



Плувай без страх

Помагало за родители

Как децата им да направят първите си стъпки
във водата



Co-funded by the
European Union



BSDA
Bulgarian Sports
Development Association

Vere Montis
Vere Montis



Съ-финансирано от Европейския съюз. Изразените мнения и виждания са само на автора (авторите) и не отразяват задължително позицията на Европейския съюз или Европейската комисия. Нито Европейският съюз, нито финансиращият орган не могат да носят отговорност за тях.

С плуване ваканцията е по-забавна

Време е за ваканция. Игри във водата, гмуркане, плуване и гребане! Веселието на плажа, в басейна, аквапарка, край езерото или реката са удоволствие в горещия ден. Забавлението ще е по-пълноценно, ако децата умеят да плуват.

Но много малчугани се страхуват от водата. И ако не преодолеят този страх само ще гледат как другите се забавляват.

Книжката „Плувай без страх“ е ценно помагало за ваканцията. С него родителите могат да напътстват децата си как да преодолеят страха си от водата. Дори не е задължително родителите да умеят да плуват.



Това е плуването

Плуването не е само важно и животоспасяващо умение. То носи и много други ползи. Обучението по плуване може да отвори пред детето цял свят от нови възможности през целия му живот.

- С плуване децата растат и се развиват хармонично. Заниманията във водата са полезни за здравето и цялото тяло. И закаляват организма.
- Плуването изгражда добри навици. Учи на дисциплина и организираност. Помага на децата да придобият вяра в своите сили – важно качество за успех в училище, спорта и бъдещето. Учи на работа в екип и създава приятелства.



Водата

Водата покрива по-голямата част от повърхността на нашата планета. Във водата е възникнал животът на планетата Земя. Без вода животът е невъзможен.

Водата е дом за милиони биологични видове - от незабележимите за окото същества до сините китове, достигащи 30 метра.

В горещите летни дни търсим прохлада във водата – на морския плаж, на басейна или край брега на езерото.




Водата дава възможност за спортуване и приятно изкарване на времето, не само през ваканцията.

Много са местата, където децата може да направят своите първи стъпки в плуването. Морето, басейна, голямата вана, басейнчето на двора, езерото... Водата трябва да бъде бистра, чиста и подходяща за плуване. Най-подходящата температура на водата за деца под 6 години е около 28 градуса.



Сигурността на плажа

Препоръчително е преди ваканцията да се отдели време и да се проверят правилата за безопасност на плажа и в басейна, както и да се помогне на децата да ги разбират. (Да се има предвид, че в различните страни правилата може да се различават и затова е важно да се проучат предварително).

		
КЪПАНЕТО РАЗРЕШЕНО!	КЪПАНЕТО РАЗРЕШЕНО! С ПОВИШЕНО ВНИМАНИЕ!	КЪПАНЕТО ЗАБРАНЕНО!

- Заниманията в морето може да се провеждат само при тихо време и зелен флаг.
- При жълт флаг влизането в морето е разрешено, но с повишено внимание и без надуваеми предмети – пояси, лодки и др.
- При червен флаг влизането във водата е абсолютно забранено!

Скритите опасности

Мястото за водни занимания и обучение, което ще изберат родителите, трябва да е предварително проучено и добре проверено. Да няма дънни ями, камъни, опасни предмети като счупени стъкла и др.

Гмуркането и скачането в непроверена и неподходяща за плуване вода е опасно! Не трябва да се влиза навътре във водата далеч от брега, за да се гонят надуваеми предмети като топки, пояси, дюшек, играчки!



Преди заниманията във водата

Родителите могат да покажат картинки от обучение по плуване на децата.

Препоръчително е обучението да не започва преди да са изминали два часа от последното хранене.

Заниманията е добре да са с продължителност между 30 и 45 минути.

При възможност да се взема душ с хладка или студена вода преди влизане във водата за по-лесно привикване към температурната разлика. Също така, много важно е да се изграждат хигиенни навици у децата, като душ преди и след плуване.

Важно е преди всяко занимание малчуганите да разгреят тялото си с леки упражнения. Така децата ще влязат във водата по-подготвени за новите предизвикателства!



Не притискайте детето!

Преди да започне обучението родителят трябва да знае, че е необходимо да бъде търпелив и да не притеснява и упражнява излишен натиск върху детето.

