

„Didelę dalį iš „tėvų mokyklos“ į baseiną ateinančių vaikų plaukti tiesiog mokome iš naujo, „nuo nulio“. Tėčiai, mamos, seneliai ir kiti artimieji, net jei yra labai geri plaukikai, mokydami yra linkę daryti klaidų, kurios gali būti lemtingos vandenyje“, - sako žinomas Lietuvos plaukimo treneris Eugenijus Rakitinas. Jis išskiria tris pagrindines klaidas, kurias mokydami plaukti vaikus daro tėvai.

„Kas penktas lietuvis teigia plaukti išmokęs padedamas tėvų, o ne profesionalų. Artėjant šiltajam metų laikui, tokia tendencija verčia nerimauti. Juk iš kartos į kartą perduodant tas pačias klaidas, kyla didesnė grėsmė ir pačių vaikų, ir aplinkinių saugumui, galimybėms išvengti pavojų vandenyje“, - sako E. Rakitinas, atkreipdamas dėmesį į skolinimosi internetu bendrovės „Vivus Finance“ užsakymu atlikto reprezentatyvaus šalies gyventojų tyrimo duomenis.

Draudimai ir vandens baimė

E. Rakitinas pastebi, jog didelė dalis vaikų, kuriuos plaukti mokė tėvai, labai bijo vandens: „Baimė vandeniui gali atsirasti dėl įvairių priežasčių. Įprastai manome, jog ji išsivysto dėl ankstesnių nemalonių patirčių - skendimo, tariamo skendimo arba stipraus gurkšnio gavimo.“

Jis taip pat pažymi, jog vandens baimės susiformavimui įtakos turi ir tai, kaip su vaiku apie vandenį kalbama artimoje aplinkoje:

„Jei tėvai arba kiti suaugę asmenys nuolat perdėtai pabrėžia, kad vanduo yra labai pavojingas, dažnai kartoja draudimus - nebėgti, neplaukti toli, ir panašiai, tai žinoma, kad tokiam vaikui vanduo asocijuosis su didele grėsme.“

Nors, anot eksperto, įveikti baimes yra gana sudėtinga, plaukimo treneriai turi specifinių žinių, galinčių paspartinti procesą.

„Kvalifikuoti specialistai į baseiną atėjusiems vaikams stengiasi padėti per daug jų nespausdami ir duodami kuo paprastesnius pratimus. Mokymosi procesas pirmiausia vyksta žaidimo forma, taip skatinant teigiamas emocijas ir padedant susidraugauti su vandeniu“, - teigia E. Rakitinas.

Išsilaikyti ant vandens ir mokėti plaukti

„Tėvai, neretai patys gebėdami plaukti tik liaudyje žinomais „šuniuko“ arba „varlytės“

stiliais, dažnai ir savo vaikus išmoko plaukti taip pat. Tuomet turime situaciją, kai atžala ne tik netinkamai juda vandenyje, tačiau ir nemoka taisyklingai įkvėpti ir iškvėpti. Artimieji, mokydami vaikus plaukti, dažnai patys stokoja elementarių plaukimo ir saugaus elgesio vandenyje pagrindų. Tad natūralu, jog šių įgūdžių negali įdiegti ir savo atžaloms. O plaukimo pamokas pirmiausia reikėtų pradėti būtent nuo jų“, – sako treneris.

Anot jo, šių taisyklių nežinojimas dažniausiai ir tampa nelaimingų atsitikimų vandens telkiniuose ir traumų priežastimi: „Tokios iš pirmo žvilgsnio atrodančios smulkmenos ypač svarbios norint apsaugoti ir vaikus, ir aplinkinius. Todėl profesionalių pamokų metu treneriai mokiniams pirmiausia parodo svarbiausius kvėpavimo, kūno ir galvos padėties, slinkimo, kojų ir rankų judesių elementus. Taip išmoko juos derinti tarpusavyje“.

E. Rakitinas taip pat atkreipia dėmesį ir į tėvų perkamas pagalbines priemones, kurios turėtų padėti išmokyti vaikus plaukti, tačiau dažniausiai daro meškos paslaugą.

„Prekybos centruose parduodami pripučiami įrankiai, tokie kaip spalvingi gelbėjimosi ratai arba rankovės, iš pirmo žvilgsnio gal ir suteikia saugumo jausmą. Tačiau naudodamas tokias priemones vaikas nepakankamai stengiasi išsilaikyti vandens paviršiuje. O per didelė išorinė pagalba nepadeda jam suvokti, kaip elgtis vandenyje, kad keltų ir išlaikytų savo kūną. Todėl baseine vaikai treniruojasi ne su pripučiamomis rankovėmis, o su plūdėmis, lentutėmis ir vadinamaisiais „makaronais“. Šie pagalbiniai įrankiai skatina vaiką labiau stengtis išsilaikyti ant vandens ir laikyti pusiausvyrą įjungiant daugiau raumenų grupių“, – sako E. Rakitinas.

Perdėtas pasitikėjimas savo jėgomis

Anot eksperto, bene didžiausią pavojų sau ir kitiems kelia pernelyg drąsūs ir savimi vandenyje ypač pasitikintys vaikai. Jie dažnai pervertina savo galimybes vandenyje, o tai gali baigtis itin skaudžiomis nelaimėmis.

Treneris teigia, kad perdėtas pasitikėjimas savimi atsiranda matant blogą tėvų pavyzdį – ypač, jei jie patys neatsakingai elgiasi baseine ar prie vandens telkinių. Taip pat, jei suaugusieji savo atžaloms nepaaiškina, kokie pavojai gali iškilti neturint plaukimo pradmenų.

„Net pats geriausias plaukikas, neįvertinęs savo galimybių, gali nuskęsti. Todėl pas profesionalus atėjęs savo jėgomis perdėtai pasitikintis vaikas pirmiausia tampa labiau disciplinuotu, mat yra supažindinamas su taisyklėmis, kurių privaloma laikytis baseine ir prie atvirų vandens telkinių. Toks vaikas pagerina plaukimo techniką ir supranta, kad vandenyje mažiau pasitikėjimo savimi yra geresnė savybė nei jėgų pervertinimas. Tik

išmokus taisyklingai plaukti ir tinkamai įvertinti savo galimybes gebame įveikti ilgesnius atstumus, ne taip greit pavargstame, sumažėja traumų ir nelaimingų atsitikimų tikimybė.“

Tėvams, kurie žūt būt nori savo vaikus plaukti mokyti patys, E. Rakitinas siūlo pradėti mažame gylyje ir jokiais būdais neišgąsdinti jų.

Visgi, anot jo, esant galimybei reikėtų kreiptis pagalbos į profesionalius plaukimo trenerius. Tam nuo 2009 m. vykdoma nacionalinės reikšmės programa „Mokėk plaukti ir saugiai elgtis vandenyje“. Šiomet jos didžiuoju partneriu tapus bendrovei „Vivus Finance“ siekiama, kad dar daugiau Lietuvos moksleivių gautų žinių apie plaukimą ir saugų elgesį vandenyje iš kvalifikuotų specialistų.

