



**#SWIM**  
SWIM WITHOUT FEAR

#PLIVAJ  
**Plivaj bez straha**  
Istraživački instrumenti

[www.myswim.org](http://www.myswim.org)

**#SWIM**  
SWIM WITHOUT FEAR

 Co-funded by the  
European Union



Vere Montis  
Vere Woufz!





Co-funded by the  
European Union

Vere Montis  
Vere Montis



Visit our website

 [www.myswim.org](http://www.myswim.org)



## SADRŽAJ

<b>O #SWIM – Plivaj bez straha .....</b>	<b>4</b>
<b>Objašnjenje hidrofobije (straha od vode) kod male djece .....</b>	<b>5</b>
<b>Važnost rješavanja hidrofobije u ranoj dobi .....</b>	<b>7</b>
<b>SWIM istraživanje .....</b>	<b>8</b>
- Trenerska perspektiva	
- Perspektiva roditelja	
<b>Savjeti i trikovi kako se nositi s hidrofobijom u ranoj dobi .....</b>	<b>68</b>
- Razumijevanje hidrofobije	
- Stvaranje pozitivnog vodnog okoliša	
- Postupno izlaganje vodi	
- Izgradnja povjerenja	
- Prevladavanje izazova	
- Profesionalno vodstvo i podrška	
- Zabava i igra u vodi	
- Sigurnosne mjere opreza	
- Slavljenje napretka i postignuća	
- Prijelaz na formalne satove plivanja	
<b>Zaključci .....</b>	<b>70</b>
Sažetak ključnih zaključaka iz priručnika	
Poticanje roditelja i trenera na strpljenje i podršku	
Naglašavanje cjeloživotnih prednosti prevladavanja hidrofobije u ranoj dobi	
<b>#SWIM – instrumenti za plivanje bez straha .....</b>	<b>71</b>
#SWIM bez straha za djecu	
#SWIM bez straha Proširena stvarnost	
#SWIM bez straha pjesma	
#SWIM Video zapisi	
<b>Odricanje od odgovornosti i autori .....</b>	<b>73</b>



## O #SWIM – PLIVAJ BEZ STRAHA

Bugarska i Hrvatska su zemlje u kojima **morski turizam čini veliki dio gospodarstva**. Svake godine u obje zemlje **od utapanja umire velik broj djece koja ne znaju plivati ili se boje vode**. Poznato je da **je strah od vode i plivanja vrlo čest među djecom**. Sport je jedan od **najmoćnijih instrumenata** koji može podržati proces inkluzije i na blag način predstavljati priliku za spomenutu ciljnu skupinu.

**#SWIM! – Plivaj bez straha** inicijativa je sufinancirana iz programa ErasmusPlus, čiji je cilj iskoristiti vezu između sporta i prevladavanja psiholoških problema na inovativan i drugačiji način – razvojem priručnika dobrih praksi koje su od koristi i roditeljima i organizacijama na terenu plivanja. “Plivaj bez straha” donosi pogodnosti za djecu – buduće plivače i njihove roditelje i obitelji te pogodnosti za plivačke klubove i njihove trenere/instruktoare plivanja.

### SWIM – Plivaj bez straha nudi:

1. **Istraživanje** u odnosu na lokalne potrebe;
2. Tiskano izdanje **Plivaj bez straha**, koje će pomoći roditeljima i organizacijama te će se distribuirati u vrtićima, školama, hotelima i bazenima;
3. **Online platforma [www.myswim.org](http://www.myswim.org)** gdje će biti objavljeno internetsko izdanje “Plivaj bez straha” i videozapisi sa smjernicama.
4. **Događaj test plivanja** na kraju inicijative za demonstraciju metoda predloženih u priručniku “Plivaj bez straha”.

#SWIM provodi konzorcij koji čine: Bugarska udruga za razvoj sporta u suradnji s Udrugom bugarskih plivača i Vere Montis – aktivna sportska NVO iz Hrvatske.

Saznajte više o plivanju u ranoj dobi i pratite projekt na **[www.myswim.org](http://www.myswim.org)**



## OBJAŠNJENJE HIDROFOBIJE (STRAHA OD VODE) KOD MALE DJECE

Hidrofobija, poznata kao strah od vode, prirodna je i uobičajena reakcija koju neka mala djeca doživljavaju. Važno je napraviti razliku između zdravog opreza u vezi s vodom i intenzivnog, iracionalnog straha koji može spriječiti djetetovu sposobnost da uživa u aktivnostima vezanim uz vodu. Hidrofobija se obično javlja u dobi od 4 do 6 godina i može imati različite uzroke.

### Uzroci:

- **Nepoznato okruženje:** Voda može biti nepoznat i nepredvidiv element za malu djecu. Prostranost i dubina bazena ili vodenih tijela mogu im se činiti neodoljivima.
- **Nedostatak izloženosti:** ograničena izloženost aktivnostima vezanim uz vodu može pridonijeti strepnji i strahu. Djeci koja nisu imala mnogo prilika za interakciju s vodom to bi moglo biti uznemirujuće.
- **Prethodno negativno iskustvo:** Jedno negativno ili traumatično iskustvo, kao što je slučajno uranjanje ili gutanje vode, može dovesti do straha i tjeskobe oko vode.
- **Pretjerano zaštitničke reakcije:** Pojačana tjeskoba ili pretjerano zaštitničke reakcije roditelja ili skrbnika na vodu mogu nenamjerno prenijeti svoj strah na dijete.
- **Mašta:** Živa dječja mašta ponekad može stvoriti iracionalne strahove, uključujući strah od vode, osobito ako su čuli priče ili vidjeli prikaze nesreća povezanih s vodom.





## Znaci i simptomi:

- **Izbjegavanje:** Djeca bi mogla odbiti sudjelovati u vodenim aktivnostima, bilo da je riječ o kupanju, satovima plivanja ili čak igranju igračkama za vodu.
- **Anksioznost:** Fizički simptomi tjeskobe, poput plača, drhtanja ili držanja za njegovatelja, mogu se pojaviti u blizini vode.
- **Otpor:** Djeca bi mogla pokazivati otpor plačući, vrištati ili se fizički ukočiti kada im se priđe u situacijama povezanim s vodom.
- **Verbalno izražavanje:** Verbaliziranje strahova poput “Ne želim se smočiti” ili “Bojim se vode” uobičajeni su znakovi hidrofobije.
- **Rješavanje hidrofobije:** Ključno je rješavati hidrofobiju na nježan i strpljiv način. Evo nekoliko strategija:
- **Postupno izlaganje:** Vodene aktivnosti uvodite postupno i bez prijetnji. Započnite s aktivnostima poput igre u vodi u kontroliranom i poznatom okruženju.
- **Pozitivna asocijacija:** Stvorite pozitivne asocijacije na vodu kroz zabavne i ugodne aktivnosti. Učinite vrijeme kupanja razigranim i privlačnim.
- **Podržavajuće okruženje:** Njeguajte sigurno i podržavajuće okruženje u kojem se dijete osjeća ugodno izražavajući svoje strahove.
- **Ohrabrenje:** Koristite pozitivno potkrepljenje i ohrabrenje kako biste pomogli izgraditi djetetovo samopouzdanje oko vode.
- **Modeliranje uloga:** Pokažite miran i opušten stav oko vode kako biste dali pozitivan primjer.
- **Potražite stručnu pomoć:** ako strah potraje i značajno utječe na djetetovu dobrobit, razmislite o savjetovanju s dječjim psihologom ili terapeutom s iskustvom u radu s malom djecom.

Zapamtite, iskustvo svakog djeteta je jedinstveno, a prevladavanje hidrofobije zahtijeva strpljenje, razumijevanje i pristup podrške. Postupno im pomažući da izgrade pozitivne asocijacije na vodu, možete ih voditi prema prihvaćanju vodenih aktivnosti s povjerenjem i radošću.





## VAŽNOST RJEŠAVANJA HIDROFOBije U RANOJ DOBI

Hidrofobija, strah od vode, uobičajena je i prirodna reakcija kod neke male djece. Rješavanje ovog straha u ranoj dobi ključno je za djetetov cjelovit razvoj i opću dobrobit. Pružanjem potrebne podrške i smjernica, roditelji i skrbnici mogu pomoći djeci da prevladaju hidrofobiju i razviju pozitivan odnos s vodom, omogućujući im da tijekom života uživaju u aktivnostima vezanim uz vodu.

### Prednosti rane intervencije:

- **Temelj za cjeloživotne vještine:** Prevladavanje hidrofobije u ranom djetinjstvu postavlja temelje za razvoj ključnih vještina sigurnosti u vodi i plivanja. Ove vještine nisu samo vrijedne za rekreaciju, već također igraju ključnu ulogu u sprječavanju nesreća povezanih s vodom.
- **Pozitivne asocijacije:** Rano rješavanje hidrofobije pomaže djeci da povežu vodu s pozitivnim iskustvima. Ta se pozitivna asocijacija prenosi kako rastu, potičući osjećaj ugone i uživanja u vodenim aktivnostima.
- **Razvoj mehanizama suočavanja:** Prevladavanje strahova u ranom djetinjstvu poboljšava djetetovu sposobnost upravljanja stresom i tjeskobom u različitim situacijama. Ova otpornost može pozitivno utjecati na njihovo emocionalno blagostanje i opće samopouzdanje.
- **Društvena integracija:** Aktivnosti vezane uz vodu često su dio društvenih interakcija, bilo na obiteljskim okupljanjima, školskim izletima ili događanjima u zajednici. Rano prevladavanje hidrofobije osigurava da djeca mogu u potpunosti sudjelovati u takvim aktivnostima bez osjećaja izostavljenosti.
- **Izgradnja samopouzdanja:** Uspješno rješavanje hidrofobije podiže djetetovo samopoštovanje i samopouzdanje. Osjećaj postignuća stečen svladavanjem straha može ih osnažiti da se uhvate u koštac s drugim izazovima u životu.
- **Dugoročni učinak:**
  - **Sigurnost u vodi:** Učenje o sigurnosti u vodi i vještinama plivanja od ranog djetinjstva smanjuje rizik od utapanja, što je velika briga za malu djecu. Ove vještine su neprocjenjive, potencijalno spašavaju živote u hitnim slučajevima.
  - **Uživanje u rekreaciji:** prevladavanje hidrofobije omogućuje djeci da uživaju u rekreacijskim aktivnostima u vodi bez tjeskobe. Plivanje, izlasci na plažu i sportovi na vodi postaju ugodna iskustva, a ne izvori stresa.
  - **Zdravlje i tjelesna kondicija:** Redovite aktivnosti vezane uz vodu pridonose tjelesnoj kondiciji, pomažući djeci da razviju jake mišiće, koordinaciju i zdravlje kardiovaskularnog sustava. Prevladavanje hidrofobije potiče aktivniji i zdraviji stil života.
  - **Povjerenje u učenje:** Uspješno rješavanje i prevladavanje izazova potiče način razmišljanja o rastu. Djeca postaju otvorenija za učenje, isprobavanje novih stvari i prihvaćanje prilika izvan svojih zona udobnosti.

