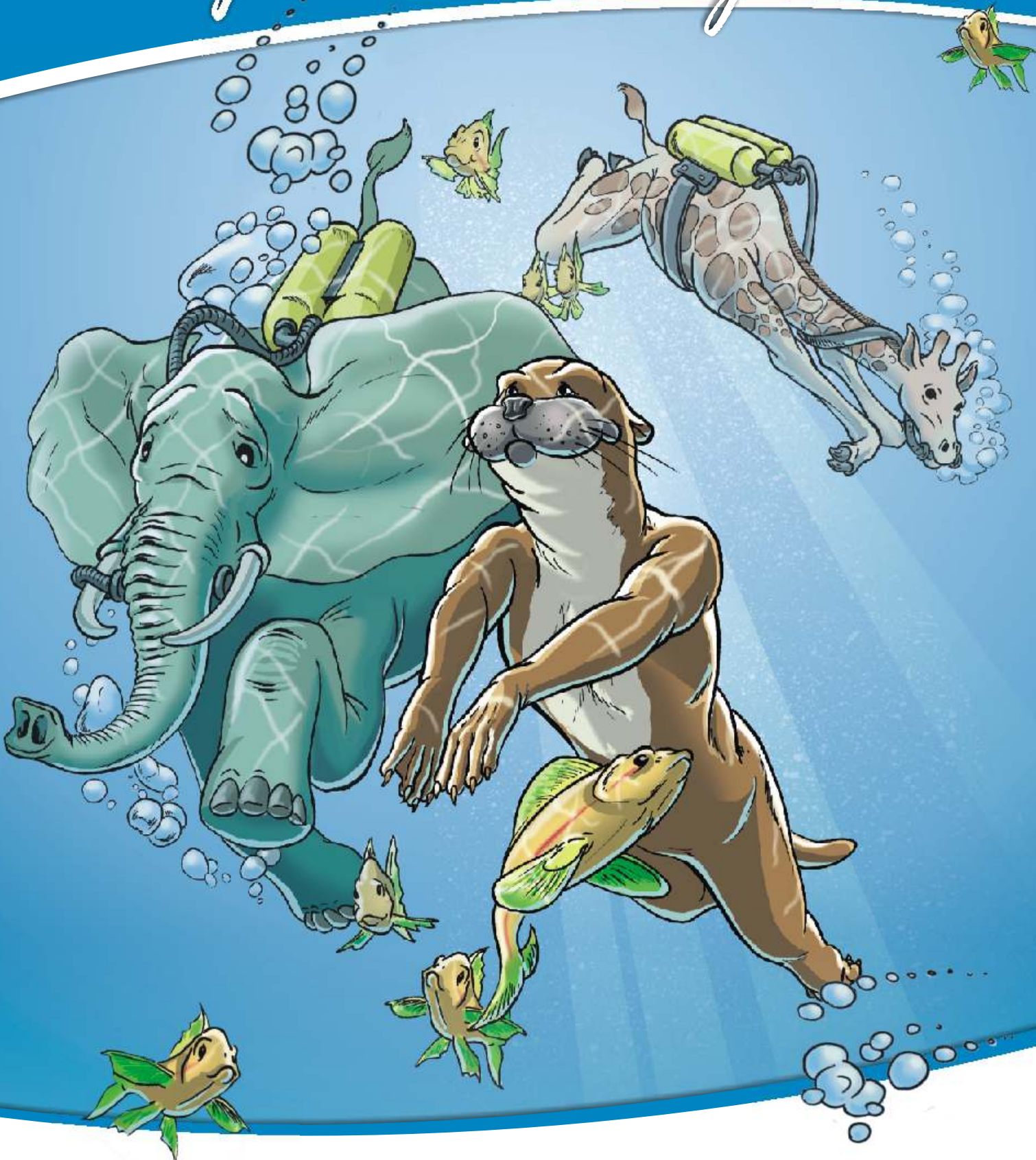


Pływaj z Kapitanem Wyderką



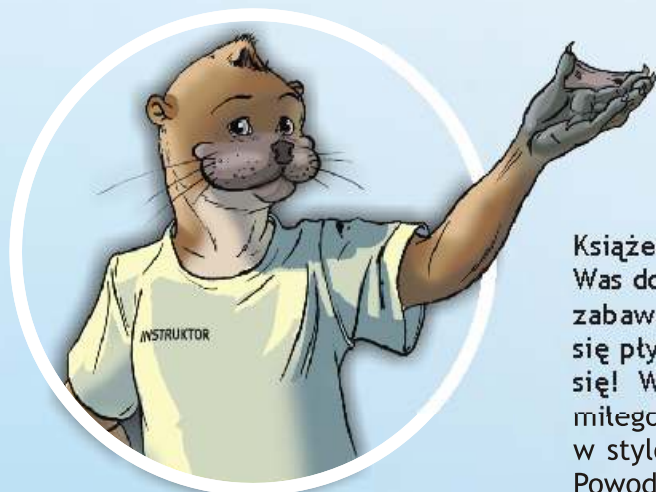
Powiat
Legionowski

jeziro.zegrzynskie  pl

Polecam!

Dawid Szulich

Olimpijczyk, finalista Mistrzostw Świata,
wielokrotny Mistrz Polski,
rekordzista Polski w pływaniu



Książeczka, którą trzymacie teraz w rękach ma zachęcić Was do nauki pływania, pomóc w zrozumieniu, że to fajna zabawa i cenna umiejętność. Ja też jako dziecko uczyłem się pływać* i dzięki cierpliwości moich instruktorów udało się! Wykorzystajcie wolny czas i młodzieńczy zapał do miłego chłapania w wodzie, które szybko zamieni się w stylowe pływanie, a może kiedyś i w olimpijski medal. Powodzenia!

Kapitan Wyderka

Pomysł: sierż. sztab. Kinga Czerwińska - Komisariat Rzeczny Policji w Warszawie

Realizacja: Kinga Czerwińska, Mirosław Zieliński - Ratownik Legionowskiego WOPR

Rysunki: Marcin Kwaśny

Fotografie:

Dariusz Lewtak, Radosław Świątkowski - Dział Informacji Publicznej i Promocji, Urząd Gminy Nieporęt
Kinga Czerwińska

Skład:

