěla tam, kde jiní polévali a šťastně vzdychali nad 'statečností' svých dětí, požádali mě, abych z kurzu odešla, neboť nemám dobrý vliv na ostatní rodiče, předcházím výuce, nectím vedení lekce a jsem nezodpovědná.*“

V dalším případě (Rodinné centrum Čtyřlístek) dítě, zvyklé na metodiku Plaváčku, absolutně odmítalo používat jakékoli plavecké pomůcky. Byly mu opakovaně vnucovány, a na konci lekce se matka zeptala instruktorky, proč by mu je měla nutit. Dostalo se jí odpovědi, že podle metodiky kojeneckého plavání je používání pomůcek nezbytné, a proto to budou muset postupně trénovat (začnou třeba připevněním nadnášecího pásu Ježek na tělo). Dítě se totiž musí přestat pomůcek bát, protože až se bude učit plavat, neobejde se bez nich a nenaučí se plavat.

Jinde (ve Studiu Kytka) byla zase maminka, zvyklá potápět se zároveň svým dítětem pokárána, aby toto nedělala, že si dítě zvykne, že na něj někdo pod vodou čeká a nebude se pak chtít potápět samostatně. A navíc je potřeba kvalitu a bezpečnost potopení dítěte sledovat, což lze jen tehdy, zůstane-li rodič nad vodou. Tato tvrzení mi připadají stejně absurdní jako tradovaný názor babiček „*nechovejte to dítě v náručí, rozmazlíte je*“. Znáám dostatek starších odchovanců BC Plaváček, kteří naprosto nemají problém si sami plavat pod vodou, ačkoli prošli tímto tzv. škodlivým přístupem, a celé kojenecké a batolecí období strávili pod vodou společně s rodiči.

## 22 Akreditace pro pořádání rekvalifikačních kurzů

Protože mne zajímalo, jaká byla historie při vydávání prvních akreditací pro pořádání rekvalifikačních kurzů, obrátila jsem se odbor sportu Ministerstva školství, mládeže a tělovýchovy (dále jen MŠMT). Odpověď na svoji otázku jsem sice nezískala, ale místo toho jsem mimo jiné dostala informaci, že v současnosti je jediným akreditovaným poskytovatelem rekvalifikačních kurzů BC Plaváček. Tento fakt mne zcela šokoval, protože ostatní baby cluby tak očividně neoprávněně nabízejí a provozují rekvalifikační kurzy a vydávají neplatná osvědčení. Znovu jsem se tedy dotázala na MŠMT, tentokrát na téma kontroly oprávněnosti poskytování rekvalifikačních kurzů. Dle odpovědi z MŠMT je nabízení rekvalifikačních kurzů bez akreditace nelegální. Akreditovaná vzdělávací zařízení mají schváleno osvědčení, které mohou vydávat. Na něm je i zmínka o tom, že jsou akreditovaní MŠMT. Pokud vydávají tato osvědčení po uplynutí platnosti akreditace, není osvědčení platné. Na další dotaz, zda někde probíhá kontrola platnosti pověření k pořádání kurzů, jsem dostala odpověď, že nyní žádná kontrola neprobíhá. Většinou probíhají kontroly na základě nějaké stížnosti či upozornění.

Znamená to tedy, že nedá-li někdo podnět pro zahájení kontroly, končí dnem získání akreditace pro tuto činnost zájem ze strany úřadu, a dále se to již nesleduje. Vzněsla jsem dotaz i na živnostenský úřad, ale jejich záležitostí to prý není.

Na přímý dotaz ke kurzům odpovědělo Studio Motýlek v rozporu se skutečným stavem věcí „*Máme udělenou Akreditaci od MŠMT k rekvalifikačnímu programu "Instruktor kojeneckého plavání" a zároveň pořádáme odborné semináře*“.

Studio Kytka zaslalo následující odpověď „*Realizujeme rekvalifikační kurzy akreditované MŠMT, máme oprávnění vydávat certifikáty s celostátní platností.*“

Společnost Dena Matuška zaslala následující odpověď „*Pořádáme kurzy s udělenou akreditací od MŠMT ČR. Po absolvování kurzu získáte po složení zkoušky oficiální certifikát na jehož základě lze získat ŽL.*“

BC Plaváči Brno zaslal následující odpověď „*k plavání s dětmi je nutné mít kurz pro instruktory plavání kojenců, batolat a dětí předškolního věku. Tento kurz nemáme v dohledné době v plánu, ale je možné si ho udělat u pana Matušky v Dobrušce, podrobné informace a termíny naleznete zde: <http://www.matuska-dena.cz/>. Cena se pohybuje kolem 12000,- a kurz trvá 2 týdny. Potřebnou praxi je pak možné absolvovat u nás, pokud by jste měla zájem u nás pracovat.*“

Výjimkou je BC Kenny, kde jsou si vědomi neplatnosti akreditace, a nabízejí proto nikoli akreditovaný rekvalifikační kurz, ale pouze licenční kurz, a všechny zájemce na toto výslovně upozorňují.

Bohužel díky výše uvedeným příkladům je zjevné, že i v kojeneckém plavání se vyskytují subjekty, které ať vědomě či nikoliv poškozují své klienty, v tomto případě adepty na práci instruktora kojeneckého plavání.

Dále mne překvapilo, jak moc se rekvalifikační kurzy liší rozsahem a cenou.

**BC Kenny** — licenční kurz v rozsahu 260 hodin (26 dní v průběhu půl roku, celková cena 78 000 Kč)

**Studio Motýlek** — kurz v rozsahu 15 dní (cena 23 000 Kč+ DPH),

**DENA-MATUŠKA** — kurz v rozsahu 14 dní (cena 12 000 Kč)

**Studio Kytka** — kurz v rozsahu 53 hodin + praxe pod supervizí 150 hodin (cena neuvedena)

**Plaváči Brno** — kurz v rozsahu 10 dní + měsíční praxe a samostudium (cena neuvedena)

**BC Plaváček** — kurz není poskytován pro veřejnost, vzhledem k odlišné metodice si B. Sudíková si školí instruktorky pouze pro potřeby BC Plaváček. Uchazečkami o pozici instruktorky jsou většinou dlouholeté klientky BC Plaváček, které se si s dětmi prošly mnoha kurzy a týdenními pobyty. Mají tak filozofii a v podstatě i metodiku prakticky zažitou. Nyní se již jen učí teoretickou část, jakési "pozadí" toho všeho (proč se co dělá, jak pracovat s rodiči, psychologii apod). Uchazečky neplatí žádný poplatek, ale také nedostávají certifikát o absolutoriu, zůstávají na bazénech BC Plaváček.

---

## Část VI

# ZÁVĚR

Tato práce si kladla za cíl zdokumentovat současný stav v kojeneckém plavání, zejména s ohledem na charakteristiku a rozdělení metodik. V práci jsem se snažila podchytit celý vývojový proces plavání kojenců a batolat tak, jak u nás i ve světě vznikal a vyvíjel se.

### 23 Teoretická část

V teoretické části jsem s pomocí respondentů z celého světa shromáždila ojedinělý přehled o historii a současnosti plavání kojenců a batolat v zahraničí. S použitím veřejných i neveřejných zdrojů jsem stručně charakterizovala nejen známé české metodiky, které již byly detailněji publikovány, ale především metodiku BC Plaváček, která je mi blízká, a v současné době není veřejně publikovaná. Snažila jsem se poukázat na historický vývoj této metodiky a zdroje její inspirace. Obdobně jako u metodiky vytvořené E. Kiedroňovou nejsou tyto zdroje omezeny pouze na místní české prostředí, ale čerpají inspiraci i ze zahraničí.

### 24 Praktická část

V praktické části práce jsem se zaměřila na potvrzení hypotéz, které jsem si na začátku práce stanovila. Ze získaných dat se mi podařilo potvrdit hypotézu o rozdílnosti používaných metod. Velkým překvapením bylo zjištění, že se babycluby liší celkovým pojetím kojeneckého plavání, a tedy i chápáním toho, co je cílem. Nepřekvapilo mne, že primárním cílem kojeneckého plavání není usnadnění výuky plaveckých způsobů. Ačkoliv se všichni se pokouší o předplaveckou výuku, často sami tápají v metodice výuky plaveckých způsobů. To navozuje otázku, zda skutečně vědí, co sledují zařazováním předplaveckých prvků do svých hodin, zda skutečně chápou jejich smysl a význam, nebo zda pouze aplikují naučené postupy. Naopak velkým překvapením pro mě byl všeobecný názor, že jedním z cílů kojeneckého a batolecího plavání je výuka sebezáchrany. To je v příkrém rozporu s tím, co se skutečně z oblasti sebezáchrany do lekcí zařazuje - totiž téměř nic. Navíc sebezáchrana, tak jak je např. vyučována v přímořských státech, u nás nemá vůbec žádnou tradici.

### 25 Metodika

Z dotazníků jasně vykryštalizovaly tři velmi jednoznačná metodická zaměření. Očekávala jsem výrazné odlišení metodiky BC Plaváček od všech ostatních me-

todik. Velkým překvapením tedy byl objev třetího metodického proudu zastoupeného dnešním pojetím práce v BC Kenny.

Z výsledků práce je zřejmé, že i u nás neobvyklé metodiky si dokážou najít své příznivce. Tento fakt je zároveň signálem, že i v oblasti kojeneckého a batolecího plavání není třeba dogmativně trvat na jediném osvědčeném a doporučeném postupu.

## SEZNAM OBRÁZKŮ

---

### Seznam obrázků

1	z www. 1.Berliner Kinderschwimmschule [20] . . . . .	10
2	Igor Čarkovský (převzato z letáku Vodní svět, 2008) . . . . .	12
3	Různá zaměření kojeneckého plavání . . . . .	64

### Seznam tabulek

1	Struktura a zkušenosti respondentek . . . . .	71
---	---	----

## REFERENCE

---

### Reference

- [1] ČECHOVSKÁ, Irena, MILER, Tomáš. Plavání. Ivana Kočí; fotografie Václav Pokorný. 1. vyd. Praha : Grada Publishing, a.s., 2001. 132 s., 8 stran. ISBN 80-247-9049-1.
- [2] ČECHOVSKÁ, Irena, NOVOTNÁ, Viléma, MILEROVÁ, Hana. Aqua-fitness. 1. vyd. Praha : Grada Publishing, a.s., 2003. 136 s. ISBN 80-247-0462-5.
- [3] ČECHOVSKÁ, Irena. Plavání dětí s rodiči. Odborná recenze J. Hochová, J. Kaufman. 2. upr. Vyd. Praha : Grada Publishing, a.s., 2007. 132 s., 8 stran. Děti a sport. ISBN 978-80-247-1635-0.
- [4] ČECHOVSKÁ, Irena. Raná pohybová stimulace v "baby plavání". Izolovaný článek z neznámého sborníku, 2008, s. 127-131.
- [5] GAVORA, Peter. Výzkumné metody v pedagogice : Příručka pro studenty, učitele a výzkumné pracovníky. Brno : Paido, 1996. 130 s. Edice pedagogické literatury. ISBN 80-85931-15-X.
- [6] HOCH, Miloslav. Učte děti plavat. 2. vyd. Praha : Olympia, 1980. 103 s. ISBN 80-7033-055-4.
- [7] HOCHOVÁ, Jana. Současné směry v "kojeneckém plavání". In ČECHOVSKÁ, Irena. Problematika plavání a plaveckých sportů III.. 1. vyd. Praha : Karolinum, 2003. Sekce Problematika aplikovaného plavání. s. 197-200. ISBN 80-246-0637-2.
- [8] KIEDROŇOVÁ, Eva. Jak se rodí vodníčci. Fotografie Adolf Cimala, Petr Paszek. 1. vyd. Ostrava : Osvětová agentura Salvo, 1991. 261 s. ISBN 80-85236-18-4.
- [9] LEWIN, Gerhard. Slabikář malého plavce. Vladimír Vytiska. 1. vyd. Praha : Olympia, 1979. 150 s. Sport. Něm.originál Schwimmen mit kleinen Leuten, 1975. ISBN 27-007-79.
- [10] LIEDLOFFOVÁ, Jean. Koncept kontinua : Hledání ztraceného štěstí pro nás a naše děti. Bora Berlinger. 1. vyd. Praha : DharmaGaia, 2007. 174 s. Nová éra. ISBN 978-80-86685-79-3.
- [11] ODENT, Michel, JOHNSONOVÁ, Jessica. Všichni jsme děti vody. Jindřiška Ptáčková; Jakub Florian. 1. vyd. [s.l.] : Rodiče s.r.o. a ADONAI s.r.o., 2002. 128 s. Z angl.originálu We All Are Water Babies, 1994. ISBN 80-86489-14-0.

## REFERENCE

---

- [12] PÉDROLETTI, Michel. Od šplouchání k plavání : Jak děti odmalička zvykat na vodu a učit plavat. Daniela Šimková. 1. vyd. Praha : Portál, 2007. 116 s. Franc. originál Mon enfant et l'eau, 2004. ISBN 978-80-7367-205-8.
- [13] SUDÍKOVÁ, Blanka. Plavání kojenců a batolat. In Praxis Media. Jak pečovat o děťátko. 1. vyd. [s.l.] : Dash.Holding, Ltd. & Praxis Media, nakladatelství, s.r.o., 2005-2007. Kapitola 4: Hygiena a každodenní péče. ISBN 80-90349.
- [14] SUDÍKOVÁ, Blanka, VLČKOVÁ Věra, SMRŽOVÁ, Petra. Nepublikované interní materiály BC Plaváček – metodický materiál pro instruktorky, zápisy ze školení a přednášek pro instruktorky BC.2000-2008
- [15] A L'eau Maman Bebe [online]. neznámé [cit. 2008-07-04]. Text ve francouzštině. Video z lekcí. Dostupný z WWW: <<http://www.aleaumamanbebe.fr/>>
- [16] Aliance přátel plavání kojenců a malých dětí [online]. [cit. 2008-08-24]. Dostupný z WWW: <<http://www.alianceplavani.cz>>
- [17] Baby Club Delfínek. Co se rozumí pod pojmem plavání kojenců a batolat [online]. C2007 , 21.10.2007 [cit. 2008-07-18]. Dostupný z WWW: <<http://www.delfinek.wz.cz/>>
- [18] Baby Club Juklík. Jak to bylo od začátku [online]. 2008 [cit. 2008-07-03]. Dostupný z WWW: <<http://www.juklik.cz/historie/jak-to-bylo-od-zacatku/>>
- [19] Baby club Kenny. Plavání [online]. c1989-2008 [cit. 2008-07-03]. Dostupný z WWW: <<http://www.bc-kenny.cz/>>
- [20] Berliner Kinder - Schwimmschule. [online]. [cit. 2008-07-16]. Německy. Dostupný z WWW: <<http://www.kinderschwimmkurse.de/>>
- [21] ČARŇANSKÝ, Ondřej. Dětem kruh nekupujte [online]. Test MF DNES. 6. června 2008 [cit. 2008-07-10]. Dostupný z WWW: <<http://ekonomika.idnes.cz/test-mf-dnes-detem-kruh-nekupujte-dq9-/>>.
- [22] FARKAŠOVÁ, Blanka, KRČÁL, Martin. Projekt bibliografické citace [online]. c2004-2008 [cit. 2008-05-01]. Dostupný z WWW: <<http://www.citace.com/>>
- [23] HERCÍKOVÁ, Irena. Plavání [online]. 2001 [cit. 2008-07-03]. Dostupný z WWW: <<http://www.plavacci.com>>



