

# ALI SO PRALNE KOPALNE PLENIČKE PRIMERNE ZA FREDOV PROGRAM?



## Kaj je Fredov program?

Fredov program je program učenja pravilne tehnike plavanja skozi 3 stopnje s pomočjo 3 obročev, ki se razlikujejo po barvi in velikosti. Namenjen je učenju plavanja dojenčkov od 6 mesecev dalje pa vse do nekje 8 leta starosti. Poznamo rdeč Fredov plavalni obroč, ki se uporablja z najmlajšimi in nudi največ stabilnosti in vzgona. Ravno zaradi tega ima največ prostora za delo nog, kar pa je tudi prva stvar, ki jo moramo osvojiti pri učenju plavanja. Sledi oranžen Fredov obroč, ki je srednje velikosti in že zahteva določeno mero ravnotežja ob enem pa ponuja več prostora za učenje dela rok. Zadnji Fredov plavalni obroč pa je rumene barve, ki omogoča največ gibanja in je namenjen otrokom, ki bodo kmalu znali samostojno plavati. Na tečajih spodbujajo uporabo Fredovih kopalnih hlačk in obleke, ki so narejene iz neoprena.



Prednosti Fredovega programa so mnoge. Ena izmed njih je gotovo spodbujanje povezovanja dojenčka s starši, saj v začetku tečaj poteka v sodelovanju s starši. Uporaba Fredovega plavalnega obroča pripomore k pravilnemu položaju telesa v vodi, kar je odlična odskočna deska za nadaljnje učenje plavalnih tehnik. Fredov obroč pa je tudi sestavljen iz več napihljivih delov in varnostnega pasu, ki zagotavljajo varnost otroka, saj nikakor ne more zdrkniti iz obroča. Različni zračni prekati pa v zadnji stopnji učenja v rumenem obroču omogočajo tudi postopno praznjenje, ki otroku omogoča postopno prevzemanje vzgona in navajanje na samostojno plavanje.

## Fredove kopalne hlačke ali pralne kopalne pleničke?

Prva možnost so Fredove kopalne hlačke, ki so narejene iz neoprena. Tesno prilegajo telesu in preprečuje konstanten vdor sveže vode. V stiku z vodo se med telesom in hlačami nabere tanka plast vode, ki se hitro ogreje in tako greje telo.



Druga možnost je uporaba kopalnih/plavalnih pleničk. Uporaba kopalnih pleničk za enkratno uporabo je možna, vendar ko pogledamo iz okoljevarstvenih razlogov, kaj hitro ugotovimo, da izbira ni ravno idealna. Prav tako pa se močno napijejo vode in tako malčke vlečejo navzdol, kar kvari pravilen položaj telesa v vodi. Uporaba pralnih kopalnih pleničk pa je zagotovo vsaj okoljevarstveno gledano boljša rešitev. Čeprav »pralno« neizkušeni dostikrat povezujejo z ogromno dodatnega dela, temu ni tako. Pralne kopalne pleničke se uporablja samostojno in se jih po uporabi enostavno splakne z vodo. Otrok pri plavanju ne ovirajo in poskrbijo za nemoteno učenje plavanja.



**+ in -**

Prednost uporabe Fredovih kopalnih hlačk je ta, da zaradi svojega materiala grejejo telo. Tako dojenčke in malčke kasneje začne zebsti ter lahko bolj učinkovito izvajajo vaj na tečaju in uživajo v vodi. Kar je najpomembneje je to, da ne prepuščajo blata. Prednost Fredovih kopalnih hlačk je tudi njihov kroj. S tem, ko je hlačni del daljši povečujejo možnost, da blato ne uide v vodo. Pomanjkljivost, ki jo imajo je ta, da so dokaj neprilagodljive in so dobavljive le v nekaj številkah. Če so napačne velikosti lahko nekoliko ovirajo otroka pri plavanju ali pa povzročajo rahlo neprijeten občutek. Po navadi pa so tudi nekoliko višjega cenovnega razreda.

Prednosti pralnih kopalnih pleničk je ta, da so iz materialov, ki so prijazni tako okolju kot tudi nežni otroški koži. Zelo enostavne so za čiščenje, saj se le sperejo pod tekočo vodo. Prednost je tudi ta, da imajo več nastavitev in so tako uporabne dlje časa, prav tako pa jih je zaradi nastavljenosti lažje menjati. Tudi pralne kopane pleničke so narejene tako, da blata ne prepuščajo, saj imajo znotraj všito mrežico, ki to kar se da v največji meri preprečuje. Negativna lastnost pralnih kopalnih pleničk pa je ta, da ne zadržujejo toplote in lahko malčke prej začne zebsti.



Vedno je možnih več rešitev in pogledov na določeno situacijo in točno tako je tudi pri izbiri »kopalkic« pri Fredovi metodi. Ni pravilne ali napačne odločitve, zato le pogumno, starši vedno veste, kaj je najbolje za vašega otroka. 😊

Nika Topole