Абсолютно погрешно и стресиращо е да се хвърля малчуганът във водата, дори на плитко, уж с намерение да се провокира инстинкт за оцеляване и детето да изплува.

Насилствените методи могат да причинят сериозна психологична травма. Може да се развие страх към водата, който е много трудно преодолим във времето и се явява основна пречка детето да се научи да плува.



Родители, не бързайте!

Търпението е много важно! Не се опитвайте да покажете и постигнете всичко веднага и да гоните резултати за една седмица ваканция на море или басейн. Всяко дете е различно и се нуждае от различен период от време, за да свикне с водата и да се отпусне. Не карайте насила децата да влизат във водата, ако им е студено или нямат настроение. Заниманията по плуване трябва да носят усмивки и удоволствие, а не неприятни емоции.

По гръб е по-лесно, но не и ако има страх!

Дете, което не може да плува, не е желателно да бъде поставяно по гръб във водата. В това положение хлапето е беззащитно. Вероятността да се уплаши е твърде голяма. Да се плува по гръб е по-лесно, но само когато детето вече знае как да се задържа на повърхността, не го е страх от дълбокото или да му влезе вода в носа, ушите или очите.

Спасителната жилетка пречи на плувеца

Препоръчително е детето да не свиква със спасителна жилетка, колан или ръкавели - поплавъци. Те пречат на естественото му положение във водата. Тези пособия са средства за безопасност, но нямат никакво отношение към обучението по плуване.



Обяснете защо не потъва корабчето

С цел психологическа подготовка на детето, е добре да го запознаете по лесен и разбираем начин с принципите на плаваемостта на тела и предмети. Може да се ползват картинки или да се демонстрира в мивка/вана как корабчето не потъва, защото във вътрешността му има въздух.



Първи стъпки в банята

Измивайте лицето на детето добре със студена вода всеки ден сутрин и вечер.

Застанете до ваната, в която е детето и нека то загребва с шепички вода и облива първо тялото, а после и главата си.

Да развихрим буря във ваната!

Застанете до мивката, нека детето поеме дълбоко въздух и го издуха в шепичките, пълни с вода. Докато го прави нека опитва да каже „Вввв“.

След това отново над мивката или в седнало положение във ваната, доближете лицето на детето до повърхността на водата и го помолете да изпусне въздуха.

Нека направи така, че да предизвика вълнички, а устата му да докосва водата. Стори ли го, детето е успяло с първото важно упражнение.



Правете балончета у дома

Нека детето потопи лицето си във водата на мивката или ваната. И да опита постепенно да гледа под водата с широко отворени очи.

Когато вече много пъти детето си е обливало главата и е потапяло лицето си, нека опита да поеме дълбоко въздух и да го задържи няколко секунди под водата и да издиша. Бълбука ли водата, значи се справя добре.

Следва опит за направа на балончета. Те се получават след издишване на въздуха през носа. Добре е да се стигне до 10 издишвания.

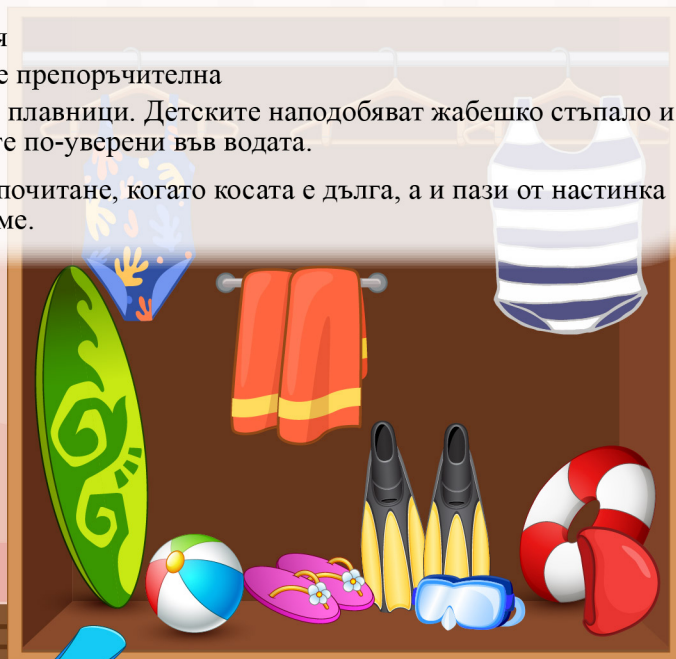


Плувната екипировка

Какво е необходимо за обучението по плуване?

