



Plivaj bez straha

Vodič za roditelje

Kako podržati djecu da naprave prve korake
u plivanju



Co-funded by the
European Union



BSDA
Bulgarian Sports
Development Association

Vere Montis
Vere Montis



Sufinancirano od strane Europske unije. Izražena mišljenja i stajališta pripadaju isključivo autoru/autorima i ne odražavaju nužno stav Europske unije ili Europske komisije. Za njih se ne mogu smatrati odgovornima niti Europska unija niti tijelo koje ih financira.

Plivanje čini odmor zabavnijim

Ljeto i vrijeme godišnjih odmora. Igranje u vodi, ronjenje, plivanje i veslanje. Provođenje vremena s obitelji na plaži, u bazenu, vodenom parku, uz jezero ili rijeku pruža istinsko zadovoljstvo tokom vrućih dana. No, zabava će biti potpunija ako djeca znaju plivati.

Mnoga djeca se boje vode, a ako ne prevladaju taj strah, samo će gledati kako se drugi zabavljaju u vodi. Ne samo da će propustiti mnogo zabave u vodi, već ih ova fobija može spriječiti u rješavanju kritičnih situacija i dovesti do nezgoda.

Knjižica „Plivaj bez straha“ je potrebna za vrijeme odmora. Uz njenu pomoć roditelji mogu pomoći svojoj djeci da prevladaju strah od vode. Ovak vodič također mogu koristiti i roditelji koji ne znaju plivati.



Plivanje

To nije samo neophodna vještina koja spašava život. Plivanje nudi toliko dobroti. Učenje plivanja može otvoriti svijet mogućnosti i korisno je za cijeli život vašeg djeteta. Sigurnost je možda glavni prioritet roditelja, ali djeca koja nauče plivati u ranoj dobi uživaju mnoge druge prednosti, uključujući dobro fizičko i mentalno zdravlje.

- Plivanjem djeca mogu skladno odrastati i razvijati se. Aktivnosti u vodi dobre su za cijelo tijelo i jačaju imunološki sustav.
- Plivanje pomaže u razvijanju dobrih navika, uči disciplini i organizaciji. Također pomaže djeci da steknu samopouzdanje, što je korisna karakteristika za uspjeh u školi, sportu i tijekom čitavog života. Uči ih timskom radu i gradi prijateljstva.



Voda

Voda pokriva većinu površine našeg planeta. Život na Zemlji nastao je u vodi i potrebna je svim živim bićima. Život bez vode je nemoguć.

Voda je također dom milijunima vrsta, od sićušnih bića, nevidljivih oku, do plavih kitova koji dosežu 30 metara.

Za vrijeme vrućih ljetnih dana rashlađivanje tražimo u vodi – na plaži, bazenu ili obali jezera.

Voda pruža priliku za sportske aktivnosti i dobar provod, i to ne samo tijekom godišnjeg odmora.

Mnogo je mjesta gdje djeca mogu napraviti svoje prve plivačke korake. More, bazen, velika kada u dvorištu seoske kuće, jezero... Voda treba biti bistra i čista, te pogodna za kupanje. Najprikladnija temperatura za djecu mlađu od 6 godina je oko 28 stupnjeva Celzijusa.



Sigurnost na plaži

Preporučljivo je prije odmora provjeriti i upoznati se s pravilima i propisima o sigurnosti na plaži i bazenu te pomoći djeci da nauče osnove. (U različitim zemljama znakovi i pravila mogu se razlikovati. Zato je važno prije toga odvojiti vrijeme i malo istražiti.)

		
KUPANJE/PLIVANJE JE DOZVOLJENO!	KUPANJE/PLIVANJE DOZVOLJENO UZ OPREZ!	KUPANJE/PLIVANJE JE ZABRANJENO!

- Aktivnosti na vodi mogu se odvijati samo kada je more mirno i kada je zastava zelena.
- Kad je žuta zastava, kupanje je dozvoljeno, ali uz oprez i bez ikakvih predmeta na napuhavanje – pojaseva za plažu, zračnih visećih mreža i madraca, čamca i sl.
- Kada je crvena zastava, ulazak u vodu je apsolutno zabranjen!

Skrivene opasnosti

Mjesto za kupanje i trening koje su odabrali roditelji treba unaprijed dobro pregledati i ispitati. Ne smije biti rupa, jama, kamenja, opasnih predmeta poput razbijenog stakla i sl.

Ronjenje i skakanje u vodu bez adekvatne zaštite i u neprikladnim uvjetima za kupanje predstavlja opasnost! Nije preporučljivo ulaziti u vodu daleko od obale kako bi se ganjali predmeti na napuhavanje poput lopti, pojaseva za spašavanje, madraca ili igraćaka!