Svaki strah koji pobijedimo stvara put u svjetliju budućnost, a putovanje u prevladavanje hidrofobije nije iznimka. Za naše mlade prvake ovo je putovanje dokaz njihove otpornosti i neograničenog potencijala koji nose u sebi. Poput sićušnog sjemena koje raste u visoko stablo, hrabrost koju danas prikupe procvat će u život puni samouvjerenih koraka. Dok ih vodimo kroz neizvjesnost, zapamtimo da je svaki korak prema savladavanju straha od vode korak prema prihvaćanju bezgranične ljepote vodenih čuda života. Smijeh koji će zamijeniti strepnju, pljusak radosti koji će zamijeniti oklijevanje – to su blaga koja čekaju one koji se usude izazvati svoje strahove i ponovno napisati svoje priče. Stanimo ruku pod ruku, treneri, roditelji i djeca, dok krećemo na ovo putovanje pobjede, pretvarajući hidrofobiju u hidrofiliju i otključavajući svijet vodenih avantura koje ih čekaju raširenih ruku.

## SWIM ISTRAŽIVANJE

### Trenerska perspektiva

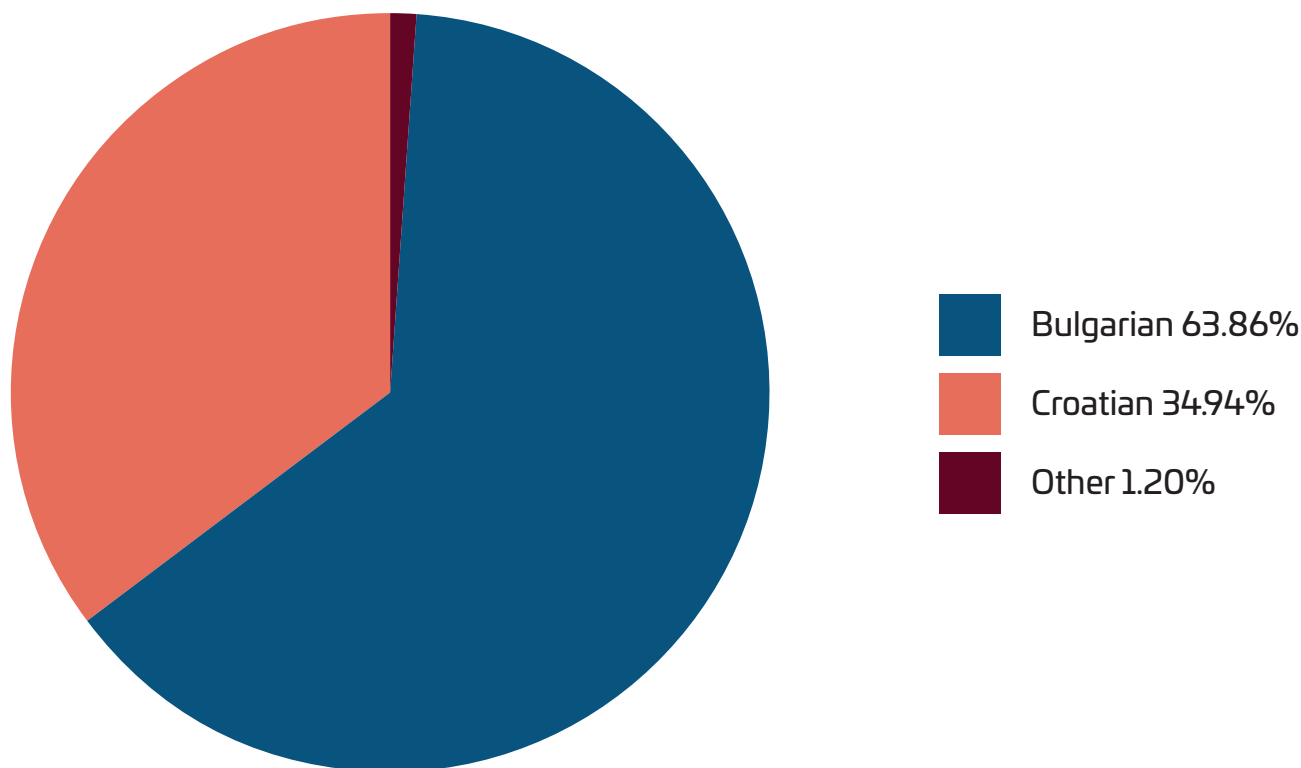
Projekt “#SWIM! - Plivaj bez straha” ima za cilj istražiti zamršen odnos između bavljenja sportom, posebice plivanjem, i prevladavanja hidrofobije u ranom djetinjstvu. Angažiranjem sa 163 cijenjena trenera plivanja u Bugarskoj i Hrvatskoj, projekt nastoji redefinirati narativ hidrofobije i pridonijeti stvaranju generacija sigurnih u vodu.

Ovo opsežno istraživanje obuhvaća 163 trenera plivanja i sportski stručnjaci, koji se protežu kroz različite regije Bugarske i Hrvatske. Od glavnih gradova do malih mjesta, ovi treneri dijele svoja jedinstvena gledišta o tome kako rano bavljenje sportom, posebice plivanjem, može katalizirati put do prevladavanja hidrofobije. Nalazi otkrivaju obrasce, strategije i gledišta koji doprinose napretku obrazovanja o sigurnosti vode.

Istraživanje spaja kvantitativne i kvalitativne podatke, pružajući holistički pogled na iskustva i uvjerenja trenera. Istraživanje se bavi nijansama izazova hidrofobije i višestrukim načinima na koje sport može osnažiti mlade plivače da nadiđu svoje strahove.

### Pitanje 1. Gdje trenutno boravite?

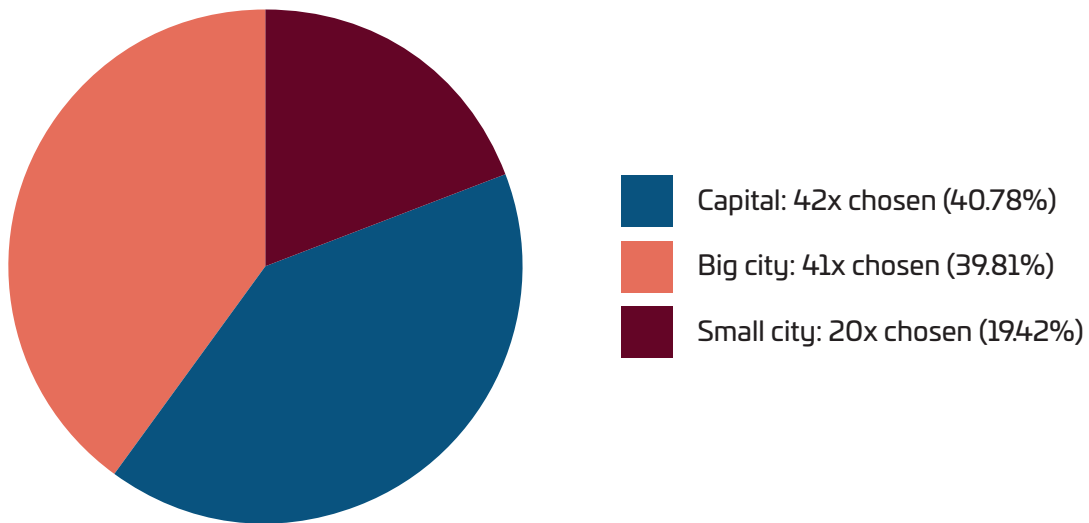
Kako bismo dobili cjelovitiju sliku statusa ispitanika, postavljali smo im pitanja o trenutnom mjestu stanovanja. U anketi su prikupljeni odgovori od ukupno 163 trenera plivanja iz Bugarske i Hrvatske. Bugarski ispitanici čine većinu sa 103 trenera, što čini 63,86% ukupnog broja ispitanika. Hrvatske ispitanike čini 58 trenera, što predstavlja 34,94% ukupnog broja ispitanika. Distribucija pokazuje da je u anketi veća zastupljenost trenera plivanja iz Bugarske u odnosu na Hrvatsku. Bilo je i dvoje ispitanika 1,20% koji nisu naveli državu u kojoj žive. (Sl. 1)



