

# BABY SWIMMING



# ΟΛΑΤΑ ΜΩΡΑ ΣΤΗΝ ΠΙΣΙΝΑ!

**ΚΟΛΥΜΒΗΤΕΣ... ΑΠΟ ΚΟΥΝΙΑ, ΒΡΕΦΗ ΚΑΙ ΝΗΠΙΑ ΜΑΘΑΙΝΟΥΝ ΝΑ ΚΟΛΥΜΠΟΥΝ ΠΑΙΖΟΝΤΑΣ ΜΕ ΤΗ ΒΟΗΘΕΙΑ ΤΩΝ ΓΟΝΙΩΝ ΤΟΥΣ ΥΠΟ ΤΙΣ ΟΔΗΓΙΕΣ ΕΙΔΙΚΕΥΜΕΝΩΝ ΠΡΟΠΟΝΗΤΩΝ. ΤΟ BABY SWIMMING ΕΧΕΙ ΑΡΧΙΣΕΙ ΝΑ ΚΕΡΔΙΖΕΙ ΕΔΑΦΟΣ ΚΑΙ ΣΤΗΝ ΕΛΛΑΔΑ. ΓΙΝΕΤΑΙ ΜΟΔΑ ΣΤΑΘΕΡΑ ΚΑΙ ΣΤΑΔΙΑΚΑ. ΤΑ ΟΦΕΛΗ ΓΙΑ ΤΑ ΠΑΙΔΙΑ ΕΙΝΑΙ ΣΗΜΑΝΤΙΚΑ: ΧΑΛΑΡΟΝΟΥΝ, ΗΡΕΜΟΥΝ, ΔΥΝΑΜΟΝΟΥΝ, ΚΟΙΝΩΝΙΚΟΠΟΙΟΥΝΤΑΙ, ΨΥΧΑΓΩΓΟΥΝΤΑΙ, ΓΙΝΟΝΤΑΙ ΠΙΟ ΑΝΕΞΑΡΤΗΤΑ, ΕΥΦΥΕΣΤΕΡΑ ΚΑΙ «ΔΕΝΟΝΤΑΙ» ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΟ ΜΕ ΤΟΥΣ ΓΟΝΕΙΣ ΤΟΥΣ.**

ΑΠΟ ΤΗ ΜΑΡΙΑ ΒΑΣΙΛΕΙΟΥ  
ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΕΣ: ΘΑΝΑΣΗΣ ΣΤΑΥΡΑΚΗΣ

**Ε**

ίναι Τετάρτη απόγευμα, 22 Νοεμβρίου. Το κλειστό κολυμβητήριο στο Ολυμπιακό Στάδιο σφυζει από κίνηση. Παιδιά μικρά και μεγάλα γεμίζουν τις πισίνες, ενήλικοι, άντρες και γυναίκες, πληγαισέρχονται στα πλαίδια. Κάποιοι καθονται στις κερκίδες, άλλοι συνοδεύουν τα παιδιά και άλλοι ετοιμάζονται να κάνουν κατάδυσεις, να κολυμπήσουν ή να παίξουν πόλο. Οι σκηνές ζωηρανεύουν εικάνες από τους Ολυμπιακούς Αγώνες και αντικρούουν την εικόνα ερήμιας και εγκατάλειψης που κυριαρχεί εξωτερικά στις σπέραντες – αλλά πάντα επλβητικές – εγκαταστάσεις του ΟΑΚΑ. Μία εικόνα αντίθετη με όσα ξεδιπλώνονται μέσα σε ένα τσαμένια κουβούκλιο, που βρίσκεται και αυτό στο κλειστό κολυμβητήριο, σε μια γωνία πίσω από τους Βατήρες. Εκεί, μια ομάδα από λιλιπούτειους κολυμβητές «πλάσσει» με τη βοήθεια των γονιών τις και υπό τα προστάγμα-

τα ειδικευμένης προπονήτριας σε μια πισίνα εξαιρετικά μικρών διαστάσεων. Όλοι τους συμμετέχουν στο πρόγραμμα κολύμβησης βρεφών και νηπίων ηλικίας 6-12 μηνών έως τρίαμισι ετών. Είναι ένα πρόγραμμα που έχει αρχίσει να γίνεται ολοένα και πιο δημοφιλές στην Ελλάδα και απαιτεί παιδιά και γονείς να κολυμπούν μαζί, τουλάχιστον για όσα είναι ηλικίας κάτω των δυομισι ετών.