Prije aktivnosti u vodi

Roditelji bi mogli pokazati slike ili satove plivanja svojoj djeci.

Preporuča se otići na plivanje najranije dva sata nakon obroka.

Nastavne aktivnosti ne bi trebale trajati duže od 30 - 45 minuta.

Kad je moguće, istuširajte se hladnom vodom prije ulaska u vodu kako biste se priviknuli na temperaturnu razliku. Vrlo je važno kod djece uspostaviti i higijenske navike, poput tuširanja prije i poslije kupanja.

Imajte na umu da prije svakog sata plivanja djeca trebaju zagrijati svoje tijelo nekim jednostavnim, ali korisnim vježbama. Tako će mališani biti bolje pripremljeni za nove izazove u vodi!



Ne vršite pritisak na dijete!

Prije početka podučavanja roditelj treba znati da je potrebno biti strpljiv i ne vršiti pritisak na dijete.

Apsolutno je pogrešno i stresno bacati mališane u vodu, čak i plitku, navodno s namjerom da im se izazove instinkt za preživljavanje i natjera da zaplivaju.

Nasilne metode mogu izazvati ozbiljnu psihičku traumu. Mogu razviti strah od vode što je vrlo teško prevladati s vremenom, i to je velika prepreka za osobu da nauči plivati.



Roditelji, uzmite si vremena!

Strpljenje je ključ uspjeha! Ne pokušavajte pokazati i postići sve odjednom i očekivati rezultate od tjednog odmora na plaži ili bazenu. Imajte na umu da se sva djeca razvijaju različitim tempom. Vrijeme koje je potrebno da se navikne na vodu i da se u vodi smiri i opusti, različito je za svako dijete. Roditelji ne bi trebali tjerati svoje mališane u vodu ako im je hladno ili nisu raspoloženi. Satovi plivanja trebaju donositi osmijehe, a ne neugodna iskustva i emocije.

Lakše je plivati na leđima, ali ne ako se bojiš!

Dijete koje ne zna plivati ne smije se stavljati na leđa u vodu. U tom položaju dijete se osjeća bespomoćno. Vjerojatnost da se dijete prestraši je zaista velika. Plivanje na leđima je lakše, ali tek kada dijete nauči kako se održati na površini i ne boji se dubine ili ulaska vode u nos, uši ili oči.

Prsluk za spašavanje ometa plivača

Nemojte dopustiti da se vaša djeca naviknu na prsluk za spašavanje ili druge plutajuće dodatke. Oni ometaju svoje prirodan položaj u vodi. Ova pomagala su sigurnosne naprave, ali nemaju veze s učenjem plivanja.



Objasnite zašto čamac ne tone

Kako bi se dijete psihički pripremio, dobro je mališanu na jednostavan i razumljiv način pokazati i upoznati ga s fizičkim principom držanja bilo kojeg predmeta ili tijela u vodi. Mogu se koristiti prikladne slike ili se može demonstrirati s igračkom brodom/ribom u sudoperu ili kadi kako brod ne tone zbog zraka koji je unutra.



Prvi koraci u kupaonici

Svaki dan ujutro i navečer temeljito isperite lice djeteta hladnom vodom.

Stanite pored kade, kada je dijete u njoj, i pustite ga da zahvati pune šake vode i polije i okupa prvo tijelo, a zatim glavu.

Izmislimo oluju u kadi!

Stanite uz umivaonik ili kadu, pustite dijete da duboko udahne i puhne u šake napunjene vodom. Pritom sugerirajte djetetu da pokušava proizvesti zvuk "Vvvv".

Zatim, ponovno iznad umivaonika ili sjedeći u kadi, približite djetetovo lice površini vode i zamolite ga da izdahne.

Neka dijete napravi tako da stvara valove ustima koji dodiruju vodu. Kada je dijete to učinilo, uspjelo je s prvom važnom vježbom.



Kako puhati mjehuriće kod kuće

Neka dijete uroni lice u vodu umivaonika ili kade, a zatim postupno pokušava gledati ispod vode s očima širom otvorenim

Kada je dijete mnogo puta zaronilo glavu i lice u vodu, neka dijete pokuša duboko udahnuti i zadrži ga nekoliko sekundi pod vodom te izdahne. Ako se u vodi pojave mjehurići, dijete je dobro.

Zatim nastavite s stvaranjem još mjehurića, izdišući kroz nos. Preporučljivo je to ponoviti oko 10 puta.

