

Baby Swimming

Κολυμβητές από κούνια!

Ελάχιστη διαδεδομένη στην Ελλάδα,
η βρεφική κολύμβηση μόνο σφέλη
έχει να προσφέρει στο μωρό σας, και
μόλις τα σημαντικά.



MΑΘΛΙΝΟΝΤΑΣ ΤΟ ΠΑΙΔΙ ΣΑΣ να κολυμπά και να κάνει βουτιές από μωρό, δεν του δίνετε απλώς την ευκαιρία να εξοικειωθεί από νωρίς με το νερό, αλλά το βοηθάτε να γυμναστεί, να δυναμώσει τον οργανισμό του και να γίνει πιο κοινωνικό και ανεξάρτητο. Μήπως, λοιπόν, τώρα που φτάνει το καλοκαίρι είναι μια ευκαιρία για εσάς και το μωρό σας να ξεκινήσετε μαθήματα βρεφικής κολύμβησης;

Το μάθημα αρχίζει

Πριν το πρώτο «βάπτισμα» στην πισίνα, ο προπονητής κάνει ορισμένα απαραίτητα θεωρητικά μαθήματα στους γονείς. Μέσα στο νερό, γονείς και μωρά κάνουν μαθήματα, διάρκειας μισής ώρας κάθε φορά, ακολουθώντας πάντα τις οδηγίες του προπονητή. Η εκμάθηση γίνεται με πολύ ευχάριστο τρόπο, με τη μορφή παιχνιδιού, ώστε κανένας να μη νιώθει πίεση.

Γεννημένοι κολυμβητές

Τα βρέφη μπορούν να ξεκινήσουν μαθήματα από την ηλικία των 6 μηνών μέχρι και τα τρία τους χρόνια. Αρχικά, χρειάζονται λίγο χρόνο μέχρι να εξοικειωθούν με την καινούργια εμπειρία. Ωστόσο, σε σχέση με τα μεγαλύτερα παιδιά, τα νεογέννητα μπορούν να μπουν στο νερό πιο εύκολα, επειδή μόλις πριν από λίγους μήνες βρίσκονταν στο υγρό περιβάλλον της μήτρας. Γι' αυτόν το λόγο, κάνουν αντανακλαστικές κολυμβητικές κινήσεις μέσα στο νερό και όταν κάνουν βουτιές, κρατούν την αναπνοή τους, χωρίς να πνίγονται. Με τη βοήθεια του προπονητή, μπορούν να μάθουν να κολυμπούν χωρίς βοήθεια από την ηλικία των 16 μηνών.

Συμβάλλει στην ομαλή ανάπτυξη

Η ευεργετική δράση του νερού στον ανθρώπινο οργανισμό είναι γνωστή. Στα μωρά ενισχύει το ανοσοποιητικό τους σύστημα, που δεν έχει ακόμη αναπτυχθεί πλήρως, και βοηθά πολύ στην κινητική, μυϊκή και ψυχική τους ανάπτυξη. Η σύσταση του νερού, η άνοση, η αντίσταση που ασκεί στο σώμα, τους προσφέρει ένα ευχάριστο περιβάλλον και την ευκαιρία να ενεργοποιήσουν τις αισθήσεις τους από πολύ νωρίς. Μαθαίνουν να ελέγχουν το σώμα τους, να αλλάζουν στάσεις και θέσεις. Επιπλέον, το νερό τα χαλαρώνει, επειδή ρυθμίζει το μυϊκό τους τόνο και κοιμούνται πιο ήρεμα. Με βάση διεθνείς επιστημονικές μελέτες, τα μωρά που κολυμπούν, όταν μεγαλώσουν έχουν μεγαλύτερη εμπιστοσύνη στον εαυτό τους και γίνονται πιο κοι-



Τι λέει η παιδιάτρος

Σύμφωνα με την κ. Λωρέττα Θωμάϊδου, παιδίατρο-αναπτυξιολόγο, το κολύμπι βοηθά ψυχικά και σωματικά το παιδί. Το όφελος είναι ακόμη μεγαλύτερο, όταν εξοικειώνεται με το νερό από τη βρεφική ηλικία. Με το κολύμπι γυμνάζεται αλόκληρο το κορμί του χωρίς να καταπονείται και ενισχύεται το ανοσοποιητικό του σύστημα. Παράλληλα, το παιδί «οκληρωγώγεται» και ανεξαρτητοποιείται από νωρίς, καθώς από την ασφάλεια της οικογένειας μεταφέρεται σε ένα πιο ανοικτό κοινωνικό περιβάλλον. Επίσης, κερδίζει και συναισθηματικά, γιατί του δίνεται η ευκαιρία να παίζει, να χαλαρώνει και να «δένεται» περισσότερο με τους γονείς του. Όμως, θα πρέπει σποραδικά να πηρούνται οι κανόνες ασφαλείας στις πισίνες, όπως π.χ. να καθαρίζονται σχολαστικά και ο προπονητής να είναι εξειδικευμένος.

ναικικά και ανεξάρτητα. Επίσης, μαθαίνοντας να ασκούνται από μικρά, συνήθως συνεχίζουν και στην υπόλοιπη ζωή τους. Όμως, ωφελούνται και οι γονείς, επειδή αναπτύσσουν ισχυρότερους συναισθηματικούς δεσμούς με τα μωρά τους.