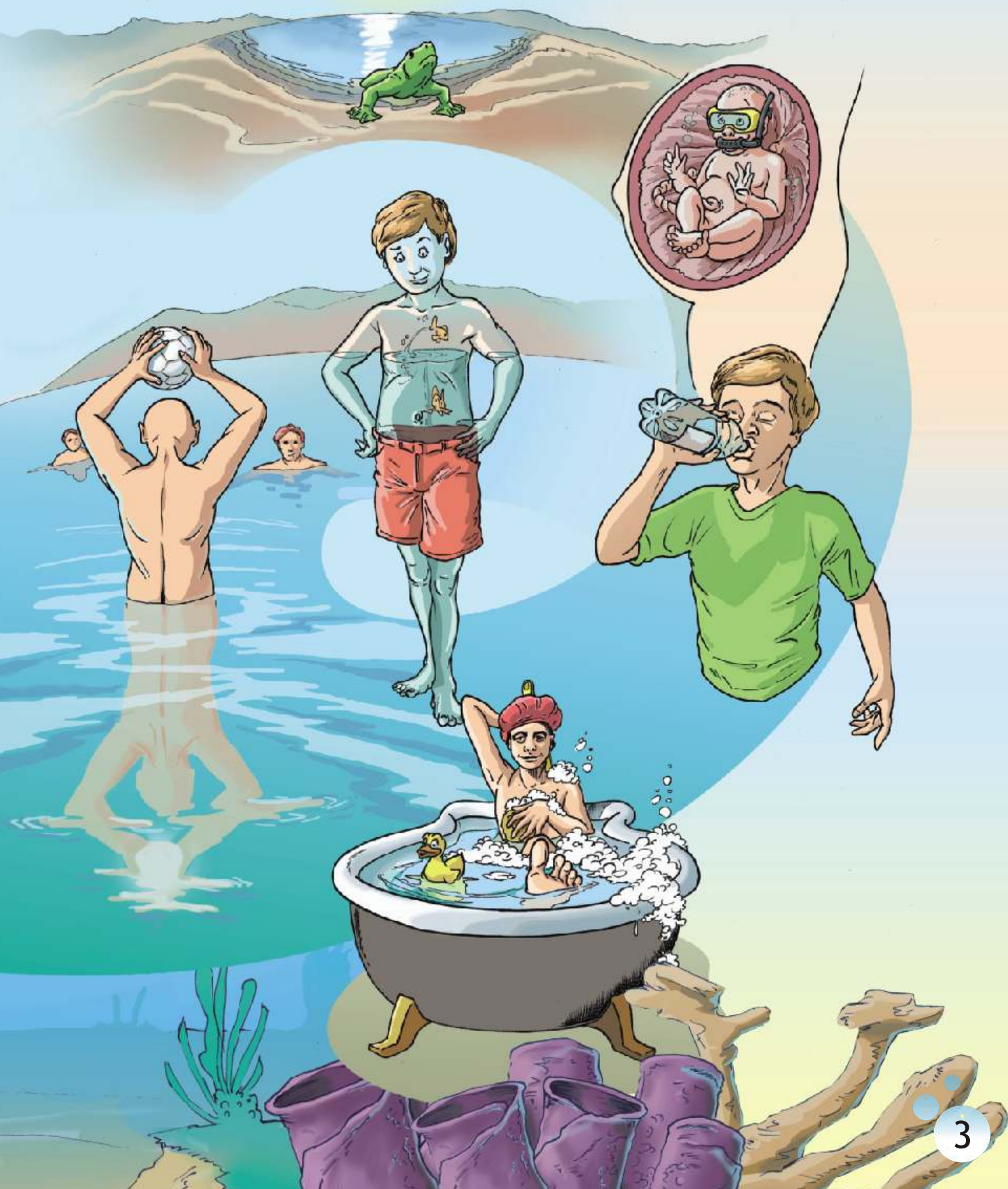
Monika Kosewska - Wydział Promocji i Rozwoju Społecznego Starostwa Powiatowego w Legionowie
Kinga Czerwińska

Wydawca: Starostwo Powiatowe w Legionowie

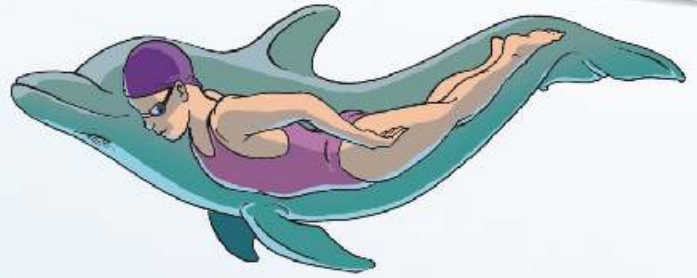
* Gwiazdki odsyłają do Strefy Rodzica na końcu książeczki. Znajdują się tam dodatkowe informacje i objaśnienia.

Życie na Ziemi rozpoczęło się w WODZIE.
Ewolucja wyprowadziła nas z WODY na ląd.
Od poczęcia do narodzin „pływamy” się w WODACH płodowych.
WODĘ pijemy, WODĄ się myjemy, w WODZIE się bawimy.
Nasz organizm w ponad 70 % składa się z WODY.

**Dlatego PŁYWANIE powinno być dla nas tak naturalne i przyjemne
jak chodzenie czy mówienie!**



PO CO PŁYWAĆ? zalety pływania...



⇒ **Rozluźnienie**
woda opływając
masuje nasze ciało

⇒ **Hartowanie**
ruch w chłodnej wodzie
sprzyja naszej odporności

⇒ **Odciążenie**
dzięki wyporności wody nasze stawy
odpoczywają w wodzie co działa
lecniczo przy różnych schorzeniach
i wadach postawy



⇒ **Relaks**
pływając doznajemy
wielu pozytywnych emocji

⇒ **Kondycja**
systematyczne pływanie
poprawia naszą kondycję fizyczną

Lęk przed wodą...

u niektórych spośród nas kontakt z wodą może powodować różne obawy i lęki; przelamanie strachu wymaga spokoju i odszukania jego przyczyny. Najlepiej zwrócić się z tym problemem do instruktora pływania.

OD KIEDY ZACZAĆ...

.....im wcześniej tym lepiej; każdy z nas w wieku niemowlęcym posiada naturalny odruch pływania, który niestety zanika ok. 6 miesiąca życia...



od 2 miesiąca do 5 roku życia
zabawa w wodzie i jeszcze raz zabawa
adaptujemy się do środowiska wodnego
temperatury wody powinna być ok. 32-34 stopni Celsjusza

5-7 rok życia
czas na naukę

najlepiej w grupie rówieśników pod okiem instruktora,
zabawa i element rywalizacji ułatwia nam naukę



7-107 rok życia
w każdym wieku można rozpocząć
naukę na pływalni
lepiej późno niż wcale



GDZIE ROZPOCZĄĆ NAUKĘ?

Ze względów bezpieczeństwa najlepszym miejscem na rozpoczęcie nauki jest pływalnia. Obecnie popularne są tzw. Aquaparki, gdzie oprócz basenu sportowego znajduje się wiele innych wodnych atrakcji.