- Бански костюм или гашета, важно е детето да се чувства свободно и леко
- Плувни очила
- Джапанки
- Кърпа или хавлия
- Плувната шапка е препоръчителна
- По възможност и плавници. Детските наподобяват жабешко стъпало и правят малчуганите по-уверени във водата.

Шапката е за предпочитане, когато косата е дълга, а и пази от настинка при ветровито време.



СТЪПКИТЕ ПО ПЪТЯ КЪМ ПЛУВАНЕТО

Стъпване и изправяне

Водата е неестествена среда за човека. В нея човек е почти без опора, освен дъното, и движенията на начинаещите плувци са несигурни, понякога и безразборни. Появява се чувство на страх.

Сред най-важните задачи е детето да придобие увереност във водата, да знае как да стъпи на дъното.

Полезни упражнения за привикването с дъното е гоненицата на плитко, потапянето, плискането, играта с топка.



Правилно дишане

Припомня се какво е правило детето над мивката или във ваната - издишването, вълничките, балончетата.

Време е за повече увереност. Детето може да се хване за ръцете на родителя, и повтаря упражнението от мивката или ваната, вече във водна среда.

Повторенията са до десет. По-късно може и два пъти по десет.



Упражнения фигури

Важни стъпки към преодоляването на страха от дълбокото, водата и неизвестното са упражненията за подезната сила на водата. Това са различни видове фигури, изпълнявани с дълбоко поемане и задържане на въздуха, така че тялото да остане в покой на повърхността на водата.

„Гъбка“

Поема се дълбоко въздух. Тялото се свива на кълбо, брадичката се прибира към гърдите, а ръцете обхващат краката под колената. Така тялото постепенно изплува на повърхността, докато се покаже гърбът. При изпускане на въздуха тялото потъва.

„Морска звезда“

Детето поема въздух бавно, а родителят го придържа и му помага да легне по гърди с ръце до тялото. След няколко опита, и когато се почувства в стабилно положение, детето бавно разперва крака, после и ръце до фигура, наподобяваща морска звезда. При правилно изпълнение тялото изплува напълно над водата.

После може да се пробва „Морска звезда“, но по гръб.



Вече не е страшно, а забавно

Вече не е страшно за детето да е във водата. Нека пробва подскок или подскоци с родителя при дълбочина до половин метър и при подходящи условия. Добре е преди това детето да вдиша и издиша дълбоко няколко пъти, за да се успокои. После поема дълбоко въздух и скоковете започват, задължително с хванати за родителя две ръце. По-късно могат да се правят и с държане за едната ръка на родителя. Почти същият е подходът, когато се скача във водата от ръба на плитък басейн.

Опитайте скок „Делфин“. Детето прикляка в плитката част. Скача нагоре и напред и опитва да направи лека дъга. Добре е да пробва да достигне след скока с ръце родителя, който е пред него.

Време е играчките да бъдат включени в битката със страха от водата. За целта трябва равна водна повърхност и добра видимост. Пуснете любими играчки да потънат на дъното и помолете детето да си ги вземе. Добре е, докато ги търси и се опитва да ги пипне, да издиша въздух под водата и да е с широко отворени очи, а желателно и с очила. Наблюдавайте го през цялото време.



Мама, татко и аз

Време е мама, татко, кака или батко да се включат още по-активно в плувните занимания на хлапето.

Теглене от родител

Хванете детето с две ръце за неговите и го теглете по повърхността. Добре е то да издиша във водата.

Плъзгане

Застанете в широко разкрячен стоеж на дълбочина малко над кръста на детето. Целта е хлапето да се промуши няколко пъти под този своеобразен „тунел“ и да се стреми да не докосва краката на родителя.

Това са достатъчни упражнения за първите занимания.

Можете да се насладите на плуването и под звуците на песента #SWIM!. Сканирайте кода и се потопете в плувна емоция:



Стиловете в плуването

В плуването има четири стила. Те се използват не само на състезания, но и за да направят заниманията по-забавни и качествени.

