

# RODINA AŠKOLA

ČASOPIS PRO VŠECHNY RODIČE A UČITELE

číslo 6  
červen 2018  
ročník LXV  
cena 42 Kč



DĚTSTVÍ MILOŠE ZEMANA  
OČIMA PSYCHOLOGA

Oblíbený kroužek:  
**MALÍ  
POTÁPĚČI**

**MOTORKY  
PRO NÁCTILETÉ**

Velký comeback  
švihadel

**EMOCE DO ŠKOLY  
PATŘÍ!**

**NAHRADÍ  
UČITELE  
ROBOTI?**

**VÝTVARKA:  
ČAS NA  
ZMRZLINU**

**CO DÁT PANÍ  
UČITELCE?**

[www.rodinaaskola.cz](http://www.rodinaaskola.cz)

ISSN 0035-7766



9 770035 776003

# Malí potápěči

Ačkoli nejsme přímořským státem, je u nás potápění oblíbeným koníčkem i sportem. Mohou se této aktivitě věnovat také děti? Instruktorka dětských potápěčů Eva Lánová představuje výhody i možná rizika, která na děti čekají pod vodou.

TEXT: ŠÁRKA KUBCOVÁ

„Ve většině případů je to tatínek, který se sám potápí, kdo přivede potomka k zájmu o tento druh sportovní aktivity,“ říká Eva Lánová, která vede ve Strakonických oddíl zabývající se přístrojovým potápěním dětí. Druhým dechem ovšem dodává, že i když je tatínek zdatný potápěč a učí syna či dceru podle svého nejlepšího přesvědčení, obvykle dělá nevědomky mnoho chyb. „Dítě totiž není zmenšený potápěč. Při potápění dětí existuje mnoho specifik a odlišností,“ upozorňuje zkušená instruktorka, která jednoznačně doporučuje přihlásit potomka do kroužku potápění vedeného trenérem speciálně vyškolenými na potápění dětí.

## Zlatý delfín

Od kolika let se dítě může začít potápět? Podle směrnic Svazu potápěčů České republiky se mohou potápět s přístrojem děti od osmi let. Předtím musí malý adept potápění absolvovat zdravotní prohlídku a přinést potvrzení o zdravotní způsobilosti. Ve věku 8-14 let skládají děti potápěčské zkoušky nazývané podle hloubky ponoru zlatý, stříbrný a bronzový delfín. Později mohou složit zkoušky P\* (potápěč s jednou hvězdou), což je již dospělá potápěčská kvalifikace. Dále mohou získávat různé specializace jako archeolog, navigátor či vodní biolog. „Tento systém je pro děti velmi motivující. Ukazuje jim jejich pokrok, a děti tak získávají samy v sebe větší důvěru,“ zdůrazňuje Eva Lánová.

Pokud jsem rodič, který se nepotápí, ale chtěl by dítě přihlásit do potápěčského kroužku, na koho se mám obrátit? „Na webu Svazu potápěčů najdete seznam instruktorů, kde je uvedena i získaná kvalifikace a specializace na potápění dětí. Pokud se v okolí vyskytuje nějaký kroužek, měl by si rodič ověřit, zda kroužek vede opravdu instruktor potápění dětí. V případě, že rodiče začnou učit dítě potápět



Potápěčský oddíl Evy Lánové ze Strakonice

sami nebo si neověří kvalifikaci instruktora, jde o hazardování se zdravím vlastního dítěte!" varuje ostráhlá potápěčka.

