

# **10 λόγοι για να μην κάνετε βρεφική κολύμβηση**

## **1<sup>ος</sup> ΛΟΓΟΣ – ΑΣΦΑΛΕΙΑ**

Η ασφάλεια είναι πρώτος και σημαντικότερος λόγος για να επιλέξετε ή όχι να συμμετέχετε σε μαθήματα βρεφικής κολύμβησης με το παιδί σας. Η ασφάλεια χωρίζεται σε Α) ασφάλεια εγκαταστάσεων και Β) σε ασφάλεια από το προσωπικό

### **Ασφάλεια εγκαταστάσεων**

#### Θέρμανση αποδυτηρίων

Τα αποδυτήρια πρέπει να θερμαίνονται επαρκώς διότι τα βρέφη και τα νήπια κινδυνεύουν να πάθουν υποθερμία. Επίσης, επειδή είναι κουρασμένα από το μάθημα, μπορεί το κρύο να επιφέρει μεγαλύτερη εξάντληση και να νοσήσουν πιο εύκολα από το κοινό κρυολόγημα.

#### Αντιολισθητικό δάπεδο

Το δάπεδο θα πρέπει να είναι από αντιολισθητικό υλικό για την αποφυγή σοβαρού ατυχήματος από γλίστρημα. Εάν το υλικό της κάλυψης του δαπέδου δεν είναι αντιολισθητικό τότε θα πρέπει να είναι καλυμμένο με κάποιο αφαιρούμενο αντιολισθητικό υλικό ή να έχει κολλημένες αυτοκόλλητες αντιολισθητικές λωρίδες

#### Άθραυστα τζάμια ή τζάμια ασφαλείας

Ελέγξτε εάν τα τζάμια από τα παράθυρα στον χώρο (εάν υπάρχουν) είναι ασφαλείας ή άθραυστα

#### Κατάλληλη δεξαμενή κολύμβησης

Στην δεξαμενή κολύμβησης (στο εξής «πισίνα») θα πρέπει οι ενήλικες να πατούν σε όλο το μήκος και πλάτος της. Εάν έχει σκέπαστρο τότε θα πρέπει να λειτουργεί ταυτόχρονα σύστημα εξαερισμού και αφύγρανσης για την αποφυγή δηλητηρίασης από τις αναθυμιάσεις χλωρίου και την αποτροπή ανάπτυξης μυκήτων.

**Εάν υπάρχει πρόγραμμα για παιδιά κάτω των 6 μηνών πρέπει η πισίνα και τα αποδυτήρια να έχουν σκέπαστρο και να μην μεσολαβεί διάδρομος εκτεθειμένος στις εξωτερικές συνθήκες περιβάλλοντος**

### Απολύμανση νερού πισίνας

Εγκεκριμένος από τον αρμόδιο φορέα (Νομαρχία) και πιο ασφαλής –μέχρι και την στιγμή της συγγραφής του παρόντος- τρόπος απολύμανσης του νερού μιας πισίνας δημοσίας χρήσεως είναι το χλώριο.

Δημοσίας χρήσεως πισίνα είναι αυτή που απευθύνεται στο ευρύ κοινό (δηλαδή και μία πισίνα ιδιωτικού κολυμβητηρίου θεωρείται δημοσίας χρήσεως)

Το χλώριο είναι αποτελεσματικό στην θανάτωση όλων των παθογόνων μικροοργανισμών που μπορεί να βρεθούν στο νερό της πισίνας, σε οποιοδήποτε σημείο και εάν συμβεί αυτό διότι είναι διαλυμένο σε όλο τον όγκο του νερού. Αυτή η ιδιότητα λέγεται «υπολειμματική δράση» του χλωρίου

Η υπολειμματική δράση του χλωρίου το καθιστά ικανό να είναι η ΚΥΡΙΑ μορφή απολύμανσης του νερού μιας πισίνας. Δηλαδή το νερό μιας πισίνας που απολυμαίνεται μόνο με χλώριο στην σωστή του αναλογία, σε συνδυασμό με το σωστό PH είναι υγιεινό και ασφαλές για κολύμβηση βρεφών και νηπίων .