Slika 1. Država prebivališta

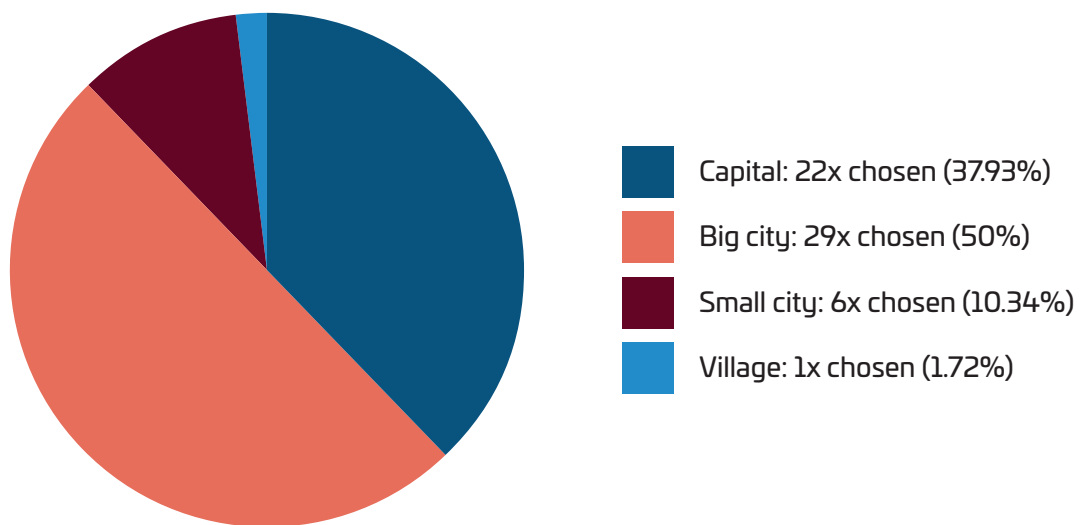
Bugarski treneri uglavnom su iz glavnih i velikih gradova, a njih 80,59% dolazi iz urbanih sredina. Niti jedan bugarski ispitanik nije sa sela. (slika 2)





Slika 2 Vaše trenutno prebivalište u Bugarskoj

Sličan trend pokazuju i hrvatski treneri, njih 87,93% dolazi iz glavnih i velikih gradova. Jedan hrvatski trener je sa sela. (slika 3) Glavni grad: 22x izabran (37,93%) (Fig. 3)



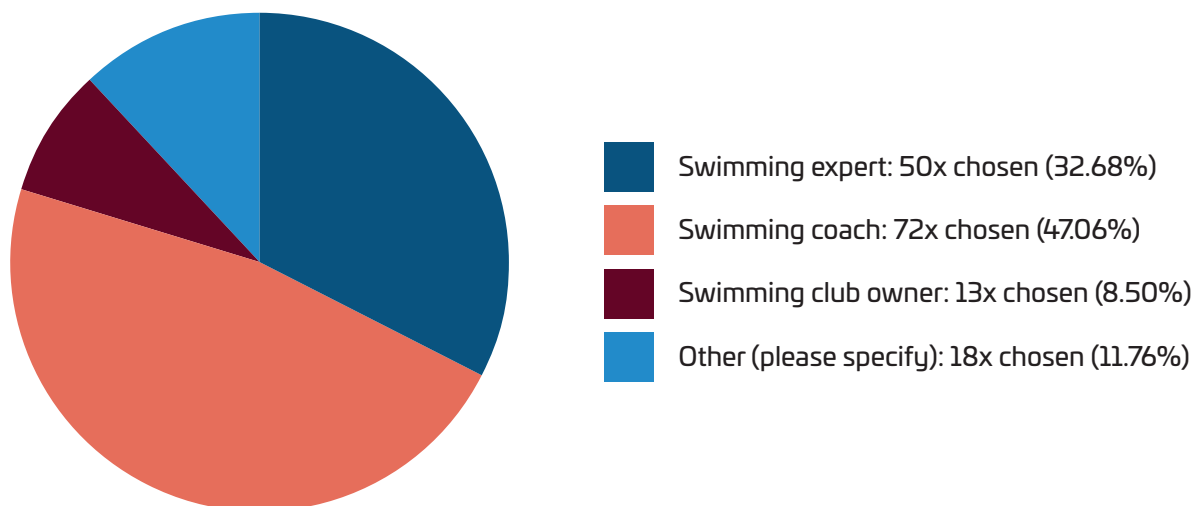
Slika 3 Vaše trenutno prebivalište u Hrvatskoj

Većina i bugarskih i hrvatskih trenera je iz urbanih područja (glavni gradovi i veliki gradovi), što ukazuje na to da su resursi za treniranje više koncentrirani na tim lokacijama. Relativno veći postotak bugarskih trenera (19,42%) je iz malih gradova u odnosu na hrvatske trenere (10,34%). Distribucija trenera po vrstama lokacija razlikuje se između dviju zemalja, što ukazuje na moguće razlike u dostupnosti trenera, kulturi plivanja i pristupu objektima.

Koncentracija trenera u urbanim područjima sugerira da plivači u tim regijama mogu imati bolji pristup resursima i objektima za treniranje. Nepostojanje seoskih trenera među bugarskim ispitanicima moglo bi odražavati nedostatak infrastrukture za treniranje plivanja u ruralnim područjima. Veći postotak trenera iz glavnih gradova među hrvatskim ispitanicima mogao bi istaknuti značaj ovih urbanih središta u smislu treniranja plivanja.

## Pitanje 2. Koja je vaša plivačka pripadnost?

Anketom su prikupljeni odgovori od ukupno 153 osobe različitih afilijacija u plivačkom području. Većina ispitanika izjasnila se kao "treneri plivanja" što čini 47,06% ukupnog broja. „Plivački stručnjaci“ činili su 32,68% ukupnog broja ispitanika, što ukazuje na značajan udio pojedinaca koji poznaju plivanje, a „Vlasnici plivačkih klubova“ činili su 8,5% ispitanika, označavajući one koji imaju vlasničke ili upravljačke uloge u plivačkim klubovima. Ispitanici koji su odabrali "Ostalo" predstavljali su 11,76%, što sugerira niz različitih pripadnosti koje se možda ne uklapaju u unaprijed definirane kategorije. Ova analiza daje uvid u distribuciju plivačkih pripadnosti među ispitanicima u Anketi o plivanju, naglašavajući raznolikost uloga i stručnosti unutar plivačke zajednice. (Sl. 4)



Slika 4. Koja je Vaša plivačka pripadnost?

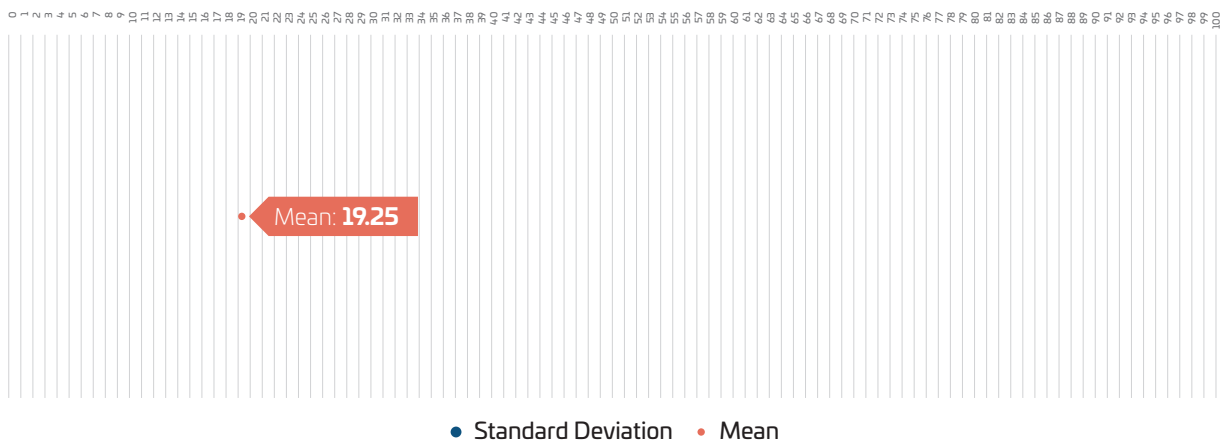




Među bugarskim ispitanicima, većina se identificirala kao “treneri plivanja”, s 52 ispitanika, a slijede ih “stručnjaci za plivanje” (17 ispitanika) i “vlasnici plivačkih klubova” (10 ispitanika). Među hrvatskim ispitanicima najveći broj ispitanika imao je “Stručnjaci za plivanje” s 31 ispitanikom, zatim “Treneri plivanja” (20 ispitanika) i “Vlasnici plivačkih klubova” (3 ispitanika). Ovakva podjela ukazuje na to da među hrvatskim ispitanicima ima više ispitanika s oznakom “stručnjak za plivanje”, dok ispitanici iz Bugarske imaju veći broj “trenera plivanja”.

### Pitanje 3 . Podaci o iskustvu kao profesionalni plivač (godine)

Prosječno iskustvo među ovim plivačkim profesionalcima je otprilike 19,25 godina. Ova srednja vrijednost daje ideju o tipičnoj razini iskustva unutar grupe. Standardna devijacija od 1,82 - 40,32 sugerira da su godine iskustva raspoređene oko prosjeka. Ovaj raspon pruža uvid u širenje ili varijabilnost razina iskustva među ispitanicima. Pozitivna vrijednost za standardnu devijaciju (40,32) pokazuje da raspon iskustva varira od 19,25 do 40,32 godine iznad prosjeka. Ovaj široki raspon mogao bi sugerirati da postoji nekoliko ispitanika sa znatno višim godinama iskustva od prosjeka. (Sl. 5)



Slika 5. Podaci o iskustvu kao plivački profesionalac (godine)