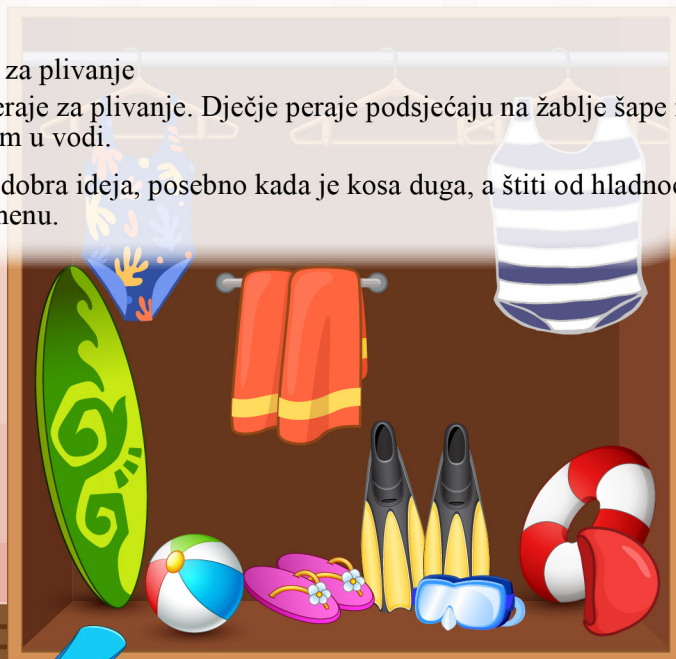


Oprema za plivanje

Što nam je potrebno za trening plivanja?

- Kupaći kostim - kupaći kostim ili gaćice (važno je da se dijete osjeća udobno i opušteno)
- Naočale za plivanje
- Japanke
- Ručnik
- Preporuča se kapa za plivanje
- Ako je moguće, peraje za plivanje. Dječje peraje podsjećaju na žablje šape i čine djecu sigurnijom u vodi.

Kapa za plivanje je dobra ideja, posebno kada je kosa duga, a štiti od hladnoće po vjetrovitom vremenu.



KORACI PREMA PLIVANJU

Kako stati na dno

Voda je neprirodno okruženje za ljude. Čovjek u njoj nema oslonac osim dna, pokreti plivača početnika su nesigurni, a ponekad i nepravilni. Može se javiti osjećaj straha.

Jedan od najvažnijih zadataka za dijete je steći povjerenje u vodu, znati gaziti po dnu.

Korisne vježbe za navikavanje na dno su jurnjava u plicaku, ronjenje, prskanje, igranje loptom itd.



Učenje kako disati

Prisjećamo se što je dijete radilo nad umivaonikom ili u kadi. Izdisaj pod vodom, valovi i mjehurići.

Vrijeme je za stjecanje više samopouzdanja. Dijete se može držati za ruke roditelja, te ponavljati vježbe iz umivaonika ili kade. Počnite s do 10 ponavljanja. Kasnije možete napraviti dva puta po 10 ponavljanja.



Vježbe figure

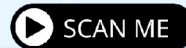
Neke vježbe uzgona (podizna snaga vode) važan su korak prema prevladavanju straha od vode, dubine i nepoznatog. Postoje razne vrste figura koje se izvode dubokim udahom i zadržavanjem zraka tako da tijelo miruje na površini vode.

"Spušva"

Važno je prvo duboko udahnuti. Tijelo je sklupčano u loptu, brada je privučena prsima, a ruke pokrivaju noge ispod koljena. Na taj način tijelo postupno isplivava na površinu dok se ne pokažu djetetova leđa. Kako se zrak ispušta/izdiše, tijelo tone (malo se spušta).

"Morska zvijezda"

Ovo je druga vježba. Nakon polaganog udara, dijete legne na prsa s rukama uz tijelo, dok ga roditelj pridržava. Kada je tijelo u stabilnom položaju, nakon nekoliko pokušaja, dijete polako prvo raširi noge, zatim ruke do figure nalik morskoj zvijezdi. Kada se izvodi pravilno, tijelo u potpunosti pluta na površini vode. Zatim dijete isproba "morsku zvijezdu", ali ovaj put ležeći na leđima.



Zabavno je i više nije strašno

Djetetu više nije strašno biti u vodi. Neka dijete pokuša skočiti zajedno s roditeljem negdje ne dublje od pola metra i uz sigurne uvjete. Prije toga dijete treba nekoliko puta udahnuti i izdahnuti kako bi se smirilo. Zatim, duboko udahnuvši i držeći se za ruke dijete i roditelj počnu skakati s dna. Prvo, držeći obje ruke, a zatim samo jednu. Gotovo na isti način naučite dijete skakati (roniti) u vodu s ruba plitkog bazena.

