

# MAXH TΩN KYTTAPΩN Θ. Δημόπουλος: Μαθήματα κολύμβησης παιδιών σε 10 σημεία

**Media:** TA NEA **Page:** 51-52 **Published at:** 11-07-2024  
**Author:** **Surface:** 325.27 cm<sup>2</sup> **Circulation:** 10340  
**Subjects:**



## Μαθήματα κολύμβησης παιδιών σε 10 σημεία

**1.** Τα παιδιά δεν έχουν πραγματικά τις γνωστικές δεξιότητες για να μάθουν να κολυμπούν μέχρι να γίνουν περίπου 4 ετών.

**2.** Τα μαθήματα κολύμβησης μεταξύ 1 και 4 ετών μπορεί να είναι χρήσιμα, καθώς τα μικρότερα παιδιά μπορούν να μάθουν κάποιες δεξιότητες που μπορεί να είναι χρήσιμες αν πέσουν στο νερό, όπως να επιστρέψουν στο πλάι μιας πισίνας.

**3.** Η πισίνα ή η παραλία όπου μαθαίνουν τα παιδιά πρέπει να είναι ασφαλής. Ο χώρος πρέπει να είναι καθαρός και καλά συντηρημένος. Θα πρέπει να υπάρχουν ναυαγοσώστες που δεν εμπλέκονται στη διδασκαλία. Θα πρέπει να υπάρχει κάτι που να επισημαίνει περιοχές με βαθύτερα νερά και κάτι να εμποδίζει τα παιδιά να μπουν σε αυτές τις βαθύτερες περιοχές. Θα πρέπει να υπάρχει διαθέσιμος εξοπλισμός διάσωσης και πρώτων βοηθειών, καθώς και αναρτημένοι κανόνες ασφαλείας.



**4.** Οι δάσκαλοι πρέπει να είναι κατάλληλα εκπαιδευμένοι. Οι γονείς θα πρέπει να ρωτήσουν για το πώς εκπαιδεύονται και αξιολογούνται οι δάσκαλοι.

**5.** Η αναλογία παιδιών προς δασκάλους πρέπει να είναι κατάλληλη.

Κατά προτίμηση,

θα πρέπει να είναι όσο το δυνατόν χαμηλότερη, ειδικά για μικρά παιδιά και νέους κολυμβητές. Σε αυτές τις περιπτώσεις, ο δάσκαλος θα πρέπει να μπορεί να έχει όλα τα παιδιά σε απόσταση αναπνοής και να μπορεί να παρακολουθεί ολόκληρη την ομάδα. Καθώς τα παιδιά αποκτούν δεξιότητες, η ομάδα μπορεί να γίνει λίγο μεγαλύτερη.

**6.** Θα πρέπει να υπάρχει πρόγραμμα σπουδών και πρόοδος.

**7.** Οι γονείς θα πρέπει να μπορούν να παρακολουθούν τουλάχιστον ένα μέρος των μαθημάτων. Πολλές πισίνες διαθέτουν παράθυρο παρατήρησης.

**8.** Οι συσκευές επίπλευσης πρέπει να χρησιμοποιούνται προσεκτικά. Τα μαθήματα θα πρέπει να σχεδιάζονται έτσι, ώστε σταδιακά να μειώνεται η εξάρτηση από αυτές.

**9.** Είναι σύννητες και φυσιολογικό να φοβόμαστε το νερό και κάποια παιδιά φοβούνται περισσότερο από άλλα. Ξεκινήστε πιο σταδιακά, με πολλή θετική ενίσχυση. Ο δάσκαλος κολύμβησης πρέπει να είναι πρόθυμος να βοηθήσει.

**10.** Το ότι ένα παιδί μπορεί να κολυμπήσει δεν σημαίνει ότι δεν μπορεί να πνιγεί. Τα παιδιά μπορεί να κουραστούν, να παγιδευτούν, να κολλήσουν ή να αποπροσανατολιστούν. Έτσι πρέπει πάντα να επιβλέπονται γύρω από το νερό και να φορούν σωσίβια.

Ο Θάνος Δημόπουλος είναι καθηγητής Θεραπευτικής Αιματολογίας - Ογκολογίας, τ. πρύτανης του ΕΚΠΑ