

WAKACJE JUŻ SIĘ SKOŃCZYŁY a wraz z nimi zajęcia wodne z trenerem gminnym!!!

Baseny, czy też jeziora wypełnione były po brzegi ludźmi -nie tylko osobami dorosłymi ale przede wszystkim dziećmi, którzy w okresie wakacyjnym odpoczywali od szkoły... Wypoczynek nad wodą, w cudownej scenerii otaczającej nas przyrody pozwala odpocząć fizycznie i psychicznie, pod warunkiem że jest on bezpieczny!!!!

Trenerzy staneli przed wielkim wyzwaniem, przecież...mieli bardzo trudne zadania do zrealizowania, oraz stali się osobami odpowiedzialnymi za dzieci przyprowadzane na zajęcia.

Dzięki takim zajęciom dzieci oraz młodzież mogła za darmo wchodzić na kąpieliska, mogła brać udział w turniejach i co najważniejsze mogli oni zdobywać wiedzę na temat bezpieczeństwa nad wodą i profilaktyki zagrożeń! JAKO TRENER-OSOBA ODPOWIEDZIALNA ZA DZIECI, KTÓRE BYŁY pod moją opieką starałam się nie tylko zaplanować im ciekawe zajęcia aby przeżyli wspaniałą przygodę związana z wodą ale również wyposażyć je w potrzebną wiedzę na temat" BEZPIECZNEGO POBYTU NAD WODĄ!!!!!!

Zwracałam szczególną uwagę na:

- skoki do wody, aby zachowywać przy tym odległości (a nie jak inne dzieci na basenie-skakały prawie na siebie stwarzając sytuacje wręcz niebezpieczne)
- na skoki na"główkę" aby były one przemyślane, aby sprawdzić głębokość wody (rozgrzanie pewnych elementów ciała m.in. szyi, czy też głowy) +pokaz prawidłowego skoku....Zwracałam w tym momencie uwagę na to aby nie ulegać presji kolegów, że jeżeli nie czujemy się na siłach to umiemy powiedzieć NIE!!!
- niebieganie po śliskich nawierzchniach basenu
- „złe” zabawy w wodzie typu: „podtapianie, czy też „kto wytrzyma najdłużej pod wodą” W tym momencie opowiedziałam im prawdziwą historie chłopaka, który niedawno utopił się bo chciał wygrać zakład wytrzymując jak najdłużej pod wodą, tyle że...przegrał życie!!!
- przygotowanie organizmu do przebywania w wodzie ; aby bezpośrednio po opalaniu nie wskakiwać do wody unikając tym samym wstrząsu termicznego
- unikać nadmiernego opalania w celu uniknięcia oparzeń
- zachowania podczas burzy, aby nie przybywać w wodzie ani nie chronić się pod drzewami
- kształtowanie w sobie empatii;aby dzieci potrafiły reagować na krzywdę innych (poinformować ratownika) oraz aby nie śmiały się z innych dzieci
- wyposażenie apteczki

Plan zajęć realizowany był na kąpielisku przy ul.basenowej w Oławie. Darmowe wejściówki przewidziane były na 2 dni dla grup 12-to osobowych. Udało się to jednak zmienić i mieliśmy możliwość wchodzenia na basen przez okres 4-ech dni w grupach 6-cio osobowych. Naszczęście większość dzieci posiadała darmowe karnety i dzięki temu mogliśmy się cieszyć dłużej z zajęć nad wodą☺

Niestety często pogoda nie pozwalała na to aby przebywać nad wodą i zajęcia odbywały się na boisku. W miesiącu sierpień spędziliśmy nad wodą 6 dni i oprócz gier i zabaw w wodzie zorganizowany był mały turniej piłki nożnej < na małe bramki> w którym wzięło udział 5 drużyn po 3 osoby na boisku.(grupy mieszane)
*mimo strasznego upału turniej cieszył się dużym zainteresowaniem innych basenowiczów a zwyciężyli „piraci z Karaibów”

(na pewno w tym czasie ratownicy nie mieli dużo pracy☺)

Przykładowy plan zajęć będzie wyglądał następująco;

-spotkanie przed basenem około godziny 11

-wspólne wejście i rozłożenie kocy (niedaleko punktu ratowników)

-podział na 2grupy

*** część dzieci w zależności od umiejętności pływała w dużym basenie a część w średnim**

- organizacja gier i zabaw pod okiem trenera

-wspólne'piknikowanie"☺ +pogawędki na temat różnych przykrych sytuacjach nad wodą, kawały itp.

Czas wolny dla dzieci w 'basenie' ('oko' trenera jednak czuwało ☺)

TEMATYKA ZAJĘĆ:

1. Zabawy w wodzie

- 'najszybsza żabka'

- 'dotykamy dna'

- szukanie skarbów

- berek dookoła basenu (po terenach suchych)

- wyścigi na torach + małe sztafety pływackie

- pokaz najlepszego 'delfina' (najlepiej wykonany styl pływania delfinem)

'holowanie' partnera - zabawa która cieszyła się ogromnym powodzeniem i zainteresowaniem wśród dzieci

Jest to rodzaj zabawy, która nie tylko ma w sobie wartości hedonistyczne (okazało się że pomoc drugiej osobie może przynosić radość i uśmiech na twarzy) ale również uczy dzieci jak zapobiegać utonięciom oraz jak bezpiecznie 'przetransportować' taką osobę na brzeg....Kto wie, może takie zabawy przyczynią się kiedyś do uratowania komuś życia!!!!!!

2.gry i zabawy na lądzie

-babinkton

- małe gry w piłkę nożną

- „ziemniak”

- siatkówka plażowa

- berki itp.

Subiektywnie mogę stwierdzić iż 'lato z trenerem gminnym' okazał się dobrym pomysłem. Dzieci i młodzież mieli szansę spędzić czas nad wodą troszkę w inny sposób. Mogli doświadczyć szerokiego wachlarza zajęć i poczuć magię zabaw w wodzie. A obserwując inne dzieci na basenie powiem szczerze że ten obraz wakacyjnego, spokojnego spędzania czasu nad wodą jest głęboko 'zdemoralizowany'... Dlatego też 'nasze ' zajęcia nie tylko kształtują pozytywne emocje, które m.in. pozwalają przezwyciężyć stany lękowe czy też niwelizują agresję ale również pozytywnie wpływają na wykształcenie prozdrowotnych nawyków!!!!!!

** Oczywiście aby poznać w pełni świat podwodny, zaciekać dziecko należało by dostarczyć szereg innych 'niespodzianek'☺ typu sprzęty do nurkowania trzeba by było zakupić, liczne przybory, które są wykorzystywane na basenach czy też zorganizować wycieczki statkiem*

Ze sportowym pozdrowieniem Kamila Kościelak (trener gminny z Oławy)