Zjeżdżalnia i baseny zewnętrzne (niekiedy termalne)



Basen sportowy

- długość torów 25 lub 50 metrów
- temp. wody ok. 25 stopni Celsjusza
- głębokość odpowiednia do oddania skoku przy starcie
- mogą odbywać się na nim zawody sportowe



Basen rekreacyjny

- idealne miejsce do rozpoczęcia nauki pływania, odpoczynku i rehabilitacji
- temp. wody ok. 31 stopni Celsjusza, głębokość do 1,2 m. często z leżankami, gejzerami wodnymi, sztuczną rzeką



Jaccuzi i sauny






typowe miejsce do relaksu i odnowy biologicznej



Przed kąpielą koniecznie zapoznaj się z regulaminem pływalni. Patrz na znaki oraz symbole i zawsze stosuj się do nich.

NAJWAŻNIEJSZA OSOBA NA PŁYWALNI

RATOWNIK WODNY WOPR*

-  „oczy dookoła głowy”
muszą zauważyć każdą niebezpieczną sytuację
-  **ubiór**
najczęściej jest w kolorze czerwonym z napisem RATOWNIK oraz z emblematem WOPR
-  **gwizdek**
używany do zwrócenia naszej uwagi oraz przekazania nam poleceń
-  **sprzęt ratowniczy**
boja, koło, tyczka, rzutka...
ma je zawsze pod ręką
-  **klapeczki**
ratownik też może się poślizgnąć...



PAMIĘTAJ:



Nie objadaj się
przed wejściem na pływalnię!



Prysznic bierz
przed i po kąpieli w basenie.



Dezynfekuj stopy
w brodziku przy prysznicach.



Nie hałasuj na basenie!

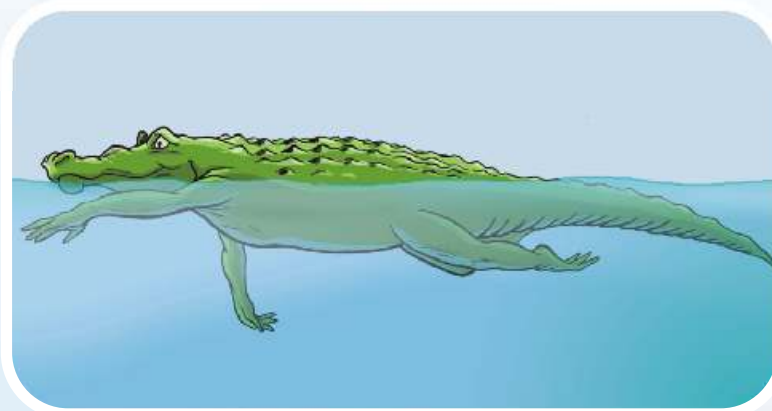


Nie biegaj na basenie!

STYLE I SPOSOBY PŁYWANIA ZACZERPNIĘTE Z NATURY

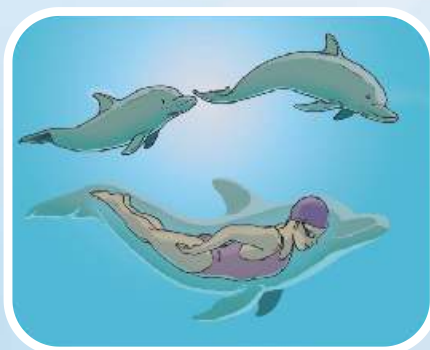
Kraul

czyli z ang. petzanie to sposób pływania na brzuchu lub na plecach, polegający na naprzemiennym ruchu rąk i nóg



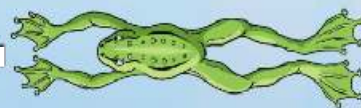
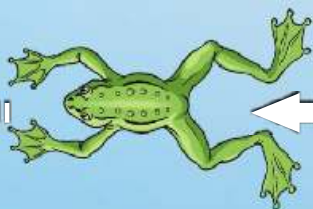
Piesek

pierwsze odruchowe ruchy w wodzie; naturalny sposób pływania większości czworonogów



Delfin zwany Motylkiem

to styl pływania polegający na symetrycznej pracy rąk i nóg, ciało i nogi imitują ruch ciała delfina, a poszczególne fazy ruchu rąk przypominają kształt skrzydeł motyla



Żabka

czyli styl zwany klasycznym; symetryczny ruch rąk i nóg rozgarniających wodę, imitujący ruch pływania żaby

JAK NAŚLADUJEMY ZWIERZĘTA BY LEPIEJ PŁYWAĆ



PRZYBORY NA RĘCE

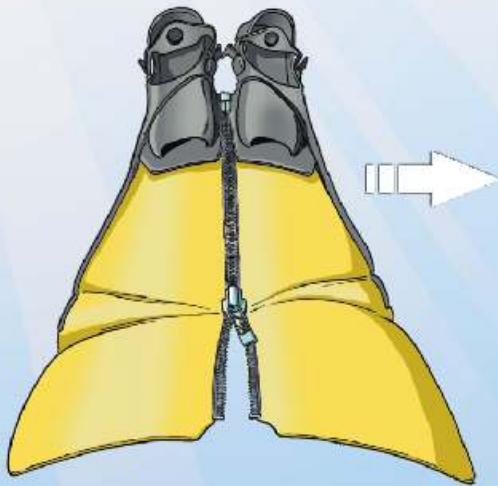


łapki pływackie



rękawiczki pływackie

PRZYBORY NA NOGI



pletwy długie



pletwy krótkie

Monopletwa

przypomina ogon ryby lub delfina. U ryb i ssaków wodnych jest płetwa ogonowa, grzbietowa i brzuszne

POZOSTAŁE:

czepek pływacki
kostiumy kąpielowe
zatycki do nosa
zatycki do uszu
zestaw ABC do nurkowania (maska, rurka, płetwy)
okularki/gogle
pianka neoprenowa
specjalistyczny sprzęt do nurkowania



JAK RYBA W WODZIE...