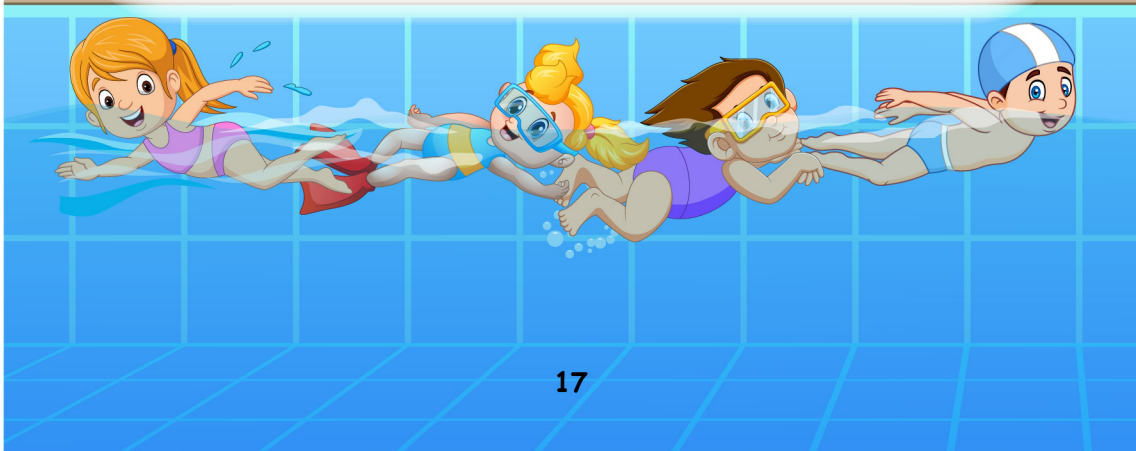
Кроул е основният и най-бърз стил.

Гърбът е подобен на кроула, но тялото лежи по гръб във водата, което дава възможност за по-добро дишане.

Брустът е най-обичаният стил, защото се плува с най-малко усилия. А и главата остава достатъчно дълго над водата за поемане на въздух.

Бътерфлай (или делфин), защото наподобява морския бозайник). Този стил се учи последен, защото е най-труден и изморителен.

За ограниченото време през почивката е най-добре да се започне с първите стъпки и най-важните елементи на два от стиловете - кроул и гръб.



Крака кроул на сухо

За да може тялото да стои на водата в хоризонтално положение и да плува, освен да напълним гърдите с въздух, трябва да можем и да ритаме правилно с краката. Първоначално се разучават упражненията на крака кроул на сухо.

Заниманието се провежда на плажа или край басейна. Детето ляга по гърди на купчинка пясък, надуваема възглавничка, гимнастическа или подобна пейка. Краката са обтегнати, а пръстите изпънати. Движат се нагоре-надолу един край друг като разтваряща се ножица. Правят се между 15 и 30 движения.

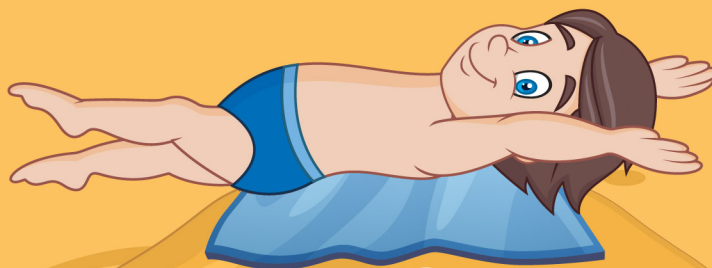


Крака гръб на сухо

Ако денят не е много слънчев, това ще бъде добре дошло, за да отделите малко повече време за упражнения на сушата.

Движенията на крака гръб на сухо много приличат на тези при кроула. Разликата е че се извършват отдолу нагоре с обтегнати стъпала, а детето лежи по гръб.

Малчуганът сяда на края на басейна или на купчинка пясък и се обляга с ръцете назад. Изпъва стъпалата и извършва ножично движение на краката нагоре и надолу.



Крака кроул във вода с неподвижна и подвижна опора

Изпълняват се на малко по-дълбоко – до 1,2 метра. Детето ляга на гърди и се хваща за неподвижна опора, която може да е и ръцете на родителите (ръцете на детето да са изпънати и по възможност на повърхността на водата). Започва да прави махове с краката нагоре и надолу, последователно и равномерно. Важно е краката да не са сковани, а разслабени, но не трябва да се сгъват в колената. Стъпалата и пръстите са изпънати.

После детето опитва същото упражнение, но с подвижна опора. Тя може да бъде мама или татко, които го придържат за ръцете докато се движат назад. Разновидност е дърпането с „макарон“. Първоначално упражнението се изпълнява с произволно дишане, като главата се държи така, че устата да е над спокойната вода.