Εκεί, στη μικρή πισίνα, το κολύμπι συνδυάζεται με παιχνίδι. Τα μαρτυρούν αντικρουόμενες σε κάθε γωνία μπάλες με τις μορφές του Μίκυ, του Γουίι και του Σπρίντλερ, αλλά και οι στακτοί τχο από τις χαρούμενες νηπιακές ωάνες. Αξίονα δικαίονονται από άντρες επευφημίες. «Μπράβο, μπράβο, μπράβο!» κινάζουν οι πέντε ενήλικοι και η προπονήτρια, που βρίσκονται την ώρα εκείνη μέσα στην πισίνα. Δέχτες των επευφημιών, η μικρή Δανάη Σουραβλά, μία από τους πέντε λιλιπούτειους αθλητες του μαθήματος baby swimming που διεξάγεται εκείνη την ώρα. Η Δανάη είναι υόλις δεκαοκτώ μηνών και εκτέλεσε με επιτυχία μια βουτιά. Η ίδια δέκνει να μην έχει καταλάβει ακριβώς τι συμβάνει και βγαίνει



από το νερό ανοιγοκλείνοντας αστόμαστα τα μάτια της. Δείχνει ξεσηλωμένη και σγκοιτρώνεται αμέσως από λαιμό του ενήλικου που τη συνοδεύει στην πισίνα. Στην προκειμένη περίπτωση, είναι ο θείος της Χάρης Φίλης. Έπειτα από λίγο δαυτερόλεπτα η ηλικιωμένη κολυμβητριά κλλάει πάνω του και αρχίζει να χαμογελά. «Η Δανάη ξεκίνησε να κολυμπά έξι μηνών. Της αρέσει, αντιδρά με χαρά κάθε φορά που ετοιμαζόμαστε για να έρθουμε στο μάθημα», λέει ο θείος της, ο οποίος τη συνοδεύει μαζί την ελασκή καθώς η μητέρα της είναι έγκυος. «Εδώ χαλαρώνει. Είναι μια δραστηριότητα που συμβάλλει στη σωματική και ψυχολογική ανάπτυξη των παιδιών», λέει ο κ. Φίλης. Ανάλογο ενθουσιασμό επιδεικνύουν από τη μεριά τους η γισγά και ο παππούς της μικράς, που έρχονται μαζί δύο φορές την εβδομάδα για να βοηθήσουν κυρίως στο ντύσιμο πριν και μετά το μισή ώρα μάθημα. «Είναι ο,τι καλύτερο για τα μικρά παιδιά. Να μάθουν κολύμπι από νωρίς. Εμείς ταλαιπωρηθήκαμε να μάθουμε στα παιδιά μας κολύμπι», λέει η γισγά της Δανάης.

Σημαντικό κίνητρο για τη συμμετοχή σε προγράμματα baby swimming είναι η χαλάρωση και η ηρεμία που νιώθουν τα μικρά, ιδίως μετά το μάθημα. Αυτό συμβαίνει με τη μικρή Λυδία, η οποία «χαλαρώνει και ηρεμεί κατά τη διάρκεια του μισώρου μαθήματος», μας λέει ο παιέρας της Σιμόνας Χαροκάκης. «Κάθε φορά που ερχόμαστε νιώθει πολύ χαρούμενη, ιδίως μετά το μάθημα». Ξεκίνησε τον Οκτώβριο, καθώς οι γονείς της θέλουν «να μάθει η μικρή κολύμπι για λόγους ασφάλειας στη θάλασσα, αλλά και για να ελαττωθεί με το νερό». Αλλά και ο πατέρας της είναι καλύτερα μετά το μάθημα της κόρης του, παρά την πίεση που αισθάνεται για να το προσλάβει. «Προλαβαίνω ίσα-ίσα να την ντύσω και να φύγω από το σπίτι για το μάθημα. Όμως, στο τέλος χαλαρώνω και γυμνάζομαι κι εγώ ο ίδιος», λέει Η Λυδία, που είναι δυομισιό χρονών, έχει ξεκινήσει την αγαπημένη της ασκηση. «Περνά γυρω από το σπίτι της το "μικρόνι" και κτυπά τα πόδια της». Λέει με περηφάνια ο σιρακιωτικός πατέρας της. Αυτή αλλά και το «αλογάκι» είναι δύο από τις αγαπημένες ασκήσεις των περισσότερων νηπίων, αλλά και δύο από τις βασικές κινήσεις που τα οδηγούν στην απόκτηση γνώσεων κολύμβησης.