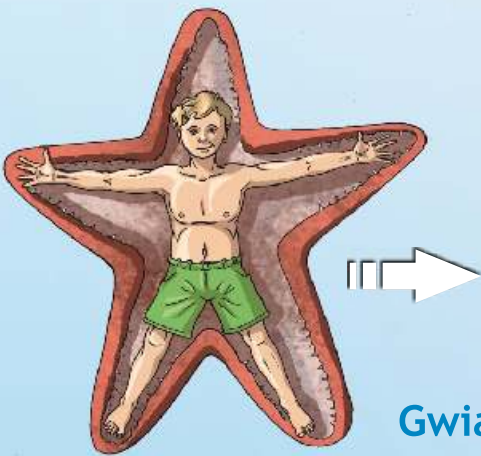
chlapanie



gry i zabawy



bulgotanie



Gwiazda - swobodne leżenie na wodzie (rozluźnienie)

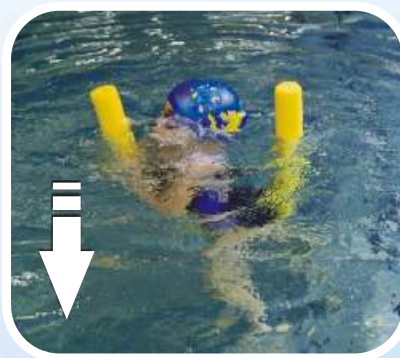


Korek - leżenie w wodzie z zanurzoną głową

...CZYLI OSWAJANIE Z WODĄ PRZEZ ZABAWĘ



KONIK MORSKI

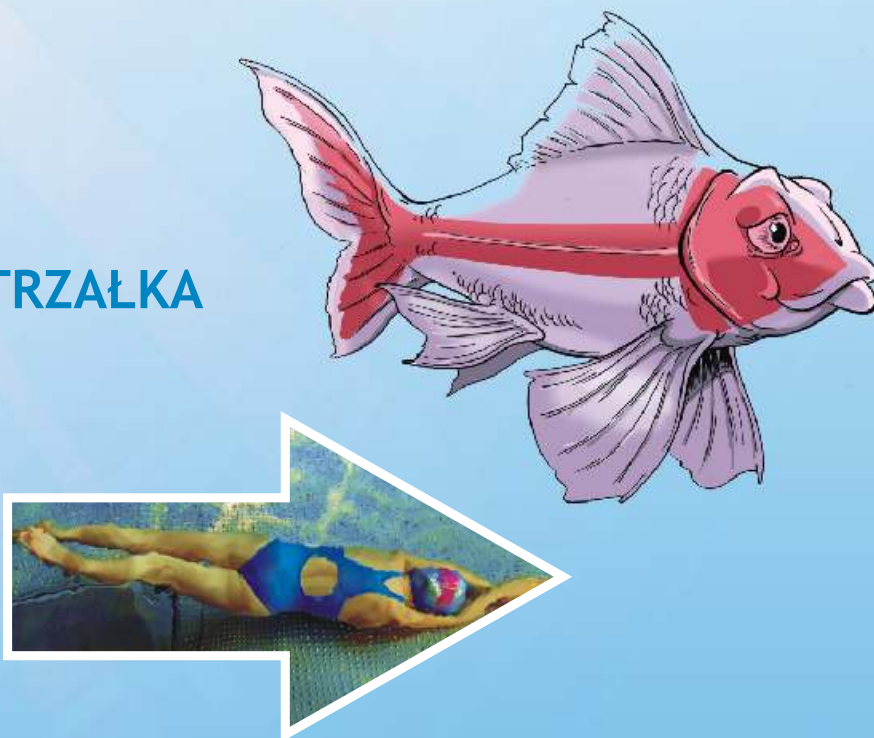


podskoki w wodzie oswajające z zanurzeniem się pod wodę z wykorzystaniem tzw. makaronu



STRZAŁKA

optywowe ułożenie ciała do pływania pod wodą (pozycja wyjściowa do nauki stylów i sposobów pływania)

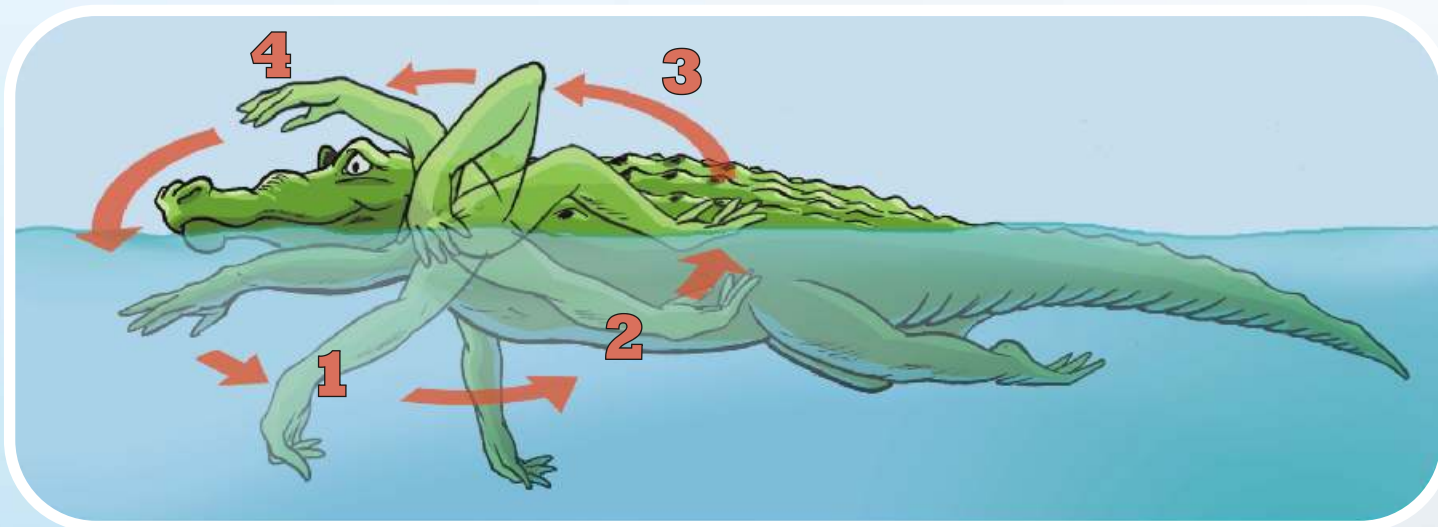


wyławianie skarbów to idealna zabawa do nauki pływania pod wodą

PŁYWAMY NA BRZUCHU czyli kraulem

Praca rąk

Aby uprościć sobie trochę, podzielimy pracę rąk na 4 fazy:

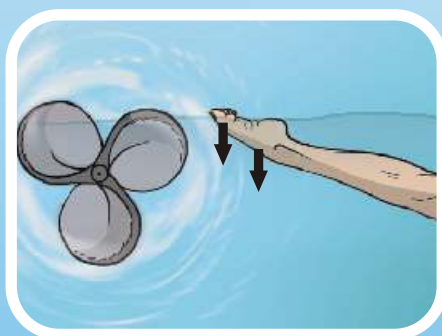


1. Ręka ZAGARNIA wodę pod siebie tak by kciukiem narysować linię na brzuchu;
2. Ręka ODPYCHA się od wody od brzucha wzdłuż biodra;
3. Ręka WYCHODZI z wody łokciem do góry a kciuk rysuje linię wzdłuż boku ciała aż do pachy;
4. WYCIĄGAMY rękę jak najdalej w przód (jak przy wspinaczce górskiej); by ZAGARNAĆ jak najwięcej wody pod siebie.



przenoszenie ręki nad wodą

Praca nóg



Nogi pracują cały czas tzw. nożycami - palce ściągnięte, WPYCHAMY na zmianę nogami wodę a ona sama je potem unosi. Podczas pływania nogi można przyrównać do śruby silnika w motorówce - siła napędowa.



ruch ręki pod wodą

DOSKONALIMY PŁYWANIE KRAULEM

Zaczynamy od pracy nogami...



pamiętamy by stopy nie były zadarte, a palce ściągnięte jak do tańca w baletcie



ćwiczymy na krawędzi basenu, ochlapując wszystkich wokół...