## REFERENCE

---

- [24] KIEDROŇOVÁ, Eva. Plavat či neplavat? [online]. c1999-2007, 20.1.2001 [cit. 2008-07-11]. Dostupný z WWW: <<http://www.rodina.cz/scripts/diskuse/prisp.asp?id=14744>>
- [25] KOPAČKOVÁ, Dagmar. Vyhláška č. 135/2004 Sb., kterou se stanoví hygienické požadavky na koupaliště, sauny a hygienické limity písku v pískovištích [online]. 16.4.2004. Topinfo, s.r.o., ©2001-2008 [cit. 2008-07-07]. Dostupný z WWW: <<http://www.tzb-info.cz/t.pyi=1937&t=2>>
- [26] LIPOVSKÁ, Vladka. Plavání kojenců a batolat I - nenechte se zmást! [online]. c1999-2005, 10.6.2002 [cit. 2008-07-11]. Dostupný z WWW: <<http://www.rodina.cz/clanek2550.htm>>
- [27] MACHOVÁ, Martina. Pravidelné plavání chmury a tuky zahání [online]. 2007 [cit. 2008-07-11]. Dostupný z WWW: <<http://www.zena-in.cz/rubrika.asp?idc=31371&id=3>>
- [28] MAREK, Vlastimil. Události před narozením. Blog.Respekt.Cz [online]. 2007 [cit. 2008-07-04]. Dostupný z WWW: <<http://marek.blog.respekt.cz/c/2189/UDALOSTI-PRED-NAROZENIM.html>>
- [29] MATUŠKA, Miroslav. DENA [online]. 2007 [cit. 2008-08-10]. E-shop plaveckých pomůcek. Dostupný z WWW: <<http://www.matuska-dena.cz/>>
- [30] MÍČKOVÁ, Magda. Kurz cvičitelů plavání : Využití pomůcek v jednotlivých etapách výuky [online]. Plavecká škola Uherské Hradiště, c2007 [cit. 2008-07-10]. Dostupný z WWW: <[www.plaveckaskolauh.cz/download/Kurz-cvicitelu-plavani.doc](http://www.plaveckaskolauh.cz/download/Kurz-cvicitelu-plavani.doc)>
- [31] MOKRANOVA, Darina. Holandsko a děti - 4. část : Plávat sa musí [online]. C2003-2007. 16.4.2004 [cit. 2008-07-10]. Slovenština. Dostupný z WWW:
- [32] Murray Callan Swim Schools [online]. [cit. 2008-07-16]. Anglicky. Dostupný z WWW: <<http://murraycallanswimschools.com/>>
- [33] NOVÁKOVÁ, Tereza. Další náhled do vývojové kineziologie : aneb podněty k zamyšlení pro ty, kteří mají chuť přemýšlet [online]. Aliance přátel plavání kojenců a malých dětí, 2007 [cit. 2008-07-11]. Dostupný z WWW: <[http://www.alianceplavani.cz/?pg=include/clanek\\_01](http://www.alianceplavani.cz/?pg=include/clanek_01)>
- [34] PHARMA NEWS. OTITIDA - zánět středního ucha [online]. c2003 [cit. 2008-07-11]. Dostupný z WWW: <[http://www.pharmanews.cz/2004\\_05/otitida.htm](http://www.pharmanews.cz/2004_05/otitida.htm)>
- [35] Plavání miminek [online]. c2007-2008 [cit. 2008-07-18]. Dostupný z WWW: <<http://www.plavani-miminek.cz/>>

## REFERENCE

---

- [36] POMADOL. Baby club Vodníček : Plavání kojenců a batolat [online]. 2008 [cit. 2008-07-18]. Dostupný z WWW: <<http://www.pomadol.cz/vodnicek>>
- [37] Projekt vodní svět : Igor Čarkovský v Česku [online]. 2008 [cit. 2008-07-02]. Leták. Dostupný z WWW: <<http://www.living-water.cz/>>
- [38] SOURADA, Věra.Re: Jak se vám s dětmi plavalo? [elektronická pošta]. Message to: Šárka Boldišová. 14.7.2008 [cit. 2008-07-20]. Osobní komunikace.
- [39] Státní zdravotní ústav. Otuzování dětí předškolního věku [online]. Server Střípky, c2000-2005 [cit. 2008-08-24]. Dostupný z WWW: <<http://www.stripky.cz/nemoci/zdravi/otuzovani.html>>
- [40] Studio Motýlek. Kojenecké plavání [online]. 2008 [cit. 2008-07-03]. Dostupný z WWW: <<http://www.studio-motylek.cz/>>
- [41] SUDÍKOVÁ , Blanka. Plavání kojenců a batolat [online]. Dobromysl, c2002-2008 [cit. 2008-07-19]. Dostupný z WWW: <<http://www.dobromysl.cz/scripts/detail.php?id=208>>. ISSN 1214-2107.
- [42] SŮVOVÁ, Kristýna. Předškolní plavání. [s.l.], 2007. 45 s. Masarykova Univerzita, Katedra atletiky, plavání a sportů v přírodě — Fakulta sportovních studií. Vedoucí bakalářské práce Miloš Lukášek. Dostupný z WWW:<<http://is.muni.cz/th/142736/fsps.b/b4.pdf>>
- [43] SUDÍKOVÁ, Blanka. Učíme děti plavat I [online].Dostupný z WWW:<<http://pl.youtube.com/watch?v=n7gbAOKND-o&NR=1>>
- [44] Baby studio Amálka. Plavání [online]. c1989-2008 [cit. 2008-07-03]. Dostupný z WWW: <<http://www.amalka.info/>>
- [45] ŠUMBEROVÁ, Vladimíra. Jak jsme s Terezou Kostkovou "topily" děti. MF Dnes. 25.10.2008
- [46] SUDÍKOVÁ, Blanka. Jak naučit děti plavat. Miminko. 2008, č. 7-8, s. 1.

Část VII

## PŘÍLOHY

### Seznam příloh

- I. Legislativní a hygienické normy
- II. Materiály pro výzkumné šetření
- III. Výstupy z dotazníků – tabulky, grafy
- IV. Fotografie

## PŘÍLOHA I.

### Legislativní a hygienické normy

## Hygienické podmínky

Hygienické podmínky pro plavání kojenců jsou nastavovány na několika úrovních:

- Zákonné normy
- Provozní řády, stanovené jednotlivými provozovateli bazénů
- Provozní řády, stanovené jednotlivými babycluby, pokud nejsou přímo provozovatelem bazénu.

### Zákonné normy

Zákonné normy, na které se lze odvolat, jsou:

1. vyhláška č. 135/2004 Sb., příloha 6 – Hygienické požadavky na bazény pro kojence a batolata;
2. vyhláška č. 84/2001 Sb. o hygienických požadavcích na hračky a výrobky pro děti do 3 let
3. zákon č. 258/2000 Sb. o ochraně veřejného zdraví.

Vyhláška č. 135/2004 Sb. je vydána na základě zákona č. 258/2000 Sb., je účinná od 1.4.2004, ruší vyhlášku č. 464/2000 Sb. a obsahuje řadu hygienických limitů ukazatelů jakosti vody v bazénu, hygienických požadavků na vybavení, čištění, úklid a dezinfekci bazénu a hygienických požadavků na úpravu, obměňování a recirkulaci vody. Dále specifikuje požadavky na zdravotně technické instalace v prostorách bazénů, zmiňuje i pravidla pro vytápění, větrání a osvětlení. Dále vyhláška stanovuje požadavky na dispoziční a materiálová řešení těchto prostor. Hygienické požadavky na bazény pro kojence a batolata jsou stanoveny přílohou 6 této vyhlášky. Vyhláška stanovuje kritéria poměrně přísně, otázkou je dodržování těchto pravidel v realu.

### Vyhláška č. 135/2004 Sb. Příloha 6

Hygienické požadavky na bazény pro kojence a batolata

#### 1. Obecné zásady

1. Bazény pro kojence a batolata vyžadují tyto související prostory: krytý, nejlépe vnitřní prostor pro kočárky, šatny dětí vybavené přebalovacím stolem nebo omyvatelnou podložkou, oddělený prostor na kojení, odpočinek a pro aklimatizaci dětí na venkovní prostředí před odchodem, zázemí pro doprovod (šatna, sprchy, WC apod.), suchou a větratelnou místnost (sklad) na ukládání vysušených pomůcek a materiálů.
2. Prostory pro koupání kojenců a batolat musí být odděleny od ostatních prostor. Při kurzech není v bazénu a jeho okolí možný souběh dalších činností.
3. Provozovatel bazénu pro kojence a batolata vypracuje provozní a návštěvní řád, který je po schválení orgánem veřejného zdraví během provozu vyvěšen na viditelném místě.

## Příloha I. Legislativní a hygienické normy

4. Všechny prostory, ve kterých se budou rodiče s dětmi pohybovat, včetně ploch, které přicházejí do kontaktu s dětmi, jsou minimálně jednou denně, nejlépe před každou lekcí důkladně vyčištěny a dezinfikovány. K dezinfekci pomůcek a bazénu jsou použity jen takové prostředky, které jsou svým složením a koncentrací vhodné i pro exponovaná zdravotnická pracoviště (např. kojenecká a novorozenecká oddělení nemocnic). Doporučuje se střídání přípravků s přesným dodržением expoziční doby, aby se zabránilo vzniku rezistence bakterií.

5. Hračky a pomůcky používané v bazénu musí být dobře omyvatelné, nepoškozené, bez jakýchkoliv otvorů a vyjímatelných částí, aby se do nich nemohla dostat voda (s výjimkou otvorů, kterými voda volně protéká) a vhodné pro danou věkovou kategorii. Denně po skončení kurzu se důkladně očistí a uloží na vyhrazeném suchém místě. Hračky a pomůcky se podle potřeby dezinfikují.

6. Do bazénů nemají přístup nemocné děti a osoby, zvláště osoby trpící vlasovými nebo kožními či jinými přenosnými chorobami, osoby se zjevně zanedbanou osobní hygienou, osoby zahmyzené a osoby pod vlivem návykových látek.

7. Každé dítě musí při koupání používat vlastní dětské plavečky s přiléhavou gumičkou kolem nohou.

8. Při znečištění vody dítětem (stolice, zvratky, hlen, krev apod.), stejně jako při jakémkoli jiném viditelném znečištění vody, je provoz okamžitě přerušeno do odstranění závady. Vanu nebo bazén je nutné vypustit, důkladně mechanicky očistit a před novým napuštěním opět dezinfikovat a vypláchnout čistou vodou.

9. Pro úpravu vody pro kojence a batolata je možné použít pouze dezinfekční přípravky podle § 16 odst. 9. U bazénů napojených na recirkulační systém se mohou použít i vhodné přípravky na úpravu pH a koagulaci. Použití jiných chemických přípravků (zjasňovače, parfémy, algicidy atd.) pro úpravu vody je zakázáno. Dezinfekční prostředky (chlor), případně další chemikálie se dávkuje pouze do příslušného místa (stanoveného v provozním řádu) v recirkulačním systému mimo bazén, nikdy ne přímo do bazénu nebo do plovoucích bójí.

10. Za předem stanovených a schválených podmínek jsou přípustné fyzikální způsoby dezinfekce vody. UV záření lze použít tehdy, jestliže voda v bazénu trvale cirkuluje a jestliže UV-zářič je umístěn v cirkulačním okruhu vně bazénku. Lze použít rovněž ozon za podmínky, že jeho dávkování bude vřazeno do cirkulačního okruhu a voda v samotném bazénku ho již nebude obsahovat, což lze zajistit pouze zařazením deozonizačního stupně do recirkulačního okruhu před vstupem vody do bazénu.

11. Pokud je použit bazén s recirkulačním systémem, řídí se požadavky na intenzitu recirkulace a množství ředící vody podle požadavků na koupelové bazény (§ 16 odst. 3 a 6; příloha č. 7).

12. Tam, kde se text této přílohy dále odkazuje na přílohu č. 4, myslí se tím všechny ukazatele s výjimkou volného chloru. Jeho obsah je žádoucí udržovat na nižší úrovni při souběžné aplikaci dalších opatření, která zajistí splnění mikrobiologických požadavků (zvýšená intenzita recirkulace a obměna vody). Hodnota redox potenciálu závisí na výši volného chloru.

13. Mikroklimatické požadavky na halu bazénu a přilehlé prostory jsou uvedeny v příloze č. 8 (vyjma požadavku na teplotu vzduchu v hale bazénu, která se řídí teplotou vody).

### II. Požadavky na bazén a jeho provoz, obměnu a kvalitu vody a prostředí podle věku dítěte

Dále uvedené teploty bazénové vody a vzduchu v hale bazénu je nutno považovat za doporučené. Představují teplotu přijatelnou obecně pro danou věkovou kategorii. Orientační rozmezí teplot vody a vzduchu: vyšší hodnota na počátku uvedeného věkového období, nižší na konci období u staršího dítěte.

#### 1) Věk dítěte 3 - 6 měsíců:

Prostředí: Plastové vany a bazénky nebo jiné nádoby z vhodného materiálu, se snadno čistitelným a dezinfikovatelným povrchem, které jsou využívány pouze pro účely koupání kojenců. V průběhu kurzů musí být umístěny v prostoru odděleném od ostatního provozu koupaliště.

Voda: Plnicí (napouštěná) voda musí mít kvalitu vody pitné. Teplota vody 30 - 36 st. C.

Teplota vzduchu: Minimálně 28 st. C, maximálně 30 st. C.

## Příloha I. Legislativní a hygienické normy

Provoz: Každý den před prvním napuštěním musí být vany řádně vyčištěné, vydezinfikované a opláchnuté. Ve vaně se koupe jen jedno dítě, vedené rodičem zevně vany (rodič nevstupuje do vany). Voda se vyměňuje po každém dítěti. Po 3 - 5 výměnách vody je nutné provést povrchovou dezinfekci vany s tím, že po jejím skončení bude vana řádně vypláchnuta, aby se odstranila rezidua použitého dezinfekčního agens.

### 2) Věk dítěte 6 - 12 měsíců:

Prostředí: Pro koupání kojenců ve věku 6 až 12 měsíců je možné použít přenosné vany (viz věková kategorie 3 - 6 měsíců) nebo následující typy bazének:

Typ 1: přenosné bazénky bez recirkulace (používané výhradně pro koupání a plavání kojenců a batolat)

Typ 2: přenosné bazénky s recirkulací

Typ 3: stabilně zabudované bazénky určené pouze dětem, za podmínek níže uvedených

Typ 1: Přenosné plastové bazénky bez recirkulace vody: jsou napouštěny pitnou vodou - nutná výměna vody po každém použití (připouští se přítomnost více dětí najednou, maximálně však 5 - bez rodičů - při minimální ploše vodní hladiny 0,8 m<sup>2</sup> na 1 dítě) nebo obměna cca 20 % vody po každém dítěti při koupání se jednotlivě. Každý den před prvním napuštěním musí být bazének řádně vyčištěn, vydezinfikován a opláchnut. V průběhu kurzů se bazének po každých pěti výměnách vody dezinfikuje a důkladně opláchne čistou vodou. Maximální počet dětí (ne však více než 5), doba pobytu a míra obměny vody (závisí na velikosti bazénku, celkovém objemu vody a na její kvalitě) jsou závazně stanoveny v provozním řádu.

Typ 2: Přenosné plastové bazénky s recirkulací, určené pouze dětem (v jeslích, školkách, školách i jinde) nebo provozované výhradně za účelem koupání a plavání kojenců a batolat, a provozované podle zásad stanovených touto vyhláškou. Připouští se přítomnost několikačlenné skupinky dětí s rodiči v bazénu. Minimální plocha vodní hladiny na jednoho koupajícího se je 0,8 m<sup>2</sup>. Minimálně jednou týdně musí být bazének vypuštěn řádně vyčištěn, vydezinfikován a opláchnut.

Typ 3: Stabilně zabudované bazénky s recirkulací využívané pouze dětmi za podmínky, že před zahájením provozu a před napuštěním vody bude bazén, okolí bazénu a používané prostory vyčištěny, vydezinfikovány a pečlivě opláchnuty čistou vodou, že voda bude nově napuštěna nebo dostatečnou dobu (např. přes noc) před zahájením provozu recirkulována tak, aby nejméně jednou prošla úpravnou, a že kvalita vody bude opakovaně vyhovovat stanoveným požadavkům.