Isprobajte skok "delfin". Dijete čučne u plitkom dijelu vode i skače prema gore i naprijed pokušavajući napraviti blagi luk. Bilo bi dobro da nakon skoka dijete dohvati roditelja rukama, a da roditelj bude ispred djeteta.

Vrijeme je da se u borbu protiv straha od vode uključe i igračke. Za to vam je potrebna mirna vodena površina i dobra vidljivost. Bacite neke omiljene igračke na dno i zamolite dijete da ih vrati. Bilo bi dobro da dijete, dok ih pipa, izdiše ispod vode i drži oči širom otvorene. Cijelo vrijeme nadzirite dijete.



Mama, tata i ja

Vrijeme je da se mama, tata, starija sestra ili brat još više uključe u dječje plivačke aktivnosti.

Roditelj vuče

Držeći se za ruke povucite dijete na površinu vode. Bolje je ako dijete izdahne u vodi.

Ronjenje

Stanite u stav raširenih nogu na dubini koja je malo iznad djetetovog struka. Cilj je da dijete zaroni pokušavajući se nekoliko puta provući ispod ovog "tunela" ne dodirujući noge roditelja.

Ove vježbe bit će dovoljne za prve sate plivanja.

Također možete uživati u plivanju uz ritmove #SWIM! pjesme. Skenirajte kod i uronite u emociju plivanja



Stilovi plivanja

Postoje četiri stila plivanja. Koriste se ne samo na natjecanjima, već i kako bi satovi plivanja bili zabavniji i kvalitetniji.

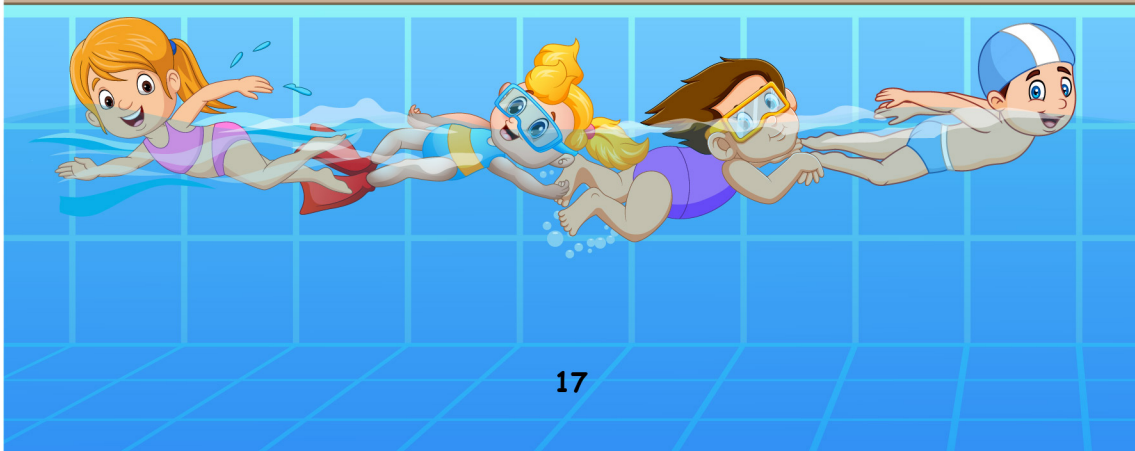
Kraul je osnovni i najbrži stil.

Leđno plivanje je slično kraulu, ali tijelo leži na leđima u vodi, što omogućuje bolje disanje.

Prsno je najomiljeniji stil jer se pliva s najmanje napora, a glava ostaje dulje iznad vode i lakše diše.

Leptir (ili dupin jer podsjeća na morskog sisavca). Ovaj stil se uči zadnji jer je najteži za naučiti i naporan za plivanje.

U kratkom vremenu odmora najbolje je krenuti s učenjem samo najvažnijih elemenata dvaju stilova, kraula i lednog stila.



Kraul pokret nogama (vježbe na suhom)

Da bi se tijelo zadržalo u vodoravnom položaju na površini vode i plutalo, osim što moramo napuniti prsa zrakom, moramo znati i pravilno udarati nogama. Krenimo s učenjem vježbi kraula nogama “na suhom”.

Trening se održava na plaži ili uz bazen. Dijete leži na prsima na hrpi pijeska, jastuku na napuhavanje, gimnastičkoj ili sličnoj klupi. Noge i stopala trebaju biti ispruženi. One se pomiču gore-dolje jedna pokraj druge poput para škara za otvaranje i zatvaranje. Treba napraviti između 15 i 30 pokreta.



Pokret nogama za ledno plivanje (vježbe na suhom)

Ako dan nije jako sunčan i vruć, bit će dobro odvojiti malo više vremena za vježbanje na kopnu.

