



Otužování ✱

Vzhledem k tomu, že se blíží plavecký výcvik Vašich dětí, doporučujeme zvážit jejich odolnost/otužilost a případně ji s nimi začít trénovat.

Pobytem v bazénu se děti sice otužují, avšak pro některé je v rámci plavecké výuky tento proces tak nepříjemně zdoluhavý, že je od plavání odrazuje. Ze sebelépe připraveného programu nebudou mít děti pěkný zážitek, pokud jim bude v bazénu zima.

Trendu mnohdy až přetápěných obchodních domů, škol, vozů hromadné dopravy atp. se v bazénu nelze přizpůsobit, a to z následujících důvodů:

💧 Prvním důvodem jsou hygienické normy (vyhláška Ministerstva zdravotnictví č. 238/2011 Sb.), podle kterých voda v plaveckém bazénu musí mít teplotu do 28°C, o minimální teplotě vyhláška nehovoří. Kladenský bazén má rozhodně přes 27 stupňů, voda se při školní výuce spíše drží u 28°C.

💧 Druhým, těsně souvisejícím důvodem, je, že plavecký bazén je prioritně určen pro plavání. Kondiční plavci (ať již dospělí nebo děti) se ve vodě nad 26°C zase "vaří", teplejší voda jim způsobuje přehřívání kardiovaskulárního aparátu.

Tím, že je teplota vody nastavena k horní limitní hranici, je právě školní plavecké výuce vstřícnější.

Mimo plaveckou výuku otužování dětem přinese i další benefity jako jsou:

- ✓ zvýšení imunity, zejména vůči respiračním onemocněním
- ✓ vyšší fyzická odolnost
- ✓ zlepšení psychického zdraví
- ✓ možnost zmírnění alergií

✱ Otužování můžete začít snižováním teploty ve (velmi často přehřívané) domácnosti, dlouhými (2-3 hod) dennodenními pobyty venku a oblékáním dítěte do méně vrstev. Než dáte dětem další oblečení, naučte je zahřát se pohybem. U pohybujících se dětí se doporučuje dávat **o vrstvu méně** než dospělým.

Níže uvedené články na webu radí, jak na to:

- [Otužování dětí. MUDr. Květoslava Ludvíkovská | Babyonline.cz](#)
- [Otužování dětí není nic složitého | Happy Baby](#)
- [Vitalia.cz - článek: Otužování jako prevence zimního nachlazení](#)
- [Otužování přináší i benefity, které nečekáte - Vitalia.cz](#)
- Vhodné je například také video na YouTube: [Seznamte se s otužováním](#) (od Dezinfekce Betadine®)

Ještě dovolte poznámku na konec. Okolní teplota (vody i vzduchu) může být vnímána pocitově jinak než je realita i v případě **nevyspání**, únavy nebo počínající nemoci.

Přejeme mnoho zábavy nejen při otužování 🧊
Tým Plavecké školy Medúza