Výjimečně lze také použít pevný dětský bazének bez recirkulace, jestliže bude před každým provozním dnem dezinfikován a nově napuštěn vodou, a jestliže během provozu bude neustále dotékat zdravotně zabezpečená voda z vodovodu pro veřejnou potřebu nebo ze zdroje kvality vody pitné a případem odtékat nadbytečná voda v minimálním množství 1 litr/min na jednoho koupajícího se. Připouští se přítomnost několikačlenné skupinky dětí s rodiči v bazénu. Minimální plocha vodní hladiny na jednoho koupajícího se je 0,8 m<sup>2</sup>.

Voda: Kvalita vody před zahájením provozu a v době provozu musí odpovídat nejméně požadavkům uvedeným v příloze č. 4 (vyjma typu 1, kde je nutno použít jako vodu plnicí vodu pitnou). Teplota vody: 28 - 32° C. Teplota vzduchu: 28- 30° C.

### 3) Věk dítěte nad 12 měsíců (do 3 let):

Prostředí: Doporučuje se použít zařízení pro věkovou kategorii 6 - 12 měsíců. Pokud jsou použity jiné bazénky, musí před zahájením provozu voda v bazénku dostatečně dlouho recirkulovat a procházet úpravnou, aniž je v tu dobu bazén používán. Celý objem vody bazénu musí před zahájením provozu nejméně jednou projít recirkulační úpravnou vody. Bazén musí být dobře přístupný s hloubkou vody max. 130 cm. Pokud je jeho hloubka větší než 130 cm, pak koupání musí být omezeno jen na část bazénu po tuto hloubku a hranice této hloubky musí být na hladině vyznačena plováky.

Voda: Kvalita vody odpovídá požadavkům uvedeným v příloze č. 4. Teplota vody: 28-32° C. Teplota vzduchu: 28-30° C.

Provoz: Přítomnost rodičů s dětmi ve vodě možná. Maximální počet osob je dán kapacitou bazénu, přičemž minimální plocha vodní hladiny na jednoho koupajícího se činí 1 m<sup>2</sup>.

## Příloha I. Legislativní a hygienické normy

### Provozní řády

#### *Provozní řády bazénů*

Provozní řády, vypracované provozovateli bazénů, obsahují kromě obecných pokynů většinou i informaci, vztahující se k plavání malých dětí:

- a) Všechny prostory konání kurzů včetně ploch, které přicházejí do kontaktu s dětmi, jsou před zahájením každé lekce důkladně vyčištěny a dezinfikovány. Důkladný úklid je prováděn denně po skončení provozu bazénu.

#### *Provozní řády babyclubů*

Provozní řády, vypracované babycluby bývají v zásadě podobné, z hlediska hygieny se většinou objevují následující klauzule:

- a) Do kurzů mohou být zařazeny děti pouze na základě písemného souhlasu ošetřujícího pediatra, některé babycluby požadují i potvrzení o očkování.
- b) Kurzů se nemohou zúčastnit děti a dospělí s přenosnými a akutními onemocněními, kožními onemocněními, zejména plísňovými a kvasinkovými, recidivujícími onemocněními /dýchací a močové cesty, otitidy/, zahmyzení, alergičtí na chemické látky ve vodě a prostředí bazénu. U doprovodu je kontraindikací obecně zanedbání osobní hygieny, venerická choroba, stav po požití návykových látek.
- c) V případě znečištění vody /zvratky, stolice/ jsou rodiče povinni oznámit toto instruktorce a ta řeší další postup. Většinou se výuka ukončí, voda je vypuštěna, provede se mechanická očista, dezinfekce a poté napustí čistá voda.
- d) Všechny prostory konání kurzů včetně ploch, které přicházejí do kontaktu s dětmi, jsou před zahájením každé lekce důkladně vyčištěny a dezinfikovány. Důkladný úklid je prováděn denně po skončení provozu bazénu.
- e) Je bezpodmínečně nutné, aby se dospělý i dítě bezprostředně před vstupem do bazénu důkladně umyli mýdlem, a to i v případě, že se sprchovali před odchodem z domu.
- f) Matky musí na bazén přicházet odlíčené, bez použití laků na vlasy, parfémů a podobných kosmetických prostředků.
- g) Je žádoucí ještě před vstupem do vody projít vaničkou s vodou pro očištění chodidel.
- h) Doprovázející osoba musí být v plavkách nebo v čistém sportovním oděvu (triko, legíny).
- i) Děti musí mít přiléhající plavečky s pevnými gumičkami kolem stehýnek.

Některé babycluby doporučují mít jednorázové plavací pleny, případně přes ně ještě plavky. Provozovatelé veřejných bazénů ovšem nemají plavací pleny rádi, protože při jejich případném rotržení ucpává vyplavená hmota čisticí filtry bazénu. Plenu na plavání lze použít pouze jednou, je nepřípustné nechat plenu uschnout a příště použít znovu.

Nejvhodnější by pro pracovníky babyclubů měla být pravidelná očista a desinfekce plavečkových pomůcek a všech materiálů, které přijdou do kontaktu s vodou a dětmi. Stejně tak jsou babycluby povinny všechny pomůcky skladovat takovým způsobem, aby mohly prosychat, tedy nejlépe rozložené ve větratelných prostorách.



V Praze, dne 15. 6. 2023

## PŘÍLOHA II.

### Materiály pro výzkumné šetření

**Obsahuje:**

**Průvodní dopis k dotazníkům**

**Dotazník A – Obsah lekce**

**Dotazník B – Nzory na různé přístupy k plavání dětí ve věku 1-3 roky**

**Dotazník C - Pomůcky**

V Praze, dne 15.8.2008

Vážené instruktorky kojeneckého plavání,

provádím průzkum na téma kojeneckého a batolecího plavání (pro Pedagogickou fakultu Karlovy Univerzity), a velice potřebuji znát Váš osobní názor na některé otázky. Aby byl průzkum co nejobjektivnější, potřebuji získat co největší počet respondentů, kteří odpoví na uvedené dotazy.

Nejde mi o opakování doporučených postupů z běžně dostupných knih. Stejně jako máme každý jinou povahu, i každá instruktorka přistupuje ke své práci trochu jinak, nachází v ní něco jiného, považuje za důležité jiné věci než druhá. Velice proto ocením Vaše zkušenosti, a z nich vyplývající pohled na plavání dětí ve věku 1- 3 roky.

Nikde jinde než od Vás, praktikujících instruktorek, takové informace nemohu získat, každá Vaše odpověď tedy pro mne bude nesmírně cenná. Dotazník je anonymní, jen prosím, zda byste mohly uvést název babyclubu, město, délku praxe, a zda a v jakém akreditovaném centru jste absolvovaly rekvalifikační kurz pro Instruktory plavání kojenců a batolat.

Vyplnění dotazníku Vám zabere 10 až 15 minut, budete jen zaškrtnávat předložené varianty odpovědí. Výzkum se skládá ze tří krátkých tematických dotazníků – Obsah lekce, Názor na různé přístupy k plavání malých dětí a Používání pomůcek. Pokud byste chtěly některé své odpovědi krátce okomentovat nebo upřesnit, uveďte je prosím spolu s číslem komentované otázky. Tyto Vaše komentáře nebo dovysvětlení budou pro mne také velmi cenné.

Prosím o vrácení vyplněných dotazníků v příložené ofrankované obálce do 30.září 2008.

Děkuji za spolupráci a přeji mnoho radostných chvil při Vaší práci s dětmi,

Šárka Boldišová

<b>Dotazník A – OBSAH LEKCE</b>
---------------------------------

Babyclub..... Město.....

Délka praxe..... let      Absolvent kurzu Instruktor plavání kojenců a batolat ANO – NE (zakroužkujte)

**„Jak často zařazujete následující činnosti a pomůcky do lekcí plavání dětí ve věku 1-3 roky?“**

	Obsah lekce	Vždy - hlavní náplň lekce	Vždy – v menší míře, doplňková činnost	Občas - podle momentálního naladění a potřeb dětí	Zřídka	Nezařazuji
1	Zařazuji prvky pro seznámení s vodou (cákání, hlazení vody, plácání, hry s vodou)	1	2	3	4	5
2	Používám nadnášecí pomůcky pevně připevněné na tělo (ježek a jiné pásy)	1	2	3	4	5
3	Zařazuji skoky a pády do vody.	1	2	3	4	5
4	Zařazuji hry s drobnými vodními hračkami (míčky, vodolepky, konvičky, kyblíky..)	1	2	3	4	5
5	Učím dítě samostatnému vznášení se (splývání) na zádech bez držení rodičem.	1	2	3	4	5
6	Učím dítě startovní skok (šípku) ve správném provedení	1	2	3	4	5
7	Po skluzavce sjíždí dítě do vody po zadečku, nohama napřed.	1	2	3	4	5
8	Rodiče děti staticky polohují (klubíčko, klidné ležení na zádech, relaxační polohy)	1	2	3	4	5
9	Učím dítě doplávat ke břehu.	1	2	3	4	5

	Obsah lekce	Vždy - hlavní napln lekce	Vždy - v menší míře, doplňková činnost	Občas - podle momentálního naladění a potřeb dětí	Zřídka	Nezařazují
10	Používám nafukovací nadnášecí pomůcky (rukávky, nafukovací kruh)	1	2	3	4	5
11	Učím dítě základům plaveckých pohybů (malování srdíček, náznak kraulových či prsových nohou apod.)	1	2	3	4	5
12	Učím děti po potopení nebát se vydechnout (např. zakřičet pod vodou)	1	2	3	4	5
13	Zařazuji statické individuální hry s končetinami (s říkankami a písničkami, Kovej kovej kováříčku, Koulela se brambora, Žába leze po žebříku aj.)	1	2	3	4	5
14	Učím děti plavat rodičům na zádech (děti se samy drží).	1	2	3	4	5
15	Pro výuku používám nadnášecí pomůcky držené v ruce (vodní nudle, desky)	1	2	3	4	5
16	Zařazuji hry s velkými pomůckami (pontony, desky, skluzavka, vodní nudle)	1	2	3	4	5
17	Učím dítě odrazit se od stěny bazénu a splývat pod hladinou.	1	2	3	4	5
18	Učím dítě po potopení vyplavat nad hladinu a položit se na záda.	1	2	3	4	5
19	Při přípravě na potápění dodržuji Abecedu potápění.	1	2	3	4	5
20	Učím dítě přímo plaveckým pohybům (správné provedení prsových rukou a nohou apod.)	1	2	3	4	5
21	Učím dítě padat (skákat) do vody po hlavě.	1	2	3	4	5
22	Zařazuji skupinové hry (Kolo kolo mlýnský, Bublina, Berany duc, honění míčků)	1	2	3	4	5

	Obsah lekce	Vždy - hlavní náplň lekce	Vždy - v menší míře, doplňková činnost	Občas - podle momentálního naladění a potřeb dětí	Zřídka	Nezařazují
23	Učím dítě po pádu (skoku) do vody dostat ke břehu bez pomoci rodiče.	1	2	3	4	5
24	Zařazuji lovení hraček pod vodou (buď podané rodičem nebo přímo ležící na dně)	1	2	3	4	5
25	Nadnášecí pomůcky používám pro zábavné činnosti.	1	2	3	4	5
26	Učím dítě samostatnému vydechování do vody (ve splývavé poloze se drží břehu nebo nadnášecí pomůcky a s ponořováním obličeje vydechuje)	1	2	3	4	5
27	Po skluzavce sjezdí dítě po břiše, hlavou napřed.	1	2	3	4	5
28	Zařazuji dynamické polohování dětí s říkankami a písničkami (pohupování, poskoky, rotace, náklony, tažení vpřed, vlnovky)	1	2	3	4	5
29	Učím dítě plavat i v oblečení.	1	2	3	4	5
30	Učím děti foukat (vydechovat) do vody bez ohledu, zda u toho ponoří obličej (bublíny, foukání polévky aj.)	1	2	3	4	5
31	Učím dítě sešplhat po těle rodiče či po vstupních schůdkách až na dno bazénu.	1	2	3	4	5

Pokud máte k některé z otázek komentář nebo dovysvětlení, uveďte je prosím zde nebo na druhé straně papíru, spolu s číslem otázky:

Děkuji za Váš čas a spolupráci s vyplněním dotazníku. Šárka Boldišová

## Dotazník B – NÁZOR NA RŮZNÉ PŘÍSTUPY K PLAVÁNÍ MALÝCH DĚTÍ

Babyclub..... Město.....

Délka praxe..... let      Absolvent kurzu Instruktor plavání kojenců a batolat ANO – NE (zakroužkujte) Kde:.....

„Uved'te, prosím, nakolik souhlasíte s následujícími názory, týkajícími se plavání dětí ve věku 1-3- roky.“

	Názory na plavání dětí ve věku 1-3 roky	Souhlasím	Spíše souhlasím	Spíše nesouhlasím	Nesouhlasím	Nevím
1	Za hlavní cíl kojeneckého a batolecího plavání považuji dosažení dovednosti sebezáchrany.	1	2	3	4	5
2	Rodič by měl raději zůstat při potopení dítěte nad hladinou (kontrolovat správnost provedení potopení a bezpečnost dítěte).	1	2	3	4	5
3	Spontánním pohybům (hrabání, pedálový pohyb... ) ve vodě bychom měli bránit, aby nedošlo k jejich zafixování, které pak brání plavecké výuce.	1	2	3	4	5
4	Výrazné chválení při potápění není pro děti dobré, mohou získat dojem, že vykonaly něco mimořádného.	1	2	3	4	5
5	Rodiče by při potápění vždy měli použít signál nebo fouknutí do obličeje	1	2	3	4	5
6	Dítě by po absolvování kurzu mělo být schopné se na zádech vznášet na hladině a přivolat si případně pomoc.	1	2	3	4	5
7	Po ponoření má rodič pustit dítě z rukou a nechat mu možnost volného pohybu pod vodou.	1	2	3	4	5
8	Lekce plavání má být pro děti atraktivní, plná radosti, výskání a dynamického střídání činností.	1	2	3	4	5
9	Je důležité motivovat děti a rodiče k častému potápění pod vodu.	1	2	3	4	5

