

Linda Kolaříková

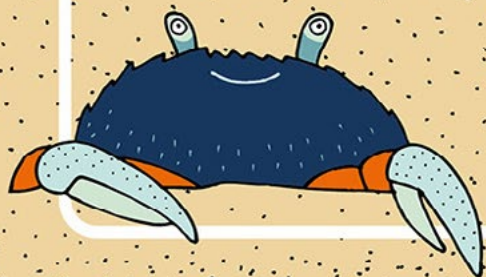
● — pointa

Edita Makovcová

DIM SWIM



se učí plavat



Ilustrovala Lenka Dřížhalová

Dim Swim se učí plavat

Vyšlo také v tištěné verzi

Objednat můžete na
www.pointa.cz
www.albatrosmedia.cz



Linda Kolaříková, Edita Makovcová
Dim Swim se učí plavat – e-kniha
Copyright © Albatros Media a. s., 2022

Všechna práva vyhrazena.
Žádná část této publikace nesmí být rozšiřována
bez písemného souhlasu majitelů práv.

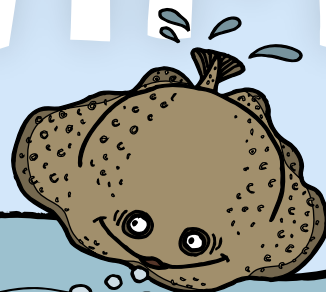
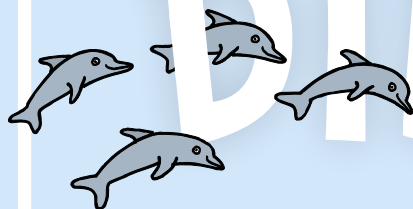


Linda Kolaříková

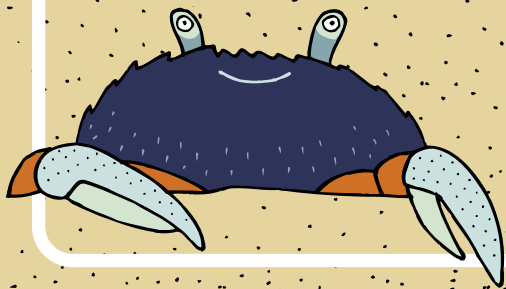
● — pointa

Edita Makovcová

DIM SWIM



se učí plavat



Ilustrovala Lenka Dřížhalová

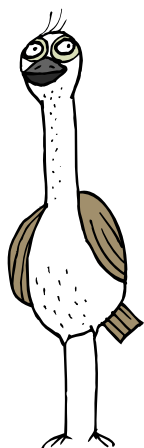


„Plavání s tučňákem Dimem je skvělým nápadem, jak děti seznámit s vodou nejen v bazéně, ale i doma při koupání. Kniha kromě pohádek obsahuje i metodickou část pro rodiče doplněnou o názorné kresby. Ze srdce bych všem čtenářům této knížky přála, aby si pobyt ve vodě zamilovali tak, jako já před lety.“



Barbora Janíčková

plavkyně – účastnice LOH
v Tokiu 2021



„Plavání je pro mě základní dovednost, kterou by mělo každé dítě ovládat. Dříve bylo bráno jako samozřejmost, dnes je dětská pozornost odvrácena počítači a mobilními telefony. Tučňák Dim je výborným průvodcem pro rodiče a jejich malé plavce začátečníky.“



Petra Kuřířková

držitelka několika mistrovských titulů
v olympijském triatlonu a účastnice LOH v Tokiu 2021

„Moc se mi líbí, že je kniha o výuce plavání pojata formou poučné pohádky. Učit děti plavat podle příběhu o Dimovi je zábavnější a brzy se s tučňákem ztotožní. Bude to jejich nový kamarád. Všechny nesnáze, které musí Dim při výuce plavání překonat, se tak i dětem podaří zvládnout snáz.“



Simona Kubová, roz. Baumrtová

plavkyně, účastnice třech olympijských her,
držitelka mnoha českých rekordů a titulů nejlepšího plavce ČR

