



יש כמה פרמטרים שעל פיהם אפשר לבדוק אם הילד יודע לשחות | צילום: שאטר סטוק

לשחות כמו דג

האם הילד שוחה טוב • האם הוא יודע לצלול • איזה קורס שחייה מתאים לו • בתקופת קיץ הורים רבים מתחבטים בשאלות אלו • אז איך תוודאו שהילד אכן יודע לשחות מספיק טוב?

חיזוקים חיוביים

לסיום, סלע מניק חימשה טיפים להורים ששולחים את ילדיהם ללימוד שחייה.

- ★ בחרו מדריך שילמד שלכם יהיה כיף איתו כדי הילד יתקדם מהר ויאהב את השחייה.
- ★ מצאו זמן שאתם ותוכלו להתמיד בו לאורך כמה חודשיים, כך תבטיחו בניית שרירים נכונה וחזקה אצל הילד.
- ★ חזקו את הילד בפידבקים חיוביים ותחמיאו לו בסיום כל שיעור שחייה, ואפילו תצטמו אותם בכריכה והראו לחברים כמה הם שחו יפה. חוויה חיובית והעצמה של הילד, תשפר את קצב לימוד השחייה שלו.
- ★ ללימודי השחייה יש יעד ברור: לדעת לשחות 100 מטר חזה ולא מטר אחד פחות. אל תפסיקו את השיעורים לפני שהוא יודע לעשות זאת, גם אם לוקח לילד שנה להגיע ליעד הזה.
- ★ והכי חשוב, גם אם הילד שלכם שוחה ובמיוחד אם הוא עדיין בתהליך למידה, לעולם אל תשאירו ילד בכריכה או בים ללא השגחה.

בעקבות ריבוי מקרי הטביעה המצערם של ילדים שהתרחשו בחודשים האחרונים, ובעיקר כעת בחופשת הקיץ, הורים רבים תוהים אם ילדיהם יודעים לשחות מספיק טוב. כדי לענות על שאלה כל כך גדולה וקריטית, כדאי לבחון את קורסי השחייה והשיטות השונות ללימוד שחייה המוצעות בארץ ובעולם. כיום יש לא מעט קורסי שחייה: קורס במסגרת קייטנה, קורס של 12 מפגשים, כל שיעור באורך שעה וחצי או 45 דקות, קורס של עשרה שיעורים של משרד החינוך, ועוד מגוון מסגרות המציעות לימודי שחייה לילדים. מלבד השאלה הטכנית של מספר שיעורי השחייה שמציע כל קורס או קייטנה, גם שיטות הלימוד וסגנונות השחייה הנלמדים משתנים מקורס לקורס: יש קורסים המלמדים שחייה גב, יש קורסים המלמדים סגנון חזה, יש שמלמדים חתירה, ועוד.

אורי סלע, מאמן ומדריך שחייה, הירדותרפיסט, מפתח שיטת שחייה WEST והבעלים של רשת 'עולם המים של אורי סלע', עושה סדר בכריכה.

אין כמעט

סלע אומר שכשהוא בוחר ילדים ובודק את רמת השחייה שלהם, הוא שואל אותם שתי שאלות. הראשונה, אם הם יודעים לשחות לבר עם משקפת, והשנייה, אם הם יודעים להכניס את הראש למים מצד לצד בשחייה של 25 מטרים. לדברי סלע, הוא שואל את הילד ולא את ההורה בכוונה. "אני רוצה להבין מהילד אם הוא מאמין וחושב שהוא מסוגל ואם הוא באמת מסוגל לשחות 25 מטרים. המטרה שלי היא לדעת מה הילד חושב על עצמו, אם לאתגר אותו בהתאם, לשים אותו בקבוצה חזקה או לתת לו להוביל את הקבוצה שלו במקרה של ילד עם חוסר ביטחון עצמי", מסביר סלע. "יש לכך חשיבות עצומה בדרך להבנה אם הילד שלנו מספיק בוטח בעצמו בהשגת היעד שיעדע לשחות לבר ובביטחון מלא".

פעמים רבות, כשסלע שואל את הילד בנוגע ליכולות השחייה שלו, ההורים מתערבים בשיחה ומצהירים שילדיהם יודעים לשחות. "הורים רבים עונים בוודאות שילדם יודע לשחות. 'הוא כבר עשה שני קורסים, שעה 12 שיעורים'. אבל אז מגיעה ההבנה שילדם עדיין אינו יודע לשחות היטב, ובטח שלא לבר. זהו בזבוז כספי ובזבוז זמן יקר ערך", מסביר סלע ומוסיף, "כמו שאין כזה דבר 'כמעט' רשיון נהיגה, כך אסור לנו לטעות ולחשוב על הילד שהוא 'כמעט' יודע לישחות. או שיעודים זאת, או שלא".

סלע מציין כי יש כמה פרמטרים שעל פיהם אפשר לבדוק אם הילד יודע לשחות. ראשית, יש לבדוק אם הילד יודע לשחות 100 מטר חזה רצוף. שנית, יש לוודא שהילד יודע לשחות חצי בריכה ללא משקפת ולבסוף יש לוודא שהילד יודע לצלול ולהעלות חפץ שהוצב בקרקעית הבריכה בעזרת מק מטר וחצי. המבחן של ההורים, אומר סלע, הוא לעמוד מחוץ לבריכה ולתת לילד לקפוץ למים העמוקים ולשחות עד לרדודים מבלי שהם ייכנסו ללחץ ויחשושו שהילד במבחן הישרדות.

כללי זהירות

המלצות של מד"א למבוגרים עם תינוקות וילדים בים, בכריכה או סמוך לכל מקור מים אחר

- אין לאפשר לתינוקות וילדים להישאר אף לא לרגע ללא השגחת מבוגר אחראי סמוך למקורות מים.
- תינוקות וילדים עד גיל חמש הם אוכלוסייה מועדת לטביעה. עקב מבנה גופם, בו הראש כבר וגדול יחסית לגוף, מרכז משקל גופם גבוה יותר ולכן הם עלולים להתהפך כשראשם קדימה אל תוך מי הבריכה, הים, הגיגית, האמבטיה, וכו'. ילדים גם אינם מבינים את מהות הסכנה ואינם יודעים להיזהר. לכן, החשיבות במשמירה צמודה אליהם ליד מקורות מים משמעותית מאוד.
- טביעה מתרחשת תוך דקות בודדות. מספיקות דקות מעטות מאוד של חוסר תשומת לב מלאה, בהן הילד עלול לטבוע. יש להישאר כל העת בטווח יד מהילדים שבמים ולהתרכז רק בהם. במידה שנכנסתם למים עם מספר ילדים, אנא דאגו למבוגר אחראי שישעה לצידם.
- מצופים, גלגלי ים ודומיהם מקנים תחושה מוטעית של בטחון. זכרו שפריטים אלה אינם מעניקים הגנה מלאה לילד מפני סכנות הטביעה ולכן חשוב להקפיד לשמור על ילדים גם כשהם מצוידים בפריטים אלה.
- יש לוודא כי הילדים מוגנים באופן מלא מפני נזקי השמש. יש להקפיד למרוח אותם בקרם הגנה מתאים, ואף רצוי להלביש תינוקות וילדים בכגור ים מלא ארוך על מנת להגן על גופם.