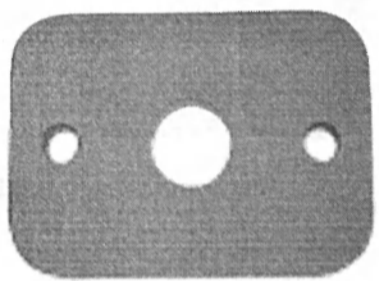
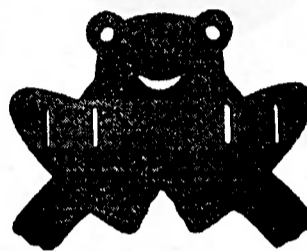
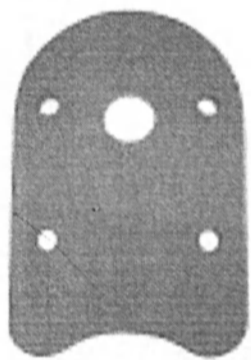
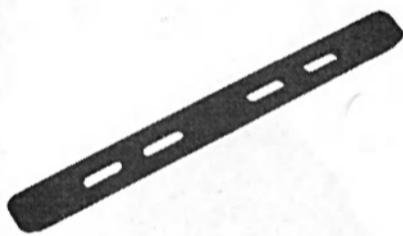
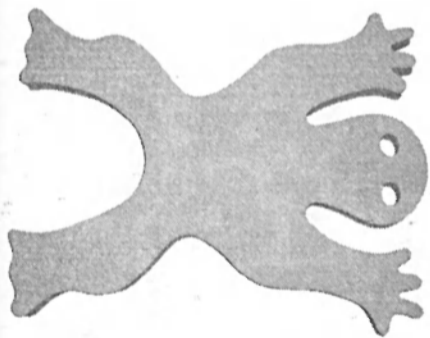
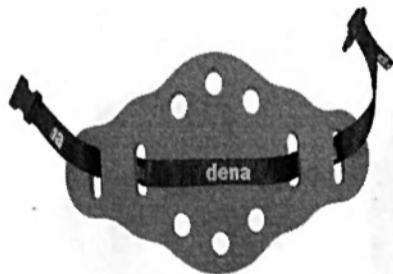
	Názory na plavání dětí ve věku 1-3 roky	Souhlasím	Spíše souhlasím	Spíše nesouhlasím	Nesouhlasím	Nevím
10	Nadnášecí pomůcky jsou v tomto věku nezbytné pro výuku či fixaci správných plaveckých pohybů.	1	2	3	4	5
11	Při skoku nebo pádu do vody či jiném způsobu potopení by měl rodič čekat na dítě pod vodou.	1	2	3	4	5
12	Je vhodné dát dítěti po každém potopení hlasitě najevo svou velkou radost z jeho výkonu (nahlas chválit, tleskat, zlíbat, hladit, objímat, vyzvednout nad hlavu apod.)	1	2	3	4	5
13	Použití zábavných pomůcek není pro lekce plavání kojenců a batolat příliš vhodné, pomůcky dítě rozptylují a odvádějí jeho pozornost od samotného plavání	1	2	3	4	5
14	Neměl by být omezován volný pohyb dítěte ve vodě. Podporuji spontánní pohyby ve vodě (pod vodou), nechám dítě „plavat si po svém“.	1	2	3	4	5
15	Rodič by měl dodávat dítěti odvahu ke skoku do vody držením za ruce a pomoci mu tak, že je stáhne k sobě do vody.	1	2	3	4	5
16	Rodiče mohou děti potápět bez předchozího slovního upozornění (signálu).	1	2	3	4	5
17	Pod vodou má rodič dítě celou dobu držet a vyvést je nad hladinu.	1	2	3	4	5
18	Lekce plavání má probíhat spíše v tichosti, intimitě a klidném tempu.	1	2	3	4	5
19	Je důležité motivovat rodiče, aby se často potápěli zároveň s dětmi.	1	2	3	4	5
20	Dovednosti sebezáchrany je možné docílit jen pravidelným a častým (drilovým) opakováním, proto by nácviku měla být věnována velká část lekce.	1	2	3	4	5

Vaše komentáře k těmto metodickým otázkám jsou pro mne velice přínosné. Pokud tedy máte k některé z odpovědí dovysvětlení, uveďte je prosím na druhé straně papíru, spolu s číslem otázky. . Děkuji za Váš čas a spolupráci s vyplněním dotazníku. Šárka Boldišová

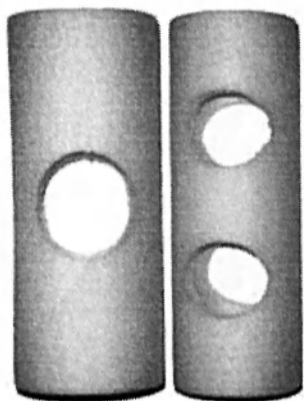
## Dotazník C - Používání pomůcek (1-3 roky)

Zaškrtněte: Pomůcky, které používáte při plavání dětí ve věku 1-3 roky.

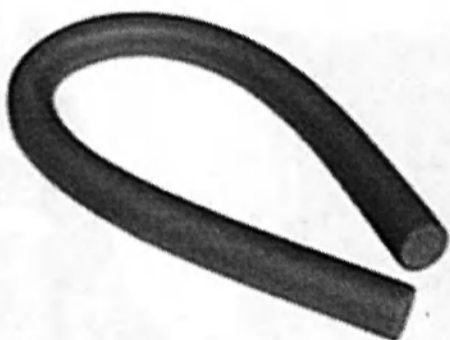
~~Škrtněte~~ Škrtněte název pomůcky: Pomůcky, které považujete za zbytečné nebo nevhodné pro plavání dětí ve věku 1-3 roky

Deska s otvory Deska Medvídek Deska Žába Deska s otvory Hranol Pás Ježek Deska Panák Plovák kolem pasu Plavecké brýle

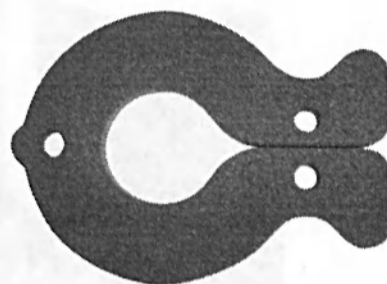




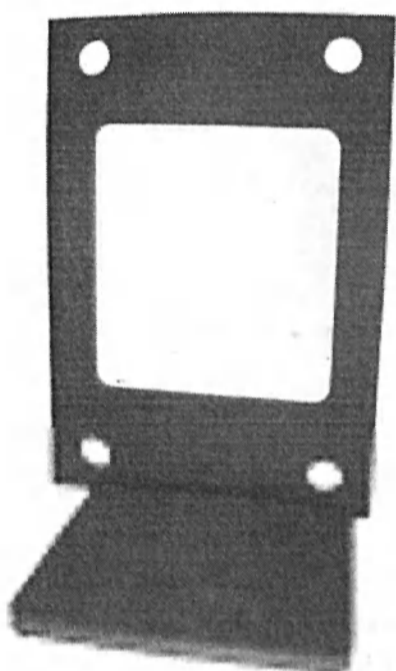
Spojky na vodní nudle



Vodní nudle



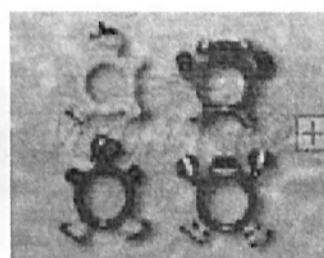
Plovák rybička



Velký ponton (příp. s otvorem)



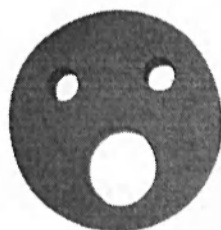
Deska Šipka



Hračky na lovení- potápníci, puky...



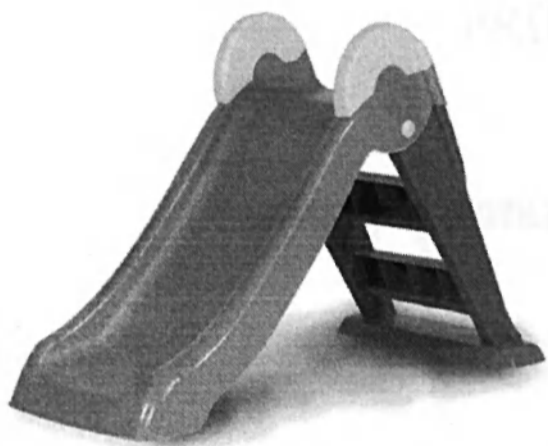
Vodolepky



Kolečko s otvory

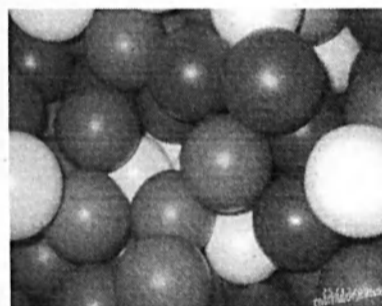
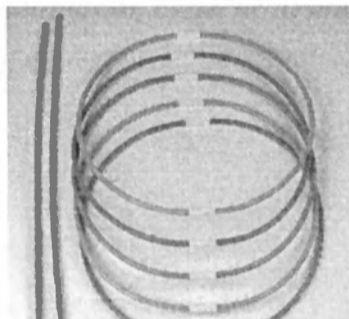


Nafukovací kruh



Skuzavka do vody (po zadečku – po bříšku)

Nafukovací rukávky



Konvičky, kelímky na polévání

Obruče (i plovoucí)

Malé či velké balóny

**Pokud zde byly pomůcky, které byste rádi používali, kdybyste je měli – z jakého důvodu je nemáte? (zaškrtněte i více možností)**

- a) Nemáme dostatek prostředků na pořízení dalších pomůcek.
- b) Nemáme dostatek prostoru na vhodné uskladnění.
- c) Pomůcky by se nám hodily pro zpestření, ale máme jejich alternativy, takže nákup je zatím zbytečný.
- d) Dosud jsme o nich neslyšeli.
- e) Jiný důvod .....

**Jiné nezmíněné pomůcky (Vaše speciality):**.....

Děkuji za Váš čas a spolupráci s vyplněním dotazníku. Šárka Boldišová

## PŘÍLOHA III.

### Výstupy z dotazníků – tabulky, grafy

#### Obsahuje:

#### Tabulky:

Tabulky ukazují pouze na činnosti, názory, či pomůcky, na nichž se shodla nadpoloviční většina respondentů z daného babyklubu. U přílohy A nebyly vzaty v potaz odpovědi *občas a zřídka*. U přílohy B byly do jedné hodnoty sečteny vždy kladné odpovědi (*souhlasím, částečně souhlasím*) a záporné odpovědi (*nesouhlasím, částečně nesouhlasím*)

Příloha A – Zařazování metodických prvků

Příloha B – Ztotožnění se s názory

Příloha C – Využití pomůcek

#### Grafy z výsledků dotazníku A:

Grafy obsahují kompletní výstup ze všech odpovědí, tedy včetně hodnot, které ve statistice pro tabulky nebyly uvažovány (odpovědi *občas a zřídka*)

Porovnání babyklubů – zařazování zábavných prvků

Porovnání babyklubů – zařazování prvků spontánního plavání pod vodou

Porovnání babyklubů – zařazování prvků drilu (výuky plaveckých způsobů)

Porovnání babyklubů – zařazování nácviku sebezáchrany

#### Grafy z výsledků dotazníku B:

Grafy obsahují kompletní výstup ze všech odpovědí, tedy včetně detailního rozepsání odpovědí „*částečně...*“, které ve statistice pro tabulky byly spojeny v jednu hodnotu se silným přesvědčením.

Názory – zábavný směr

Názory – spontánní plavání pod vodou

Názory – dril (výuka plavání)

Názory – sebezáchrana

Zařazování metodických prvků

Prvky zábavy	PLAVÁČEK	JUKLÍK	KENNY	ELMA	OSTATNÍ
Zařazují prvky pro seznámení s vodou (cákání, hlazení vody, plácání, hry s vodou)		Doplňková	Doplňková	Doplňková	Hlavní
Zařazují hry s drobnými vodními hračkami (míčky, vodolepky, konvičky, kyblíky..)	Doplňková	Hlavní	Doplňková	Doplňková	Hlavní
Po skluzavce sjíždí dítě do vody po zadečku, nohama napřed.	Nezařazují		Hlavní		Hlavní
Používám nafukovací nadnášecí pomůcky (rukávky, nafukovací kruh)	Nezařazují		Doplňková		Nezařazují
Zařazují statické individuální hry s končetinami (s říkankami a písničkami, Kovej kovej kovářčku, Koulela se brambora, Žába leze po žebříku aj.)	Doplňková	Doplňková			
Zařazují hry s velkými pomůckami (pontony, desky, skluzavka, vodní nudle)	Doplňková		Doplňková	Doplňková	Hlavní
Při přípravě na potápění dodržují Abecedu potápění.	Nezařazují			Hlavní	Hlavní
Zařazují skupinové hry (Kolo kolo mlýnský, Bublina, Berany duc, honění míčků)	Doplňková		Doplňková	Doplňková	Hlavní
Nadnášecí pomůcky používám pro zábavné činnosti.					Hlavní
Zařazují dynamické polohování dětí s říkankami a písničkami (pohupování, poskoky, rotace, náklony, tažení vpřed, vlnovky)	Doplňková	Doplňková	Hlavní	Hlavní	Hlavní

Prvky spontánního plavání	PLAVÁČEK	JUKLÍK	KENNY	ELMA	OSTATNÍ
Zařazují skoky a pády do vody.	Hlavní	Hlavní	Doplňková		Hlavní
Rodiče děti staticky polohují (klubičko, klidné ležení na zádech, relaxační polohy)	Hlavní	Doplňková			Hlavní
Učím děti po potopení nebát se vydechnout (např. zakřičet pod vodou)			Hlavní	Doplňková	
Učím děti plavat rodičům na zádech (dětí se samy drží).				Doplňková	
Učím dítě odrazit se od stěny bazénu a splývat pod hladinou.			Hlavní	Doplňková	
Učím dítě padat (skákat) do vody po hlavě.	Hlavní		Hlavní		Doplňková
Zařazují lovení hraček pod vodou (buď podané rodičem nebo přímo ležící na dně)	Hlavní		Hlavní	Doplňková	Hlavní
Po skluzavce sjíždí dítě po břiše, hlavou napřed.					
Učím dítě sešplhat po těle rodiče či po vstupních schůdkách až na dno bazénu.			Hlavní		Nezařazují

Prvky drilu (plavecké výuky)	PLAVÁČEK	JUKLÍK	KENNY	ELMA	OSTATNÍ
Používám nadnášecí pomůcky pevně připevněné na tělo (ježek a jiné pásy)	Nezařazují		Hlavní	Nezařazují	Hlavní
Učím dítě startovní skok (šipku) ve správném provedení		Doplňková			Hlavní
Učím dítě základním plaveckým pohybům (malování srdíček, náznak kralových či prsových nohou apod.)			Hlavní		Doplňková
Pro výuku používám nadnášecí pomůcky držené v ruce (vodní nudle, desky)	Doplňková		Hlavní	Doplňková	Hlavní
Učím dítě přímo plaveckým pohybům (správné provedení prsových rukou a nohou apod.)	Nezařazují		Hlavní	Nezařazují	Nezařazují
Učím dítě samostatnému vydechování do vody (ve splývavé poloze se drží břehu nebo nadnášecí pomůcky a s ponořováním obličeje vydechuje)			Hlavní	Hlavní	Hlavní
Učím děti foukat (vydechovat) do vody bez ohledu, zda u toho ponoří obličej (bubliny, foukání polévky aj.)			Hlavní	Doplňková	Hlavní

Prvky sebezáchrany	PLAVÁČEK	JUKLÍK	KENNY	ELMA	OSTATNÍ
Učím dítě samostatnému vznášení se (splývání) na zádech bez držení rodičem.					Doplňková
Učím dítě doplávat ke břehu.	Hlavní		Hlavní	Doplňková	Doplňková
Učím dítě po potopení vyplavat nad hladinu a položit se na záda.			Doplňková		
Učím dítě po pádu (skoku) do vody dostat ke břehu bez pomoci rodiče.	Hlavní		Hlavní		
Učím dítě plavat i v oblečení.	Nezařazují			Nezařazují	Nezařazují

Ztotožnění se s názory

<b>Názory – zábava</b>	<b>PLAVÁČEK</b>	<b>JUKLIK</b>	<b>KENNY</b>	<b>OSTATNÍ</b>
Rodič by měl raději zůstat při potopení dítěte nad hladinou (kontrolovat správnost provedení potopení a bezpečnost dítěte).	Ne	Ano	Ne	Ano
Rodiče by při potápění vždy měli použít signál nebo fouknutí do obličeje	Ne	Ano	Ne	
Lekce plavání má být pro děti atraktivní, plná radosti, výskání a dynamického střídání činností.	Ano	Ano	Ano	Ano
Je vhodné dát dítěti po každém potopení hlasitě najevo svou velkou radost z jeho výkonu (nahlas chválit, tleskat, zlíbat, hladit, objímat, vyzvednout nad hlavu apod.)	Ne	Ne	Ne	Ano
Rodič by měl dodávat dítěti odvalu ke skoku do vody držením za ruce a pomoci mu tak, že je stáhne k sobě do vody.	Ne	Ano	Ano	Ano
Pod vodou má rodič dítě celou dobu držet a vyvést je nad hladinu.	Ne	Ne	Ne	Ne

