

Step by Step, Tuntun Anak Belajar Renang



Berenang merupakan kemampuan dasar seseorang untuk menyelamatkan diri saat berada dalam air. Olahraga ini ternyata sangat penting dan wajib dikuasai oleh anak-anak lho. Ubaedy, contributor Nestle, mengatakan sejak dalam kandungan anak sebenarnya telah terlatih untuk berada di dalam air. Itulah mengapa olahraga berenang sudah mulai bisa diperkenalkan sejak anak berusia sebelum satu tahun.

Supaya buah hati Anda lihai dalam berenang, ikuti panduan mudahnya berikut ini yuk.

Latihan di kamar mandi

Untuk mengakrabkan anak dengan dunia air, mulailah dengan memasukkan badan si kecil ke dalam bak mandi. Buat agar anak terbiasa dan nyaman berada di sekitar air. Sesekali gunakan air dingin agar si kecil mulai terbiasa. Namun, Anda juga harus memperhatikan durasi si kecil bermain air dalam bak air ya, jangan sampai terlalu lama karena si kecil bisa kedinginan.

Mengajak bermain di kolam renang

Setelah terbiasa dengan kolam mininya di dalam kamar mandi. Kini saatnya si kecil diperkenalkan dengan kolam renang yang sesungguhnya. Untuk permulaan, ajak si kecil bermain di pinggir kolam renang anak-anak.

Setelah si kecil merasa nyaman dan tidak takut, mulai percikkan air pada tubuhnya dan biarkan si kecil bermain air bersama yang anak-anak yang lain. Memercikkan air pada tubuh sebelum berenang penting untuk menyesuaikan suhu tubuh dan dingin air agar

tubuh anak tidak kaget.

Mengajarkan teknik berenang

Setelah anak mulai akrab dan tidak takut berada di kolam penuh air, kini saatnya mengajarkan teknik berenang. Untuk permulaan, berikan si kecil alat bantu berupa ban atau papan berenang. Usahakan untuk memilih alat bantu dengan kualitas baik dan sesuai dengan ukuran tubuh si kecil.

Selain itu, untuk melindungi matanya yang masih sensitif, gunakan kaca mata air serta pakaian renang yang nyaman. Pastikan Anda memilih guru berenang yang memiliki kemampuan dan pengetahuan yang memadai tentang berenang dan keamanan di kolam renang ya.

Jadikan kegiatan belajar berenang menjadi hal yang menyenangkan bagi si kecil ya. Kemudian, jangan lupa untuk selalu menjaga keamanannya di kolam renang. Semoga bermanfaat ya.

<https://www.sahabatnestle.co.id/content/view/step-by-step-tuntun-anak-belajar-renang.html>