Pokreti nogu u ledenom plivanju na suhom vrlo su slični onima u kralu. Razlika je u tome što se pokret izvodi prema gore s ispruženim stopalima, a dijete leži na leđima.

Dijete sjedi na rubu bazena s rukama iza podupirući tijelo ili leži na hrpi pijeska. Dijete ispruži stopala i izvodi pokrete nogu poput škara gore-dolje.



Kraul kretanje nogama s fiksnim i pomičnim osloncem u vodi

Treba ga vježbati u malo dubljoj vodi – do 1,2 metra. Dijete leži na prsima i drži se za fiksni oslonac. Ovaj oslonac mogu biti i ruke roditelja (djetetove ruke trebaju biti ispružene, po mogućnosti duž površine vode). Dijete počinje pomicati noge gore-dolje, dosljedno i ravnomjerno. Važno je da noge nisu stegnute, već da se slobodno kreću. Udarci nogama trebaju biti glatki i opušteni, s nesavijenim koljenima (ili samo blago savijenim). Stopala i prsti trebaju biti ispruženi ravno.

Zatim dijete pokušava istu vježbu, ali s pokretnim osloncem. To može biti mama ili tata koji drže i podupiru mališana dok ide naprijed. Varijanta je povlačenje s plutajućim spužvama za bazen ili štapom za pomoć. U početku se vježba izvodi nasumičnim disanjem, s glavom u položaju tako da su usta iznad mirne vode.

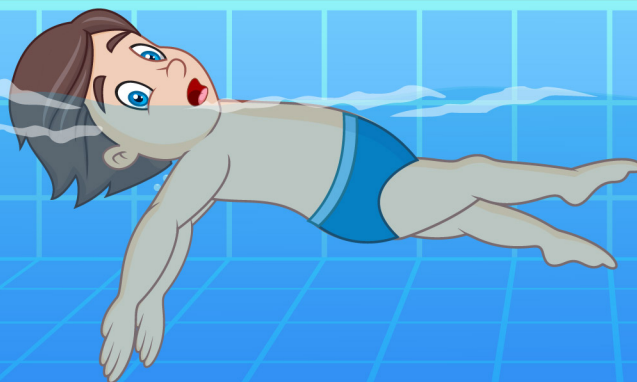


Leđni udarci nogama s fiksnim i pokretnim osloncem

Slijede vježbe za leđno kretanje nogu. Rade se nakon savladanih vježbi kraul nogu. Mogu se izvoditi u plitkim vodama s rukama oslonjenim na dno. Pokreti se izvode ispruženim stopalima i prstima. Razlika između kroula i leđnog pokreta nogu je u tome što se ovaj put noga blago savija u pokretu prema gore, a pokret prema dolje radi se s ravnom nogom.

Važno je da dijete ne izlaže koljena i nožne prste iznad površine vode.

Vježbe za leđne udarce lakše je i brže naučiti jer dišete iznad vode.



Daska za plivanje, pomoćnik mališana i prvaka

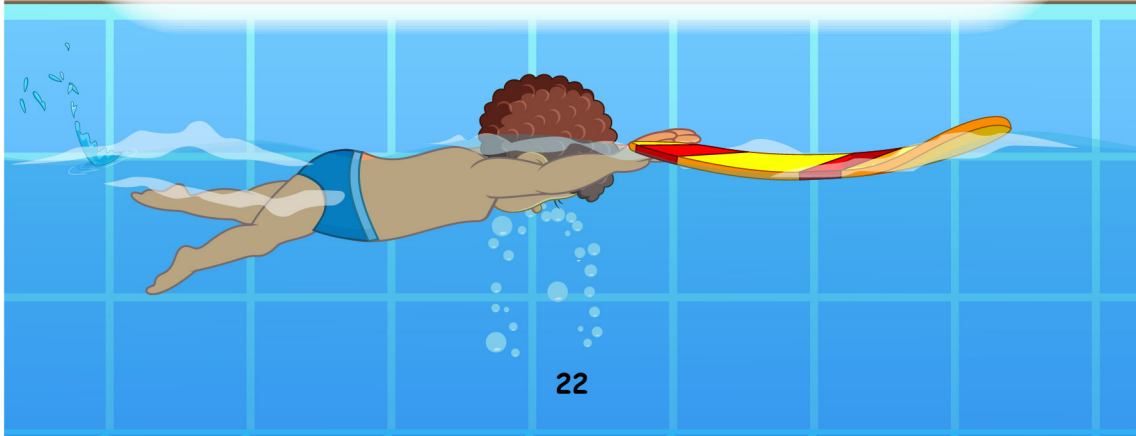
Nakon što je dijete steklo samopouzdanje u udaranju nogama s nepokretnom i pokretnom potporom, vrijeme je da se isproba pokret kraul nogama s daskom za plivanje. Ovo pomagalo odlično je za učenje plivanja i neophodan je pomoćnik svakom plivaču.