Υπάρχουν κάποιες μορφές απολύμανσης οι οποίες ονομάζονται ΣΥΜΠΛΗΡΩΜΑΤΙΚΕΣ και επιτρέπεται να χρησιμοποιούνται σε συνεργασία με το χλώριο και ποτέ από μόνες τους. Αυτό συμβαίνει πχ. με τον οζονισμό (OZON) και με τις υπεριώδεις ακτίνες (UV). Και τα δύο αυτά συστήματα απολυμαίνουν του νερού ΤΟΠΙΚΑ και δεν έχουν την υπολειμματική δράση του χλωρίου, δηλαδή δεν παράγουν ουσίες που διαλύονται και παραμένουν διαλυμένες στο νερό. Έτσι λοιπόν, το νερό που θα περάσει από το μηχάνημα του οζονισμού ή της υπεριώδους ακτινοβολίας, θα απολυμανθεί πλήρως αλλά αμέσως μετά την έξοδο του θα είναι εκτεθειμένο σε όλες τις μορφές λοιμώξεων. Μπορούν να συνυπάρξουν όμως αυτά τα συστήματα με το χλώριο και να αυξήσουν την ικανότητά του.

Άρα :

Όζον χωρίς χλώριο δεν μπορεί να υπάρχει ή εάν αυτό συμβαίνει τότε το νερό της συγκεκριμένης πισίνας είναι ακατάλληλο για κολύμβηση.

### **Ποσότητα χλωρίου στο νερό της δεξαμενής : 60mg/l**

Επίσης

- Το χλώριο στην παραπάνω ποσότητα δεν δημιουργεί δερματικά προβλήματα
- Είναι ακίνδυνο για το αναπνευστικό σύστημα εφόσον ο χώρος αερίζεται επαρκώς
- Το χλώριο διατηρεί μεγάλη απολυμαντική ικανότητα ακόμη και στις υψηλές θερμοκρασίες νερού στην δεξαμενή (>30° C) –δείτε παρακάτω ότι τα μαθήματα βρεφικής κολύμβησης χρειάζονται θερμοκρασία νερού τουλάχιστον 30° C.
- Στην περίπτωση που υπάρχουν και τα δύο συστήματα απολύμανσης (οζονισμός και χλωρίωση) μπορεί η ποσότητα του χλωρίου να μειωθεί στην μισή με την ίδια απολυμαντική δράση

Υπάρχει ένας κύριος τρόπος απολύμανσης όπως του χλωρίου που μπορεί να χρησιμοποιηθεί αντί αυτού αλλά μόνο σε ιδιωτικές πισίνες διότι δεν είναι τόσο ισχυρός και δεν διατηρεί καλή απολυμαντική ικανότητα σε υψηλές θερμοκρασίες. Είναι η απολύμανση με υπεροξείδιο του υδρογόνου, αναφέρεται δε και ως απολύμανση οξυγόνου. Ο τρόπος αυτός ΑΠΑΓΟΡΕΥΕΤΑΙ να χρησιμοποιείται σε πισίνες δημοσίας χρήσεως ούτε μπορεί να συνυπάρξει με το χλώριο (η μία ουσία εξουδετερώνει την άλλη)

Η πισίνα πρέπει να διαθέτει σύστημα αυτόματης έκχυσης χλωρίου ούτως ώστε η ποσότητά του να είναι σταθερή όλο το 24ωρο. Επίσης, για προληπτικούς λόγους θα πρέπει να μετριέται στο νερό της πισίνας και με φορητό μηχάνημα μέτρησης χλωρίου ή χημικό τεστ ελέγχου του χλωρίου πριν από το μάθημα

Σε κάθε περίπτωση, η τρέχουσα τιμή του χλωρίου πρέπει να αναγράφεται σε περίοπτη θέση για να την βλέπουν όλοι.