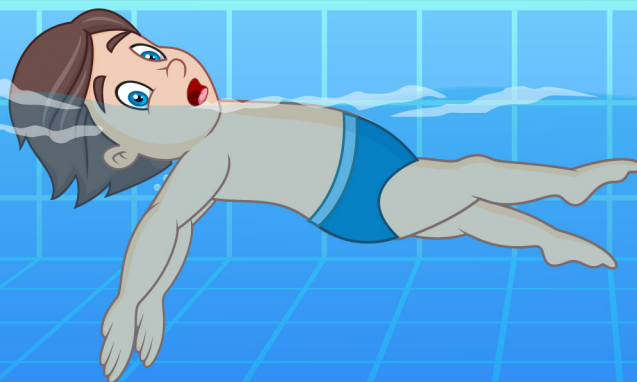


Крака гръб във вода с неподвижна и подвижна опора

Следват упражнения за крака гръб. Това става, след като са усвоени краката кроул. Може да се правят на плитко с опрени ръце в дъното. Движенията се изпълняват с изпънати ходила и пръсти. Разликата с крака кроул е, че при гръба кракът последователно се сгъва леко и разгъва при движението нагоре, а надолу е изправен.

Важно е на повърхността на водата детето да не показва колената и пръстите на краката.

Упражненията на крака гръб са по-лесни и бързи за усвояване, защото се диша над водата.



Дъската, помощник на малки и на шампиони

След уверено изпълнение в ритането с неподвижна и подвижна опора идва времето да се опитат крака кроул с плувна дъска. Това пособие е ценен и незаменим помощник на плувеца.

Малка надуваема топка или възглавничка не се препоръчват, защото създават чувство за сигурност, но лесно може да бъдат изпуснати. Но „макарон“ или подходяща плуваща играчка също може да свършат добра работа.

Първоначално плуването с дъска да е най-много на десетина метра. Главата е отгоре. След това детето опитва същото, но лицето да е потопено, като водата покрива ушите. На всеки 5-6 ритания повдига брадичка, за да поеме въздух.

Важно е глезените да са изпънати. Да не се сгъват прекалено колената. И в момента на поемането на въздух ритането да не спира.

Накрая детето може да опита да направи „стреличка“. При това упражнение то отскача напред или се отблъсква от нещо, опитвайки се да стигне максимално напред с изпънато тяло и ръце опънати напред с главата между тях.



Кръгове с ръце напред на сухо

Детето застава в леко разкрячен строеж, за да се чувства стабилно. Повдига ръцете високо с дланите напред. Извършва кръгове напред с лявата ръка. Първо 15, после 30.

Следват кръгове с дясната ръка напред. Отново 15, после 30.

Накрая се изпълняват кръгове с двете ръце напред. Едновременно, а след това и последователно.



Кръгове с ръце назад на сухо

Отново леко разкراчен стоеж. Детето повдига ръцете горе с обърнати навън длани. Извършва кръгове с ръцете назад. За начало 15 пъти, след това 30. Първо с едната, а след това с другата.

Накрая редува лявата и дясната ръка.

За правилно изпълнение ръцете трябва да се движат минавайки близо до ухото, когато са горе и близо до бедрото, когато дланта е долу.