Następnie ćwiczymy z makaronem, a później z deseczką



Ćwiczenia rąk



instruktor na "sucho" pokaże Ci pracę rąk



zaczynamy ćwiczenia pływając z deską, pracuje wpierv jedna ręka, a potem druga

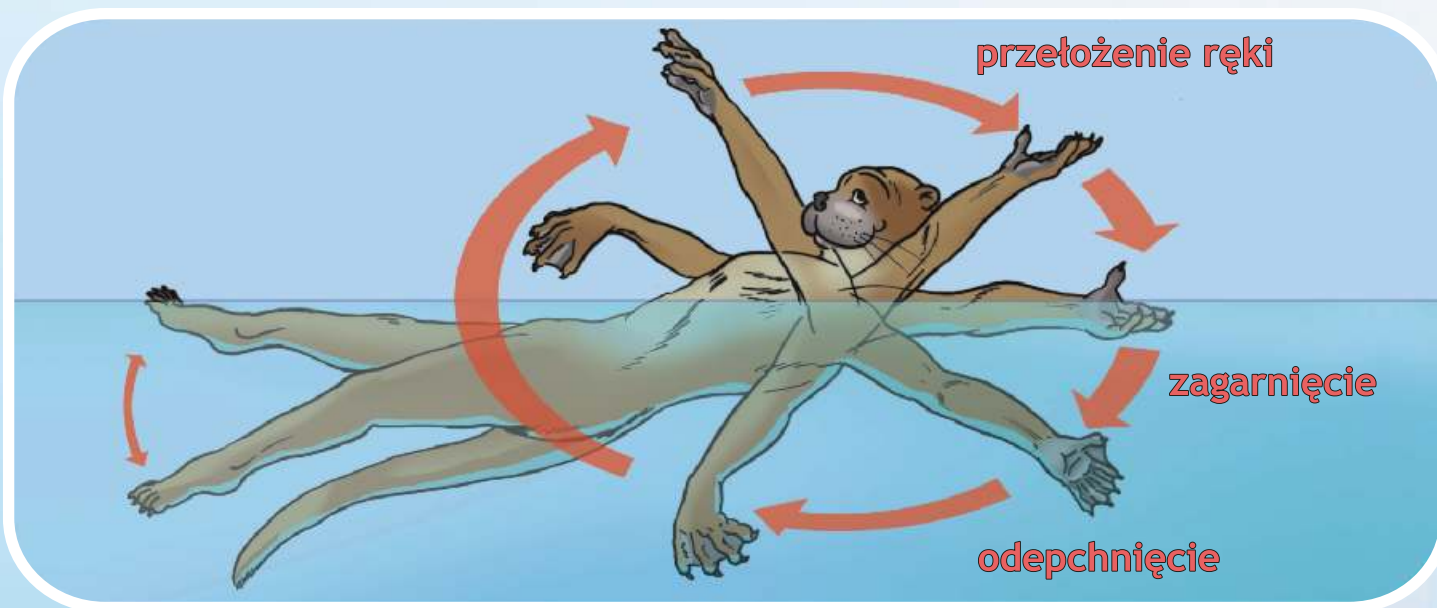


przy ćwiczeniu naprzemiennej pracy rąk pamiętajmy o wydechach do wody



PŁYWAMY NA PLECACH czyli grzbietem

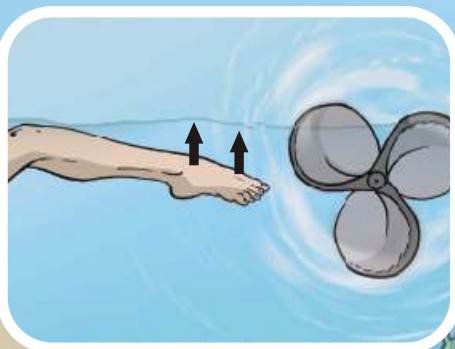
To przyjemny styl bo głowę mamy cały czas nad wodą, więc możemy swobodnie oddychać, chociaż czasami może się na nas chlapać. Leżymy na wodzie wysoko unosząc biodra (pupa niestety „ciągnie” do dna...), nogi pracują na zmianę wykopując wodę do góry, a ręce pracują na przemian jak łopaty wiatraka czy koła młyńskiego zagarniając i odpychając wodę.



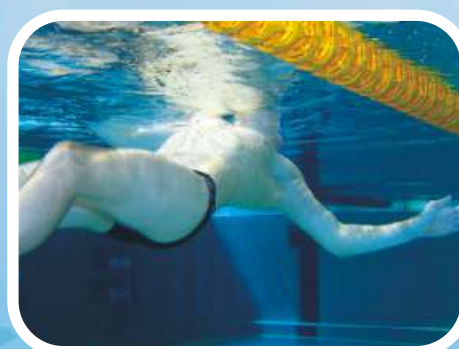
Podzielmy pracę rąk na fazy by było nam łatwiej zapamiętać, zaczynamy:

1. Faza WYLEŻENIA - strzałka na plecach, patrzymy w sufit, nogi pracują naprzemiennie;
2. Z wyprostowania jedna ręka zgina się w łokciu by ZAGARNAĆ wodę i POPCHNAĆ ją wzdłuż ciała;
3. Kiedy ręka jest już przy biodrze druga powtarza co robiła pierwsza, która teraz odpoczywa w trakcie przenoszenia jej nad wodą... i koło młyńskie się kręci!

praca nóg



ruch zagarniania wody ręką

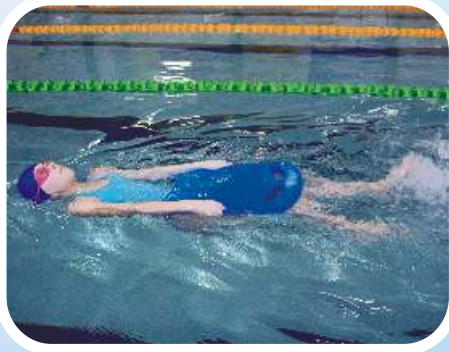


DOSKONALIMY PŁYWANIE GRZBIETEM



Ćwiczenia pracy nóg najlepiej rozpocząć siedząc na krawędzi basenu

Kolejny krok to pływanie z makaronem ułożonym pod głową i plecami (leżymy jak na materacu). Trudniejsze ćwiczenia z wykorzystaniem deski - wpierw z deską przed sobą a następnie z deską za głową (pamiętamy by ręce były wyprostowane mocno w łokciach).