Χρήσιμη Πληροφορία: Εάν μυρίζει χλώριο στον χώρο της πισίνας δεν σημαίνει απαραίτητα ότι είναι μεγάλη η ποσότητά του. Μπορεί να μην είναι επαρκής ο αερισμός ή μεγάλη ποσότητα από το υπάρχον χλώριο να έχει δεσμευτεί λόγω ρύπων

#### PH νερού

Το PH είναι η μονάδα μέτρησης της οξεοβασικής ισορροπίας δηλαδή μας δείχνει πόσο όξινο ή πόσο αλκαλικό είναι ένα διάλυμα. Το νερό της πισίνας πρέπει να έχει τιμή PH 7,6. Η αξία αυτής της τιμής είναι πολύ μεγάλη διότι σε αυτήν την τιμή το χλώριο έχει την μεγαλύτερη απολυμαντική του ικανότητα. Εάν το PH δεν είναι το ιδανικό τότε η απολυμαντική ικανότητα του χλωρίου μειώνεται δραστικά

Η πισίνα πρέπει να διαθέτει σύστημα αυτόματης ρύθμισης του PH ούτως ώστε αυτή να είναι σταθερή όλο το 24ωρο. Επίσης, για προληπτικούς λόγους θα πρέπει να μετριέται στο νερό της πισίνας και με φορητό μηχάνημα μέτρησης PH ή χημικό τεστ ελέγχου του PH πριν από το μάθημα.

Σε κάθε περίπτωση, η τρέχουσα τιμή του PH πρέπει να αναγράφεται σε περίοπτη θέση για να την βλέπουν όλοι.

#### **Τιμή PH στο νερό της δεξαμενής : 7.6**

Χρήσιμη πληροφορία: Αν τσούζουν υπερβολικά τα μάτια κάτω από το νερό αυτό οφείλεται στην διαταραχή του PH

#### Θέρμανση νερού πισίνας

Τα βρέφη είναι ιδιαίτερα ευάλωτα στις χαμηλές θερμοκρασίες και μπορούν να πάθουν πολύ εύκολα υποθερμία σε ακατάλληλη θερμοκρασία νερού συγκριτικά με μια ακατάλληλη θερμοκρασία περιβάλλοντος. Αυτό συμβαίνει διότι στο νερό αποβάλλουμε 25 φορές πιο πολύ θερμότητα σε σχέση με τον αέρα. Έτσι, πχ, σε 25 βαθμούς περιβάλλον μπορούμε να μείνουμε απεριόριστο χρόνο με ένα απλό φανελάκι ενώ σε 25 βαθμούς νερό δεν μπορούμε να μείνουμε πάνω από μερικά λεπτά της ώρας.

Η θερμοκρασία του νερού της πισίνας είναι πολύ σημαντική για την υγεία των βρεφών-νηπίων και πρέπει να κυμαίνεται από





➤ **34°C για βρέφη από την ηλικία των 5 εβδομάδων έως 30°C για ηλικίες άνω των 6 μηνών.**

Η πισίνα πρέπει να διαθέτει σύστημα αυτόματης ρύθμισης της θερμοκρασίας αλλά πρέπει να υπάρχει οπωσδήποτε και ένα θερμόμετρο υγρών με πιστοποιητικό εγκυρότητας της τιμής του για την επιτόπου μέτρηση του νερού της πισίνας πριν από το μάθημα.

Σε κάθε περίπτωση, η τρέχουσα τιμή της θερμοκρασίας πρέπει να αναγράφεται σε περίοπτη θέση για να την βλέπουν όλοι.

Χρήσιμη πληροφορία: Μην κρίνετε την θερμοκρασία του νερού με βάση αυτό που νιώθετε. Η «αίσθηση» της θερμοκρασίας του νερού ποικίλει ανάλογα με την εποχή, την διάθεση, τον σωματότυπο, τις αντοχές και την κούρασή σας. Μόνο το θερμόμετρο είναι αντικειμενικός κριτής. Ζητήστε να σας το δείξουν.