Η συμμετοχή στο πρόγραμμα προκαλεί ευχάριστα αισθήματα στη Μαρία Παναγιώτου, μητέρα του Γιάννη, που είναι είκοσι ενός μηνών και

## Τι είναι το baby swimming

Τι ακριβώς είναι το baby swimming ή κολύμβηση σε βρέφη και νήπια ελληνικά; Είναι ένα πρόγραμμα εκμάθησης και ανάπτυξης βασικών κολυμβητικών ικανοτήτων με τη μορφή παιχνιδιού. Στο πρόγραμμα συμμετέχουν οι γονείς με τα βρέφη τους, ηλικίας από έξι μηνών έως τρία έτη, υπό την καθοδήγηση ειδικευμένου εκπαιδευτή και σε ειδικά διαμορφωμένη πισίνα με ζεστό νερό (γύρω στους 32 βαθμούς Κελσίου) σε χαμηλό ύψος. Τα προγράμματα baby swimming σχεδιάζονται έτσι ώστε να βοηθήσουν τα βρέφη να εξοικειωθούν με το νερό και να αναπτύξουν εμπιστοσύνη σε αυτό μέσω από τη συμμετοχή τους σε ασφαλείς και ευχάριστες δραστηριότητες στην πισίνα.

Όπως λέει η κ. Κοντζιά, η οποία είναι υπεύθυνη του προγράμματος baby swimming που «τρέχει» το αθλητικό σωματείο «ΥΔΡΙΑ» στο ΟΑΚΑ, «επιστημονικές έρευνες έχουν δείξει ότι μέσω του παιχνιδιού, της εξερεύνησης και της ενθάρρυνσης αυτές οι δραστηριότητες μπορούν να οδηγήσουν στην εκμάθηση βασικών κινήσεων κολύμβησης και δεξιοτήτων, καθώς τα βρέφη, όταν βρίσκονται κάτω από το νερό, εκτελούν αντανακλαστικές κολυμβητικές κινήσεις και αντανακλαστικό κράτημα της αναπνοής από τους πρώτους μήνες της ζωής τους». Αν οι αντανακλαστικές αυτές κινήσεις που εκτελούν τα βρέφη στους έξι μήνες καλλιεργηθούν σωστά, μπορούν να γίνουν εκούσιες κολυμβητικές κινήσεις από τον ενδέκατο μήνα και να οδηγήσουν, μέσω των κατάλληλων ερεθισμάτων και της σωστής καθοδήγησης, στην εκμάθηση αυτόνομης κολύμβησης από την ηλικία των δεκαέξι μηνών. Τα προγράμματα baby swimming έχουν ξεκινήσει από τη δεκαετία του 1960 στην Αμερική, ενώ στην Ευρώπη άρχισαν να διαδίδονται αργότερα, τις δεκαετίες του 1970 και 1980. Ιδιαίτερα δημοφιλή είναι σε Γερμανία και Φινλανδία. Στην Ελλάδα έκαναν την εμφάνισή τους μόλις πριν από μερικά χρόνια και μόνο εδώ και δύο έτη έχουν αρχίσει να αποκτούν οπαδούς. «Ειδικά όποτε η σύζυγός είναι αλυσιαώδης», παρατηρεί ο καθηγητής Φυσικής Αγωγής Θεόδωρος Βασιλάτος, ο οποίος «τρέχει» προγράμματα baby swimming ως ελεύθερος επαγγελματίας σε τρία δημοτικά κολυμβητήρια της Αττικής. «Εκτιμώ ότι σε λίγα χρόνια όλα τα κολυμβητήρια θα περιλάβουν στα προγράμματά τους κολύμβηση για βρέφη και νήπια».



