23 Οκτωβρίου 2016

Παιδί και πισίνα: Αρχίζουμε κολυμβητήριο!

/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός





Οι δραστηριότητες στη πισίνα είναι διασκεδαστικές, αποτελούν μια πολύ καλή μορφή σωματικής άσκησης και μπορούν να προσφέρουν πολλές ευκαιρίες για ποιοτικό χρόνο με την οικογένεια ή με φίλους μας.

Υπάρχουν όμως εκτός απο τα οφέλη, και κίνδυνοι. Γι αυτό και πρέπει να προσέξουμε τα εξής:

Image not found or type unknown

AdTech Ad

Π**ριν πάτε το παιδί σας στην πισίνα, το πρώτο πράγμα που πρέπει να κάνετε είναι να φροντίσετε να του γίνει ένας κλινικός έλεγχος.**Επισκεφτείτε έναν παιδίατρο, ο οποίος θα πάρει λεπτομερές ιστορικό προκειμένου να δει αν άτομα της οικογένειας έχουν κάποιο πρόβλημα υγείας που μπορεί να έχει κληρονομήσει το παιδί, και δεν είναι γνωστό.

Οι περισσότερες πισίνες δέχονται παιδιά από 4 ετών και άνω, ώστε να έχουν… απαλλαγεί από τις πάνες τους, να είναι σε θέση να καταλαβαίνουν τις οδηγίες που τους δίνει ο δάσκαλός τους. Αυτό βέβαια σε καμία περίπτωση δεν σημαίνει ότι τα παιδιά αυτής της ηλικίας μπορούν να μένουν μόνα τους στην πισίνα. Πάντα πρέπει να είναι υπό την **επίβλεψη**του προπονητή τους.
(Διευκρινίζουμε ότι δεν αναφερόμαστε στο babyswimming, στο οποίο μπαινουν τα μωρά με τους γονείς μαζί, από νεογέννητα.) Το κάθε τμήμα έχει συνήθως 15 παιδιά, τα οποία επιβλέπουν δύο δάσκαλοι και δύο ναυαγοσώστες.

Υπάρχουν, ωστόσο, και κάποια κολυμβητήρια που έχουν εντάξει στο πρόγραμμά τους τμήματα για νήπια από 2 έως 3 ετών. Σε αυτή την ηλικία τα παιδιά μπορεί βέβαια να μην είναι σε θέση να μάθουν κολύμπι, εξοικειώνονται όμως με το νερό και απολαμβάνουν τα οφέλη της άσκησης. Απαραίτητη προϋπόθεση είναι τα νήπια να φοράνε σωσίβιο, μπρατσάκια, τουβλάκια ή ό,τι άλλο κρίνουν απαραίτητο οι προπονητές.

Η αλήθεια είναι πως μετά τα 3-4 χρόνια το παιδί μπορεί να ενταχθεί σε μια μικρή ομάδα με παιδιά της ηλικίας του. Αυτό που είναι υψίστης σημασίας είναι το κολυμβητήριο να παρουσιάζεται στο παιδί ως μια ώρα διασκέδασης και ευχάριστου παιχνιδιού.

Χρειάζεται προσοχή με το φαγητό: Το παιδί δεν πρέπει να έχει γευματίσει τουλάχιστον δύο -τρεις ώρες πριν από την προσέλευσή του στο κολυμβητήριο, αλλά ούτε είναι σωστό να πηγαίνει στην πισίνα εντελώς νηστικό, γιατί μπορεί να αισθανθεί εξάντληση και να λιποθυμήσει. Ενδείκνυται ένα γάλα, ένας χυμός, δύο φρούτα ή ένα ελαφρύ σνακ μιάμιση ώρα πριν, αλλά ποτέ κύριο γεύμα.

Οι ανοιχτές πισίνες θεωρούνται πιο υγιεινές από τις κλειστές, γιατί το παιδί έρχεται συνέχεια σε επαφή με τον καθαρό αέρα, ενώ -αντίθετα- στις κλειστές οι υδρατμοί της πισίνας και ο μεγάλος συνωστισμός μικρών και μεγάλων

ευνοεί τη μετάδοση ιώσεων. Πολλοί γονείς, βέβαια, δεν προτιμούν τις ανοιχτές πισίνες, φοβούμενοι ότι το παιδί τους θα κρυώσει. Οι γιατροί πάντως ισχυρίζονται ότι αν το παιδάκι βάλει αμέσως το μπουρνούζι του και σπεύσει στα αποδυτήρια δεν κινδυνεύει. Επίσης, πρέπει να έχει σκουπίσει καλά τα αυτάκια του, ώστε να αποφύγει τις ωτίτιδες, να φορέσει ζεστά ρούχα και να μην παραλείψει να βάλει το σκουφάκι του. Ειδικά τα κορίτσια με μακριά μαλλάκια, καλο είναι να τα στεγνώσουν λίγο, πριν φύγουν από το κολυμβητήριο.

Γονείς, μην βασίζεστε ποτέ σε «μπρατσάκια» και τουβλάκια ως υποκατάστατο για την συνεχή επίβλεψη. Να έχετε στο μυαλό σας ότι ένα παιδί μπορεί να πνιγεί ακόμα και σε μια πολύ μικρή πισίνα με ελάχιστο νερό!
Είναι σημαντικό να ξέρει ο ενήλικας ότι παρακολούθηση παιδιού στη πισίνα σημαίνει ότι δεν κάνει οτιδήποτε άλλο, όπως να μιλά στο τηλέφωνο, σε φίλους ή να πίνει αλκοόλ!
Και τέλος μην αφήνετε τα παιδιά να μασούν τσίχλα καθώς κολυμπούν. Μπορεί να πνιγούν.

Πηγή: mothersblog.gr