#### Σχεδιαγραμμα 1

- Χλωρίωση (CL2) 
  - Οζονισμός (O3) 
  - Ακτίνες UV 
  - Υπεροξείδιο Ηδρογόνου H2O2 
- κύριος τρόπος απολύμανσης
- ΣΥΜΠΛΗΡΩΜΑΤΙΚΟΙ ΤΡΟΠΟΙ**

Επιτρέπεται μόνο σε ιδιωτικές δεξαμενές  
Δεν μπορεί να συνδυαστεί με το χλώριο

### **Ασφάλεια που παρέχεται από το προσωπικό**

Οι καθηγητές βρεφικής κολύμβησης θα πρέπει απαραίτητως να είναι πιστοποιημένοι γνώστες πρώτων βοηθειών για βρέφη και νήπια. Επίσης θα πρέπει να υπάρχει ιατρείο με νοσηλευτικό προσωπικό στον χώρο και έξτρα φορητό φαρμακείο για τον χώρο της πισίνας.

### **2<sup>ος</sup> ΛΟΓΟΣ – ΚΑΘΑΡΙΟΤΗΤΑ**

#### Καθαριότητα αποδυτηρίων

Στην παράγραφο αυτήν δεν θα αναφερθούμε στην αναγκαιότητα της καθαριότητας στα αποδυτήρια και τους λοιπούς κοινόχρηστους χώρους διότι είναι αυτονόητο ότι πρέπει να είναι άψογη. Θα αναφερθούμε στον έλεγχο της καθαριότητας ορισμένων «κρυφών» σημείων.

- ⇒ Κοιτάξτε για σκουριά στα πόδια από τους πάγκους. Εάν υπάρχει οι πάγκοι αυτοί είναι ακατάλληλοι και ρυπαίνουν χώρο. Οι καλύτεροι πάγκοι είναι αυτοί που στηρίζονται στον τοίχο και αφήνουν ελεύθερο τον χώρο από κάτω. Επίσης ελέγξτε για σκουριά σε άλλα σημεία όπως οι κρεμάστρες, οι πόρτες, τα παράθυρα.
- ⇒ Ελέγξτε για πουρί στις γωνίες και ιδιαίτερα στην τουαλέτα και στα ντους.
- ⇒ Ελέγξτε την ρύση του δαπέδου της τουαλέτας και των ντους. Πρέπει και η τελευταία σταγόνα νερού να καταλήγει στο σιφόνι αλλιώς δημιουργούνται λιμνάζοντα νερά που αναπτύσσουν πλήθος παθογόνων μικροοργανισμών.  
Σημειώστε: μπορείτε να διαπιστώσετε εάν υπάρχουν λιμνάζοντα νερά και από ενδεχόμενες «σκιές» στο δάπεδο οι οποίες τα φανερώνουν.
- ⇒ Ελέγξτε για πουρί στους νιπτήρες και τις μπαταρίες
- ⇒ Ελέγξτε το ταβάνι για αράχνες και τις εισόδους του εξαερισμού των αποδυτηρίων για σκόνη-πουρί
- ⇒ Εάν υπάρχουν ντουλάπια ή φωριαμοί ελέγξτε για σκόνη και σκουπίδια επάνω και μέσα σε αυτά.
- ⇒ Κοιτάξτε κάτω από τα μαξιλαράκια που πιθανόν να έχουν οι αλλαξιέρες για τα μωρά, καθώς και κάτω από αυτές.