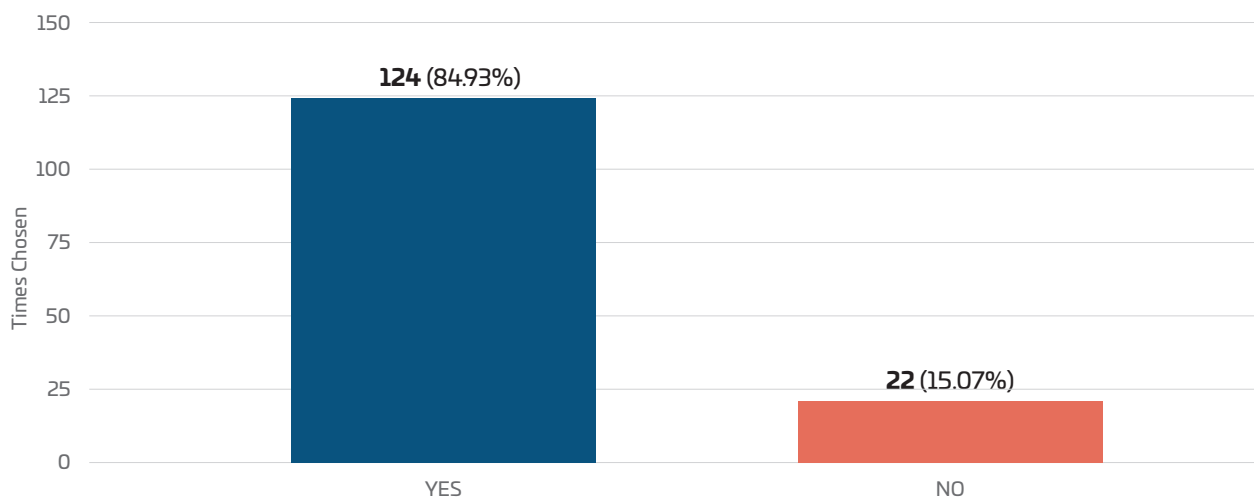
Među bugarskim ispitanicima, prosječno iskustvo među plivačkim profesionalcima je otprilike 19,25 godina. Ova srednja vrijednost predstavlja tipičnu razinu iskustva u Bugarskoj. Standardna devijacija od 1,12 - 43,56 ukazuje na to da su godine iskustva u Bugarskoj raspoređene oko prosjeka. Raspon daje ideju o širenju ili varijabilnosti u razinama iskustva među bugarskim ispitanicima. Među hrvatskim ispitanicima prosječno iskustvo plivačkih profesionalaca je oko 12,82 godine. Ova srednja vrijednost odražava tipičnu razinu iskustva u Hrvatskoj. Standardna devijacija od 4,43 - 30,07 za Hrvatsku sugerira distribuciju razina iskustva oko prosjeka, s rasponom koji ukazuje na širenje ili varijabilnost u godinama iskustva. Uspoređujući sredstva, bugarski plivački profesionalci imaju više prosječno iskustvo u usporedbi s hrvatskim kolegama. Važno je napomenuti da su rasponi navedeni za standardnu devijaciju (1,12 - 43,56 i 4,43 - 30,07) prilično široki, što sugerira da postoji značajan raspon razina iskustva među ispitanicima u obje zemlje.

### Pitanje 4. Trenirate li plivanje?

Ne moraju svi treneri biti izravno uključeni u vođenje treninga plivanja ili podučavanje pojedinaca da prevladaju urođeni strah od vode. Postavljajući ovo pitanje, mogli bismo filtrirati ispitanike koji nisu izravno uključeni u aktivnosti treninga, osiguravajući da ćemo dobiti relevantne i ciljne uvide od trenera koji su aktivno uključeni u trening plivača. Također dobivamo potvrdu stručnosti od strane trenera koji se aktivno bave treninzima plivanja i imaju neposredno iskustvo u radu s osobama koje imaju strahove ili tjeskobe vezane uz vodu. Vjerojatnije je da će njihovi uvidi i iskustva biti relevantni i vrijedni za razumijevanje kako pomoći pojedincima da prevladaju svoj strah od vode. Pokušavamo prikupiti informacije o strategijama koje koriste, izazovima s kojima se suočavaju i uspjesima koje su postigli u radu sa plašljivim plivačima. Uključivanjem ovog pitanja možemo obuhvatiti raznolik raspon perspektiva, tehnika i strategija koje treneri koriste za rješavanje ovog problema. Provjera fokusa ankete: Ako je Vaša anketa posebno usmjerena na plivanje i prevladavanje urođenog straha od vode, važno je osigurati da ispitanici imaju relevantno iskustvo u ovom području. Postavljanje pitanja o njihovoj uključenosti u obuku plivanja pomaže potvrditi relevantnost njihovih odgovora za temu vaše ankete, pomaže prikupiti značajne uvide od pojedinaca

koji imaju relevantno iskustvo i stručnost u bavljenju specifičnom temom prevladavanja urođenog straha od vode plivanjem .

Anketom su prikupljeni odgovori bugarskih i hrvatskih ispitanika kako bi se utvrdilo njihovo sudjelovanje u plivačkim treninzima. Sveukupno, 84,93% svih ispitanika odgovorilo je "Da" na pitanje da li se bave treninzima plivanja, dok je 15,07% odgovorilo "Ne". (Sl. 6)

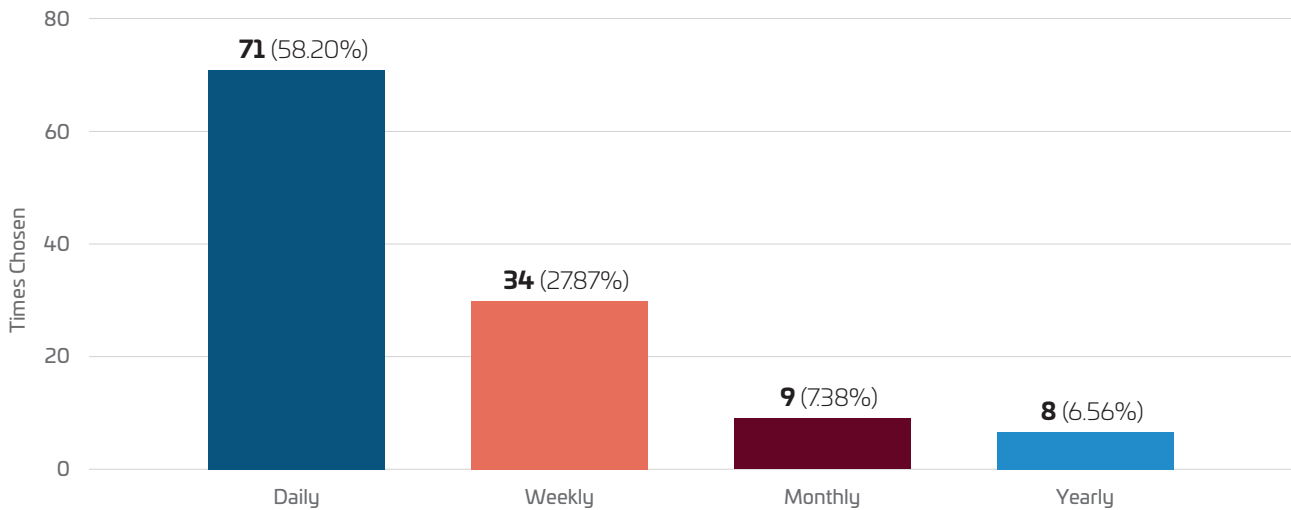


**Slika 6. Podaci o iskustvu kao plivački profesionalac (godine)**

Među bugarskim ispitanicima, njih 86,52% trenira plivanje ("Da"), dok 13,48% nije ("Ne"). Među hrvatskim ispitanicima njih 81,82% se bavi plivačkim treninzima („Da“), dok 18,18% ne („Ne“). Analiza pokazuje da je značajna većina ispitanika u obje zemlje uključena u plivačke treninge, s nešto većim učešćem kod bugarskih ispitanika u odnosu na hrvatske ispitanike. Sveukupno, analiza pokazuje da je znatan dio ispitanika, kako u Bugarskoj tako i u Hrvatskoj, uključen u trening plivanja. Ovaj je podatak ključan za razumijevanje stručnosti i iskustva ispitanika kada su u pitanju aktivnosti vezane uz plivanje, što je posebno relevantno za istraživanje usmjereno na teme poput prevladavanja straha od vode plivanjem.

### **Pitanje 5. Koliko često radite u vodenom okruženju?**

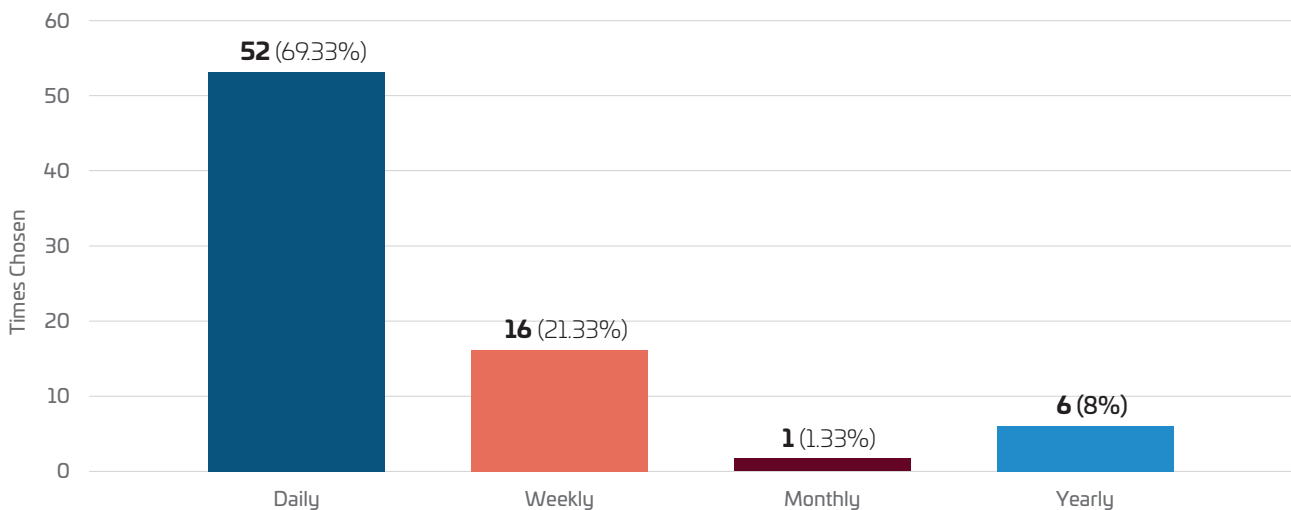
Anketom su prikupljeni odgovori kako bi se razumjelo učestalost kojom se ispitanici obučavaju u vodenom okruženju. Velik broj ispitanika 58,2% navelo je da se svakodnevno obučava u vodenom okruženju . Ovo sugerira da je značajan dio ispitanika aktivno uključen u dnevne treninge u vodi. Manje od polovice njih 27,87% izjavilo je da je pohađalo treninge u vodi na tjednoj bazi. To ukazuje da se znatan broj ispitanika bavi tjednim treninzima, ali ne tako često kao dnevnim treninzima. Gotovo 10% ispitanika (7,38%) navelo je da ima mjesečne treninge u vodi. To predstavlja manju skupinu pojedinaca koji se rjeđe bave takvim treninzima. Manja skupina ispitanika (6,56%) pohađa obuku u vodi na godišnjoj bazi. Ova skupina predstavlja najmanji postotak i vjerojatno uključuje pojedince koji imaju sporadične ili manje redovite treninge u vodi. Ova analiza otkriva da većina ispitanika sudjeluje u čestim treninzima u vodi, a najčešći su dnevni treninzi. Ovako visoka razina uključenosti u redovite treninge u vodi sugerira da su ispitanici aktivno uključeni u aktivnosti vezane uz vodeni okoliš, što je u skladu s fokusom istraživanja na plivanje i prevladavanje straha od vode. (Sl. 7)



Slika 7. Koliko često radite u vodenom okruženju?