Движение на ръце кроул на сухо и във водата

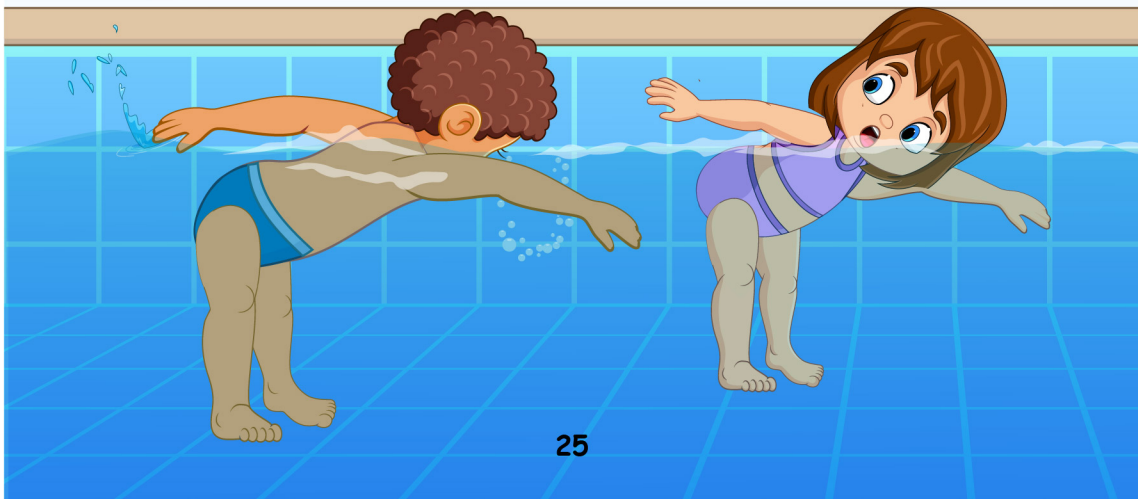
Детето е в леко разкрячен строеж. Навежда се напред и повдига ръцете нагоре, с длани насочени надолу. Започва да описва кръг с едната ръка.

Пренася обтегнатата ръка до бедрото. След това, продължавайки кръга с ръката, обръща дланта навън и пренася ръката отново горе.

Отначало упражнението се прави с всяка ръка поотделно.

При добро справяне се опитва и последователно движение на ръцете.

Същото упражнение се изпълнява и във вода до кръста в присъствие на родител.



Движение на ръце гръб на сухо

Детето е застанало в леко разкراчен строеж с високо повдигнати и изправени ръце, обрънати навън длани.

Леко свитата ръка се завърта назад и надолу до бедрото и без прекъсване продължава кръга назад - напред.

Първоначално упражнението се изпълнява с всяка ръка поотделно, а накрая с двете ръце последователно.



Ваканцията свърши, време е за тренировки

Ваканцията приключи! Отминаха дните на първите детски стъпки към по-дълбоката вода и плуването.

- Ако децата вече скачат без страх във водата...
- Ако намират под водата играчки, плавници, мидички, предмети и спокойно се гмуркат на плитко да ги вадят...
- Ако могат да направят гъбка, звезда и стреличка във водата...
- Ако вече могат да правят всичко това, децата са научили първите стъпки в плуването. Вече са готови за началните тренировки, с които ще открият изцяло красотата на този прекрасен спорт.

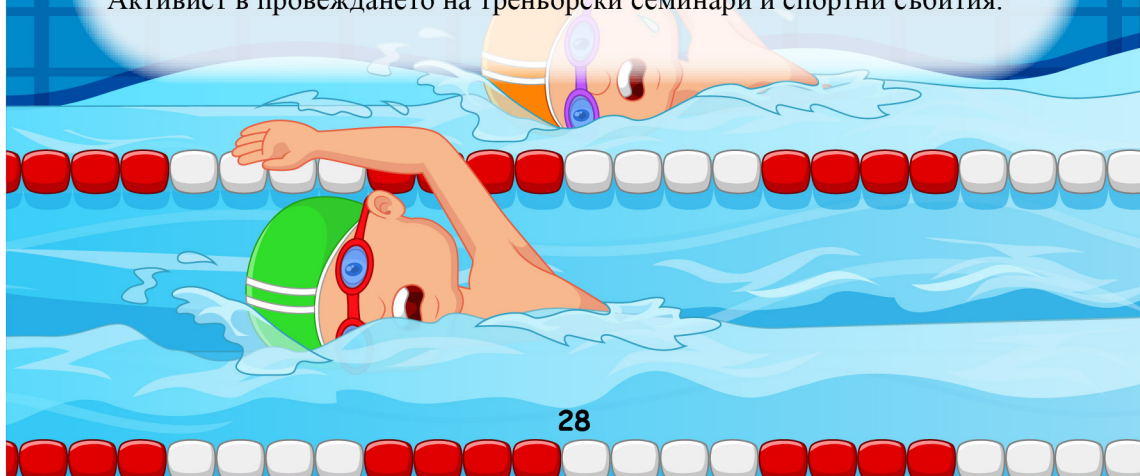
И вече не се страхуват от водата!