- ⇒ Ρωτήστε για το πρόγραμμα καθαρισμού των αποδυτηρίων. Το δάπεδο πρέπει να καθαρίζεται πριν από κάθε ωράριο κολύμβησης δηλαδή περίπου κάθε 30-45 λεπτά της ώρας και να υπάρχει χαρτί ελέγχου των καθαρισμών έξω από αυτά, στο οποίο το προσωπικό καθαρισμού θα υπογράφει έπειτα από κάθε καθαρισμό.
- ⇒ Ένα κολυμβητήριο οφείλει για τον καθαρισμό του χώρου των αποδυτηρίων να έχει επαγγελματική σκούπα ατμού με εισρόφηση υδάτων η οποία καθαρίζει και απολυμαίνει χωρίς χημικές ουσίες.
- ⇒ Ο καθαρισμός με επαγγελματικές χημικές ουσίες καθαρισμού πρέπει να γίνεται μία φορά το 24ωρο και όταν δεν χρησιμοποιούνται τα αποδυτήρια, συνήθως στο τέλος της ημέρας.

Χρήσιμη πληροφορία: Εάν τα πλακάκια έχουν μαύρες «σκιές» στους αρμούς αυτό μπορεί να είναι ένδειξη ελλιπούς καθαρισμού στο παρελθόν και όχι στο παρόν. Ζητήστε να καθαριστούν επιμελώς με ειδικά χημικά και παρακολουθήστε την πορεία τους σε βάθος χρόνου. Οι δικαιολογίες του τύπου «δεν βγαίνει γιατί έχει βάλσει» είναι το λιγότερο αστείες.

### **Η καθαριότητα στον χώρο των αποδυτηρίων του κολυμβητηρίου πρέπει να είναι καλύτερη από αυτήν στο σπίτι μας**

#### Έλεγχος στα ντους

Είστε υποχρεωμένοι να κάνετε ντους πριν από την είσοδό σας στην πισίνα. Ελέγξτε εάν υπάρχει πινακίδα υπενθύμισης και μην διστάσετε να μιλήσετε σε κάποιον που δεν τηρεί τον κανόνα αυτόν

#### Δεξαμενή απολύμανσης ποδιών

Πριν από την έξοδό σας από τα αποδυτήρια θα πρέπει να υπάρχει μία ρηχή δεξαμενή με νερό και διάλυμα χλωρίου μέσα από την οποία είστε υποχρεωμένοι να περάσετε περπατώντας, καθαρίζοντας και απολυμαίνοντας, με αυτόν τον τρόπο, τα πόδια σας. Ελέγξτε τις ώρες αιχμής εάν ανανεώνεται το νερό αυτό. Οι πιο σύγχρονες δεξαμενές απολύμανσης ποδιών διαθέτουν ανακύκλωση με φίλτρα και αυτόματη χλωρίωση, αλλά είναι σπάνιο να τις συναντήσετε κάπου (μέχρι την στιγμή της συγγραφής του παρόντος).

#### Καθαριότητα στον περιβάλλοντα χώρο της πισίνας

Ο χώρος γύρω από την πισίνα πρέπει να είναι ιδιαίτερα καθαρός διότι πατούμε ξυπόλυτοι, εμείς και τα παιδιά μας, σε αυτόν πριν μπούμε στην πισίνα (αφού αφήσουμε τις παντόφλες μας και μέχρι να μπούμε στο νερό). Εάν υπάρχουν παγκάκια ελέγξτε για τυχόν σκουριές. Οτι βρωμιά υπάρχει στον χώρο δίπλα στην πισίνα καταλήγει τελικά μέσα σε αυτήν

### Ζητήστε ξενάγηση

Επισκεφτείτε το κολυμβητήριο και ζητήστε την άδεια να δείτε τους χώρους. Προτιμήστε τις ώρες αιχμής (συνήθως 16:00-20:00) για να δείτε αν λειτουργεί σωστά το πρόγραμμα καθαρισμού των αποδυτηρίων. Ζητήστε τον κανονισμό λειτουργίας του κολυμβητηρίου και μελετήστε τον.

**ΣΗΜΕΙΩΣΤΕ:** Ο επιστάτης είναι μια πολύ χρήσιμη ειδικότητα η οποία συνήθως λείπει από τα κολυμβητήρια. Όμως αυτός είναι που μπορεί να ελέγξει και να διορθώσει τυχόν λάθη στο σύστημα λειτουργίας καθώς και να επαναφέρει στην τάξη αυτούς που δεν ακολουθούν πλήρως τους κανόνες του κολυμβητηρίου (πχ αυτούς που δεν κάνουν ντους πριν την είσοδό τους στην πισίνα). Ρωτήστε εάν υπάρχει.