Mala lopta ili jastučić na napuhavanje se ne preporučuju jer stvaraju osjećaj sigurnosti, ali lako mogu iskliznuti i biti izvan dohvata. Ali spužva za plivanje ili prikladna plutajuća igračka također mogu učiniti dobar posao.

Prvo, vježba plivanja s daskom trebala bi biti oko 10 metara. Glava je iznad vode. Zatim, dijete pokušava ponovno, ali lice je uronjeno u vodu, voda pokriva uši. Nakon 5-6 udaraca dijete podiže bradu kako bi udahnulo.

Budite sigurni da su gležnjevi ispruženi i da koljena nisu previše savijena. Također je važno da prilikom udisaja udarac ne prestaje.

Na kraju, dijete može pokušati napraviti "pikado". U ovoj vježbi dijete skače prema naprijed ili se odguruje od nečega nogama i pokušava posegnuti što više naprijed s ispruženim tijelom i rukama skupljenim naprijed, s glavom između njih.



Krugovi rukama naprijed (vježbe na suhom)

Dijete stoji u blago iskrivljenom položaju kako bi se osjećalo stabilno. Podižući obje ruke uvis s dlanovima naprijed, dijete izvodi krugove lijevom rukom. Prvo 15, zatim 30 krugova.

Zatim se rade krugovi desnom rukom počevši od 15, pa 30 ponavljanja.

Na kraju se izvode krugovi s obje ruke naprijed. Prvo istovremeno, a zatim naizmjenično.



Krugovi rukama unatrag (vježbe na suhom)

Opet, u mirnom položaju, dijete podiže ruke s dlanovima okrenutim prema van i radi krugove unatrag s rukama. Počnite s 15 krugova, zatim s 30. Prvo s jednom, a zatim s drugom rukom.

Na kraju, naizmjenično mijenjajte lijevu i desnu ruku.

Vježba je pravilno izvedena ako se ruka pri dizanju pomiče uz uho, a kada je ruka u niskom položaju s dlanom uz bedro.



Pokreti ruku za kraul (vježbe na suhom i u vodi)

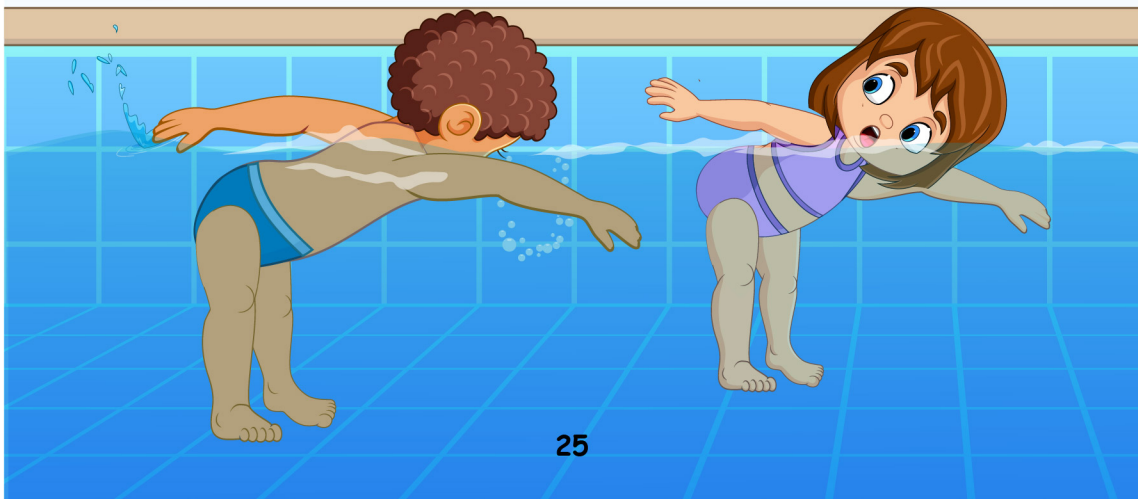
Dijete je u mirnom položaju s malo razmaknutim stopalima. Gornji dio tijela je savijen prema naprijed s rukama podignutim prema gore i dlanovima okrenutim prema dolje. Dijete jednom rukom počinje crtati krug.

Pomicanjem ispružene ruke, šaka treba ići uz bedro. Zatim, dok nastavlja krug, dlan treba okrenuti prema van, a zatim ponovno podići ruku.

U početku se vježba izvodi sa svakom rukom zasebno.

Ako se dobro izvede, također se pokušava uzastopni pokret ruke.