Авторите

Жорж Станкович е сред водещите плувни специалисти и треньори в България. Завършил е Националната спортна академия „Васил Левски“. Обучил е хиляди деца, а двама от тях са участници на олимпийски игри. Сам успешен състезател по плуване и медалист, Станкович има солиден опит и като съдия на плувни състезания, като учител по физическо възпитание и воден спасител. Лектор е на международни треньорски семинари и автор на публикации в печатни и електронни издания. Главен треньор в Плувен клуб „Спринт“ и спортен директор в Асоциацията на българските плувци.

Василен Димитров е бивш национален състезател по плуване, многократен шампион и треньор с дългогодишна практика. Завършил е Националната спортна академия „Васил Левски“. Спортен журналист с 30-годишен стаж, Димитров е главен редактор на списание „Плуване & Водна топка“ и на сайта BGswim.com. За плувните спортове е написал хиляди публикации за повече от 20 медии. Съавтор и редактор на 5 книги. Генерален секретар на Асоциацията на българските плувци. Активист в провеждането на треньорски семинари и спортни събития.



Редакторите

Николай Кръстев. Шампион по плуване за юноши, студенти и ветерани и състезател по водна топка. Завършил е българска филология в Софийския университет. Авторитетен журналист, отразявал 6 олимпийски игри и много световни първенства в най-престижните спортове. Издател на списанията „Спринт“ и „Плуване & Водна топка“, както и на BGswim.com. Автор, редактор или издател на над 20 книги на спортна тематика. Единственият българин носител на наградата „Спорт и медии“ за спортна журналистика на МОК. Председател на Асоциацията на българските плувци.

Весела Шишкова. Учител по английски и руски език с допълнителна специалност психология. Тя е съавтор на учебниците по английски език "Going Places" за българските училища (5–8 клас) и е рецензент на учебни материали за Министерството на образованието и науката. Плуването става неотделима част от нейния живот след като преодолява силната си хидрофобия на петгодишна възраст с помощта на професионален инструктор по плуване. По-късно започва да се състезава и печели множество награди в плувни състезания - от наградата "Най-млад плувец" (1970) до медали в държавни студентски и майсторски състезания. Тя е активен член на Асоциацията на българските плувци.

#SWIM! - Swim Without Fear! е инициатива, съфинансирана от програмата Еразъм+, която има за цел да анализира връзката между спорта и преодоляването на хидрофобията в ранна възраст по иновативен и различен начин. От нея се роди идеята да бъде направен настоящият наръчник с добри практики, който да е от полза, както за родителите, така и за организациите в областта на плуването. За целите на проект #SWIM! - Swim Without Fear! беше проведена анкета сред родители и треньори по плуване.

Съ-финансирано от Европейския съюз. Изразените мнения и виждания са само на автора (авторите) и не отразяват задължително позицията на Европейския съюз или Европейската комисия. Нито Европейският съюз, нито финансиращият орган не могат да носят отговорност за тях.

Добавена реалност #SWIM

Екипът на проект #SWIM ви представя преживяване с добавена реалност за деца, което е бесплатно и може да бъде инсталирано за мобилни устройства, ползващи и двете операционни системи. Целта на AR приложението #SWIM е да даде възможност за удоволствие от водните преживявания и чрез това положително приключение - да намали страха от водата в ранното възрастово развитие. Насладете се на #SWIM - плуване без страх с добавена реалност.

Инсталирай Добавената реалност #SWIM – **Swim Without Fear**.

Стартирайте изживяването, като следвате стъпките по-долу:

1. Инсталирайте апликацията на устройството си (QR код по-долу);
2. Отворете апликацията на #SWIM и насочете телефона си към изображението в тази новина;
3. Насладете се на изживяването и нека заедно **плуваме без страх**.



#SWIM AR - SCAN



#SWIM AR - SCAN

#SWIM
SWIM WITHOUT FEAR

Co-funded by the
European Union



**SCAN
me!** 



Забележка: Препоръчваме да отпечатате изображението, тъй като в противен случай ще са ви необходими две устройства – едно със стартирано приложение и едно, което да сканирате (Съвет: можете да отпечатате изображението и черно/бяло).

Открийте още много интересни инструменти, съвети и полезна информация за плуването в ранна възраст на www.myswim.org



Co-funded by the
European Union



BSDA
Bulgarian Sports
Development Association

Vere Montis
Vere Moufisa



Съ-финансирано от Европейския съюз. Изразените мнения и виждания са само на автора (авторите) и не отразяват задължително позицията на Европейския съюз или Европейската комисия. Нито Европейският съюз, нито финансиращият орган не могат да носят отговорност за тях..