Co tady najdete

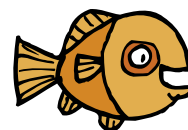
- 9** Tučňák s růžovými brýlemi
- 13** Jak byla Dimovi zima
OTUŽOVÁNÍ
- 18** Šup tam
VSTUP DO VODY
- 22** Šup ven
VÝLEZ Z VODY
- 27** Elvis a jeho účes
VODA V OBLÍČEJI
- 32** Ručkování s krabem Cardim
RUČKOVÁNÍ
- 36** Veselá bublinka
VÝDECHY
- 40** Hopkat jako mořský slimák
PRVNÍ POHYBY NA MĚLČINĚ
- 44** Espádní jízda
JÍZDA NA ŽÍŽALE
- 48** Splašená hvězdice
VZNÁŠENÍ
- 53** Letět jako střela
SPLÝVÁNÍ
- 57** Torpédo
KRAULOVÉ NOHY
- 61** Na lopatkách
ZNAKOVÉ NOHY
- 66** Francis superhrdina
SIDEKICK
- 71** Krauloručka a mečoun Gladius
ONE ARM DRILL
- 75** Kraulem pryč
KRAUL
- 80** Velrybí vývrtka
ZNAK
- 85** Na pérkách
ODRAZY
- 89** Wedellův pád
PÁDY A SKOKY
- 94** Šipka, nebo špička?
ŠIPKA
- 99** Až na dno
POHYB POD VODOU
- 103** Zachraň se, kdo můžeš
SEBEZÁCHRANNÉ PRVKY
- 108** Scully a akvabely
SCULLING
- 113** Finn-ito



” Milé děti,
doufám, že se Vám kniha o plavání s Dimem bude líbit tak, jako mně, a že se vám s ním i dobře poplave. I když Dimovi ne vždycky všechno jde, nikdy se nevzdává a bojuje dál, a proto se ani vy nikdy nevzdávejte. “

Kristýna Horská

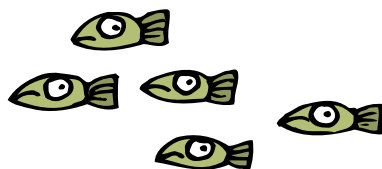
plavkyně – účastnice LOH v Tokiu 2021



” Milé děti,
přeji vám, ať si se svým novým kamarádem Dimem užijete spoustu legrace a zamilujete si vodu i plavání! Hravým způsobem si osvojíte základní plavecké dovednosti a naučíte se i překonávat překážky, což je v životě velmi důležité. “

Vendula Frintová

triatlonistka, účastnice čtyř olympijských her



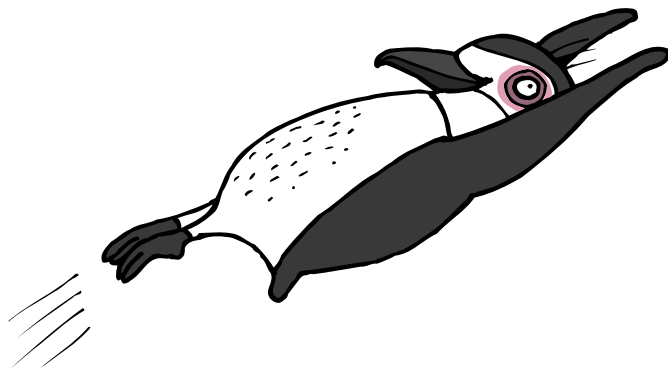
Než to celé začne

Milý plaváčku,

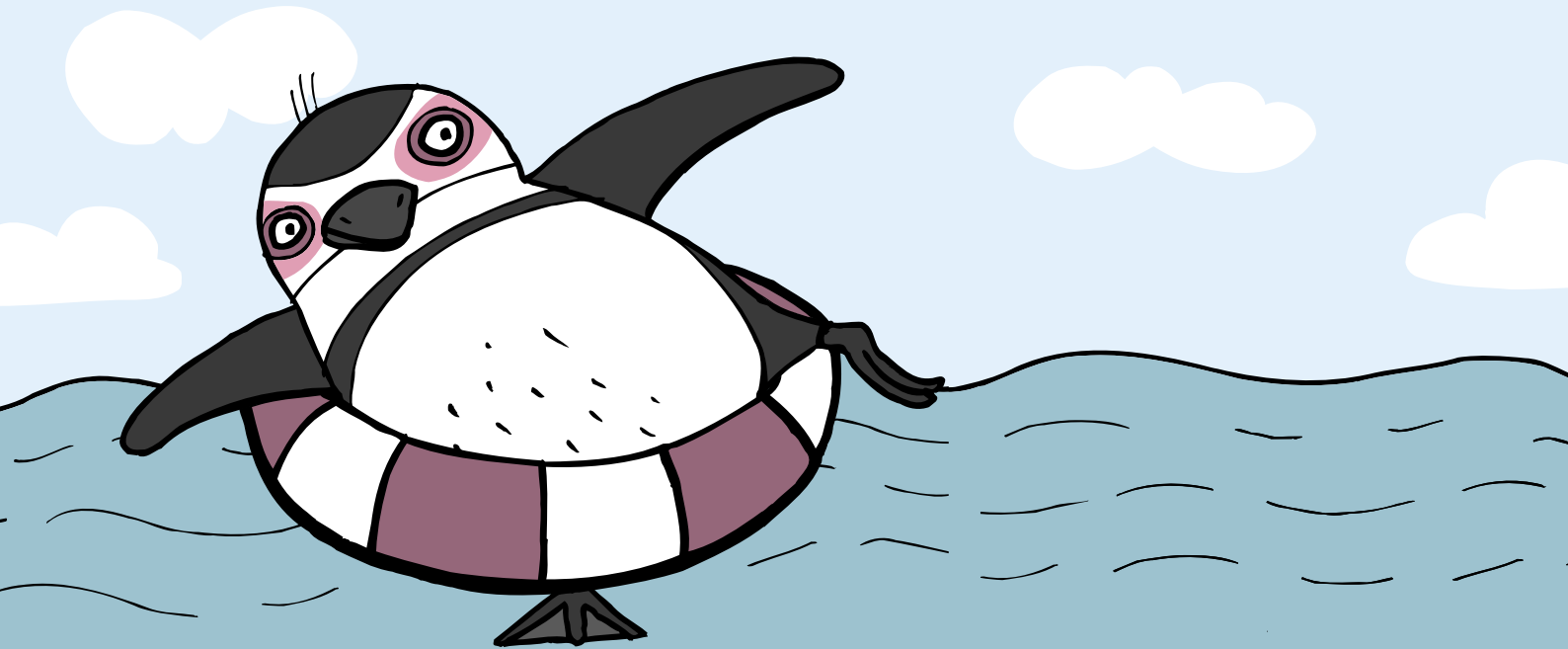
říká se, že žádný učený z nebe nespadl. Stejně jako jakýkoliv jiný tvor, i malý člověk se musí vše postupně naučit. Na jednoho toho může být někdy moc. Lézt, stát, chodit, mluvit, používat nočník nebo záchod. A do toho ještě plavat. Ve vodě, která je občas studená, hluboká, tmavá, nebo dokonce rozbouřená.