Ista se vježba izvodi u vodi do struka uz promatranje i nadzor odrasle osobe.



Pokret ruku i šaka za leđno plivanje (vježbe na suhom)

Dijete stoji u blago raskoračenom položaju s visoko podignutim rukama i dlanovima okrenutim prema van.

Lagano savijena u laktu ruka rotira unatrag i dolje do bedra i nastavlja krug natrag-naprijed bez prekida.

U početku se vježba izvodi svakom rukom posebno, a na kraju naizmjenično objema rukama.



Odmor je gotov, vrijeme je za trening

Odmor je gotov! Prvi dječji koraci u “dublju vodu” i plivanje su iza nas.

- Ako sada djeca skaču i rone u vodu bez straha...
- Ako pod vodom pronađu igračke, peraje, školjke, predmete i mirno zarone i izvade ih...
- Ako znaju raditi “spužvu”, “morske zvijezde”, “pikado” i ostale vježbe u vodi...
- Ako već sve ovo mogu, djeca su naučila prve korake u plivanju. Sada su spremni za prve treninge plivanja, uz koji će u potpunosti otkriti ljepotu ovog prekrasnog sporta.

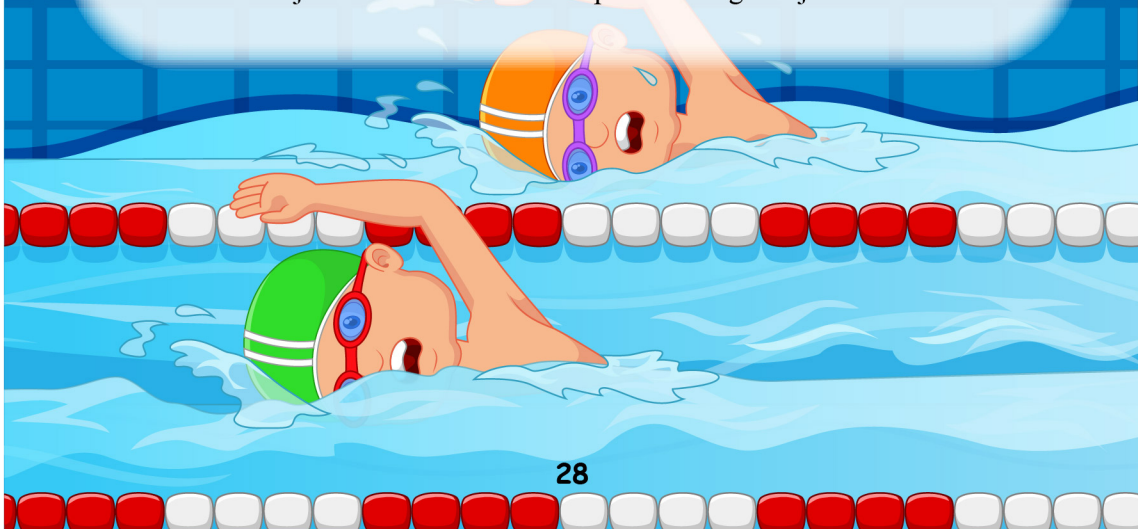
I ne boje se više vode!



Autori

Georges Stanković jedan je od vodećih plivačkih stručnjaka i trenera u Bugarskoj. Diplomirao je na Nacionalnoj sportskoj akademiji "Vasil Levski". Trenirao je tisuće djece, a dvoje od njih su sudionici Olimpijskih igara. Uspješan plivački sportaš i sam prvak, Stanković također ima veliko iskustvo kao plivački sudac, profesor tjelesnog i spasilac. Bio je predavač na međunarodnim coaching seminarima i autor objavljivanja u tiskanim i elektroničkim publikacijama. Glavni je trener plivačkog kluba "Sprint" i sportski direktor Saveza bugarskih plivača.

Vasilen Dimitrov bivši je državni plivač, višestruki prvak i trener s dugogodišnjim iskustvom. Diplomirao je na Nacionalnoj sportskoj akademiji "Vasil Levski". Sportski novinar s 30 godina iskustva, Dimitrov je glavni urednik časopisa Swimming & Water Polo i web stranice BGswim.com. Napisao je tisuće publikacija o plivačkim sportovima za više od 20 medija. Koautor i urednik 5 knjiga. Glavni je tajnik Udruge bugarskih plivača i aktivist u vođenju trenerskih seminara i sportskih događanja.