<b>Názory – spontánní plavání</b>	<b>PLAVÁČEK</b>	<b>JUKLÍK</b>	<b>KENNY</b>	<b>OSTATNÍ</b>
Výrazné chválení při potápění není pro děti dobré, mohou získat dojem, že vykonaly něco mimořádného.	Ano	Ne	Ano	Ne
Po ponoření má rodič pustit dítě z rukou a nechat mu možnost volného pohybu pod vodou.	Ano	Ne	Ne	Ano
Je důležité motivovat děti a rodiče k častému potápění pod vodu.	Ano	Ano	Ano	Ano
Při skoku nebo pádu do vody či jiném způsobu potopení by měl rodič čekat na dítě pod vodou.	Ano	Ne	Ano	Ne
Neměl by být omezován volný pohyb dítěte ve vodě. Podporuji spontánní pohyby ve vodě (pod vodou), nechám dítě „plavat si po svém“.	Ano	Ne	Ne	
Rodiče mohou děti potápět bez předchozího slovního upozornění (signálu).	Ano	Ne	Ne	
Lekce plavání má probíhat spíše v tichosti, intimitě a klidném tempu.	Ano	Ne	Ne	
Je důležité motivovat rodiče, aby se často potápěli zároveň s dětmi.	Ano	Ano	Ano	

Ztotožnění se s názory

Názory – drilový přístup	PLAVÁČEK	JUKLIK	KENNY	OSTATNÍ
Spontánním pohybům (hrabání, pedálový pohyb... ) ve vodě bychom měli bránit, aby nedošlo k jejich zafixování, které pak brání plavecké výuce.	Ne	Ne	Ano	Ne
Nadnášecí pomůcky jsou v tomto věku nezbytné pro výuku či fixaci správných plaveckých pohybů.	Ne	Ano	Ano	Ano
Použití zábavných pomůcek není pro lekce plavání kojenců a batolat příliš vhodné, pomůcky dítě rozptylují a odvádějí jeho pozornost od samotného plavání		Ne	Ano	Ne

Názory – sebezáchrana	PLAVÁČEK	JUKLIK	KENNY	OSTATNÍ
Za hlavní cíl kojeneckého a batolecího plavání považují dosažení dovednosti sebezáchrany.	Ano	Ano	Ne	Ano
Dítě by po absolvování kurzu mělo být schopné se na zádech vznášet na hladině a přivolat si případně pomoc.	Ne	Ano	Ano	Ano
Dovednosti sebezáchrany je možné docílit jen pravidelným a častým (drilovým) opakováním, proto by nácviku měla být věnována velká část lekce.	Ne	Ne	Ne	Ne

Využití pomůcek

KENNY – ANO	využití
ponton	hra
vodolepky	hra
balonky	hra
konvičky, kelímky	hra
skluzavka do vody	hra
pás Ježek	nadlehčení na těle
nafukovací kruh	nadlehčení na těle
plovák kolem pasu	nadlehčení na těle
vodní nudle	nadlehčení v ruce
hranol	nadlehčení v ruce
deska s otvory	nadlehčení v ruce
deska Panák	nadlehčení v ruce
kolečko s otvory	nadlehčení v ruce
potápníci, puky	potápění
plavecké brýle	potápění
obruče	potápění

PLAVÁČEK – ANO	využití
vodolepky	hra
skluzavka do vody	hra
balonky	hra
ponton	hra
vodní nudle	nadlehčení v ruce
deska s otvory	nadlehčení v ruce
kolečko s otvory	nadlehčení v ruce
potápníci, puky	potápění
plavecké brýle	potápění
obruče	potápění

TRUTNOV – ANO	využití
balonky	hra
vodolepky	hra
konvičky, kelímky	hra
skluzavka do vody	hra
ponton	hra
pás Ježek	nadlehčení na těle
plovák Rybička	nadlehčení na těle
hranol	nadlehčení v ruce
deska Panák	nadlehčení v ruce
deska Šipka	nadlehčení v ruce
deska s otvory	nadlehčení v ruce
kolečko s otvory	nadlehčení v ruce
obruče	potápění
potápníci, puky	potápění

NESSOUHLAS S POUŽITÍM (nevhodné nebo zbytečné):

PLAVÁČEK – NEVHODNÉ	využití
pás Ježek	nadlehčení na těle
plovák kolem pasu	nadlehčení na těle
nafukovací kruh	nadlehčení na těle
nafukovací rukávky	nadlehčení na těle

JUKLÍK – ANO	využití
vodolepky	hra
spojky na nudle	hra
ponton	hra
konvičky, kelímky	hra
balonky	hra
skluzavka do vody	hra
nafukovací rukávky	nadlehčení na těle
pás Ježek	nadlehčení na těle
nafukovací kruh	nadlehčení na těle
plovák Rybička	nadlehčení na těle
vodní nudle	nadlehčení v ruce
deska s otvory	nadlehčení v ruce
kolečko s otvory	nadlehčení v ruce
obruče	potápění
potápníci, puky	potápění

ELMA – ANO	využití
skluzavka do vody	hra
vodolepky	hra
balonky	hra
konvičky, kelímky	hra
ponton	hra
nafukovací kruh	nadlehčení na těle
plovák Rybička	nadlehčení na těle
vodní nudle	nadlehčení v ruce
deska s otvory	nadlehčení v ruce
deska Panák	nadlehčení v ruce
potápníci, puky	potápění
obruče	potápění

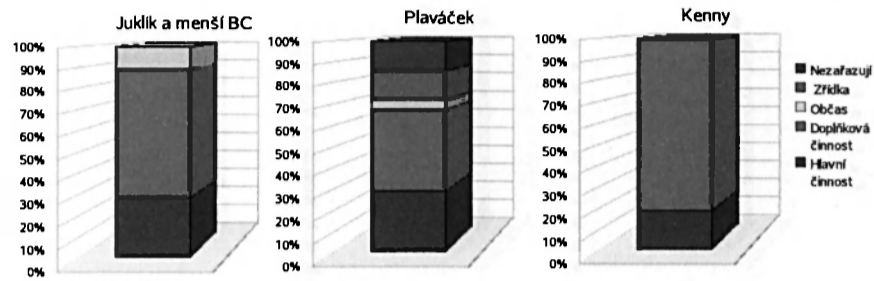
MAGIC CASTLE – ANO	využití
vodolepky	hra
konvičky, kelímky	hra
skluzavka do vody	hra
balonky	hra
pás Ježek	nadlehčení na těle
plovák Rybička	nadlehčení na těle
nafukovací kruh	nadlehčení na těle
vodní nudle	nadlehčení v ruce
kolečko s otvory	nadlehčení v ruce
deska s otvory	nadlehčení v ruce
obruče	potápění
potápníci, puky	potápění

KENNY – NEVHODNÉ	využití
plovák Rybička	nadlehčení na těle
nafukovací rukávky	nadlehčení na těle

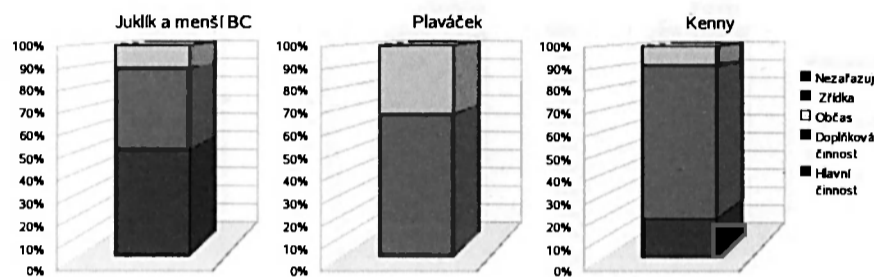
ELMA – NEVHODNÉ	využití
nafukovací rukávky	nadlehčení na těle

Porovnání babyclubů - zařazování zábavních prvků

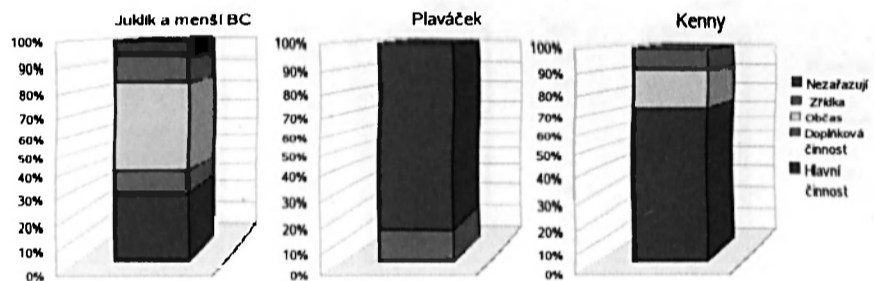
1) Zařazují prvky pro seznámení s vodou (cákání, hlazení vody, plácání, hry s vodou)



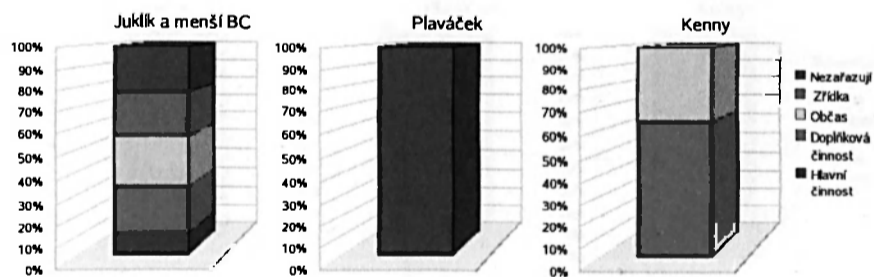
2) Zařazují hry s drobnými vodními hračkami (míčky, vodolepky, konvíčky, kyblíčky..)



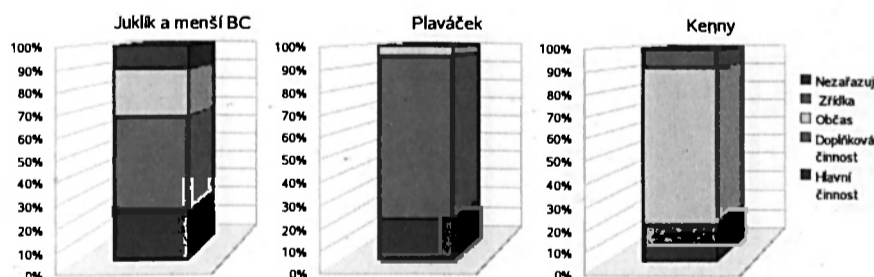
3) Po skluzavce sjíždí dítě do vody po zatečku, nohama napřed.



4) Používám nafukovací nadnášecí pomůcky (rukávky, nafukovací kruh)



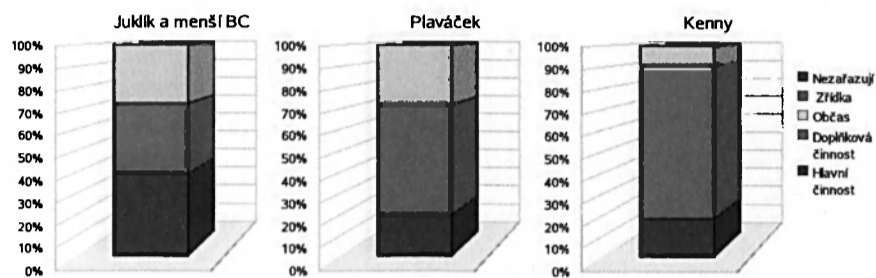
5) Zařazují statické individuální hry s končetinami (s říkankami a písničkami, Kovej kovej kovářičku aj.)



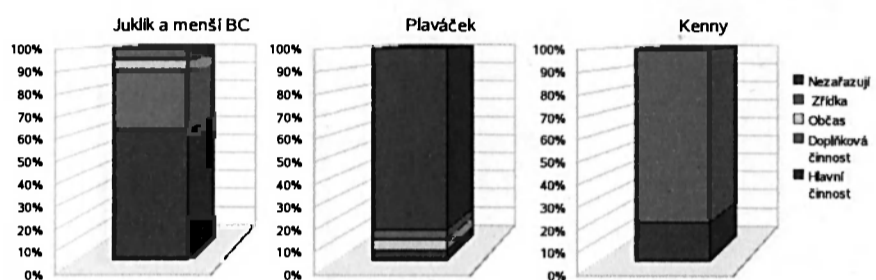


Porovnání babyclubů - zařazování zábavných prvků

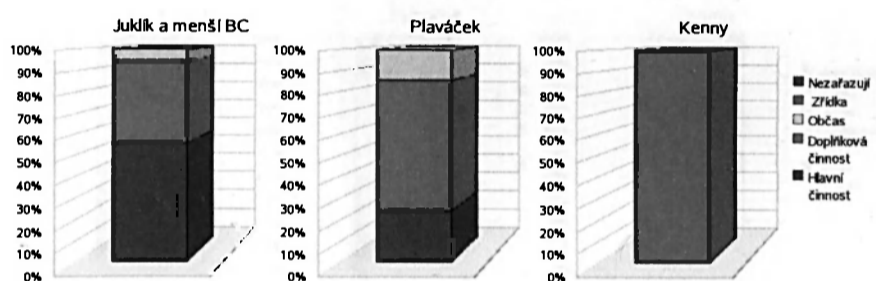
6) Zařazují hry s velkými pomůckami (pontony, desky, skluzavka, vodní nůle)



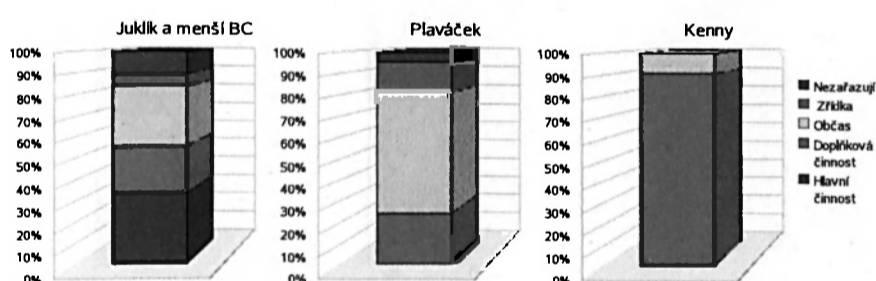
7) Při přípravě na potápění dodržují Abecedu potápění.



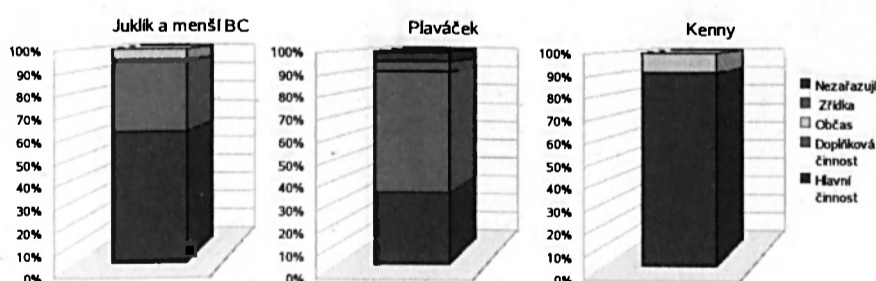
8) Zařazují skupinové hry (Kolo kolo mlýnský, Bublina, Berany duc, honění míčků)



9) Nadšedící pomůcky používám pro zábavné činnosti.