### Odgovori bugarskih sudionika rasvijetlili su njihovu uključenost u trening u vodi:

Značajnih 69,33% bugarskih ispitanika izjavilo je da sudjeluje u svakodnevnim treninzima u vodi. Ovo ukazuje na snažnu predanost redovitom uključivanju u aktivnosti unutar vodenog okoliša, potencijalno usklađene s treniranjem plivanja ili srodnim nastojanjima. Oko 21,33% bugarskih ispitanika navelo je da sudjeluje u tjednim treninzima u vodi. Ovo sugerira da znatan dio ispitanika održava dosljedan raspored vježbanja tijekom cijelog tjedna. Relativno manji udio, koji se sastoji od 1,33% bugarskih ispitanika, naveo je da sudjeluje u mjesečnim treninzima u vodi. Ovo vjerojatno predstavlja pojedince koji se rjeđe bave aktivnostima na vodi. Manje od 10% bugarskih ispitanika (8%) izjavilo je da sudjeluju u godišnjim treninzima u vodi. Ova skupina bi se mogla baviti aktivnostima vezanim uz vodu sporadično ili u posebnim prilikama. (Sl. 8)

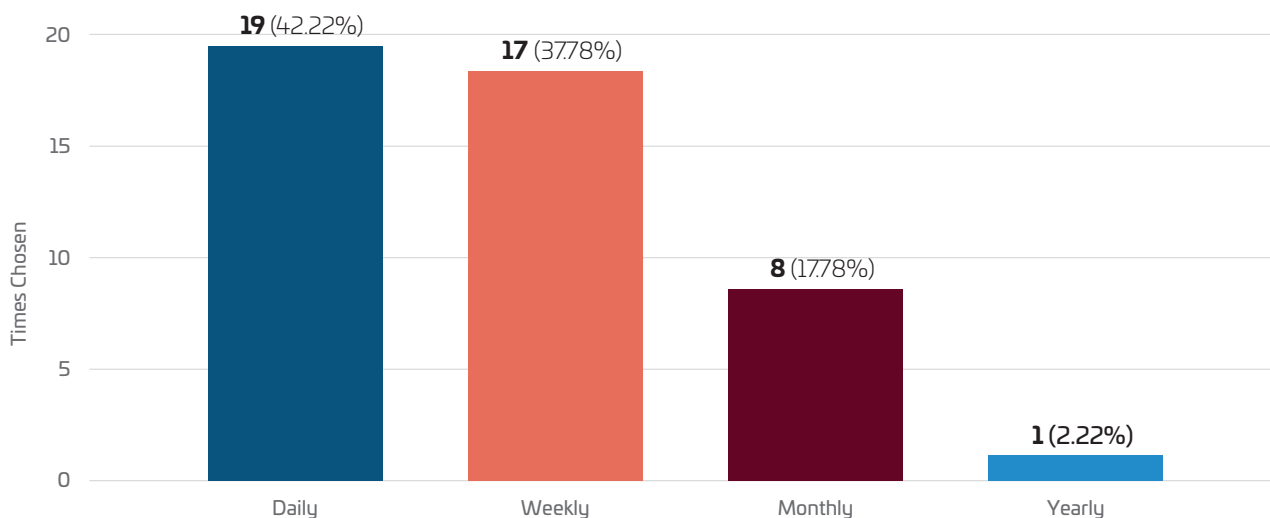


Slika 8. Koliko često bugarski ispitanici rade u vodenom okruženju?

### Odgovori hrvatskih sudionika odražavaju njihovu učestalost uključenosti u obuku u vodi:

Otpriblike 42,22% hrvatskih ispitanika prijavilo je svakodnevne treninge u vodi. Ova skupina pokazuje snažnu posvećenost svakodnevnim aktivnostima u vodi, iako je taj udio manji u usporedbi s bugarskim ispitanicima. Sličan udio od 37,78% hrvatskih ispitanika navelo je svoj angažman na tjednim treninzima u vodi. Ovo ukazuje na značajan broj pojedinaca koji barem jednom tjedno posvećuju vrijeme aktivnostima u vodi. Značajnih 17,78% hrvatskih ispitanika izjavilo je da se uključuje u mjesečne treninge u vodi. Ova skupina obuhvaća one koji relativno

rjeđe sudjeluju u vodenim aktivnostima. Relativno mali udio, koji se sastoji od 2,22% hrvatskih ispitanika, izvijestio je da sudjeluje u godišnjim treninzima u vodi. Ovi ispitanici možda rjeđe sudjeluju u vodenim aktivnostima i obično u posebnim prilikama. (Sl. 9)



**Slika 9. Koliko često hrvatski ispitanici rade u vodenom okruženju?**

I bugarski i hrvatski ispitanici pokazuju predanost aktivnostima koje se temelje na vodi, s varijacijama u učestalosti. Čini se da bugarski ispitanici imaju veći udio dnevnih i tjednih treninga, što ukazuje na njihovu snažnu povezanost s vodenim okolišem. S druge strane, hrvatski ispitanici pokazuju više raspodijeljeni obrazac kroz dnevne i tjedne treninge, što odražava predanost redovitom angažmanu. Učestalost mjesečnih i godišnjih treninga relativno je niža za obje skupine, što sugerira fokus na dosljedniju i češću interakciju s treningom u vodi.

### **Pitanje 6. Koja je glavna ciljna skupina s kojom radite?**

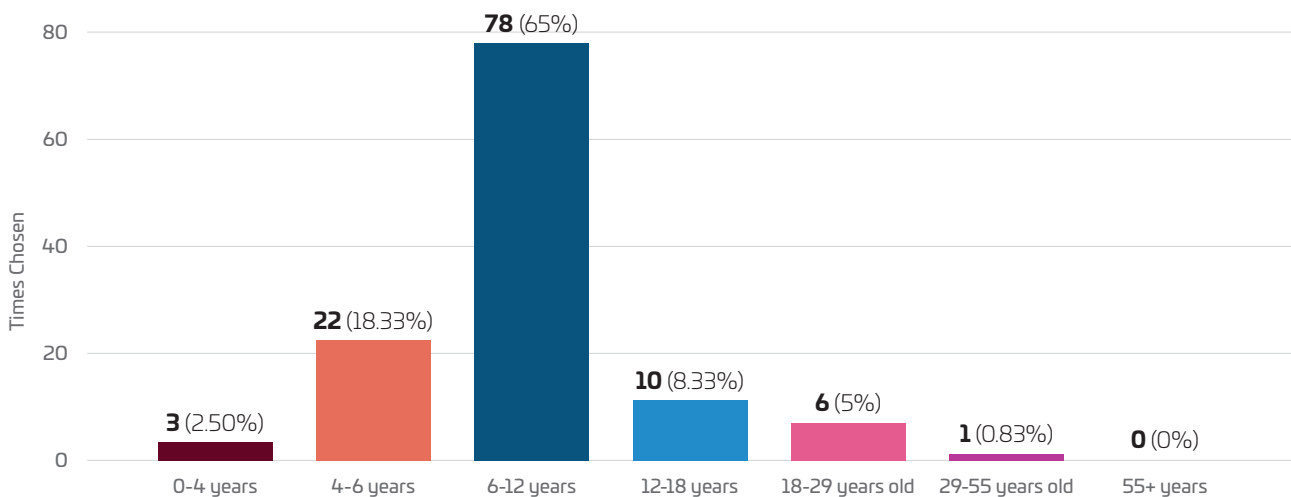
Istraživanje je nastojalo razumjeti primarnu dobnu skupinu koju ispitanici ciljaju u svojim aktivnostima vezanim uz plivanje. Izbori ispitanika daju uvid u njihov specifični fokus i stručnost:

- 0-4 godine: Malih 2,5% ispitanika izjavilo je da su njihova glavna ciljna skupina dojenčad i mala djeca u dobi od 0 do 4 godine. To bi moglo značiti da su ti ispitanici specijalizirani za upoznavanje vrlo male djece s vodenim okruženjima i osnovnim aktivnostima vezanim uz vodu;
- 4-6 godina: Značajnih 18,33% ispitanika navelo je da njihova glavna ciljna skupina spada u dobni raspon od 4 do 6 godina. Ovo sugerira fokus na djecu predškolske i rane školske dobi, što obično uključuje temeljne vještine u vodi i izgradnju ugođe u vodi u ranoj dobi;
- 6-12 godina: Najveći udio, 65% ispitanika, odredilo je svoju glavnu ciljnu skupinu kao djecu od 6 do 12 godina. Ovaj dobni raspon obuhvaća osnovnu školu do predadolescentskih godina, što ukazuje na široki naglasak na podučavanju osnovnih tehnika plivanja i sigurnosti u vodi ove dobne skupine;
- 12-18 godina: Značajnih 8,33% ispitanika izjavilo je da cilja na adolescente u dobi od 12 do 18 godina. To sugerira fokus na naprednije tehnike plivanja i aktivnosti vezane uz vodu prikladne za tinejdžere;
- 18-29 godina: Manjih 5% ispitanika navelo je svoju glavnu ciljnu skupinu kao mlade osobe u dobi od 18 do 29 godina. To bi moglo sugerirati fokus na odrasle učenike koji žele poboljšati svoje vještine plivanja ili prevladati hidrofobiju u kasnijoj fazi života;
- 29-55 godina: Samo 0,83% ispitanika spomenulo je ciljanje odraslih u dobi od 29 do 55 godina. To bi moglo predstavljati segment odraslih koji žele poboljšati svoje sposobnosti plivanja ili riješiti strahove povezane s vodom;



- 55+ godina: Zanimljivo, nitko od ispitanika nije naveo da su njihova glavna ciljna skupina osobe u dobi od 55 godina i više. To sugerira da se ispitanici plivački profesionalci primarno fokusiraju na mlađe dobne skupine i potencijalno nisu specijalizirani za programe za starije osobe.