Urednici

Nikolaj Krastev. Prvak u plivanju za juniore, studente i majstore te natjecatelj u vaterpolu. Diplomirao bugarsku filologiju na Sveučilištu u Sofiji. Ugledni novinar koji je pratio 6 Olimpijskih igara i mnoga Svjetska prvenstva u najprestižnijim sportovima. Izdavač časopisa "Sprint" i "Plivanje & Vaterpolo", kao i BGswim.com. Autor, urednik ili izdavač više od 20 knjiga sportske tematike. Jedini bugarski dobitnik MOC-ove nagrade za sport i medije za sportsko novinarstvo. Predsjednik bugarskog saveza plivača.

Vesela Šiškova. Profesor engleskog i ruskog jezika s drugom specijalnošću iz psihologije. Koautorica je "Going Places" - serije udžbenika engleskog jezika za bugarske škole (5-8 razredi) i recenzentica nastavnih materijala za bugarsko Ministarstvo obrazovanja.

Plivanje postaje neodvojivi dio njezina života nakon što s pet godina uz pomoć profesionalnog instruktora plivanja pobjeđuje jaku hidrofobiju. Kasnije se počinje natjecati i osvaja mnoge plivačke nagrade - od nagrade "Najmlađa plivačica" (1970.) do medalja na državnim učeničkim i majstorskim natjecanjima. Aktivna je članica Udruge bugarskih plivača.

#SWIM! - Plivaj bez straha! inicijativa je sufinancirana iz programa Erasmus+ koja ima za cilj analizirati odnos sporta i prevladavanja hidrofobije u ranoj dobi na inovativan i drugačiji način. Iz ovog projekta rodila se ideja za izradu ovog praktičnog vodiča koji će biti od koristi i roditeljima i organizacijama u području plivanja. Provedena je anketa među roditeljima i trenerima plivanja za #SWIM! - Plivaj bez straha! projekt.

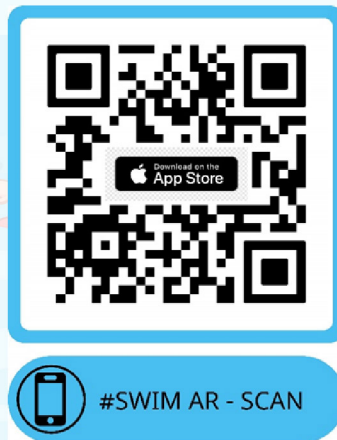
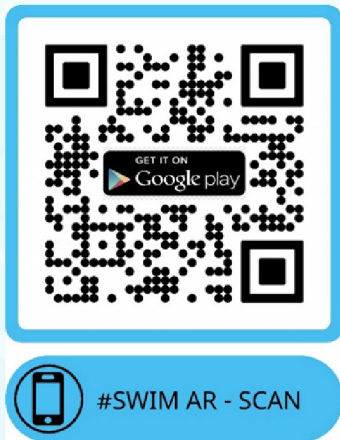
Sufinancirano od strane Europske unije. Izražena mišljenja i stajališta pripadaju isključivo autoru/autorima i ne odražavaju nužno stav Europske unije ili Europske komisije. Za njih se ne mogu smatrati odgovornima niti Europska unija niti tijelo koje ih financira.

AR Plivaj #SWIM

Projektni tim #SWIM donosi iskustvo proširene stvarnosti za djecu koje je besplatno i može se instalirati na mobilne uređaje s oba operativna sustava. Cilj AR aplikacije #SWIM je omogućiti uživanje u vodenim iskustvima i kroz ovu pozitivnu avanturu - smanjiti strah od vode u ranoj dobi. Uživate u #SWIM - plivaj bez straha uz AR.

Instalirajte aplikaciju Augmented Reality #SWIM - Swim Without Fear. Pokrenite iskustvo slijedeći korake u nastavku:

1. Instalirajte aplikaciju na svoj uređaj (QR kod ispod);
2. Otvorite aplikaciju #SWIM i usmjerite telefon prema slici u nastavku;
3. Uživate u iskustvu i plivajmo zajedno bez straha.



#SWIM
SWIM WITHOUT FEAR

Co-funded by the
European Union



SCAN
me! 

Napomena: preporučamo da odštampate sliku jer će Vam inače trebati dva uređaja - jedan s pokrenutom aplikacijom i jedan za skeniranje (Savjet: sliku možete ispisati i crno/bijelo).

Otkrijte još mnogo zanimljivih instrumenata, savjeta i korisnih informacija o plivanju u ranoj dobi na www.myswim.org



Co-funded by the
European Union



BSDA
Bulgarian Sports
Development Association

Vere Montis
Vere Montis



Sufinancirano od strane Europske unije. Izražena mišljenja i stajališta pripadaju isključivo autoru/autorima i ne odražavaju nužno stav Europske unije ili Europske komisije. Za njih se ne mogu smatrati odgovornima niti Europska unija niti tijelo koje ih financira.