### **3<sup>ος</sup> ΛΟΓΟΣ – ΚΑΤΑΡΤΙΣΜΕΝΟ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ ΠΡΟΣΩΠΙΚΟ**

Νομικά οι κάτοχοι πτυχίου Τμήματος Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού (ΤΕΦΑΑ) με ειδικότητα στην κολύμβηση μπορούν να ασκήσουν το επάγγελμα του προπονητή βρεφικής κολύμβησης. Στην πραγματικότητα, όμως, οι κάτοχοι αυτού του πτυχίου δεν έχουν διδαχθεί το αντικείμενο αυτό στην ειδικότητά τους διότι –μέχρι και την συγγραφή του παρόντος (1/1/2010)- δεν υπάρχει διορισμένο προσωπικό που να έχει την τεχνογνωσία να το διδάξει στα ελληνικά πανεπιστήμια. Οι προπονητές βρεφικής κολύμβησης θα πρέπει να έχουν παρακολουθήσει και να παρακολουθούν διαρκώς σεμινάρια επάνω στο αντικείμενο ή να έχουν και κάποια άλλη πιστοποιημένη εκπαίδευση.

Το πλέον κατάλληλο σεμινάριο διεξάγεται κάθε 2 έτη από την οργάνωση WABC και είναι παγκόσμιο. Επίσης ο WABC διεξάγει πιστοποιημένη εκπαίδευση διδαχής του τρόπου διδασκαλίας της βρεφικής κολύμβησης

### Ζητήστε τα διαπιστευτήρια του εκπαιδευτικού προσωπικού.

Οι τρεις προαναφερθέντες λόγοι, επειδή αφορούν την ασφάλεια των βρεφών-νηπίων θεωρούνται **απαραίτητοι** ως προϋπόθεση για την λειτουργία ενός προγράμματος βρεφικής κολύμβησης.

Οι παρακάτω επτά λόγοι φανερώνουν την ποιότητα εκπαίδευσης που παρέχει το πρόγραμμα στο οποίο απευθύνεστε

### **4<sup>ος</sup> ΛΟΓΟΣ – ΑΣΦΑΛΙΣΗ ΕΡΓΑΖΟΜΕΝΩΝ-ΕΠΕΝΔΥΣΗ ΠΡΟΣΩΠΙΚΟΥ**

Στην χώρα μας (μέχρι και την στιγμή της συγγραφής του παρόντος), 4 στους 5 καθηγητές φυσικής αγωγής με ειδικότητα στην κολύμβηση βρίσκονται υπό καθεστώς οικονομικής ομηρίας κυρίως από τους κολυμβητικούς συλλόγους διότι εργάζονται ανασφάλιστοι. Όταν μία εργασία δεν σου προσφέρει το ελάχιστο, δηλαδή την επίσημη αναγνώριση ότι είσαι εργαζόμενος λειτουργώντας για το κοινό καλό, τότε αυτομάτως αυτή απαξιώνεται και πέφτει στην κατηγορία της «δεύτερης δουλειάς για συμπλήρωμα». Οι εργοδότες θα πρέπει να επενδύουν στο εκπαιδευτικό τους προσωπικό παρέχοντας εκτός από τα αυτονόητα (ασφάλιση και τυπική μισθοδοσία) και επιδοτήσεις για περαιτέρω εκπαίδευση. Ρωτήστε εάν το προσωπικό ασφαλίζεται.

**ΕΠΙΣΗΜΑΝΣΗ:** Παρακολουθήστε εάν το προσωπικό είναι σταθερό ή αλλάζει συχνά. Αν συμβαίνει επανειλημμένως το δεύτερο τότε σημαίνει ότι η συγκεκριμένη επιχείρηση δεν επενδύει στο προσωπικό της και έχει σίγουρα χαμηλό επίπεδο παροχής εκπαίδευσης.