Ćwiczenia rąk

Możemy poćwiczyć na „sucho” - wtedy zrozumiemy jak ręka pracuje gdy jest schowana w wodzie

1. Zaczynamy naukę z deską ułożoną przed sobą - pracujemy cały czas jedną ręką, a następnie cały czas drugą; Następny krok to praca rąk na zmianę - prawa - lewa, prawa - lewa...

2. Trudniejsze ćwiczenie gdy deska jest za głową i tu także zaczynamy od pracy wpierw jedną ręką a następnie drugą by przejść w kolejnym ćwiczeniu do naprzemiennej pracy rąk.



Rękę, którą przenosimy nad głowę musimy obrócić. Z wody ręka wychodzi kciukiem do góry, a za głową do wody wchodzi małym palcem. Dlatego musimy ją obrócić w momencie gdy widzimy ją przed naszymi oczami.



PŁYWAMY ŻABKĄ czyli stylem klasycznym

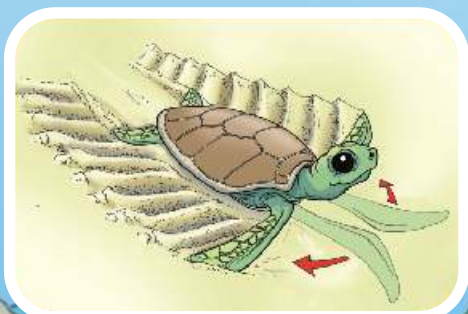
Żabka to potoczna nazwa stylu zwanego stylem klasycznym. Polega na naśladowaniu ruchów pływającej żaby poprzez symetryczny ruchy rąk i nóg – tzn. prawa i lewa strona ciała wykonują to samo.

Choć większość z nas uważa że pływa żabką*, to prawidłowe, stylowe pływanie wymaga wielu ćwiczeń, gdyż jest to jeden z trudniejszych technicznie stylów pływackich.

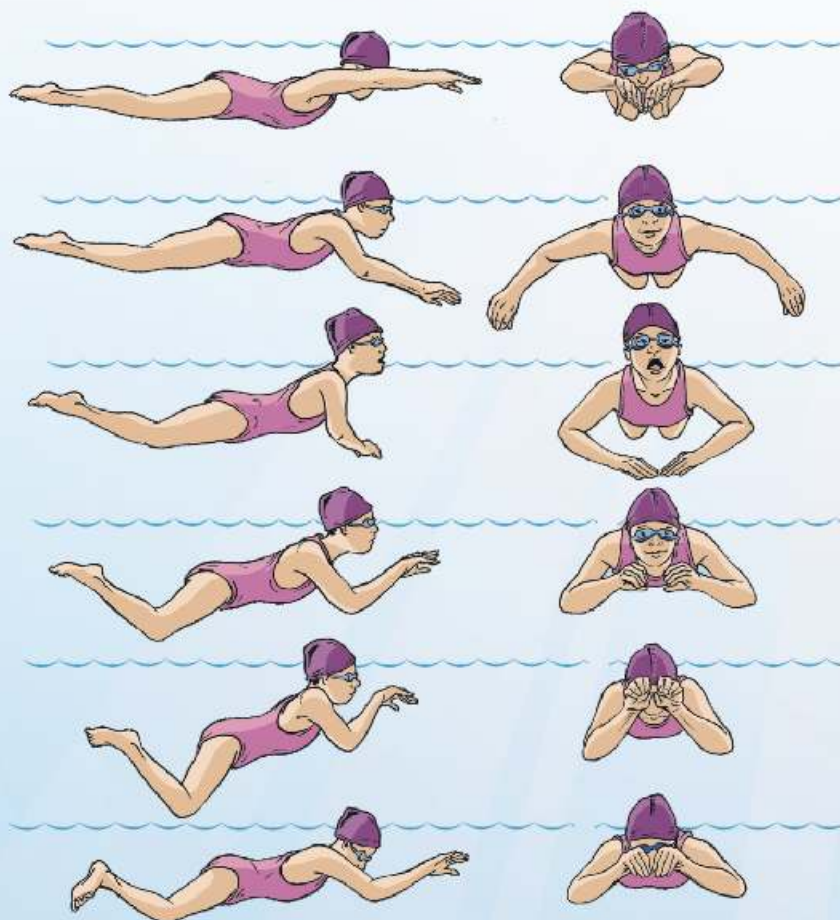
W skrócie pływanie żabką polega na - podkurczaniu nóg w trakcie oburęcznego wymachu rękami na boki oraz wykopie nóg, gdy ręce są prostowane w przód.

Podzielmy ruch pływania żabką na trzy fazy:

1. ZAGARNIĘCIE wody zgiętymi rękami; głowa nad wodą - to czas na wdech; nogi zgięte maksymalnie, a stopy mocno zadarte!
2. Energiczne przetożenie rąk pod klatkę piersiową w przód aż do pełnego ich wyprostowania; głowa chowa się pod wodę między ręce - to czas na wydech; mocne kopnięcie nogami kołiście na boki do ich wyprostowania;
3. Wyleżenie czyli ślizg - wykorzystujemy uzyskaną prędkość by przebić się przez wodę jak strzała ...i powtarzamy kolejne fazy.



W pracy rąk i nóg chodzi o „odepchnięcie” się od wody. Możemy to przyrównać do odpychania się żółwika, poruszającego się po piasku - widać jak jest on przesuwany przez płetwy... tak samo jest z wodą choć tego nie widać.



DOSKONALIMY STYL KLASYCZNY



Ćwiczenia nóg najlepiej rozpocząć na krawędzi basenu z instruktorem, który wytłumaczy kiedy stopa się zgina, w którym momencie następuje gwałtowny wykop nóg na boki oraz moment wyprostu czyli odpoczynku.

Ćwiczenia doskonalimy z deską lub makaronem pływając zarówno na brzuchu jak i na plecach

Pracę rąk rozpoczynamy na „sucho”, a poznany ruch doskonalimy w wodzie. Pierwsze ćwiczenia z głową uniesioną nad wodą, a następnie z wydechami do wody w fazie energicznego ruchu rąk pod wodą.



Praca rąk i nóg widziana okiem rybki...



