

ΓΙΑ ΝΑ ΓΙΝΕΙ ΕΝΑ ΜΑΚΡΟΒΟΥΤΙ χρειάζεται μια καλή ανάσα και δύο αγκαλιές: της δασκάλας και της μαμάς ή του μπαμπά. Η ηλικίας 12 μηνών Κωνσταντίνα, πάντως, δείχνει να τα καταφέρει μια χαρά και μόνη της!

ΚΟΙΤΑ ΠΟΙΟΣ

Τα νήπια στο (υγρό) στοιχείο τους

BABYBLOOM

Κολυμβητές από έξι μηνών ως τρισημίσι ετών φορούν εντυπωσιακές πένες-μαγιά, προπαντός δίνουν παραγγέλματα όπως «βαρκούλα» και «δελημάκια», και ενθουσιώδεις γονείς μπανοβγαίνουν στο νερό: είναι όλοι τους πρωταγωνιστές του «baby swimming», το οποίο πλέον δίδασκεται σε εκατοντάδες μωρά στη χώρα μας

Της **Ελένης Ξενάκη**

Φωτογραφίες: **Les Meyers**

ΚΟΛΥΜΠΙΑΕΙ



ΤΟ BABY SWIMMING ΕΙΝΑΙ ΧΑΡΑ

όχι μόνο για τα βρέφη και τα νήπια αλλά και για τους γονείς, οι οποίοι επίσης βρίσκουν ευκαιρία για ψυχολογική και σωματική εκτόνωση και κοινωνικοποίηση. Οι μαμάδες βρίσκονται μέσα στην πισίνα, ενώ οι μπαμπάδες παρακολουθούν από το τζάμι

Η Κωνσταντίνα κοιτάζει και χαρίζει ένα «υποθαλάσσιο» χαμόγελο στον φακό. Η γιαγιά της κοιτάζει, η νταντά την περμένει με την μισοτέτα στο χέρι, η μαμά θα βουτήξει μαζί της την επόμενη φορά... Η Κωνσταντίνα είναι μόλις 12 μηνών και προσέρχεται στο ΟΑΚΑ δύο φορές την εβδομάδα για «ηλικιόνηση». Εμάθε να κολυμπάει προτού καλά καλά περπατήσει. Το πρώτο της μάθημα το έκανε όταν ήταν οκτώ μηνών, τον περασμένο χειμώνα, στην αγκαλιά της μαμάς της. Τώρα αφήνει πρόθυμα τις αγκαλιές και κάνει το «μακροβούτι» που κόβει την ανάσα στους μη μιμημένους, μένοντας για ένα δύο δευτερόλεπτα κάτω από το νερό. Και αμέσως μετά η ανάδυσση και το γέλιο που αντικει στο καταδυτήριο του Ολυμπιακού Σταδίου. Η γιαγιά της την επιβραβεύει. «Δεν φοβήθηκα στιγμή για την εγγονή μου» λέει με υπερηφάνεια.

Στην ίδια πισίνα ο Θεόδωρος και ο Γιάννης, ενός έτους περίπου ο καθένας, ο 19 μηνών Γιώργος και ο δίχρονος Παύλος – ο «παλιός» της παρέας – κάνουν υποβρύχια περάσματα από την αγκαλιά των μαμάδων σε εκείνη της δασκάλας τους. Η Μελίνα, εννέα μηνών, βουτάει σήμερα με

τον μπαμπά της. Η μητέρα της, Ελία, τις γνέφει «γεια» «Ο πατέρας της και εγώ δουλεύουμε όλην την ημέρα. Θέλουμε να βρούμε μια δραστηριότητα που θα κάναμε όλοι μαζί. Το baby swimming είναι ιδανικό επειδή προϋποθέτει και τη σωματική επαφή γονέα - παιδιού». Η πισίνα του κολυμβητηρίου γίνεται το «καθατήριο» των εργαζόμενων και πολυέσχολων γονιών. Επειτα από μια ημέρα με baby swimming, μια μητέρα μπορεί να πει όχι μόνο ότι «σήμερα έκανα κάτι ωφέλιμο για το παιδί μου», αλλά και ότι «σήμερα έκανα κάτι ωφέλιμο με το παιδί μου».