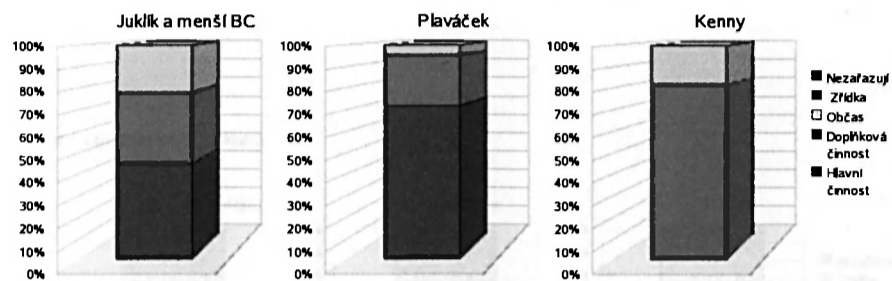


10) Zařazují dynamické pohybové děti s říkankami a písničkami (pohupování, poskoky, rotace, náklony, tažení vpřed, vínovky)

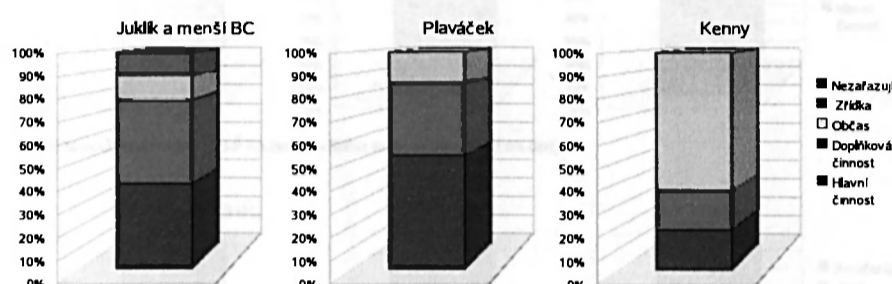


Porovnání babyclubů - zařazování prvků spontánního plavání pod vodou

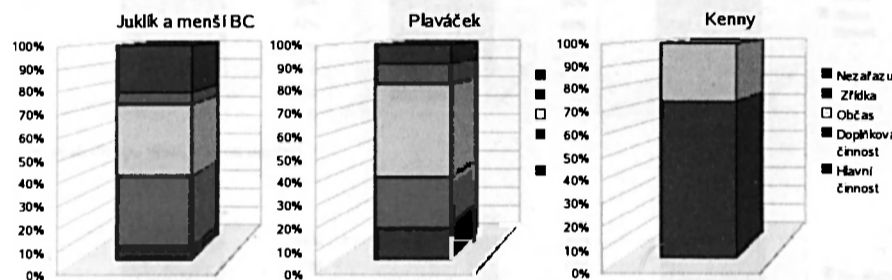
1) Zařazují skoky a pády do vody.



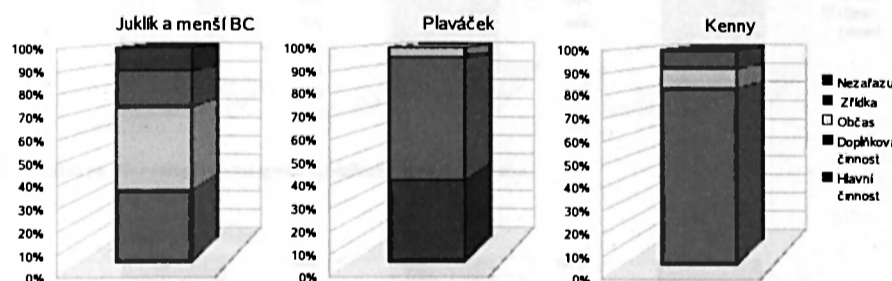
2) Rodiče děti staticky polohují (klubíčko, klidné ležení na zádech, relaxační polohy)



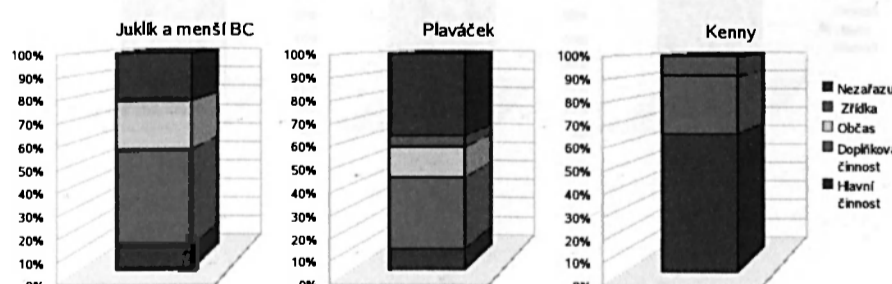
3) Učím děti po potopení nebát se vydechnout (např. zakřičet pod vodou)



4) Učím děti plavat rodičům na zádech (děti se samy drží).

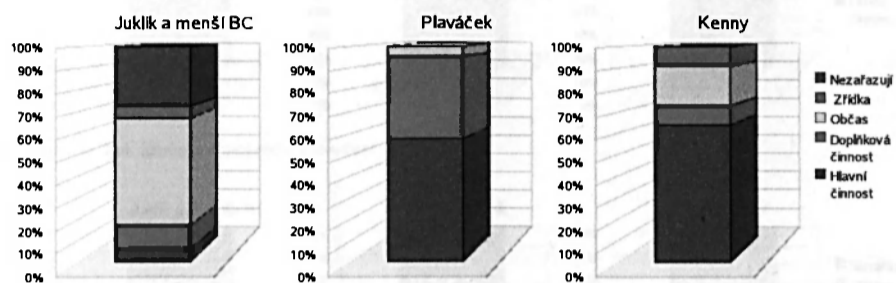


5) Učím dítě odrazit se od stěny bazénu a splývat.

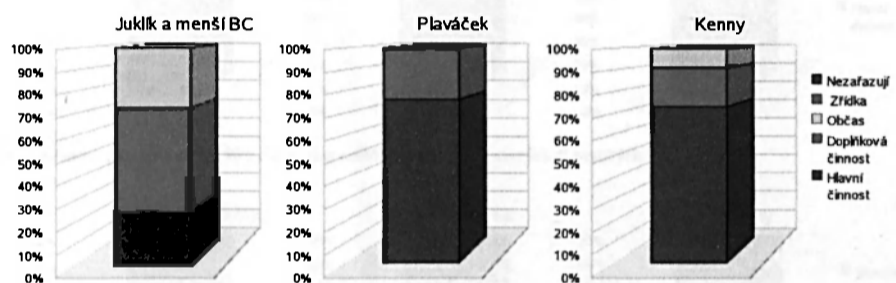


Porovnání babyclubů - zařazování prvků spontánního plavání pod vodou

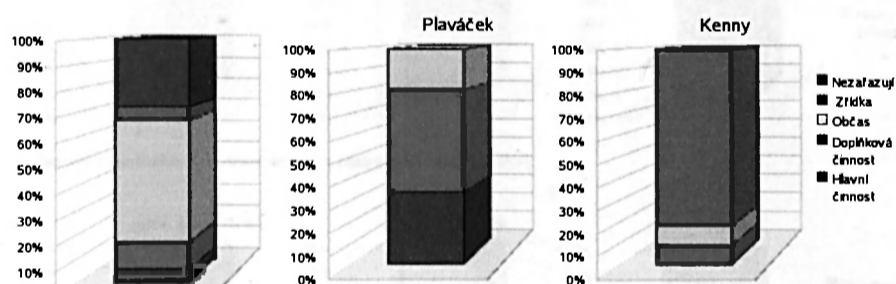
6) Učím dítě padat (skákat) do vody po hlavě.



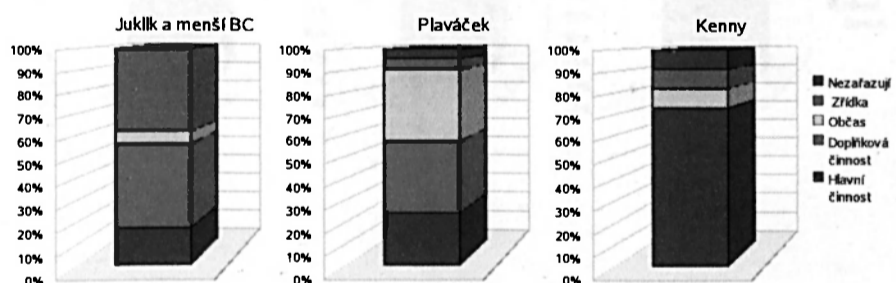
7) Zařazují lovení hraček pod vodou (buď podané rodičem nebo přímo ležící na dně)



8) Po skluzavce sjíždí dítě po břiše, hlavou napřed.

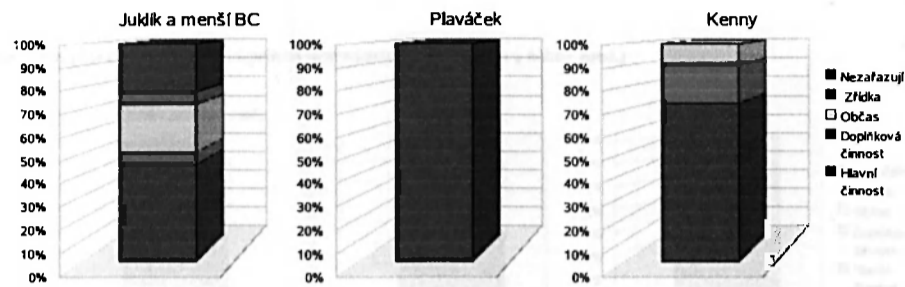


9) Učím dítě sešplhat po těle rodiče či po vstupních schůdkách až na dno bazénu.

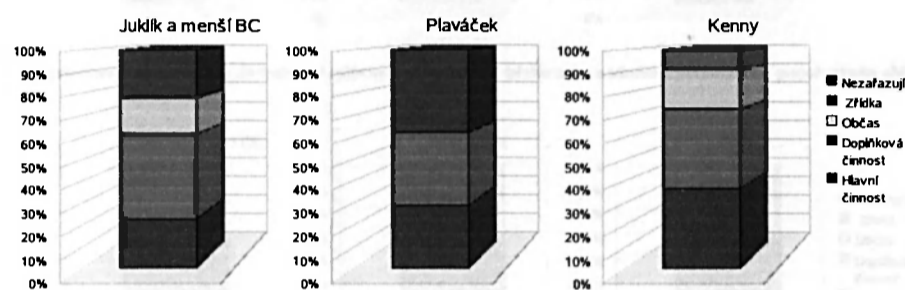


Porovnání babydubů - zařazování prvků drůlu (výuky plaveckých způsobů)

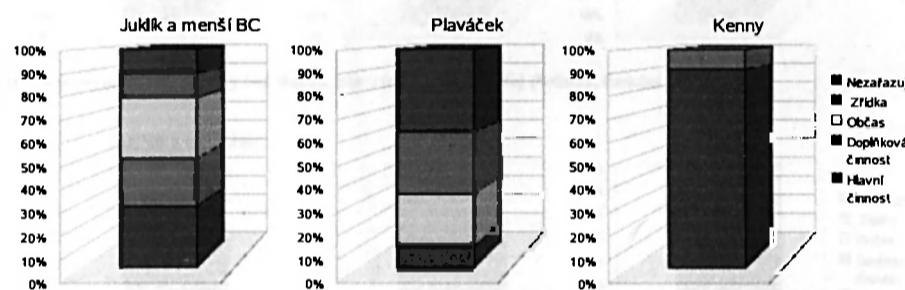
1) Používám nadnášecí pomůcky pevně připevněné na tělo (ježek a jiné pásy)



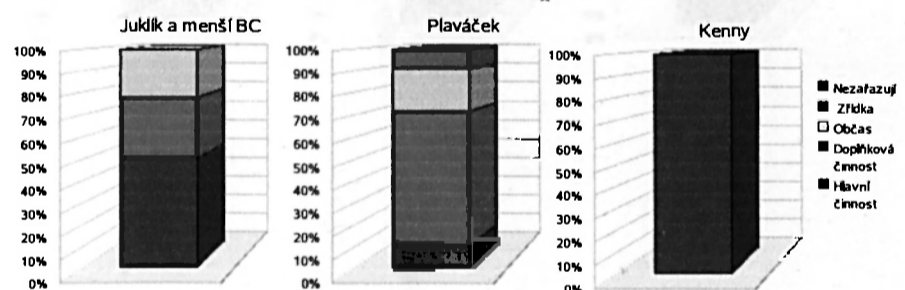
2) Učím dítě startovní skok (šipku) ve správném provedení



3) Učím dítě základům plaveckých pohybů (malování srdíček, náznak kroulových či prsových nohou apod.)

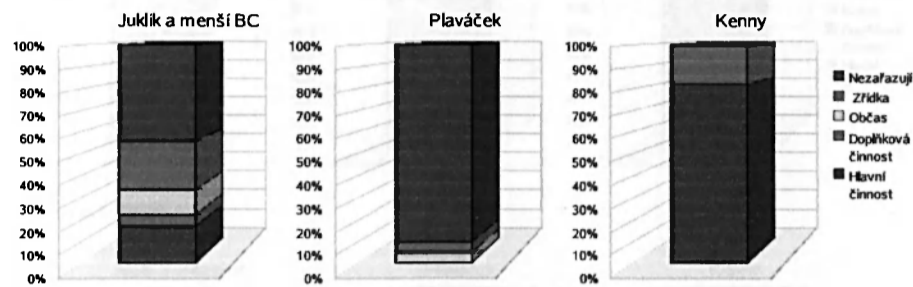


4) Pro výuku používám nadnášecí pomůcky držené v ruce (vodní nůle, desky)

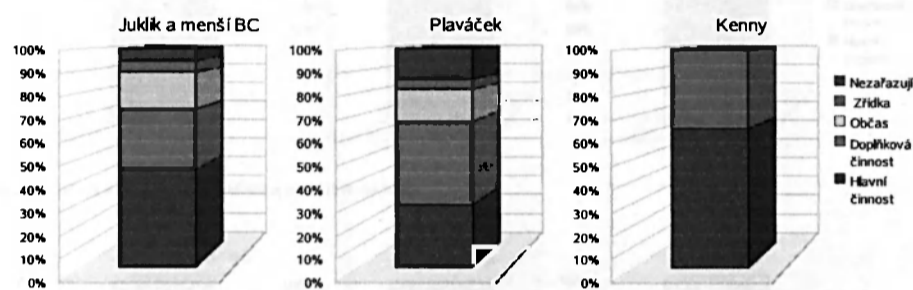


Porovnání babydubů - zařazování prvků drlu (výuky plaveckých způsobů)

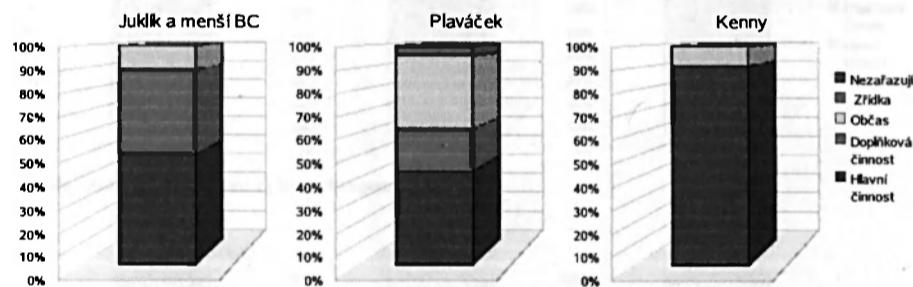
5) Učím dítě přímo plaveckým pohybům (správné provedení prsových rukou a nohou apod.)



6) Učím dítě samostatnému vydechování do vody (ve splývavé poloze se drží břehu nebo nadnášecí pomůcky a s ponořováním obličeje vydechuje)



7) Učím děti foukat (vydechovat) do vody bez ohledu, zda u toho ponoří obličej (bublíny, foukání polévky aj.)