SKACZEMY DO WODY



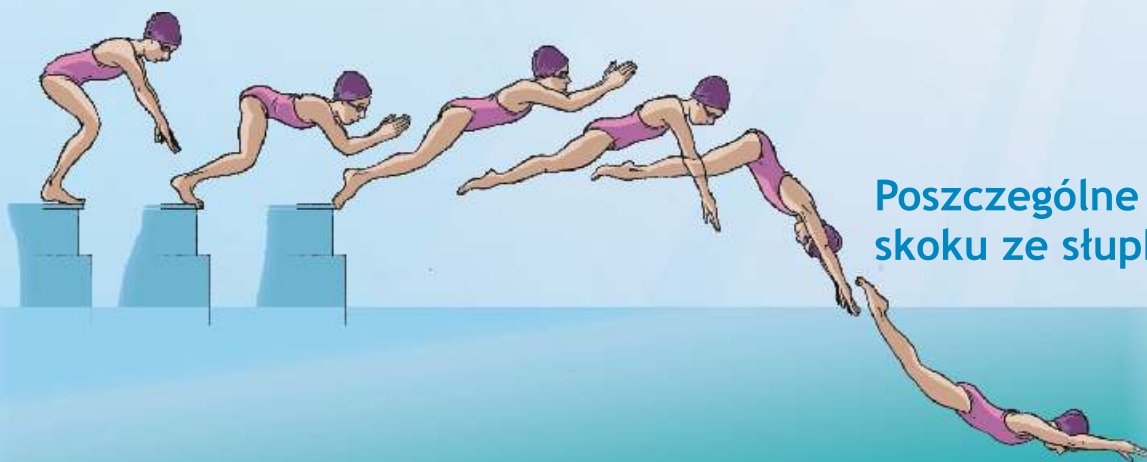
Skok
na bombę

Skoki do wody to duża przyjemność! Pod okiem instruktora czy ratownika możemy popробować skoków w dowolny sposób - na nogi czy na tzw. bombę.

Dobrze jest nauczyć się skakać do wody ze słupka na tzw. głowę, czyli skoku startowego. Wymaga to instruktażu i nadzoru podczas jego wykonywania! Nawet na basenie nie można skakać w dowolnym miejscu i czasie. Musimy spytać o zgodę ratownika i uważać, aby nie skoczyć na kogoś będącego już w wodzie. Skoki do wody to także dyscyplina sportowa.*



Skok
na nogi



Poszczególne etapy
skoku ze słupka



W ratownictwie wykorzystywany jest jeszcze jeden rodzaj skoku, tzw. skok ratowniczy. Wykonywany jest w taki sposób, by ratownik nie stracił z oczu nawet na chwilę osoby, której należy udzielić pomocy.

Ćwiczenia skoków do wody zaczynamy od przelamania lęku...
skaczymy w znany i lubiany przez nas sposób



Naukę skoku startowego
zaczynamy od kontrolowanego
wpadania do wody z krawędzi
basenu. Z kłęk na jednym
kolanie przechylamy się w
kierunku wody, ręce
trzymamy wyprostowane,
a głowa schowana jest
między ramionami. Dzięki
temu chronimy naszą
głowę...

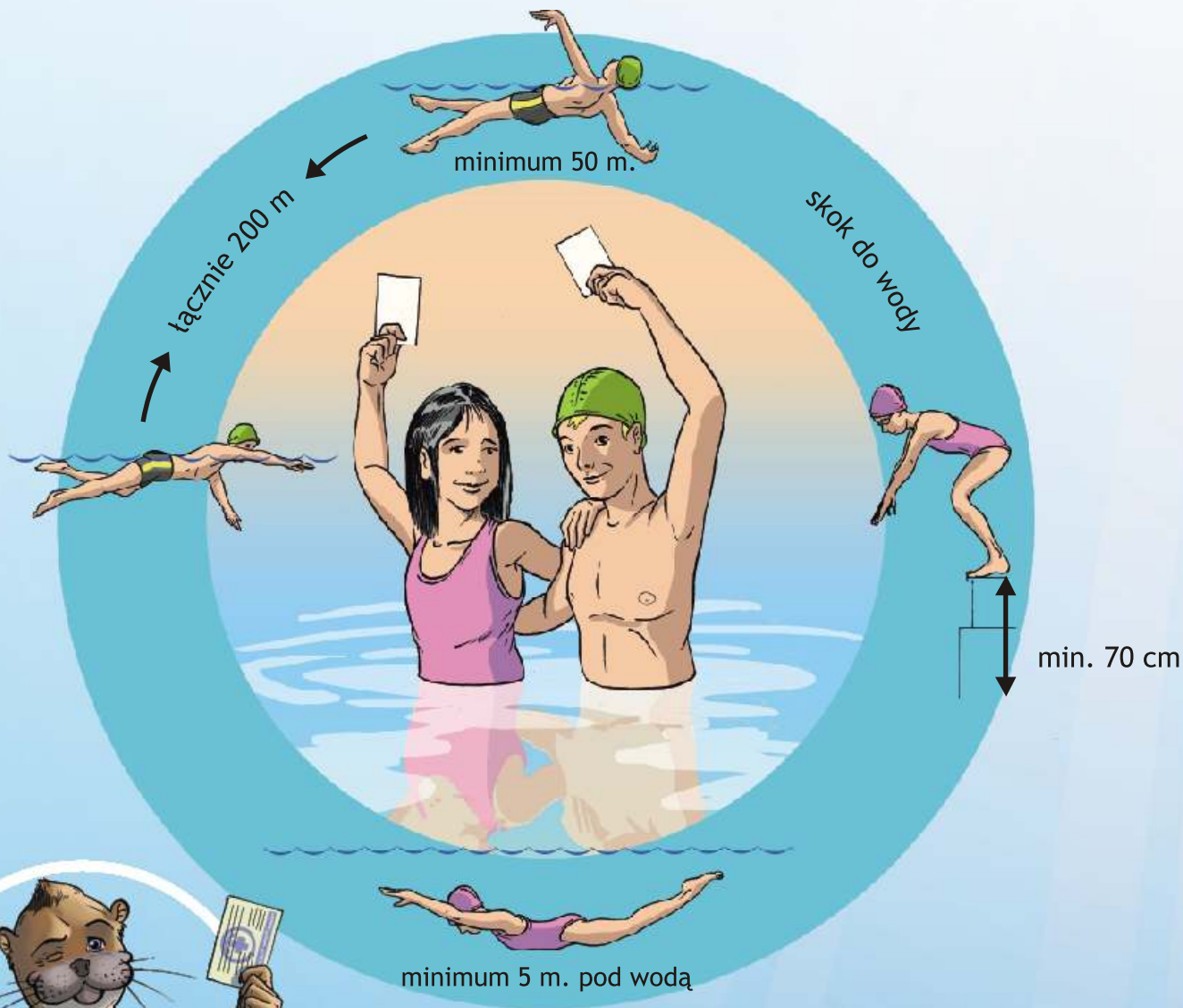


Jeśli opanujemy wpadanie
do wody z krawędzi basenu
możemy kontynuować naukę
pod okiem instruktora skoków
ze słupka.
Tylko pod jego nadzorem
będzie to bezpieczne
i skuteczne!