Sve u svemu, analiza podataka o glavnim ciljnim skupinama pokazuje raznolik spektar fokusa, pri čemu se većina ispitanika usredotočila na poučavanje plivanja i vještina povezanih s vodom djece i tinejdžera u dobi od 6 do 18 godina. Neki ispitanici također se bave mlađom djecom, mlađi odrasli i odrasli u svojim plivačkim programima. Nepostojanje ciljane skupine u dobi od 55 i više godina implicira da se ispitanici možda neće aktivno uključiti u programe prilagođene starijim osobama. (Sl. 10)



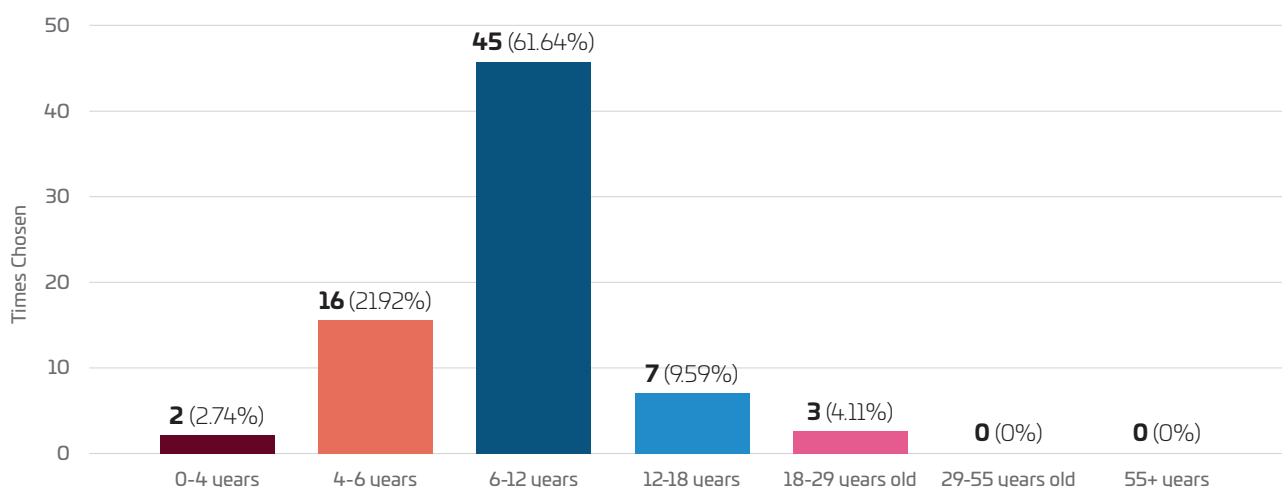
**Slika 10. Koja je glavna ciljna skupina s kojom radite?**

### Analiza ciljnih skupina po zemljama:

#### Bugarska:

Odgovori bugarskih plivačkih profesionalaca pružaju vrijedan uvid u njihov primarni fokus kada je riječ o podučavanju plivanja i prevladavanju strahova povezanih s vodom:

- 0-4 godine: Malih 2,74% bugarskih ispitanika spomenulo je ciljanje na dojenčad i malu djecu u dobi od 0 do 4 godine. To bi moglo ukazivati na specijalizirani pristup u upoznavanju vrlo male djece s vodenim okruženjima i osnovnim aktivnostima u vodi;
- 4-6 godina: 21,92% bugarskih ispitanika istaknulo je fokus na predškolsku djecu i djecu u dobi od 4 do 6 godina. Ovo sugerira naglasak na izgradnji temeljnih vještina u vodi i udobnosti u ranoj dobi;
- 6-12 godina: Najveći udio, 61,64%, bugarskih ispitanika naveo je da su njihova glavna ciljna skupina djeca u dobi od 6 do 12 godina. Ovo je u skladu s fazom u kojoj se djeca obično upoznaju sa strukturiranim satovima i tehnikama plivanja;
- 12-18 godina: Značajnih 9,59% bugarskih ispitanika spomenulo je ciljanje na adolescente u dobi od 12 do 18 godina. To ukazuje na segment ispitanika koji su specijalizirani za podučavanje naprednijih tehnika plivanja i sigurnosti u vodi tinejdžera;
- 18-29 godina: Manjih 4,11% bugarskih ispitanika naveo je mlade u dobi od 18 do 29 godina kao svoju glavnu ciljnu skupinu. To bi moglo sugerirati fokus na poučavanje mladih odraslih koji žele poboljšati svoje vještine plivanja ili riješiti strahove povezane s vodom;
- 29-55 godina i 55+ godina: Nitko od bugarskih ispitanika nije naznačio ciljanje na osobe u dobi od 29 godina i više. To implicira da ispitanici bugarski plivački profesionalci možda neće aktivno sudjelovati u programima za odrasle i starije osobe. (Sl. 11)



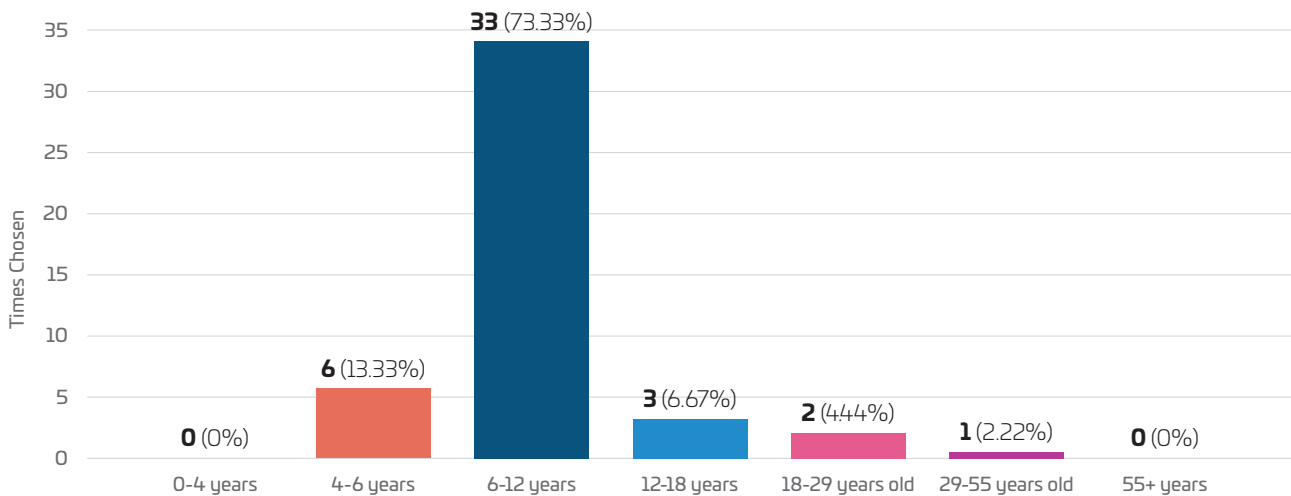
**Slika 11. Koja je glavna ciljna skupina s kojom radite u Bugarskoj?**

#### Hrvatska:

Odgovori hrvatskih plivačkih profesionalaca daju uvid u njihove primarne ciljne skupine:

- 0-4 godine: hrvatski ispitanici nisu spomenuli ciljanje na ovu dobnu skupinu, što ukazuje da se možda neće usredotočiti na upoznavanje dojenčadi i male djece s vodom;
- 4-6 godina: 13,33% hrvatskih ispitanika navelo je da im je glavni fokus na predškolskoj dobi i djeci od 4 do 6 godina. Ovo sugerira manji naglasak na aktivnostima u vodi u ranom djetinjstvu u usporedbi s njihovim bugarskim kolegama;
- 6-12 godina: Većina, 73,33% hrvatskih ispitanika navela je da je njihova glavna ciljna skupina dob od 6 do 12 godina. Ovo je u skladu sa širokim fokusom na podučavanje temeljnih tehnika plivanja i sigurnosti u vodi za djecu;
- 12-18 godina: 6,67% hrvatskih ispitanika spomenulo je ciljanje na adolescente u dobi od 12 do 18 godina, slično kao i njihovi bugarski kolege;
- 18-29 godina: 4,44% hrvatskih ispitanika navelo je mlade u dobi od 18 do 29 godina kao svoju glavnu ciljnu skupinu, opet u skladu s odgovorima Bugarske;
- 29-55 godina: Samo 2,22% hrvatskih ispitanika navelo je ciljanje na odrasle u dobi od 29 do 55 godina, što ukazuje na mali dio koji bi mogao nuditi programe za odrasle;
- 55+ godina: Nitko od hrvatskih ispitanika nije naznačio ciljanje na osobe u dobi od 55 i više godina, slično trendu u Bugarskoj. (Slika 12)





Slika 12. Koja je glavna ciljna skupina s kojom radite u Hrvatskoj?

Analiza podataka o glavnim ciljanim skupinama pokazuje sličnosti i razlike između fokusa bugarskih i hrvatskih plivačkih profesionalaca. I dok oba primarno ciljaju na djecu u dobi od 6 do 12 godina, Bugari stavljaju nešto veći naglasak na ovu skupinu, dok Hrvati također pozornost pridaju mladima i širem dobnom rasponu djece. Odsustvo ciljanja na dojenčad i starije osobe dosljedno je u obje zemlje.

### Pitanje 7. Glavni vodni okoliš

Odabir glavnog vodenog okruženja od najveće je važnosti u području obuke plivanja i treniranja, vršeći dubok utjecaj na cjelokupno iskustvo učenja. Bilo da se odlučite za prirodno vodeno okruženje ili kontrolirano postavljanje umjetnih bazena, ova odluka nosi značajne implikacije koje odjekuju tijekom cijelog putovanja i trenera i učenika. Dihotomija između ovih okruženja je naglašena spektrom čimbenika koji oblikuju učinkovitost, sigurnost i ukupnu kvalitetu obuke.