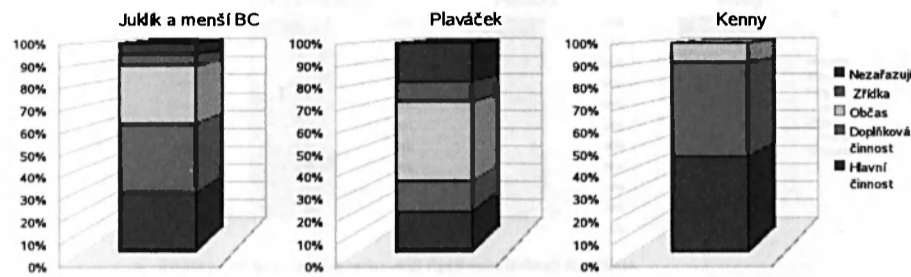


9)

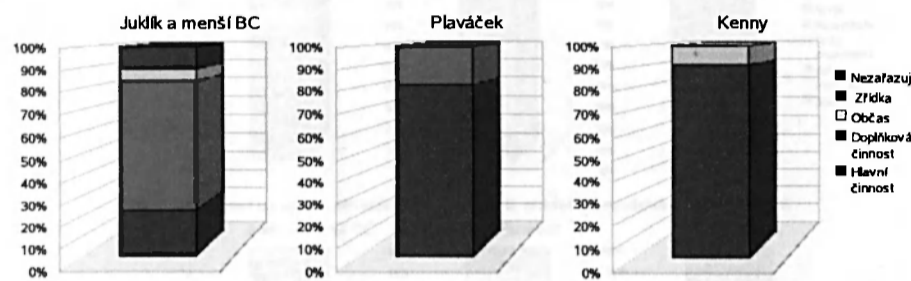
10)

Porovnání babyclubů - zafazování nácviku sebezáchary

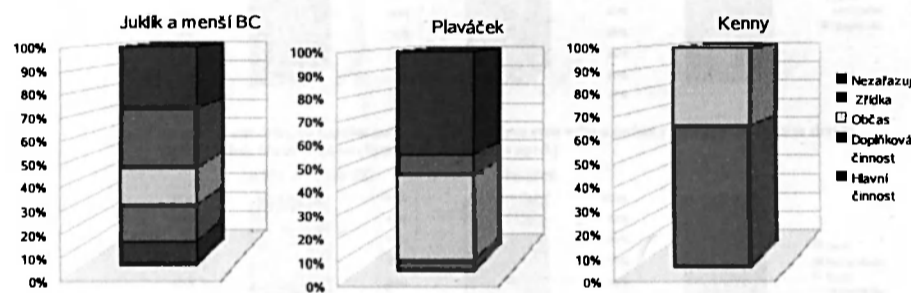
1) Učím dítě samostatnému vznášení se (splývání) na zádech bez držení rodičem.



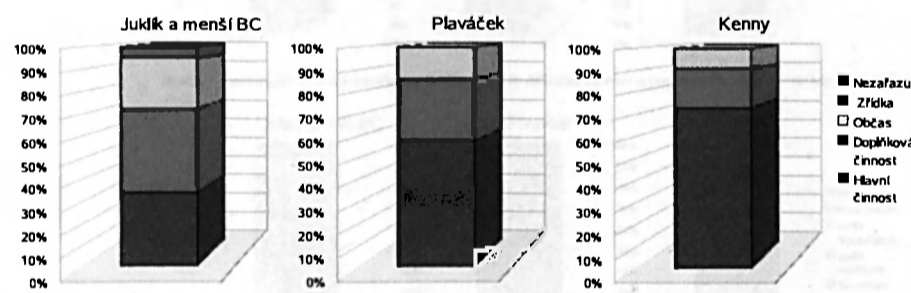
2) Učím dítě doplňvat ke břehu.



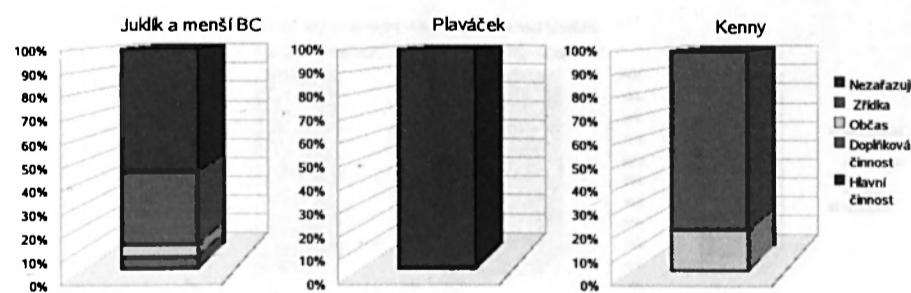
3) Učím dítě po potopení vyplavat nad hladinu a položit se na záda.



4) Učím dítě po pádu (skoku) do vody dostat ke břehu bez pomoci rodiče.

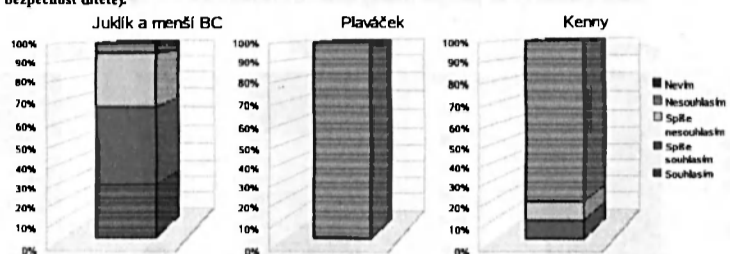


5) Učím dítě plavat i v oblečení.

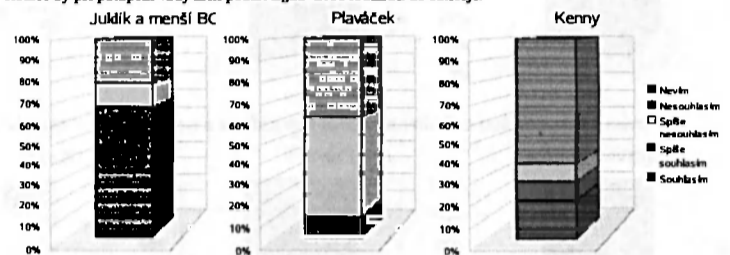


Názory - zábavní směr

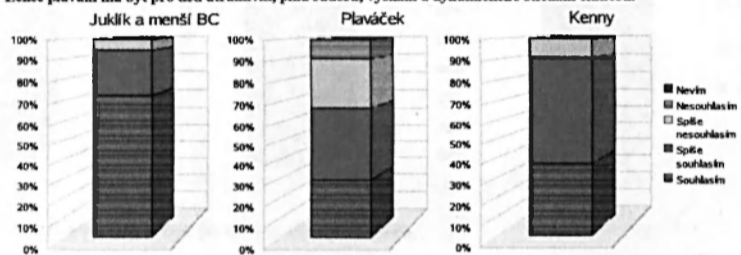
1) Rodič by měl raději zůstat při potopění dítěte nad hladinou (kontrolovat správnost provedení potopení a bezpečnost dítěte).



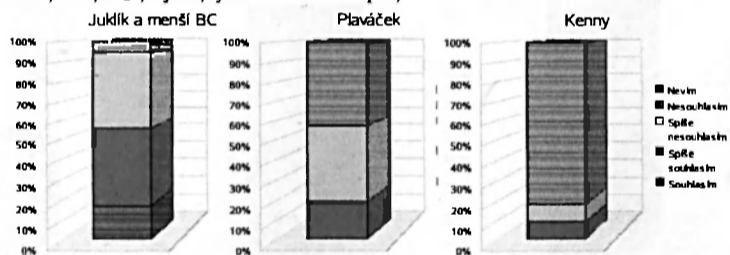
2) Rodiče by při potápění vždy měli použít signál nebo fouknutí do obličje.



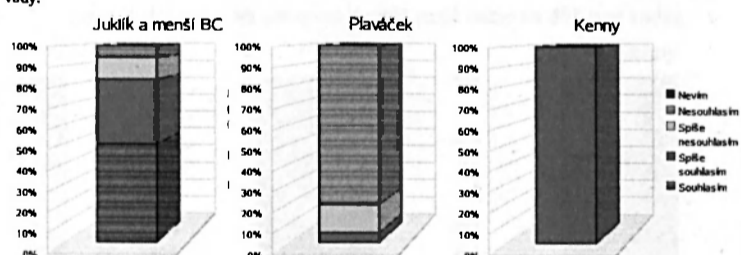
3) Lekce plavání má být pro děti atraktivní, plná radosti, výskání a dynamického střídání činností.



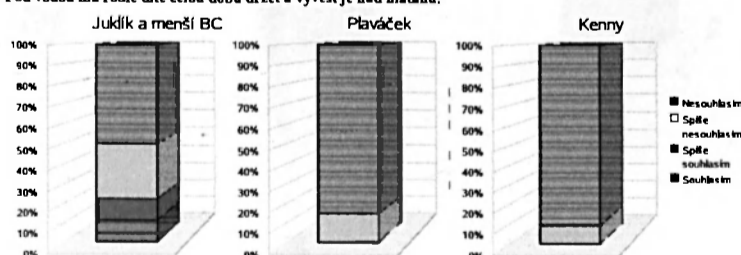
4) Je vhodné dát dítěti po každém potopění hlasitě najevo svou velkou radost z jeho výkonu (nahlas chválit, tleskat, zlábat, hladit, objímat, vyzvednout nad hlavu apod.)



5) Rodič by měl dodávat dítěti odvahu ke skoku do vody držet za ruce a pomoci mu tak, že je stáhne k sobě do vody.

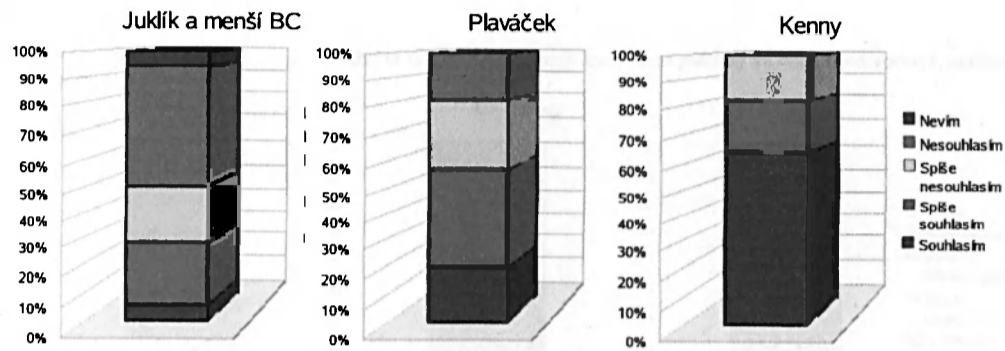


6) Pod vodou má rodič dítě celou dobu držet a vyvést je nad hladinu.

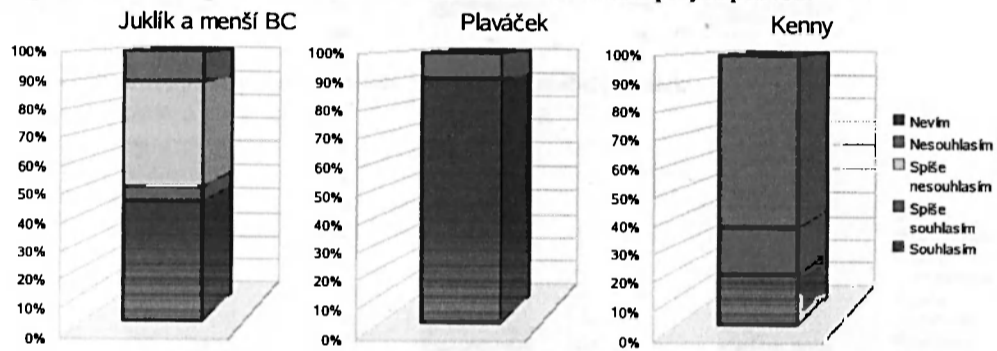


Názory - spontánní plavání pod vodou

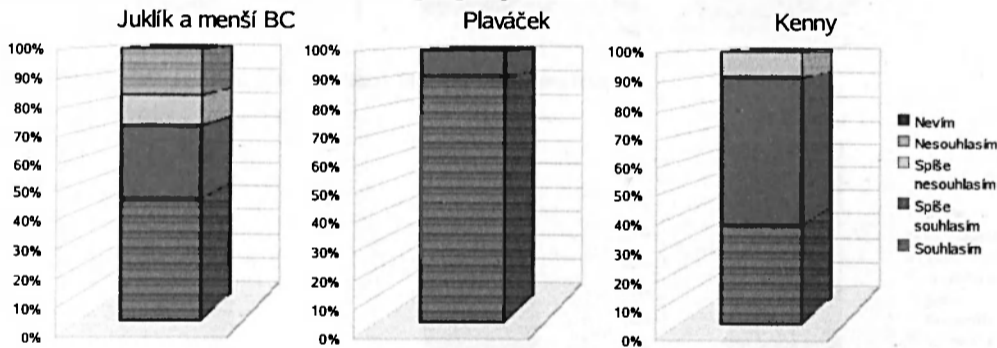
1) Výrazné chválení při potápění není pro děti dobré, mohou získat dojem, že vykonaly něco mimořádného.



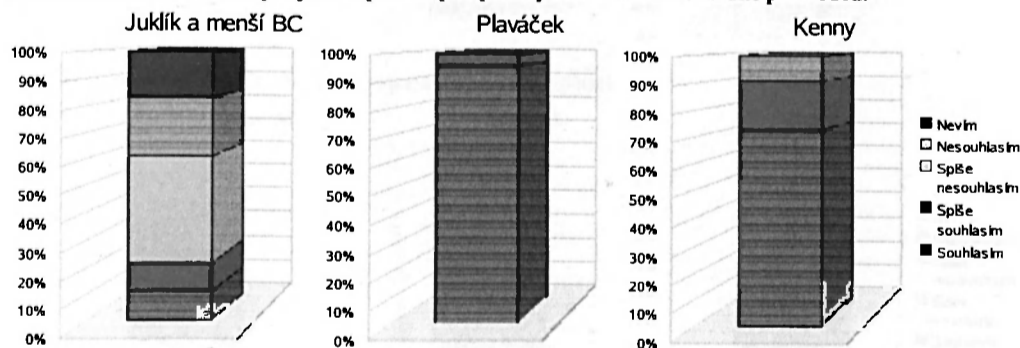
2) Po ponoření má rodič pustit dítě z rukou a nechat mu možnost volného pohybu pod vodou.



3) Je důležité motivovat děti a rodiče k častému potápění pod vodu.



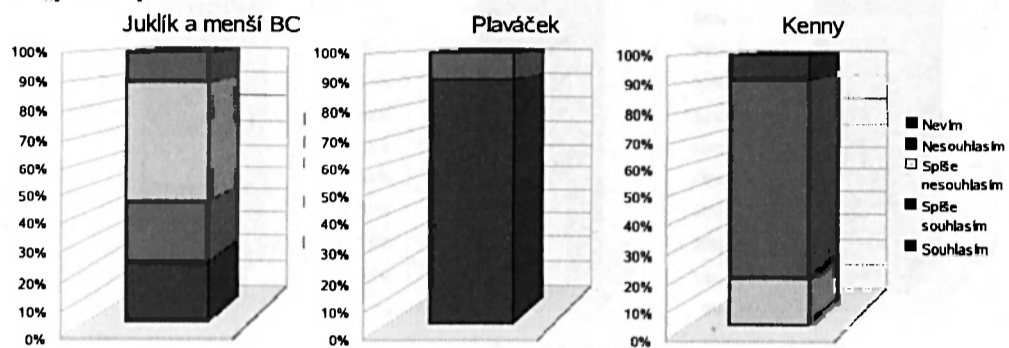
4) Při skoku nebo pádu do vody či jiném způsobu potopení by měl rodič čekat na dítě pod vodou.



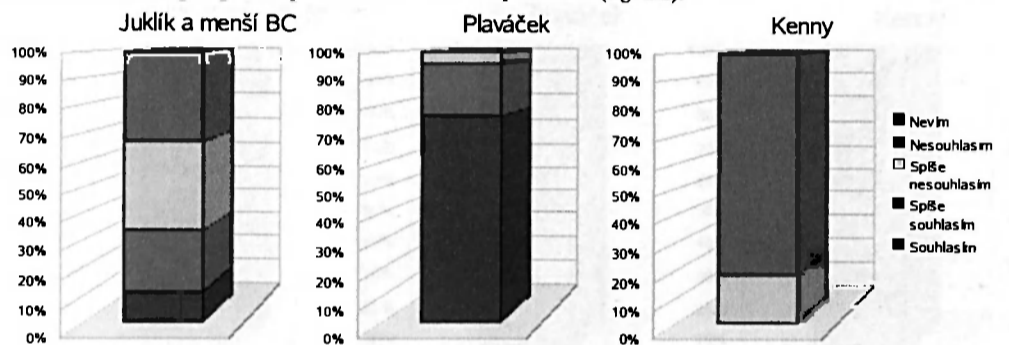


Názory - spontánní plavání pod vodou

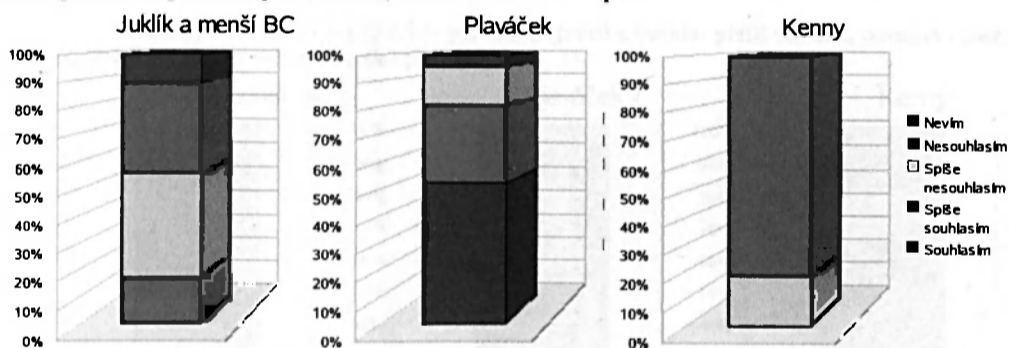
5) Neměl by být omezován volný pohyb dítěte ve vodě. Podporuji spontánní pohyby ve vodě (pod vodou), nechám dítě „plavat si po svém“.