Voda tvoří většinu povrchu planety Země i lidského těla. Nemůžeme bez ní žít. Může být zdrojem nebezpečí, ale i spousty radováněk. Vždyť už před narozením se malé miminko v mamčině bříšku vznáší obklopené vodou.

Ať už se učíš plavat v bazénu, rybníku, řece či snad moři, přejeme ti, abys i přes případné nesnáze našel v pobytu ve vodě potěšení. Třeba ti k tomu pomohou i příběhy jednoho malého tučňáka, pro kterého plavání nebylo z počátku přirozené a snadné.



Tučňák s růžovými brýlemi



Na jedné skalnaté pláži v dolním cípu Afriky se narodilo malinké tučňátko. Jeho maminka a tatínek Swimovi byli součástí tamní kolonie tučňáků brýlových (latinsky zvaných *Spheniscus Demersus*). Kolonie jsou skupiny tučňáků, které žijí pohromadě na jednom místě jako velká rodina.

Swimovi maličkého tučňáka pojmenovali Demersus, ale protože to bylo jméno celkem složité, říkali mu zkráceně Dim.

Malý Dim měl jako všichni tučňáci brýloví kolem očí růžovou kůži, která vypadala trochu jako brýle. Ač se na první pohled mohou zdát všichni tučňáci stejní, tvar těchto brýlí je jedinečný. To znamená, že každý tučňák je má trochu jiné, podobně jako mají lidé jedinečné otisky prstů. Dimovy brýle však byly výraznější než brýle kohokoliv jiného v celé kolonii. Dim si přál, aby brýle neměl tak syté růžové. Jenže dokud byl jen maličký tučňák-

Víš, co znamená, když se o někom říká, že má růžové brýle, ačkoliv žádné brýle nasazené nemá?



ko, občas, když se v davu ostatních mládežníků odkolébal příliš daleko od rodičovského hnízda, propadl panice a chtěl být co nej-
dříve zpátky u maminky. V tu chvíli se mu moc ho-
dilo, že ho každý rychle po-
znal. Jindy zase ocenil, že

si ho ostatní snadno zapamatovali, když se seznámil s někým novým. A tak nakonec začal být za své výrazné brýle rád.

Tučňáci jsou roztomilí ptáci, kteří časem zapomněli létat. Proto se trochu směšně kolébají po zemi, kde si staví hnízda. O mnoho víc se jim však daří ve vodě. Vedle samotného plavání a potápění musí tučňák ve vodě zvládnout spoustu dalších dovedností. Ani malí tučňáci neumí plavat jako mistři hned po narození a musejí se všem plaveckým dovednostem postupně naučit.