ZDOBĄDŹ KARTĘ PŁYWACKĄ

Potwierdzeniem zdobytych umiejętności pływackich jest zdanie egzaminu na kartę pływacką*. Można to zrobić oczywiście u ratownika wodnego na pływalni lub na kąpielisku strzeżonym. Wymagania nie są duże, a trening który przygotuje nas do tego egzaminu rozpisany jest na następnym stronie.



Posiadanie karty pływackiej to pierwszy krok do zdobycia kolejnych szczebli w pływaniu. Następne to specjalna karta pływacka czyli tzw. żółty czepek. A od 12 roku życia nawet i stopnie ratownicze...

TRENUJEMY DO EGZAMINU NA KARTĘ

Aby zdobyć kartę pływacką należy przepłynąć ponad 200 metrów, czyli 8 długości basenu 25 metrowego. To nie jest dużo, ale dla początkujących może wydawać się zbyt dużo...

Dlatego trzeba do tego zadania przygotować się nie tylko technicznie ale też kondycyjnie.

Na szczęście przepłynięcie tego dystansu nie jest na czas, ale musimy wykazać się wytrzymałością, którą można zdobyć tylko poprzez systematyczny trening.

Dobrym momentem na trening są ferie zimowe lub wakacje. Wtedy prawie codziennie możemy ćwiczyć na pływalni lub strzeżonym kąpielisku. W pozostałe miesiące roku dobrze jest korzystać z pływalni dwa razy w tygodniu. Po 3-4 miesiącach kondycja powinna być już wystarczająca aby przepłynąć te wymagane 200 metrów. Oczywiście każdy z nas ma swój indywidualny tok nauczania i nabierania kondycji. Najważniejsze by pamiętać o systematyczności ćwiczeń!



Każdy trening należy rozpocząć krótką rozgrzewką na płycie basenu by ćwiczeniami rozruszać stawy i mięśnie. W trakcie kolejnych treningów pływackich zwiększamy stopniowo dystans pływania (ilość długości basenu bez zatrzymywania się). Zaczynamy od pływania z deską, a po nabyciu pewności siebie oraz siły pływamy już bez pomocy przyborów pływackich.



Nie zapomnijmy o ćwiczeniu pływania pod wodą! Do odbicia się możemy wykorzystać ściankę basenu, co ułatwi nam start i przepłynięcie tych 5 metrów.

Ze skokami nie powinno być problemu bo można je wykonać w dowolny sposób ze słupka.



STREFA RODZICA



Książeczka ta nie jest instruktarzem do nauki pływania. Jej głównym zadaniem jest zachęcenie do nauki i pokazanie elementów prowadzących do tego. Zamieszczone w niej rysunki i zdjęcia nie mogą stanowić bezwzględnego wzoru do naśladowania, gdyż są umowne i zbliżone do rzeczywistości ale jej nie odzwierciedlają!

Jeśli po jej obejrzeniu i przeczytaniu chcielibyście aby Wasze dzieci nauczyły się pływać, polecam skorzystanie z usług instruktorów pływania lub tzw. szkółek pływackich. Na każdej pływalni można spotkać wykwalifikowanych instruktorów, wystarczy spytać pracujących tam ratowników. Najbliżej Jeziora Zegrzyńskiego gdzie można mnie spotkać znajduje się Aquapark Fala w Stanisławowie Pierwszym.

str.2 * W rzeczywistości młode wydry nie rodzą się z wrodzoną umiejętnością pływania; uczą się pływać gdy ich futro zaczyna być „wodoodporne” czyli ok. 2 miesiąca życia; do pierwszej kąpieli młode wydry zachęca oczywiście mama i tata...

str.7 * WOPR czyli Wodne Ochotnicze Pogotowie Ratunkowe to organizacja pozarządowa skupiająca ratowników wodnych.

str.16 * Żabka - pływanie żabką było kiedyś wykorzystywane w tzw. pływaniu leczniczym skrzywienia kręgosłupa... obecnie jest to wręcz zabronione ze względu na pogłębianie wygięcia kręgosłupa w jego dolnej partii. Polecane jest natomiast pływanie żabką ale na plecach - wtedy kręgosłup jest prosty a symetryczna praca nóg i rąk wzmacnia mięśnie po obu stronach ciała w takim samym stopniu.

str.18 * Skoki do wody to również dyscyplina sportowa! Rozróżnia się 6 grup skoków wykonywanych w trzech pozycjach, indywidualnie jak i dwójkami. Skoki to świetna zabawa dla dzieci, należy jednak pamiętać że skoki do wody mogą zakończyć się nieszczęśliwie gdy wykonywane są w miejscach wcześniej niesprawdzonych (szczególnie na dzikich kąpieliskach latem).

str.20 * Zdawanie na kartę pływacką nie jest ograniczone wiekiem. Liczą się wyłącznie umiejętności pływackie. Karta pływacka nie jest dokumentem obowiązkowym nad wodą. Jednakże posiadanie karty poświadczające przecież umiejętności pływackie może ułatwić latem wypożyczenie sprzętu pływającego, jak kajak czy rowerek wodny.

W treningu pływania bardzo przydatne są różnego rodzaju kolorowe przybory jak makarony, deseczki, rękawki, pasy wypornościowe, maty do pływania. Warto z nich korzystać by uatrakcyjnić i ułatwić dziecku naukę pływania w początkowym okresie.





Dziękujemy serdecznie pracownikom Gminnego Ośrodka Sportu i Rekreacji Aquapark "Fala" w Stanisławowie Pierwszym za udostępnienie pływalni do zdjęć na potrzeby tej książeczki oraz firmom Mares i Head za wypożyczenie sprzętu pływackiego



AQUAPARK FALA

ul. Koncertowa 4
Stanisławów Pierwszy
www.osir.nieporet.pl

mares[®]
profesjonalny
sprzęt do nurkowania
www.nurkownia.com

HEAD[®]
SWIMMING



Jezioro Zegrzyńskie

- odkrywa zwycięzców

Spełnia marzenia



Pokonuje ograniczenia



Zaszczepia zdrowy styl życia



Mierzy się z żywiołem



Odkrywa mistrzów

Od momentu powstania Jeziora Zegrzyńskiego istniały silne ośrodki żeglarskie, które pomogły osiągnąć mistrzostwo takim osobom jak: Mateusz Kusznierewicz, Karol Jabłoński, Roman Paszke, Wojciech Brzozowski, Zofia Klepacka i Waldemar Marszałek.

Okoliczne szkółki wychowały setki młodych żeglarzy. Zbiornik jest płytki i dzięki temu bezpieczny dla dzieci, a ratownicy WOPR od 1963 r. strzegą bezpieczeństwa sportowców.



1963 - 2013

50 lat sportów wodnych na Jeziorze Zegrzyńskim