Prvenstveno, aspekt sigurnosti pojavljuje se kao ključna briga, posebno za početnike i mlade učenike. Umjetni bazeni pružaju utočište kontroliranih uvjeta, smanjujući neizvjesnosti povezane s neukroćenim prirodnim vodenim okruženjem. Ovaj osjećaj kontrole proteže se na različite dimenzije, uključujući dubinu vode, temperaturu i vidljivost, potičući okruženje pogodno za učinkovito učenje. Čimbenik pogodnosti dodatno naglašava važnost glavnog vodenog okruženja. Bazeni nude lako dostupne prostore, opremljene sadržajima koji pojednostavljaju treniranje i poboljšavaju putovanje učenjem.

Ipak, u nijansiranom kontrastu između ova dva okruženja, leži prilika za razvoj vještina koje se kreću od osnovnih do naprednih. Prirodna vodena okruženja, sa svojim dinamičnim strujama i raznolikim teksturama, potiču plivače na prilagodbu i usavršavanje svojih tehnika - jedinstveni aspekt koji obogaćuje iskustvo treninga. U međuvremenu, psihološka udobnost koju kontrolirano okruženje bazena može ponuditi je neprocjenjiva, posebno za one koji se bore s tjeskobama povezanim s vodom. Povjerenje, kamen temeljac učinkovite poduke plivanja, cvjeta u predvidljivosti dobro održavanog bazena.

Različiti ciljevi treninga također dolaze u obzir kada se odmjerava značaj glavnog vodenog okruženja. Plivači u otvorenim vodama i triatlonci često traže izazove koje postavljaju prirodna vodena okruženja kako bi ojačali svoju prilagodljivost i snagu. Takva su razmatranja neraskidivo povezana s osobnim preferencijama i kulturnim utjecajima, kao i zemljopisnom dostupnošću. Dok se otvorene vode mogu dopasti nekima, pristupačnost i poznatost bazena privlačniji su drugima.

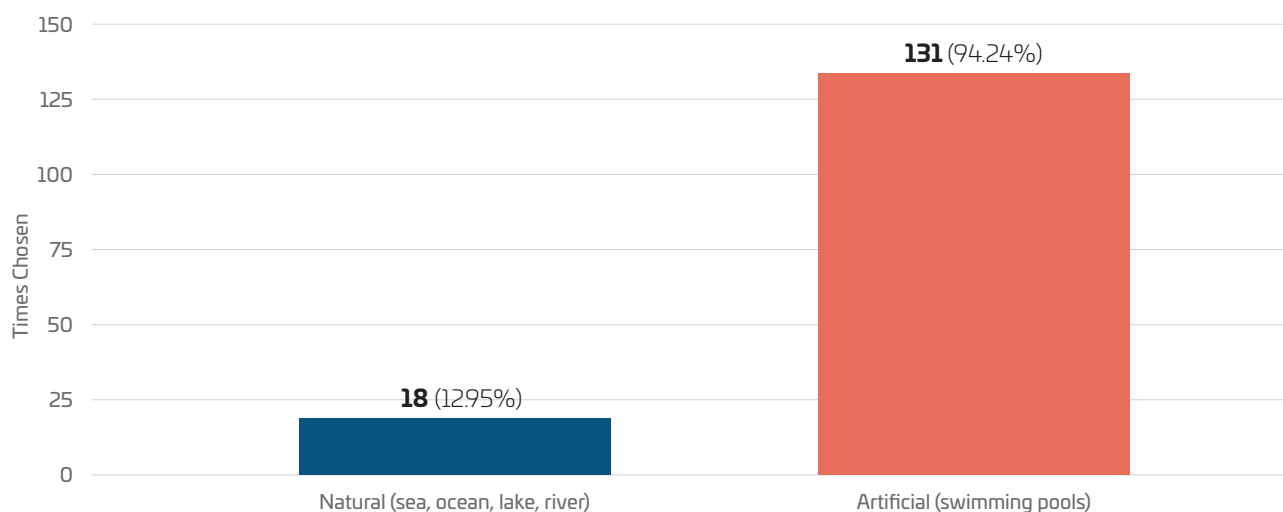
U biti, izbor glavnog vodenog okruženja pojavljuje se kao ključna odrednica koja oblikuje cjelokupni ambijent plivačke obuke. Optimalan odabir usklađen je ne samo s ciljevima treninga, već i s udobnošću, samopouzdanjem i težnjama učenika i trenera. I prirodna i umjetna vodena okruženja nude svoje karakteristične prednosti, spajajući se kako bi se izgradilo sveobuhvatno i obogaćujuće treniranje koje djeluju na fizičkoj i emocionalnoj razini.



Sveukupna analiza:

- Prirodno (more, ocean, jezero, rijeka): Ukupni rezultati istraživanja pokazuju da 12,95% ispitanika preferira prirodna vodena okruženja, kao što su more, ocean, jezero ili rijeka, za trening. Ovo sugerira da dio plivačkih profesionalaca cijeni poučavanje u prirodnom vodenom okruženju;
- Umjetni (bazeni): Većina ispitanika, 94,24%, navela je da više voli umjetna vodena okruženja, točnije bazene, za svoje treninge. Ovo naglašava praktičnost i kontrolirane uvjete koje bazeni nude, što ih čini preferiranim izborom za mnoge profesionalce.

Na slici 13 mogli ste detaljno vidjeti odgovore ispitanika. (Sl. 13)



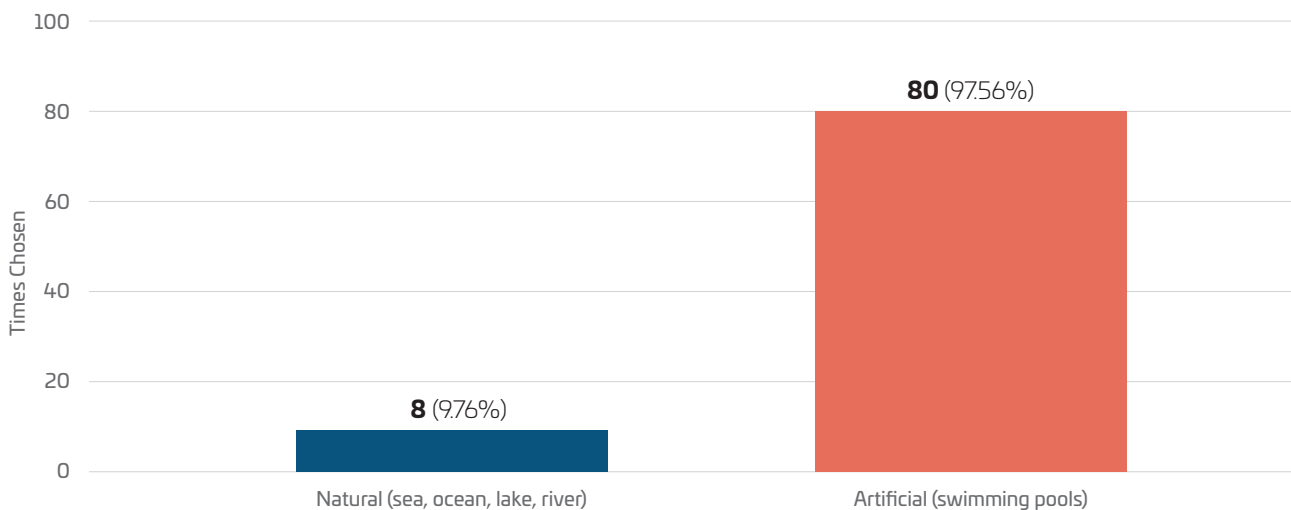
Slika 13. Glavni vodni okoliš





### Bugarska analiza:

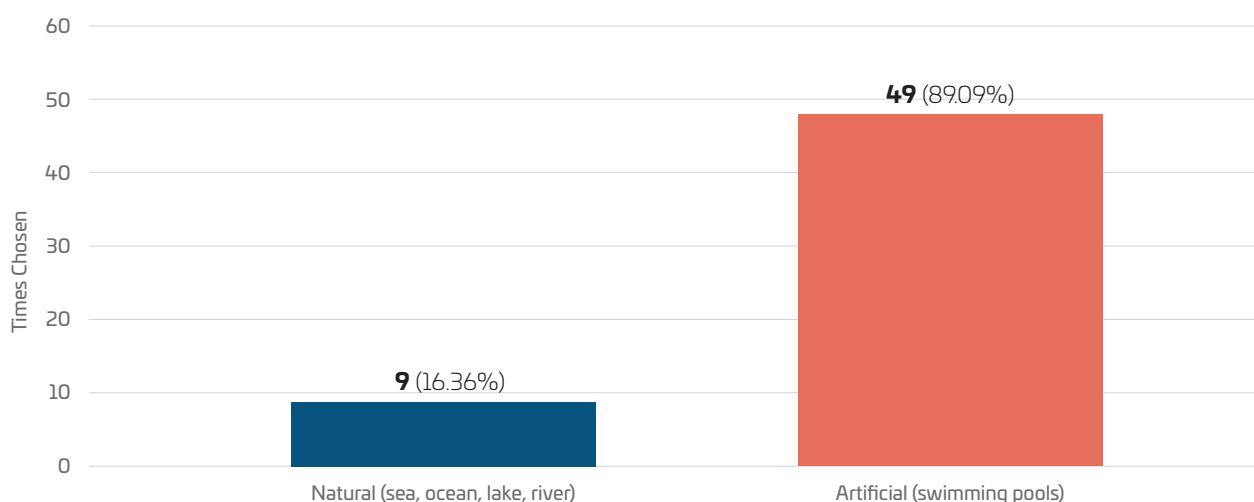
- Prirodno (more, ocean, jezero, rijeka): U Bugarskoj je 9,76% ispitanika izrazilo sklonost prirodnom vodenom okruženju. To ukazuje da se manji postotak bugarskih plivačkih profesionalaca odlučuje za treniranje u zatvorenom prostoru.
- Umjetni (bazeni): Većina ispitanika u Bugarskoj, 97,56%, preferira umjetna vodena okruženja, uglavnom bazene. Ovo je u skladu s općim trendom preferiranja kontroliranih uvjeta za podučavanje plivanja. (Sl. 14)