«Η Δανάη ξεκίνησε να κολυμπά έξι μηνών. Της αρέσει, αντιδρά με χαρά κάθε φορά που ετοιμαζόμαστε να έρθουμε στο μάθημα. Εδώ χαλαρώνει. Είναι μια δραστηριότητα που συμβάλλει στη σωματική και ψυχολογική ανάπτυξη των παιδιών»

«κολυμπάει» από δέκα μηνών. «Και οι δύο αισθανόμαστε πανέμορφα μέσα στο νερό», λέει η κ. Παναγιώτου. «Η αντίδρασή του ήταν θετική από το πρώτο μάθημα. Το κολύμπι βοηθά στο μεταξύ μας δεσμό αλλά και στην κοινωνικοποίησή μας», παρατηρεί η κ. Παναγιώτου, παραπέμποντας σε ένα από τα φέβλη του προγράμματος.

«Η εκμάθηση κολύμβησης σε βρέφη και νήπια υποστηρίζει τη γενικότερη ανάπτυξη τους και επιδρά θετικά στην κινητική, μιλική και νευρομυϊκή τους ανάπτυξη», παρατηρεί η Μαργαρίτα Κοντζιά, καθηγήτρια Φυσικής Αγωγής με κύριο ειδικότητα στην κολύμβηση και κάτοχος μεταπτυχιακού τίτλου στο Baby Swimming. «Τα βρέφη που έχουν παρακολουθήσει κινητικά προγράμματα στο νερό έχουν αναπτύξει μεγαλύτερη ποικιλία κινήσεων και θετική συναισθηματική συμπεριφορά».





## Γιατί να ριξω στο νερό το βρέφος;

Ποια είναι τα οφέλη της κολύμβησης βρεφών και νηπίων; Συμφώνω με τους ειδικούς, τα προγράμματα ωφελούν κατά αρχάς τη σωματική υγεία των παιδιών. «Βελτιώνεται το καρδιασπαστικό τους σύστημα, δυναμώνονται μύες τους, ενισχύεται το ανοσοποιητικό και επιτυγχάνεται πρόληψη προβλημάτων στήσης, όπως είναι η σκολίωση», παρατηρεί ο κ. Βασιλάτος. Επιπλέον, σύμφωνα με την κ. Κοντζιά, «ο ύπνος τους γίνεται πιο ευχάριστος και ήρεμος, αφού το νερό ρυθμίζει το μυϊκό τους τόνο και τους δημιουργεί μια αίσθηση χαλάρωσης». Υπέρ της κολύμβησης βρεφών και νηπίων τάσσεται ο επικεφαλής καθηγητής Παιδοπνευμονολογίας στο Πανεπιστήμιο Κρήτης και διευθυντής στο Νοσοκομείο Αθηνών «Η Ελπίς», κ. Χάρης Κατσουράς: «Τα παιδιά μαθαίνουν να κολυμπάνε από μικρή ηλικία, σβλάνονται, κοινωνικοποιούνται. Το κολύμπι είναι πολύ καλή άθληση, αρκεί να γίνεται από σωστά χέρια». Μάλιστα ο κ. Κατσουράς υποστηρίζει ότι «η κολύμβηση είναι η πλέον συνιστώμενη άθληση ακόμα και για αθρομικά παιδιά». Το κολύμπι ωφελεί και την ψυχική υγεία βρεφών και νηπίων. «Με την κολύμβηση τα παιδιά αποκτούν προσομοιωτικότητα στο ερεθίσματα, θάρρος και υψηλότερο βαθμό εμπιστοσύνης στον εαυτό τους και ανεξαρτησία», λέει η κ. Κοντζιά. «Το νερό είναι μαγικό», υποστηρίζει από την πλευρά του ο κ. Βασιλάτος. «Τα παιδιά ψυχογυγούνται, αποκτούν κοινωνικές σχέσεις, τονώνεται η προσωπικότητά τους και μαθαίνουν να αγαπούν την κολύμβηση».