Πριν ξεκινήσετε, σιγουρευτείτε ότι:

- α.** Ο προπονητής είναι εξειδικευμένος, τηρεί όλους τους κανόνες ασφαλείας και θα σας διδάξει μαθήματα ναυαγοσωστικής.
- β.** Η πισίνα έχει βάθος 1,40-1,50 μ. και κατά προτίμηση είναι κλειστή, για να έχετε τη δυνατότητα να συνεχίσετε το πρόγραμμα και το χειμώνα.
- γ.** Η θερμοκρασία του νερού διατηρείται σταθερή στους 30-31 βαθμούς Κελσίου.
- δ.** Το νερό ανανεώνεται πολύ συχνά και καθαρίζεται σχολαστικά (κατά προτίμηση με όζον αντί για χλώριο, που ενδέχεται να προκαλέσει δερματικά ή αναπνευστικά προβλήματα στα παιδιά).
- ε.** Τα αποδυτήρια διατηρούνται καθαρά και το χειμώνα θερμαίνονται.

Θα χρειαστείτε

ΔΙΚΑΙΟΛΟΓΗΤΙΚΑ Γραπτή βεβαίωση υγείας από παιδίατρο για το μωρό, από παθολόγο και δερματολόγο για εσάς, καθώς και βεβαίωση από γυναικολόγο για τις γυναίκες.

ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΣ 1_ Σκουφάκια κολύμβησης, 2_ Αθλητικό μαγιό, 3_ Μαγιό-πύμα για το μωρό σας, 4_ Μποτνούζια, πετσέτες καθώς και αδιάβροχες παντόφλες για εσάς και το παιδί σας, εάν περπατάει, 5_ Ενυδατική κρέμα σώματος.

info

ΚΟΛΥΜΒΗΤΗΡΙΑ ΕΚΜΑΘΗΣΗΣ

ΟΛΥΜΠΙΑΚΟ ΣΤΑΔΙΟ - ΕΛΛΗΝΟΓΕΡΜΑΝΙΚΗ ΑΓΩΓΗ - ΠΙΣΙΝΑ ΕΚΜΑΘΗΣΗΣ

ΔΗΜΟΥ ΑΓΙΩΝ ΑΝΑΡΓΥΡΩΝ τηλ.: 6974-026.681.

ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΚΟΛΥΜΒΗΤΗΡΙΟ ΑΛΙΜΟΥ τηλ.: 210-98.13.192, 210-98.43.247, 210-98.50.009.

ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΚΟΛΥΜΒΗΤΗΡΙΟ ΗΛΙΟΥΠΟΛΗΣ τηλ.: 210-99.44.001, 210-99.22.899.

ΚΟΣΤΟΣ Πληρώνετε 20 € για την εγγραφή και κάθε μήνα από 35-80 € ανάλογα με το πρόγραμμα που θα επιλέξετε.



Τι λένε οι γονείς

«Ανέκδοτο» η ελίνα παιδί, σίγουρα ήθελε να γράσω σε πρόγραμμα βρεφικής κολύμβησης. Είναι ενθουσιασμένη. Το μωρό μου είναι ανέκδοτο και μαζεύει κι εγώ ανεκδοτακά να γυμναστούμε στη μπάστα», σχολιάζει η κ. Γεωργία Δημούδου, υπεύθυνη του μικρού Ανδρέα και του κλάτσι. «Ξεκινήσαμε μαθήματα βρεφικής κολύμβησης τον περασμένο Νοέμβριο, ήταν το κωρό ήταν μόλις 6 μηνών. Σήμερα έχει 22 μηνών και σίγουρα θα συνεχίσουμε για αρκετό καιρό ακόμα. Είναι μια πολύ καλή ευκαιρία να ζούμε κάποιες στιγμές μόνο για εμάς, καθώς τα φως επιπλέον δεν του σφετεριάζει χρόνο επιθυμώ. Ήταν το είδη για πρώτη φορά να κάνει βουτιά στην πισίνα. Δεν μπορώ να σας περιγράψω η έκπληξη και ικανοποίηση από αυτό. Συγκρίνω το παιδί μου με άλλα, αντιστοιχεί ηλικίας, που δεν κολυμπούσε και διορθιωνόταν ότι είναι λιγότερο νευρικό, πιο κοσμήσο κο ναικικά και χαρούμενο. Άρκει να σας πω ότι μετά το μάθημα ο Ανδρέας χαλαρώνει τόσο πολύ, που δεν ξυπνάει το βράδυ με αποτέλεσμα να ευχαριστούμαι κι εγώ ύπνο. Με τις ασκήσεις και το παιχνίδι μέσα στο νερό, γυμνάζονται, εκτονώνεται, διοικηθεί, μοιάζει να μοιάζει και να διεκδικεί πράγματα. Επίσης, έχω παρατηρήσει ότι αρθραστραίνει λιγότερο από άλλα παιδιά που δεν κάνουν βρεφική κολύμβηση».

Επισκεφθείτε τις ιστοσελίδες της κ. Λορέττα Θεμισσοπούλου, παιδαγωγού-αναπαιδευτήρια, και της κ. Μαργαρίτα Χοντρά, καθηγήτρια φυσικής αγωγής κάποιες μεταπτυχιακές στο θάλα swiming.