

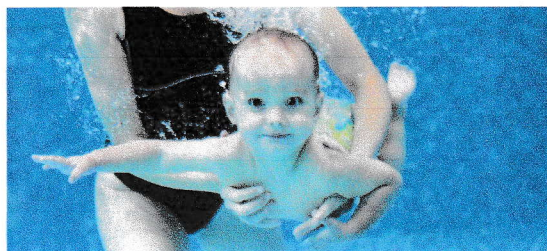
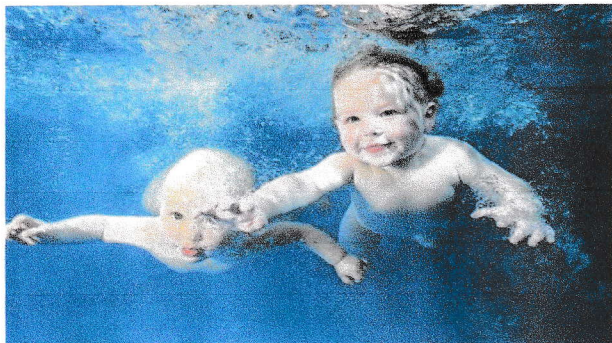
Používání plaveckých brýlí při výuce plavání dětí mateřských škol a žáků základních škol.

Podle rámcového vzdělávacího programu MŠMT je mezi předpoklady očekávaných výstupů **adaptace na vodní prostředí** (tedy zvládnutí základních plaveckých dovedností) a **zvládnutí prvků sebezáchrany**.

Pro oboje je velmi důležitý i nácvik pohybu ve vodním prostředí **bez** plaveckých brýlí.

Proč doporučujeme **nepoužívat** plavecké brýle při předplavecké výuce dětí MŠ a základní plavecké výuce žáků základních škol shrnuji v následujícím "desateru".

- Jednou ze **základních plaveckých dovedností** je adaptace a orientace ve vodě. Mezi tyto dovednosti se počítá i snášet nebo umět se vyrovnat s vodou v očích. Děti by se měly umět orientovat pod vodou i při rozostřeném vidění, které způsobuje přímý kontakt očí s vodou.



- Jestliže se děti ve vodním prostředí pohybují bez brýlí přirozeně, jsou uvolněnější a lépe zvládají nenadálé situace.

- Jestliže dítě, které je navyknuto na brýle, je nemá z nějakého důvodu na výuce, těžko se s touto situací vyrovnává, nezřídka panikaří a chová se jako neplavec.

- Nepříjemné pocity při činnostech ve vodě bez plaveckých brýlí jsou pouze otázkou zvyku, respektive opětovného návyku ochranou zchoulolistivých očí.

- Používání plaveckých brýlí znemožňuje návyk na vodu v očích. I jejich částečné používání velmi oddaluje osvojení této základní plavecké dovednosti.

- Eventuální podráždění očí při plavání bez brýlí nemá žádný trvalý vliv na jejich funkčnost. Doba, frekvence i požadavky plavecké výuky nedráždí oči natolik, aby se během nedlouhé doby po



plavání nedostaly opět do normálního stavu.



- Žáci si neustále brýle během výuky buď sundávají z očí nebo upravují, což komplikuje plynulost výuky. Stejně tak komplikuje organizaci výuky doprovázejícím učitelům a instruktorům plavání - zejména nasazování, upravování, řešení ztrát, záměn atp.

- Pořízení plaveckých brýlí prodražuje pro rodiče náklady na výuku plavání. Ztráta brýlí bývá nepříjemná jak pro dítě, tak pro rodiče.

- Žáci mnohdy používají tvarem nevhodné brýle, které nejsou kvalitní nebo "nesedí" na jejich tvar obličeje. Často jim do brýlí teče a tím se zvyšuje dráždění očí nebo vzhledem k velkému utahnutí gumy dochází k nadměrnému tlaku na oční okolí.

- Často chodí děti s plaveckými brýlemi na očích již ze šatny nebo ze sprchy a při přecházení po bazénu, což omezuje jejich periferní vidění a může být příčinou úrazu.