Η μικρή Βαγιά Ελένη επιβεβαιώνει τις απόψεις των ειδικών. Παρά το γεγονός ότι μόλις δύο ετών, μπαίνει στην πισίνα μόνη της, χωρίς τους γονείς της, αλλά πάντα υπό την προστασία της ηρωικής τρίτης της. Επιδεικνύει, μάλιστα, μια εξαιρετική άνεση σε όλες τις δοκιμασίες και τα παιχνίδια μέσα στο νερό. Δείχνει να καταλαβαίνει πλήρως τα «προστάγματα» της προπονητριάς και ανταποκρίνεται άμεσα. Είναι ενδεχομένως επηρεασμένη από τον αδερφό της Γιάννη, ο οποίος, έχοντας κάνει το πρόγραμμα baby swimming, έχει μεταπηδήσει σε άλλο, καταλληλότερο για την ηλικία του... Μάλιστα, η μικρή Βαγιά αισθάνεται τόσο ωραία μέσα στο νερό, ώστε αρνείται να βγει από την πισίνα στο τέλος του μισώρου μαθήματος. «Θα πρέπει να ζήεις για να ξαναέρθουμε», της θυμίζει η γιαγιά της Μαρία Ελένη. Τα οφέλη του baby swimming είναι ακόμη περισσότερα. «Η συμμετοχή των γονιών ενδυναμώνει τη σχέση γονιού-παιδιού, ενώ διά μέσου της επαφής με τα άλλα βρέφη αναπτύσσονται η προσωπικότητα του παιδιού, η κοινωνικότητά του αλλά και η ειλικρίνεια του», λέει η κ. Κοντζιά. Την άποψή της επιβεβαίωσε εκ νέου

ο κ. Βασιλάτος. «Τα παιδιά μαθαίνουν να κολυμπάνε από μικρή ηλικία, σβλάνονται, κοινωνικοποιούνται. Το κολύμπι είναι πολύ καλή άθληση, αρκεί να γίνεται από σωστά χέρια». Μάλιστα ο κ. Κατσουράς υποστηρίζει ότι «η κολύμβηση είναι η πλέον συνιστώμενη άθληση ακόμα και για αθρομικά παιδιά». Το κολύμπι ωφελεί και την ψυχική υγεία βρεφών και νηπίων. «Με την κολύμβηση τα παιδιά αποκτούν προσομοιωτικότητα στο ερεθίσματα, θάρρος και υψηλότερο βαθμό εμπιστοσύνης στον εαυτό τους και ανεξαρτησία», λέει η κ. Κοντζιά. «Το νερό είναι μαγικό», υποστηρίζει από την πλευρά του ο κ. Βασιλάτος. «Τα παιδιά ψυχογυγούνται, αποκτούν κοινωνικές σχέσεις, τονώνεται η προσωπικότητά τους και μαθαίνουν να αγαπούν την κολύμβηση».

## Πληροφορίες

### 1. Πόσο συχνά πρέπει να κάνουν τα παιδιά baby swimming;

Ερευνες έχουν δείξει ότι δύο φορές την εβδομάδα επί τριάντα λεπτά τη φορά αρκούν για τη σωστή αποτελεσματικότητα του προγράμματος.

### 2. Ποια είναι τα δικαιολογητικά που απαιτούνται για την εγγραφή στο πρόγραμμα baby swimming;

Από τους ενήλικους απαιτείται ιατρική βεβαίωση από παθολόγο, δερματολόγο και γυναικολόγο για τις γυναίκες. Από ορισμένα κολυμβητήρια ζητείται και βεβαίωση καρδιολόγου, ενώ για την εγγραφή των παιδιών βεβαίωση παιδιότρου και 3 φωτογραφίες.

### 3. Σε ποια κολυμβητήρια προσφέρονται προγράμματα baby swimming;

#### • Κλειστό κολυμβητήριο ΟΑΚΑ,

**Σπύρου Λούη, πύλη δ:** Καθημερινά από τις εννέα το πρωί μέχρι τις οκτώ το βράδυ και Σάββατο μέχρι δύο και μισό το μεσημέρι. Κόστος εγγραφής 20€ και ανά μήνα 55€. Διάρκεια μαθημάτων μισή ώρα, δύο φορές την εβδομάδα. Πληροφορίες στη γραμματεία του συλλόγου «ΥΔΡΙΑ» στις εγκαταστάσεις του κλειστού κολυμβητηρίου του ΟΑΚΑ και στο τηλ. 6974026681.