### Plavky a spol.

Pokud jsme našli pro potomka potápěčský kroužek, visí ve vzduchu otázka, kolik bude stát jeho vybavení, které není levné. Odpověď Evy Lánové bude pro mnohé nejspíš překvapením. „Pokud jste narazili na kvalitní kroužek, tak vás vybavení nebude stát nic. V našem oddílu si děti nosí do bazénu a na akce v podstatě jen plavky. Veškeré vybavení mají od nás k dispozici zdarma. Investovat do výbavy dětí, které stále rostou, by totiž bylo finančně značně náročné.“

A co dítě vlastně k potápění potřebuje? Téměř každý rok nové základní vybavení zvané ABC, tedy masku, šnorchl a ploutve. Do bazénu se doporučuje slabý potápěčský neopren a malé lahve o obsahu 2-10 litrů. Dále kompenzátor vztlaku dětské velikosti a plicní automatiky s dětskými náustky. Na potápění venku je důležitý dobře padnoucí potápěčský neopren minimální tloušťky 5-7 milimetrů. „Aby se děti potápěly s vybavením dospělých rodičů, je hazardováním s jejich zdravím! Kvalitní potápěčský kroužek disponuje dětským vybavením,“ připomíná Eva Lánová.

Jen pro zajímavost: Cena potápěčské výstroje se pohybuje v řádu tisíců. Základní triáda pomůcek stojí cca 1500 Kč, zbytek výbavy se dá pořídit za zhruba patnáct tisíc.

### Bazén, moře, delfinářium

Jak vůbec probíhá výuka potápění? Jde o celoroční kroužek, nebo o časově omezený kurz? Eva Lánová vysvětluje: „Je samozřejmě lepší, aby dítě bylo součástí oddílu a potápělo se celoročně. Také je ale možné, aby se děti potápěly jen na víkendových akcích nebo na letním táboře. V našem oddíle chodíme jednou týdně do bazénu a každý měsíc máme nějakou další akci. V létě pořádáme potápění na volné vodě v různých českých lokalitách. Také s dětmi jezdíme na týdenní letní soustředění nebo vyrážíme k moři. Občas vyjedeme i na tzv. potápěčskou jámu, kde si děti nacvičí

Ve věku 8-14 let skládají děti potápěčské zkoušky nazývané podle hloubky ponoru zlatý, stříbrný a bronzový delfín.

cviky, pro něž je potřeba větší hloubka. Při zimním soustředění procvičujeme praxi na bazénu a děti se učí zábavnou formou i potřebnou teorii. V zimě také pro děti pořádáme akce zaměřené na vodní faunu a flóru i techniku potápění. Navštěvujeme akvária, delfinária či muzea, kde je možné vidět potápěčskou techniku.“

Jakými aktivitami se trénink potápění doplňuje? „Celý trénink je veden formou her, kdy se děti učí, aniž by to věděly. Děti musí potápění bavit, nelze provádět jejich výcvik stejně jako výcvik dospělých. Na bazén vozím dva ohromné koše s pomůckami. Na každý bazén vymýšlíme nové hry, zaměřené na výdrž pod vodou, zdokonalení potápění s přístrojem, koordinaci a psychické uvolnění,“ uvádí Eva Lánová.

Vedením výcviku potápění dětí musí být pověřen instruktor s kvalifikací nejméně I\*. Potápěč kvalifikovaný pro doprovod dítěte musí mít potápěčskou kvalifikaci nejméně P\*\*\* se školením na potápění dětí. Ideálně by mělo na jednoho dospělého instruktora připadat pod vodou pouze jedno dítě, výjimečně je možné při jednom ponoru hlídat dvě velmi zkušené děti. V žádném případě nemohou vést výcvik ve vodě kupř. rodiče nebo jiná neodborná veřejnost. Rodiče mohou při výcviku pomáhat na suchu a při ostatních aktivitách.

### P. S.

A jaký přínos má vlastně potápění pro děti? „Přínos je určitě velký. Děti se naučí kázně a disciplíně nutné při potápění, ale prospěšné i v normálním životě. Také se děti učí teorii často shodnou s fyzikou nebo jinými předměty a vidí, že to, co se učí ve škole, je jim prospěšné. Ze zdravotního hlediska je to naprosto jednoznačné, děti se otužují, zlepšuje se jejich fyzická kondice a zdraví. Potápí se také hodně dětí individualistů a těm pak velmi prospěje zdravé pozdvižení sebevědomí!“ uzavírá Eva Lánová.

Dítě není zmenšený potápěč. Při potápění dětí existuje mnoho specifik a odlišností.