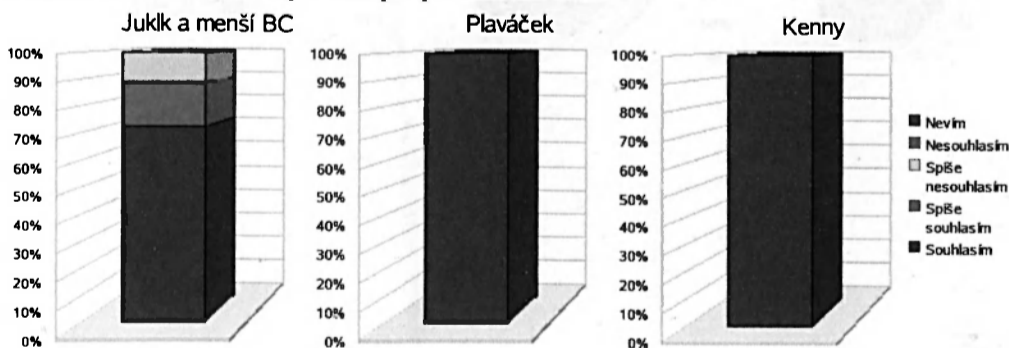
6) Rodiče mohou děti potápět bez předchozího slovního upozornění (signálu).



7) Lekce plavání má probíhat spíše v tichosti, intimitě a klidném tempu.

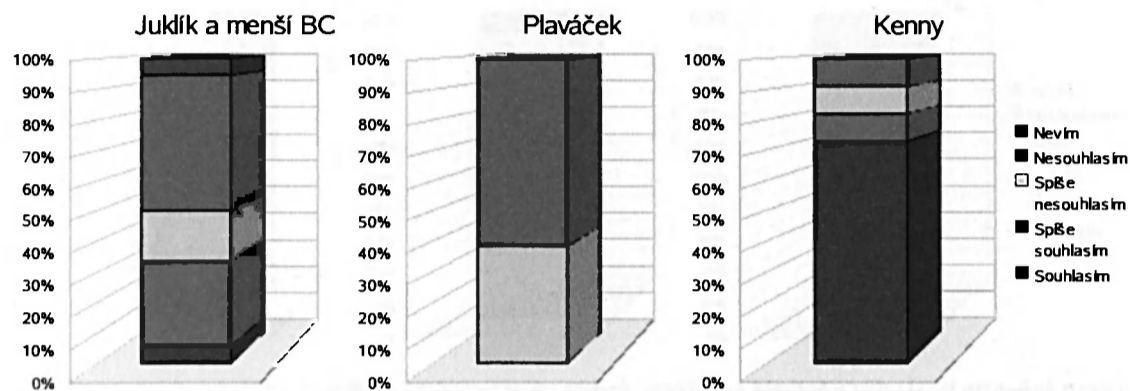


8) Je důležité motivovat rodiče, aby se často potápěli zároveň s dětmi.

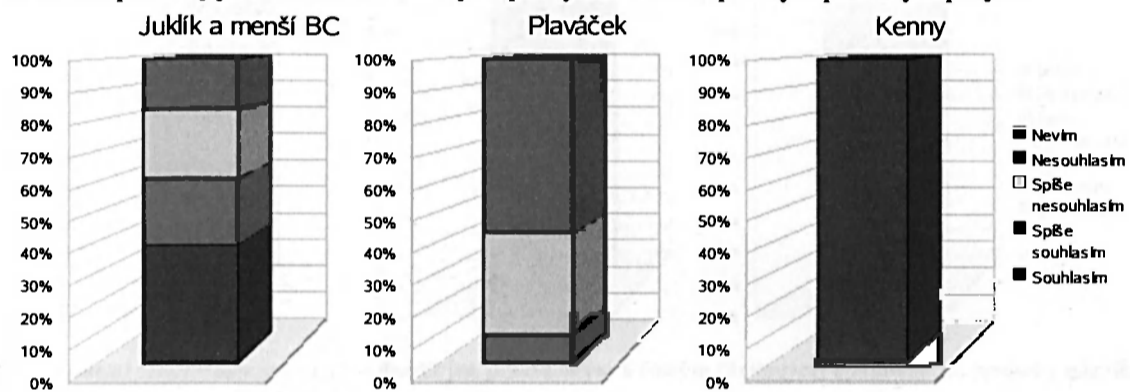


Názory - dříl (výuka plavání)

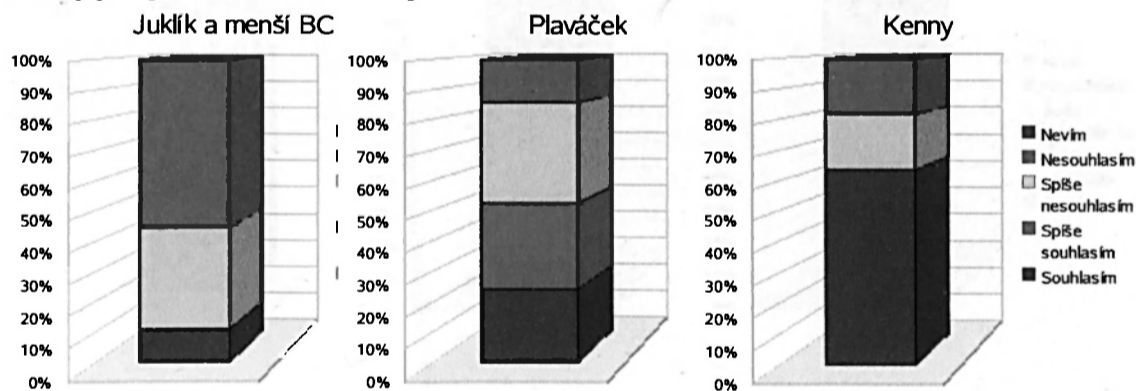
1) Spontánním pohybům (hrabání, pedálový pohyb... ) ve vodě bychom měli bránit, aby nedošlo k jejich zafixování, které pak brání plavecké výuce.



2) Nadnášecí pomůcky jsou v tomto věku nezbytné pro výuku či fixaci správných plaveckých pohybů.

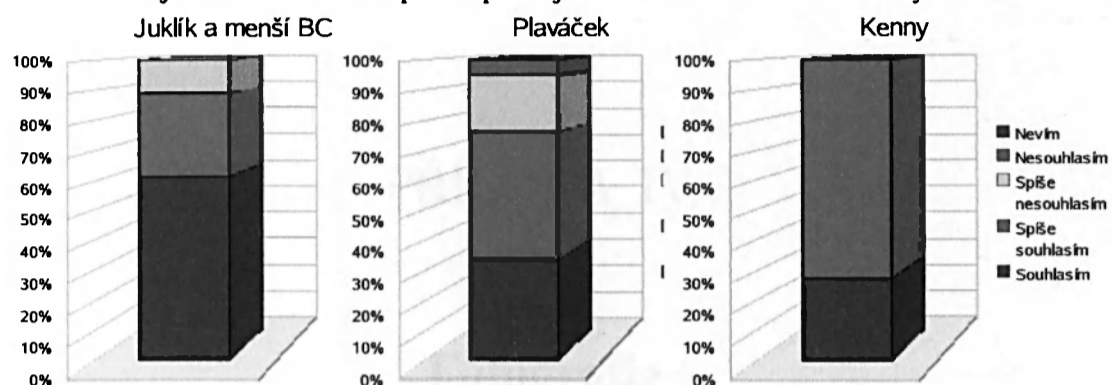


3) Použití zábavných pomůcek není pro lekce plavání kojenců a batolat příliš vhodné, pomůcky dítě rozptýlí a odvádějí jeho pozornost od samotného plavání

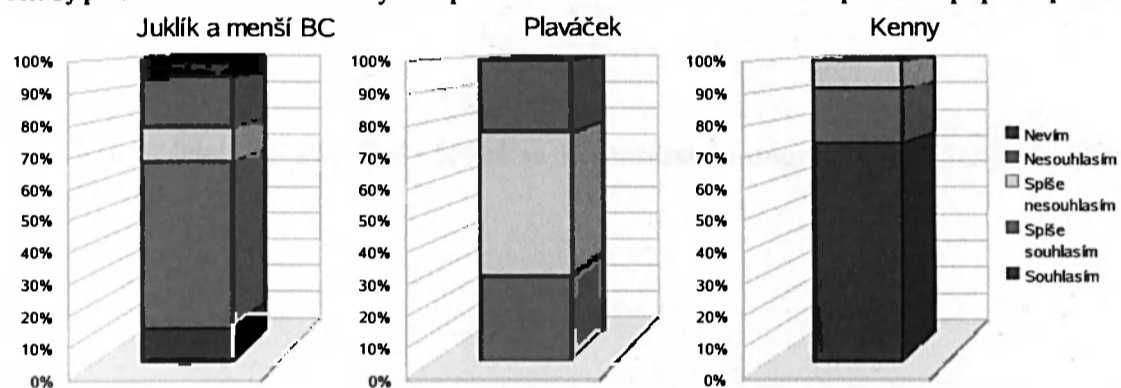


Názory - sebezáchrana

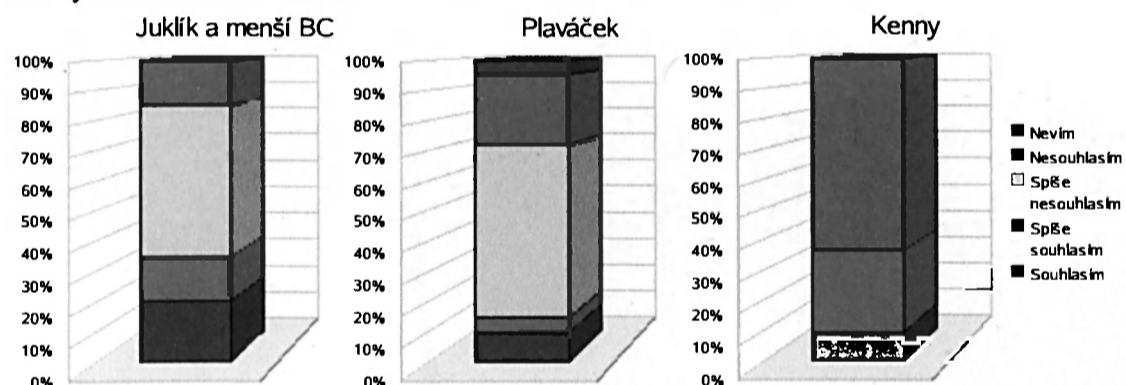
1) Za hlavní cíl kojeneckého a batolecího plavání považují dosažení dovednosti sebezáchrany.



2) Dítě by po absolvování kurzu mělo být schopné se na zádech vznášet na hladině a přivolat si případně pomoc.



3) Dovedností sebezáchrany je možné docílit jen pravidelným a častým (drilovým) opakováním, proto by nácviku měla být věnována velká část lekce.





Potopení ve svislici, rodič udržuje oční kontakt s dítětem.



Skok ze sedu – matka láká dítě ke skoku, ale nechytá je za ruce, nechá je skočit na svá ramena



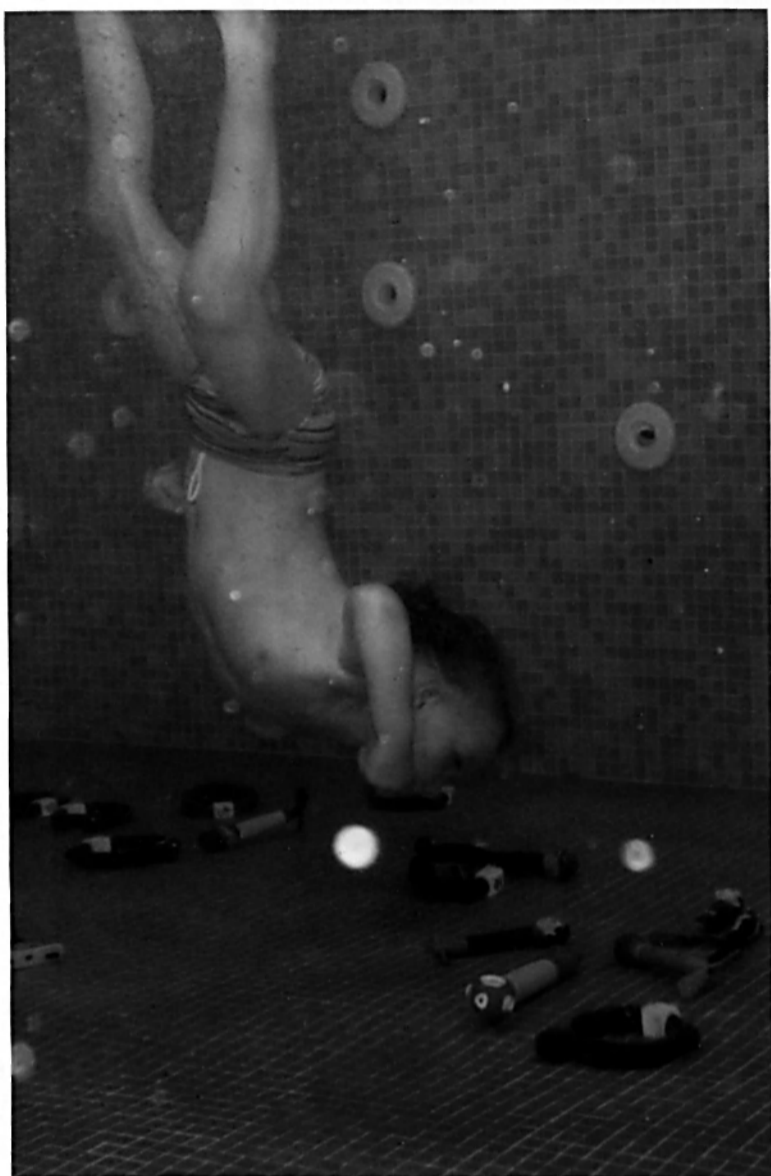
Nácvik vydechování do vody.



Prvek „Berany duc“ - rituál na začátku i konci lekce, děti plavou do středu k sobě, na konci říkanky je rodiče přetočí na záda a couvají s nimi, děti kopou nohama



Relaxační polohování na zádech – starší děti nemají tuto polohu příliš rády, ale je důležitá pro sebezáchranu a budoucí výuku znaku, proto se vždy alespoň na chvíli zařazuje.



Lovení potápníků po skoku do vody, případně skluzem po skluzavce. Dítě se musí naučit sklonit hlavu na hrudník, aby se dostalo až na dno hlubokého bazénu.



Spontánní plavání pod vodou – dítě po skoku do bazénu plave pod hladinou, vynořuje se jen na krátké přidechnutí. Potřebuje-li si odpočinout, lehne si na záda, nebo se zachytí rodiče.