### **5<sup>ος</sup> ΛΟΓΟΣ – ΑΝΑΛΟΓΙΑ ΠΡΟΠΟΝΗΤΩΝ-ΜΑΘΗΤΩΝ**

Η αναλογία εκπαιδευτικού προσωπικού και εκπαιδευομένων είναι ένα πολύ σημαντικό στοιχείο της ποιότητας της εκπαίδευσης. Η αναλογία αυτή εξαρτάται από την ηλικία των παιδιών και την δομή του τμήματος έτσι λοιπόν:

- Για προγράμματα με συμμετοχή του γονέα ιδανική αναλογία είναι 1/4. Με ιδιαίτερα καλές συνθήκες οργάνωσης και μια αναλογία 1/6 θεωρείται ικανοποιητική
- Εάν τα προγράμματα είναι χωρίς την συμμετοχή του γονέα τότε μέχρι την ηλικία των 2.5 ετών η αναλογία είναι 1/1, από 2,5-3 ετών είναι 1/2 και από 3-4 ετών είναι 1/3-1/4. Για τις μεγαλύτερες ηλικίες (2,5-4<sup>ov</sup> ετών) η αναλογία εξαρτάται πολύ και από τον βαθμό συνεργασίας των νηπίων. Εάν τα νήπια είναι συνεργάσιμα τότε οι αναλογίες μπορούν να αλλάξουν αλλά σε καμία περίπτωση δεν μπορούν να μειωθούν κάτω από το 1/6.

### **6<sup>ος</sup> ΛΟΓΟΣ – ΣΕΜΙΝΑΡΙΑ ΓΙΑ ΓΟΝΕΙΣ**

Ένα πρόγραμμα βρεφικής κολύμβησης με συμμετοχή του γονέα πρέπει οπωσδήποτε να περιλαμβάνει θεωρητικά μαθήματα για εκείνους. Στα θεωρητικά μαθήματα οι γονείς ενημερώνονται από την/τον επικεφαλής εκπαιδευτικό για το «τι είναι η βρεφική κολύμβηση», «γιατί γίνεται», «ποιά βήματα θα ακολουθήσουμε» και «πώς θα συνεργαστούμε με τον καλύτερο δυνατό τρόπο». Οι γονείς μετά από αυτήν την διαδικασία είναι 100% ενεργοί.



Επίσης θα πρέπει να οργανώνονται κατά την διάρκεια του έτους σεμινάρια Α Βοηθειών για τους γονείς, σε συνεργασία με τις σχολές βρεφικής κολύμβησης και από αρμόδιους –πάντα- φορείς.

Επίσης θα πρέπει να γίνεται τουλάχιστον μία ενημερωτική διάλεξη για τους κινδύνους που εγκυμονεί η κολύμβηση στην θάλασσα (βλέπε κεφάλαιο Γ)

## **7<sup>ος</sup> ΛΟΓΟΣ – ΥΠΑΡΞΗ ΕΞΕΙΔΙΚΕΥΜΕΝΩΝ ΒΟΗΘΗΤΙΚΩΝ ΜΕΣΩΝ**

Εκτός από τα παιχνίδια, που είναι απαραίτητα κατά την διάρκεια του μαθήματος, υπάρχουν και κάποια βοηθητικά μέσα τα οποία είναι σχεδιασμένα αποκλειστικά για την βρεφική και νηπιακή κολύμβηση<sup>1</sup>. Αν και το κόστος τους είναι κατά 25-50% μεγαλύτερο από τα υπόλοιπα βοηθητικά μέσα που κυκλοφορούν ευρέως στην αγορά πλαισιώνουν άρτια και βοηθούν ένα μάθημα βρεφικής κολύμβησης όπως ένα σωστό εργαλείο τον καλό μάστορα. Επιπροσθέτως είναι πολύ καλής ποιότητας και αντέχουν στον χρόνο.