«**Το νερό, ένα οικείο** προς τα βρέφη περιβάλλον, ενεργοποιεί τις αισθήσεις και τους παρέχει μια πολύ καλή ευκαιρία να ανακαλύψουν ότι μπορούν να διαχειριστούν σε μεγάλο βαθμό τις κινήσεις τους. Μέσα στο νερό εκτελούν αυθόρμητες και αυτόνομες κινήσεις, κάτι που σε κάθε άλλη περίπτωση θα ήταν αδύνατον» λέει η προεταθλήτρια κολύμβησης Μαργαρίτα Κογιτά, πινακίσχος της Γυμναστικής Ακαδημίας με μάστερ στο baby swimming και πρώτη διδάσκαλος της μεθόδου στην Ελλάδα επτά χρόνια πριν. Οι αιτίες για εγγραφές στα τμήματά της στις εγκαταστάσεις του ΟΑΚΑ είναι εκατοντάδες, ενώ δεκάδες είναι τα ΙΧ – από μερσίσα οικογενειακά ως πολυμορφικά και πολυτελή τύπου που σταθμεύουν στο πάρκινγκ του κο- →



Ένα νήπιο που είναι εξοικειωμένο με το νερό έχει λιγές πιθανότητες να κινδυνεύσει στη θάλασσα

λυμβητηρίου. Κάτι ανάλογο αρχίζει να συμβαίνει και σε άλλες πόλεις της Αθήνας. Το baby swimming έγινε μόδα. Και όπως συμβαίνει με τις περισσότερες τάσεις, ξεκίνησε και αυτό από τις Ηνωμένες Πολιτείες.

Ήταν τη δεκαετία του 1960 που οι Αμερικανοί «πέταξαν» τα μωρά τους στις πισίνες και άρχισαν να γράφουν εκατοντάδες μελέτες για τη συμπεριφορά τους στο νερό. Τα βιβλία μάλιστα της «γκουρού» του baby swimming, Βιριζίνια Χαντ Νιούμαν, πωλούν ακόμη και σήμερα δεκάδες χιλιάδες αντίτυπα. Όχι τυχαία, καθώς η εκμάθηση κολύμβησης σε τέτοιες ηλικίες έχει όλα όσα θέλει από μια «εξωστρεφική» δραστηριότητα ένας γονιός: αντιμετώπιση των κανόνων – ασφαλές περιβάλλον, κοινωνική επαφή, σωματική άσκηση και εξοικείωση με το υγρό στοιχείο. Είναι αξιοσημείωτο ότι στην Ελλάδα η κολυμβητική παιδεία είναι δυσανάλογα μικρή σε σχέση με... την αερογυμναστική. Ένας μάλιστα ιστιοπλόος πηγαυνοφέρει τον δίχρονο γιο του στο κολυμβητήριο του ΟΛΚΑ ακριβώς για αυτόν τον λόγο. Όπως τονίζει, «ένα νήπιο εξοικειωμένο με το νερό έχει μικρότερες πιθανότητες πνιγμού». Σε καμία περίπτωση όμως το παιδί δεν πρέ-



ΣΤΙΓΜΙΣΤΥΠΟ ΑΠΟ ΤΑ ΑΠΟΔΥΤΗΡΙΑ:

Η συναναστροφή μεταξύ των νηπίων κολυμβητών είναι ένα από τα σφέλη του baby swimming (επάνω). Μέσα από την αγκαλιά της μητέρας του αυτό το μωρό εξοικειώνεται απόλυτα με το υδάτινο στοιχείο (κάτω)

πει να κολυμπήσει χωρίς την επιτήρηση των γονιών του, συμπληρώνουν οι παιδίατροι.

Ποιους άλλους λόγους έχει κανείς για να στείλει ή, καλύτερα, για να πάει μαζί με το βλαστάρι του σε μαθήματα baby swimming, εκτός από το ότι «κοιμάται και τρώει καλύτερα» κατά τα λεγόμενα μιας παρατηρητικής μαμάς; Από την κυρία Κοτζιά πληροφορούμαστε ότι τα προγράμματα αυτά βοηθούν τη γενικότερη ανάπτυξη των παιδιών και επιδρούν θετικά στην κινητική, μουσική και νευρολογική τους ανάπτυξη, ενώ τα παιδιά που ασχολούνται με την εκμάθηση κολύμβησης από πολύ μικρά αποκτούν προσομοιωτικότητα στα ερεθίσματα, θάρρος και υψηλό βαθμό αυτοπεποίθησης και ανεξαρτησίας. Επίσης ο τρόπος εκμάθησης, αρχικά με τους γονείς και πάντα με άλλα παιδάκια στην πισίνα, ενδυναμώνει τη διαπροσωπική τους σχέση, αναπτύσσει την προσωπικότητά τους – ορισμένοι συμπληρώνουν και την ευφυΐα τους – και τονώνει την κοινωνικότητά τους. «Προτείνουμε σε γονείς, των οποίων τα παιδιά δυσκολεύονται κοινωνικά ή είναι μοναχοπαίδια ή λόγω διαζυγίου ή θανάτου βιώνουν την απουσία →

Τα βρέφη των έξι μηνών κρατούν ενστικτωδώς την αναπνοή τους

ενός γονιού, να τα εντάξουν σε κάποιες δραστηριότητες» λέει η παιδοψυχίατρος Πόπη Δετοράκη.