#### • Κλειστό Κολυμβητήριο,

**Ελληνογερμανική Αγωγή, Νηπιαγωγείο, Δημοτηρίου Παναγέα, Παλλήνη Αττικής.** Καθημερινά από τέσσερις το απόγευμα μέχρι οκτώ το βράδυ. Κόστος εγγραφής 20€ και ανά μήνα 55€. Διάρκεια μαθημάτων μισή ώρα, δύο φορές την εβδομάδα. Πληροφορίες στη γραμματεία του συλλόγου «ΥΔΡΙΑ» στο τηλέφωνο 6974026681.

• **Κολυμβητήριο Ηλιούπολης.** Δευτέρα - Τετάρτη - Παρασκευή από δώδεκα μέχρι μια και μισή το μεσημέρι, Τρίτη - Πέμπτη από οκτώ και μισή μέχρι δέκα το βράδυ

και Σάββατο από οκτώ και τέταρτο έως δέκα παρά τέταρτο το πρωί. Πληροφορίες στα τηλ.: 210-9944001 και 210-9922899.

#### • Κολυμβητήριο

**Αλίφου.** Δευτέρα - Παρασκευή μεταξύ τρεις και τρεις και μισή το μεσημέρι, Δευτέρα - Τετάρτη εφιά και τέταρτο μέχρι εννιά και τέταρτο, Τρίτη - Πέμπτη από δώδεκα μέχρι δώδεκα και μισό το μεσημέρι και Σάββατο δώδεκα και μισό έως δύο το μεσημέρι. Κόστος εγγραφής 20€ και ανά μήνα 35€ για μία φορά την εβδομάδα, 50€ για δύο φορές την εβδομάδα και 60€ για τρεις φορές. Πληροφορίες στα τηλ. 210-9813192 και 210-9843247.

#### • Κολυμβητήριο Μεταμόρφωσης.

Τρίτη - Πέμπτη πέντε έως έξι και μισή το απόγευμα, αλλά μόνο καλοκαιρινούς μήνες. Πληροφορίες στα τηλ. 210-2820222.

#### • Πανιώνιος Γυμναστικός Σύλλογος

**Σμύρνης, κλειστό κολυμβητήριο.** Δευτέρα - Τετάρτη - Παρασκευή δώδεκα και μισή και τέταρτο το μεσημέρι, κόστος 40€. Τρίτη - Πέμπτη οκτώ έως εννιά παρά τέταρτο το βράδυ, κόστος 35€. Σάββατο δώδεκα και τέταρτο έως δύο παρά τέταρτο το μεσημέρι και Κυριακή εντεκάμισο έως το μεσημέρι, συνολικό κόστος 50€. Κόστος εγγραφής δεν υπάρχει και η διάρκεια του προγράμματος είναι σαράντα πέντε λεπτά. Πληροφορίες στα τηλ. 210-9352939.

### Εξοπλισμός

#### Για τα παιδιά

- Ειδικά ενισχυμένο μαγιό ή αδιάβροχη πάνα.
- Πελεκέσι ή μπουρνούζι.
- Αδιάβροχες παντόφλες.
- Σκουφάκι κολύμβησης.
- Κρέμα ενυδάτωσης.

#### Για τους κηδεμόνες

- Μαγιό (συνιστάται αλόωμο) και μπλουζάκι (για φρονιά οι κηδεμόνες στο νερό για λόγους ασφαλείας, για να μη γλιστρήσει το παιδί όταν γαντζώνονται πάνω τους).
- Σκουφάκι κολύμβησης.
- Μπουρνούζι.
- Αδιάβροχες παντόφλες.