Dimovi šly některé kousky rychle, jiné zpočátku ztuha. Měl to o to těžší, že jeho rodiče patřili k nejlepším plavcům v celé kolonii. Až propadal panice, že snad ani není pořádný tučňák. Na chvíli dokonce uvěřil sousedovic Bradovi Ptalovi, který mu napovídal, že Dim není tučňák, ale potomek dávno



Máš ty nebo tvoji přátele také nějakou přezdívku?

vyhynulého nelétavého ptáka doda zvaného také blboun nejapný.

Jednoho dne se ovšem nad kolonií přehnal hejno racků a Dim se nestačil divit, když Brad začal ustrašeně hýkat a snažil se zahrabat do hromady větviček. Tučňáci brýloví běžně vydávají hýkavé zvuky, které trochu připomínají osla. Brad se ale zdál vyděšený a jeho hýkání bylo mnohem silnější než obvykle. Volal přitom, že přilétají obrovské příšery. Ukázalo se, že se od dětství děsí racků a namísto, aby se s děsem popral, zvedal si sebevědomí vysmíváním se menším tučňákům. Od té doby stačilo, aby mu Dim řekl, že pták dodo byl vlastně jen takový větší a děsivější racek a že by tedy bylo lepší, aby si s ním Brad moc nezahrával. To zabralo a Brad nechal Dima na pokoji.

Večer, když Dim ležel v bezpečí rodného hnízda, přemýšlel nad tím, kdo se čeho bojí. Brad se bojí racků. Dim by sice neřekl, že se vyloženě bojí vody, ale ne vždy se do ní těší. Už věděl, že cákat se ve vodě může být veliká legrace, i jak krásně dokáže teplá voda v zimě

zahřát či naopak chladná v horku osvěžit. Obával se ale, že nikdy nebude dost dobrý plavec, aby se mohl účastnit vodních radovánek s kamarády a lovení obživy. „Mami?“ zeptal se Dim maminky. „Máte ty a táta taky z něčeho

strach?“ Maminka mu vysvětlila, že se samozřejmě i oni někdy bojí. Třeba žraloků, kosa tek a silných proudů v moři. Nebo levharta, který by je mohl napadnout na souši. Vysvětlila mu, že nebát se by bylo bláhové a nebezpečné. Když se jeden obává nebezpečných zvířat a situací, tak zkrátka ví, že si na ně musí dát pozor. Není proto dobré nebát se vůbec. Pak si s Dimem dlouze povídali o tom, co koho děsí a o různých druzích strachu.

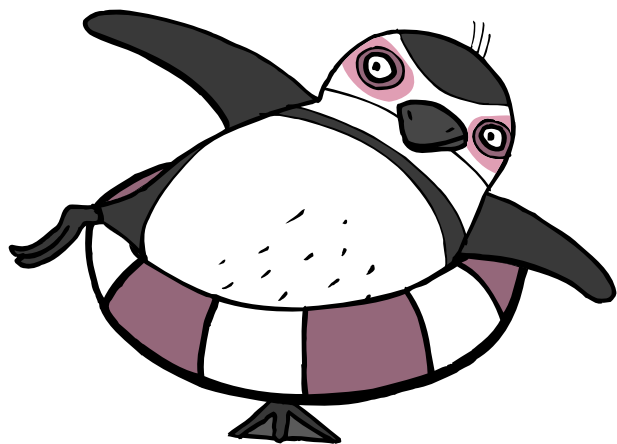
„Důležité je nenechat se strachem ochromit. Někdy jde o výstrahu před nebezpečím, jindy o výzvu, která má být překonána,“ řekla mu maminka. „Bát se kosatky, která tě chce sníst, je správné. Když ji v moři uvidím, je lepší vylézt z vody. Ale byla by škoda kvůli ní do vody vůbec nikdy nevlézt. Proto mít strach



Smál se ti někdy někdo podobně jako Brad mně? Jak sis s tím poradil/a?

z vody je dobré překonat a nahradit respektem k tomu, že voda může být i nebezpečná.“

„A nemysli si, že se plavat nenaučíš,“ uklidňovala maminka Dima dál. „Každý, kdo opravdu chce, se to nakonec naučí. Někomu to ale třeba může trvat déle. Jak říkával tvůj pradědeček: Když se tučňák naučí kolébat na suchu, časem zvolá i ve vlnách ejchuchu. Do konce jsme si to i zpívali:



*Když ti srdce strachy buší,
to zná každý, na mou duši.*

*Je normální se bát,
strach je náš kamarád.
Když máš brýle růžový,
strach ti rychle napoví,
kde se na pozoru mít
a kam vůbec nechodit.*

*U vody ne strach, ale respekt měj
a na sebe pozor dej.*

***Když umíš chodit na suchu,
plavat se naučíš, ejchuchu!***

„Tak pro dnešek už pošli strachy k vodě,“ pošeptala Dimovi maminka. „Dobrou noc, ať tě vlny houpou moc!“