Ναι, αλλά είναι καθαρή η ψίνα; Και αν κολλήσει μύκητες; Μήπως θα αρρωσταίνει ευκολότερα; Και το κυριότερο: αν πνιγεί; Αυτές είναι οι συχνότερες ανησυχίες των μαμάδων. Ο πνιγμός είναι ό,τι φοβάται περισσότερο ένας ενήλικης. Η κυρία Κοντζιά είναι καθησυχαστική: «Τα βρέφη

στην ηλικία των έξι μηνών εκτελούν ανινακλαστικές κολυμβητικές κινήσεις και ενστικτώδες κράτημα της αναπνοής. Λόγω της ανινακλαστικής κίνησης της επιγλωττίδας μπορούν να κρατήσουν την ανάσα τους κάτω από το νερό χωρίς να γίνει καύση». Και συνεχίζει η ειδικός: «Αυτές οι ενστικτώδεις κινήσεις, μέσω των κατάλληλων ερεθισμάτων και της σωστής καθοδήγησης, μπορούν να οδηγήσουν στην εκμάθηση αυτόνομης κολύμβησης από την ηλικία των 16 μηνών. Βεβαίως δεν είναι ποτέ αργά για τα παιδιά να ξεκινήσουν, αποκομίζοντας σημαντικά οφέλη».

Τι πρέπει να προσέξει όμως ένας γονιός ώστε να εισπράξει μόνο τα οφέλη της δραστηριότητας; Την καθαρότητα του νερού, η οποία πρέπει να πιστοποιείται από συχνούς εργαστηριακούς ελέγχους: ο καθαρισμός με όζον θεωρείται φιλικότερος προς το μωδιά. Να προσέξει επίσης τις συνθήκες ασφαλείας μέσα στην πισίνα (πασπικά μέσα κλπ.), την επιστημονική εξειδίκευση του εκπαιδευτικού προσωπικού αλλά και την ύπαρξη προσωπικού ασφαλείας (γιατροί, ναυαγοσώστες). Και φυσικά να τηρεί την κλισιέ πλέον οδηγία προς κολυμβητές κάθε ηλικίας: να έχει περάσει τουλάχιστον ένα τρίμηνο από το γεύμα.

Αφήνοντας το – εργαστηριακά αποδεδειγμένο, αποκτηρωμένο και ιμμημένο με μεταλλικά – περιβάλλον της πισίνας του ΟΑΚΑ, δίνουμε μια τελευταία ματιά στους τσίονια κολυμβητές. Μέσα από δείγματα απλότητας και απληστίας κρούσι, ικανοποιούν τη δική τους ανάγκη για χαρά και αρκετά από τα όνειρα των γονιών τους. «Άραγε λες το παιδί μου να έχει ταλέντο στην κολύμβηση;» πηάνω τον εαυτό μου να σκέφτεται καθώς συμμηκόμω μια αίτηση για να μπω στη μακρινά λίστα. Και περ' όλο που η Αμερικανική Καδιοερική Εταιρεία είναι σαφέωςπη όταν λέει ότι «τα βρεφικά προγράμματα κινητικής αγωγής στο νερό παρέχουν αναψυχή αλλά δεν έχουν ως σκοπό να διδάξουν τα παιδιά πώς να γίνουν ολοκληρωμένοι κολυμβητές», μέσα μου ξερν πώς γεννιούνται οι πρωταθλητές: με λίγο ταλέντο και πολλή θέληση (γονέων). Β

■ Για πληροφορίες: Κολυμβητικό ΟΑΚΑ, τηλ. 210 6850 000, baby swimming rd, τηλ. 6974 026 681. Επίσης μοθηκική baby swimming κέντρα στο ης κς: Διάσημο Ημαόυμης: τηλ. 210 3944 001, 210 9922 899, Δόμο: Αλμαόυμης: τηλ. 210 9843 247, Γόγκο: Αλμαόυμης Κέντρο: Τζαρόδοι: τηλ. 210 8943 260. Πεννηνίση-Ελλοοθηκικό Σαλόνοο: τηλ. 210 9329 402, 210 9332 939. Και στη Θεσσαλονίκη: Αλμαόυμης Κολυμβητικό ΠΑΟΚ, τηλ. 2310 662 290, 2310 852 199.



ΚΑΘΩΣ ΔΕΝ ΥΠΑΡΧΕΙ ΕΠΙΤΗΗΣ ΦΟΒΟΣ για το νερό, τα νήπια που κάνουν baby swimming διατηρούν στο υποσυνείδητό τους την εξίσωση: νερό=χαρά. Την αίσθηση ασφαλείας εγγυάται η παρουσία της μαμάς και της δασκάλας



Συμφωνά με έρευνα στη Φινλανδία – οι σκανδιναβικές χώρες θεωρούνται πρωτοπόρες στο baby swimming – τα βρέφη που κάνουν μαθηκικά κολυμβητικές εργοών να μπουσουλίουν, αλλά περιησιούν νεώρητερο από τα υπόλοιπα μωρα