ρας η υπέρα της είκοσι δύο μηνών Αριάδνης, που προηγή να κρηπίσει την ανωνυμία της. «Παρότι είμαι κουρασμένη μετά τη δουλειά, με ξεκουράζει το ότι τα παιδιά χαίρονται. Το κολύμπι της κάνει καλό στο κινητικό και νευρικό της σύστημα. Την κάνει πιο κοινωνική, πιο χαρούμενη», λέει η μητέρα της, η οποία γνωρίζει από πρώτο χέρι τα οφέλη της κολύμβησης αφού η ίδια κολυμπά συστηματικά. «Κάθε φορά που φεύγουμε από το σπίτι και της λέω ότι θα πάμε να κάνουμε "πλιν-πλιν", αρχίζει να γελά». Εξαιρετικά ωφελημένοι αναδεικνύονται και οι ίδιοι οι γονείς. «Η κολύμβηση νηπίων είναι μεγάλο σχολείο για τους γονείς», υποστηρίζει ο κ. Βασιλάτος. «Ο γονέας, μέσω της κανής δραστηριότητας, ενοκαλύπτει το παιδί του. Παράλληλα, ακολουθεί τη σωστή εκπαιδευτική διαδικασία που απαιτεί ανυπαρξία πίεσης. Η κολύμβηση απαιτεί υπομονή και επιμονή. Διότι έτσι μόνο μπορούν τα παιδιά αυτής της ηλικίας να μάθουν κολύμπι. Δεν τα πιέζουμε. Περιμένουμε». Γι' αυτό άλλωστε οι ίδιοι οργανώνουν ειδικά σεμινάρια για τους γονείς, οι οποίοι γίνονται «συνηθισμένοι» των παιδιών τους, όπρ και χρειάζεται να γνωρίζουν τι πρέπει να κάνουν και τι να αποφεύγουν κατά τη διάρκεια της «ηραπόνησης». Στις περισσότερες περιπτώσεις οι μικροί θηλιές συνοδεύονται στο νερό από τη μητέρα τους. Όμως, ορισμένοι γονείς μοιράζονται την εμπειρία. Αυτό συμβαίνει με την είκοσι οκτώ μηνών Ζωή, που ξεκίνησε μόλις το Σεπτέμβριο, καθώς «πέρυσι δεν βρήκαμε θέση», παρατηρεί η μητέρα της Βίκη Αλαφάκη. «Η επαφή με το νερό είναι ξεγνοιασιά και χαλάρωση», λέει η μητέρα της.

Η λίστα αναμονής στο πρόγραμμα baby swimming που διεξάγεται στο ΟΑΚΑ, αλλά και η έλλειψη τέτοιων προγραμμάτων σε μεγάλο αριθμό κολυμβητηρίων αποτελούν ένα από τα προβλήματα που αντιμετωπίζουν οι γονείς. Η μητέρα, για παράδειγμα, της μικρής Αριάδνης είχε κάνει αίτηση από τον περασμένο Δεκέμβριο, για να ξεκινήσει τελικά μόλις πριν από ένα μήνα. «Μου είπαν ότι πρέπει να περιμένω και, για να γίνει το παιδί δεκτό, να τους ενοχλώ τηλεφωνικά συνεχώς και συστηματικά. Αυτό έκανα από την αρχή του καλοκαιριού», λέει η μητέρα της, «μέχρι να λάβω θετική απάντηση». Η υπαρκτή λίστα αναμονής στο ΟΑΚΑ δίνει τη «χρειάζονται περισσότερο προγράμματα σε περισσότερες πισίνες για να καλύψουν τη ζήτηση», υποστηρίζει ο Χάρης Φίλης, θεός της μικρής Δανάης. Οι γονείς παραπέμπουν επίσης στην έλλειψη επαρκών εγκαταστάσεων, κάτι που επιτείνει την κόπωση της όλης διαδικασίας, όπως δηλώνει η μητέρα της Δανάης Δελαβόγια, που γίνεται ενός έτους αυτές τις ημέρες. Όμως η μητέρα της Αρετή Γεωργίου παραβλέπει την καλύτερη, καθώς «η άσκηση της κάνει καλά». Λέει Αλίκη, και ο ξάδερφος της Δανάης, ο ενός έτους Μάριος-Κωνσταντίνος Δελαβόγιας, συμμετέχει στο ίδιο πρόγραμμα.