## **8<sup>ος</sup> Οργανωμένη γραμματεία**

Οι διοικητικές υπηρεσίες ενός προγράμματος βρεφικής κολύμβησης μπορεί να διευκολύνουν κατά πολύ την συμμετοχή σας στο πρόγραμμα. Μια καλά οργανωμένη γραμματεία πρέπει:

- Να ενημερώνει για το εβδομαδιαίο πρόγραμμα, τα δικαιολογητικά συμμετοχής και τα δίδακτρα
- Να δίνει πληροφορίες για βρεφικά προϊόντα και εκπαιδευτικά σεμινάρια
- Να τηρεί λίστες προτεραιότητας
- Να έχει ένα προσιτό και φιλικό «πρόσωπο» απέναντι στους πελάτες
- Να ενημερώνει τα μέλη έγκαιρα σε περιπτώσεις αλλαγής του προγράμματος και σε περιπτώσεις διοργάνωσης εκδηλώσεων

Το τελευταίο σημείο δεν μπορεί να διαπιστωθεί από μία και μόνη επίσκεψη παρά μόνο σε βάθος χρόνου. Διαπιστώστε τα τέσσερα πρώτα.

## **9<sup>ος</sup> ΛΟΓΟΣ - Ψυχαγωγικές εκδηλώσεις - Υπηρεσία φωτογράφισης & βιντεοσκόπησης**

Ένα παιδαγωγικό πρόγραμμα, όπως είναι αυτό της βρεφικής κολύμβησης, οφείλει να οργανώνει κοινωνικές-ψυχαγωγικές εκδηλώσεις. Φανταστείτε έναν παιδικό σταθμό χωρίς γιορτή Χριστουγέννων, Πάσχα, Απόκριας κλπ, ή χωρίς τελική γιορτή με θέατρο και ποιήματα. Θα επιλέγατε να εντάξετε το παιδί σας στο πρόγραμμά του;

---

<sup>1</sup> Γνωρίστε τα στην σελίδα 125412

Στην περίπτωση του σχολείου της βρεφικής κολύμβησης μπορεί να οργανωθεί τουλάχιστον μία γιορτή κοπής πίτας και μία εκδρομή στην θάλασσα το καλοκαίρι. Οι εκδηλώσεις αυτές ψυχαγωγούν, φέρνουν τα μέλη πιο κοντά και δημιουργούν ένα πιο οικείο και φιλικό κλίμα. Οι στιγμές που θα περάσετε με το παιδί σας στην πισίνα θα είναι από τις ομορφότερες που έχετε βιώσει. Μπορούν να μείνουν ανεξίτηλες στον χρόνο εάν υπάρχει η δυνατότητα βιντεοσκόπησης και φωτογράφισης και μάλιστα υποβρύχιας. Η υπηρεσία αυτή μπορεί να παρέχεται από το πρόγραμμα σε συνεργασία με κάποιον επαγγελματία φωτογράφο.

### **10<sup>ος</sup> ΛΟΓΟΣ – Η αγάπη των εκπαιδευτικών για το αντικείμενο της βρεφικής κολύμβησης**

Η βρεφική κολύμβηση είναι ένα αντικείμενο που μπορεί να διδαχτεί στους εκπαιδευτικούς. Το τεχνικό κομμάτι (παιδαγωγική και προπονητική) είναι απλό και μπορεί ο οποιοσδήποτε καθηγητής φυσικής αγωγής να το αφομοιώσει. Αυτό αποτελεί το σώμα του προγράμματος.

Ένας προπονητής βρεφικής κολύμβησης θα πρέπει να αγαπά το αντικείμενο που επέλεξε και να το ασκεί όπως θα ασκούσε ένα χόμπι. Αυτό αποτελεί την ψυχή του προγράμματος και είναι το κλειδί της επιτυχίας.

Πόσοι εκπαιδευτικοί μπορούν να το κάνουν αυτό όμως; Είναι πολλοί περισσότεροι από όσους φαντάζεστε αρκεί να μην τους υπονομεύσει η εργοδοσία.