Τόσο η κ. Κοντζιά όσο και ο κ. Βασιλάτος υποστηρίζουν ότι δεν υπάρχει κανένας κίνδυνος στα προγράμματα baby swimming. Οι πισίνες τηρούν όλες τις προδιαγραφές ασφαλείας και η εκμάθηση γίνεται με τη συμμετοχή των γονιών. Συνχρόνως με την εκμάθηση κολύμβησης γίνεται και εκμάθηση κάποιων ναυαγοσωστικών δεξιοτήτων τόσο στα παιδιά όσο και στους γονείς για την πρόληψη ατυχημάτων. ■

Ο ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΟΙ ΦΙΛΟΙ ΤΗΣ ΜΟΥΣΙΚΗΣ  
και η ΓΚΑΛΕΡΙ ΖΟΥΜΠΟΥΛΑΚΗ  
ΠΡΩΤΟΤΥΠΟΥ

ΤΟ ΤΥΧΕΡΟ  
ΤΟΥ  
2007

ΘΕΟΦΙΛΟΣ

# Ερωτόκριτος και Αρετούσα



σε χρυσό (380 €)  
σε ασήμι κα χρυσό (130 €)  
σε ασήμι (60 €)

Τα έσοδα της εφετηνής χρονιάς, 30ης επέτειου του θανάτου της Μαρίας Κάλλας, θα διατεθούν υπέρ των υποτροφιών που φέρουν το όνομά της

Το ωραιότερο γούρι της χρονιάς  
Ένα έργο που αφορά σε δύο γυναίκες και άνδρες που μπορούμε να τα χωρίσουμε σε 3 κατηγορίες: α) που μπορεί να σάς το χαράσουν εκείνο

ΤΗΛΕΦΩΝΙΚΗ ΠΑΡΑΓΓΕΛΙΑ  
Με χρήση της πιστωτικής κάρτας  
στο τηλέφωνο 210.7262308 (11.00-18.00) ή στο fax 210.7262300

### ΑΠΕΥΘΕΙΑΣ ΑΓΟΡΑ

#### ΑΘΗΝΑ

ΜΕΓΑΡΟ ΚΟΥΚΟΥΝΕ ΑΡΧΗΛΩΝ  
• Μίας Λορέν 11 Π. Κοκκίνη  
ΓΚΑΛΕΡΙ ΖΟΥΜΠΟΥΛΑΚΗ  
• Πλάτος Κολυμβητών 20  
• Πλατεία 7

#### ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ

• Σουφλιού 50 & Πλατεία  
• Κωνσταντίνου 4 & Πατισίων  
• Κωνσταντίνου 23  
• Ηλεκτρικού 15 & Αρσενίου  
• Πανεπιστημίου 57 & Κορυθ  
• Μάρκου 39 Παιδικό Κέντρο  
• Πανεπιστημίου 40  
• The Vio Athens Market  
• Α. Τσιμισίου 10, Αθήνα  
• Κωνσταντίνου 11, Ηλιούπολη  
• Θεωρίας Αναστασίου, 50 Παιδικό

#### ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ

ΜΕΓΑΡΟ ΜΟΥΣΙΚΗΣ ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΩΝ  
• Δελη Μαρίας 40 παρκο  
ΓΚΑΛΕΡΙ ΖΗΤΑ 04  
• Πλατεία Καραγιάννη 1  
ΤΑΓΑΡΕΣΤΗΡΙΟ  
• Αποσταλ 17 & Γρηγορίου 3  
• Ευρ. Κέντρο Μουσικών Παιδικών

#### ΑΛΕΞΑΝΔΡΕΙΑ

ΘΕΑΤΡΟΝ ΠΑΡΑΡΤΗΣΙΟΝ  
• ΗΛΕΥΘΕΡΟΥ ΠΑΤΡΙΣΤΕΥΣΙΑΝΝΟΥ  
• ΒΟΥΛ. ΚΑΡΑ ΜΕΛΛΙΝΟΠΟΥΛΟΥ  
• ΠΑΤ. ΚΟΝΤΑΚΙ ΚΑΡΑΟΛΕΟΥ

ΑΕΡΟΔΡΟΜΙΟ «ΕΛΕΥΘΕΡΙΟΣ ΒΕΝΙΖΕΛΟΣ»  
ΚΑΤΑΣΤΗΜΑ PRESS POINT - ΤΑΓΑΡΕΣΤΗΡΙΟ



Η ΕΠΙΣΤΑΣΙΑ ΕΙΝΑΙ ΤΟ ΠΡΩΤΟ ΚΑΙ ΤΟ ΤΕΛΟΣ