Slika 14. Glavni vodni okoliš u Bugarskoj

### Hrvatska analiza:

- Prirodno (more, ocean, jezero, rijeka): Među hrvatskim ispitanicima 16,36% navelo je da preferira prirodna vodena okruženja. To je više od ukupnog prosjeka, što sugerira da relativno veći dio hrvatskih plivačkih profesionalaca cijeni u otvorenim vodama;
- Umjetni (bazeni): Većina hrvatskih ispitanika, njih 89,09%, preferira umjetna vodena okruženja poput bazena. Iako je i dalje preferirani izbor, ovaj je postotak nešto niži od ukupnog trenda, odražavajući veću sklonost prema prirodnim vodenim okruženjima među hrvatskim stručnjacima u usporedbi s prosjekom. (Sl. 15)



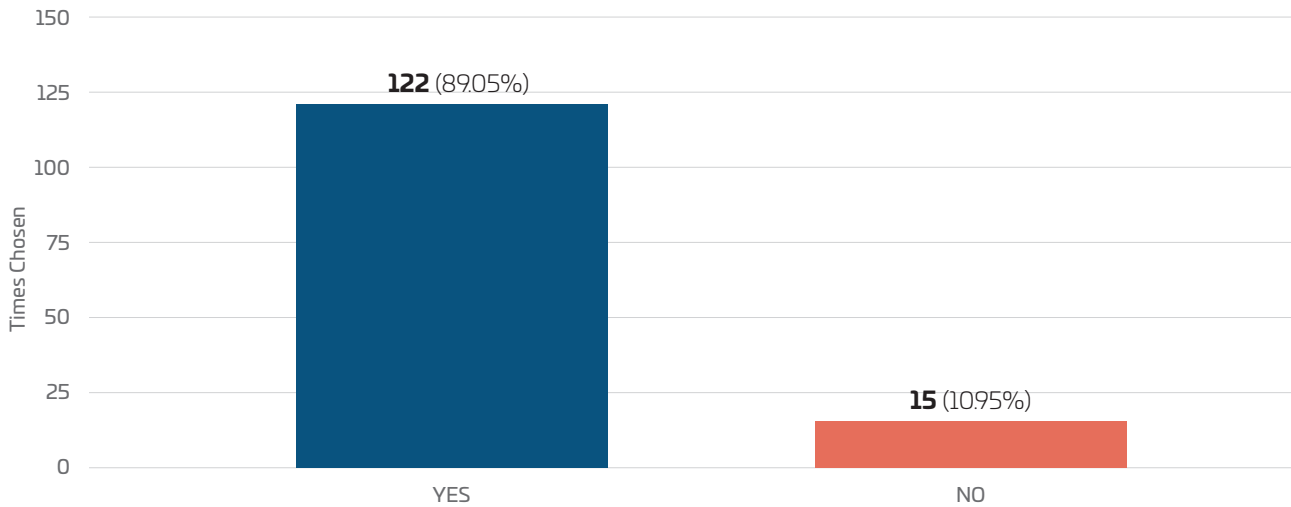
Slika 15. Glavni vodni okoliš u Hrvatskoj

Analiza podataka o glavnom vodenom okruženju pokazuje da velika većina plivačkih profesionalaca preferira umjetna okruženja poput bazena, dok značajan dio također cijeni i koristi prirodne vode za svoje treninge. Na ovu preferencu mogu utjecati čimbenici kao što su pristupačnost, sigurnost i specifične potrebe polaznika. I Bugarska i Hrvatska odražavaju ovaj trend, ali hrvatski ispitanici pokazuju relativno veću sklonost prirodnim vodenim sredinama u usporedbi s ukupnim prosjekom.

### Pitanje 8. Jeste li upoznati s pojmom hidrofobija?

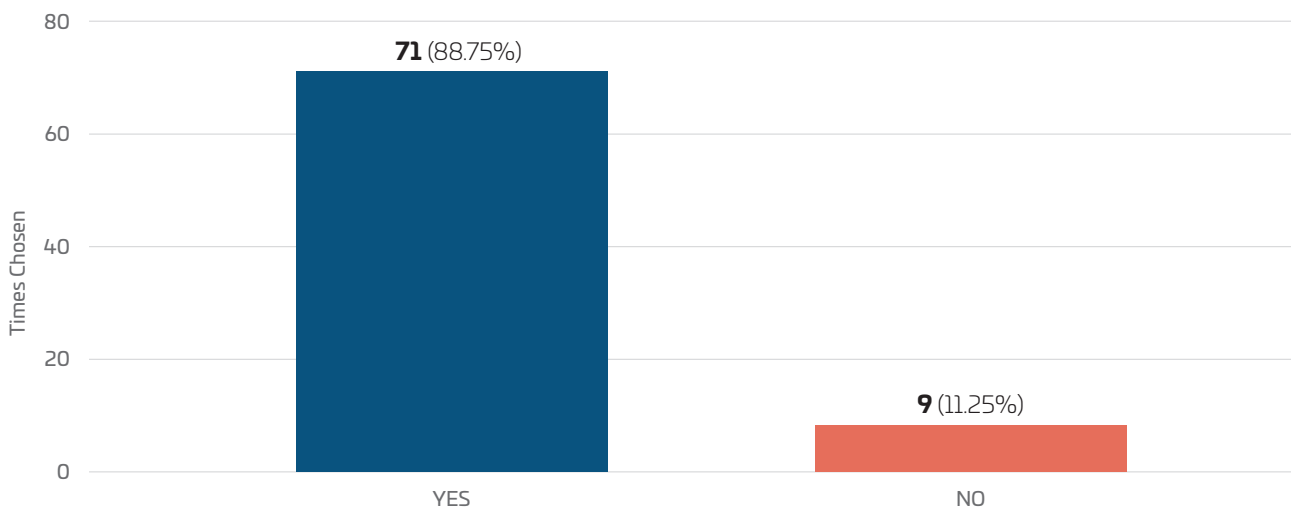
Projektni tim pitao je ispitanike jesu li upoznati s pojmom "hidrofobija". Ovo je pitanje važno jer osigurava da sudionici razumiju terminologiju korištenu u anketi. Ta je jasnoća neophodna za točne odgovore i smislene uvide u prevladavanje straha od vode. Pomaže u prilagođavanju komunikacije i održava valjanost istraživanja potvrđujući da ispitanici reagiraju na željeni koncept. Osim toga, razmatra moguće kulturološke razlike u tumačenju i poboljšava ukupnu kvalitetu prikupljenih podataka za donošenje utemeljenijih zaključaka.

Analiza upoznatosti ispitanika s pojmom "hidrofobija" daje dragocjene uvide u razumijevanje ovog specifičnog pojma u ispitanjima. U ukupnom skupu podataka, velika većina ispitanika, što čini 89,05%, navela je da im je poznat pojam "hidrofobija". Ova visoka razina poznavanja sugerira da je pojam široko prepoznat među anketiranom populacijom. (Sl.16)



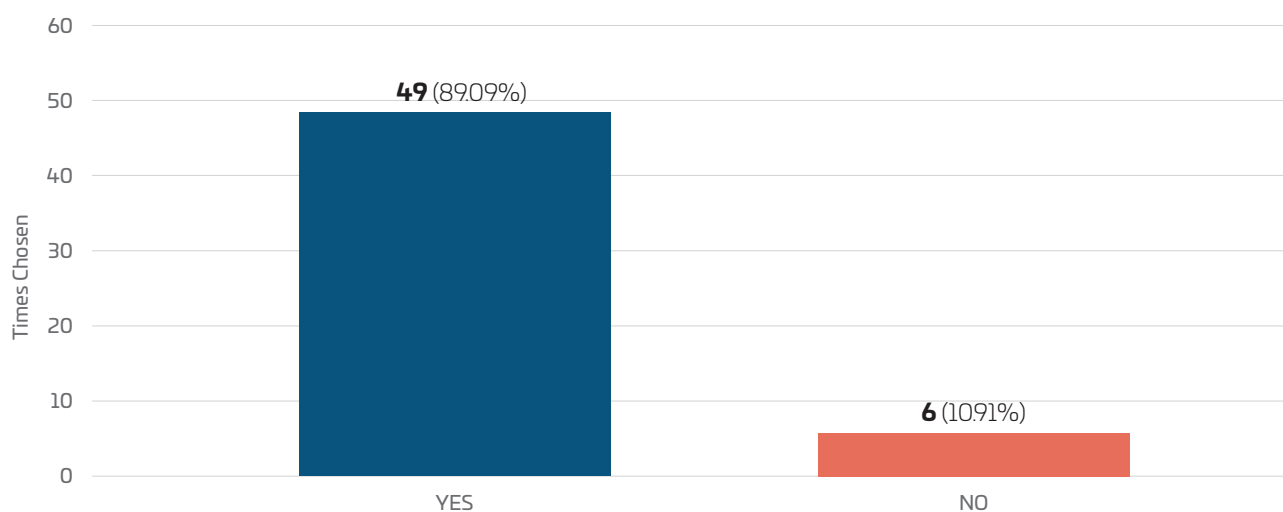
*Slika 16. Jeste li upoznati s pojmom hidrofobija?*

Raščlanjajući podatke po zemljama, među bugarskim ispitanicima, 88,75% je navelo da su upoznati s “hidrofobijom”, dok je preostalih 11,25% odgovorilo negativno. To ukazuje na relativno visoku razinu svijesti među bugarskim sudionicima u vezi s pojmom. (Sl. 17)



*Slika 17. Jeste li upoznati s pojmom hidrofobija (ispitanici iz Bugarske)?*

Slično tome, u podskupini ispitanika u Hrvatskoj, 89,09% izrazilo je upoznatost s pojmom “hidrofobija”, a 10,91% izjavilo je da im taj pojam nije poznat. Ovo sugerira dosljedan obrazac priznavanja u obje zemlje obuhvaćene istraživanjem. (Sl. 18)



*Slika 18. Jeste li upoznati s pojmom hidrofobija (hrvatski ispitanici)?*

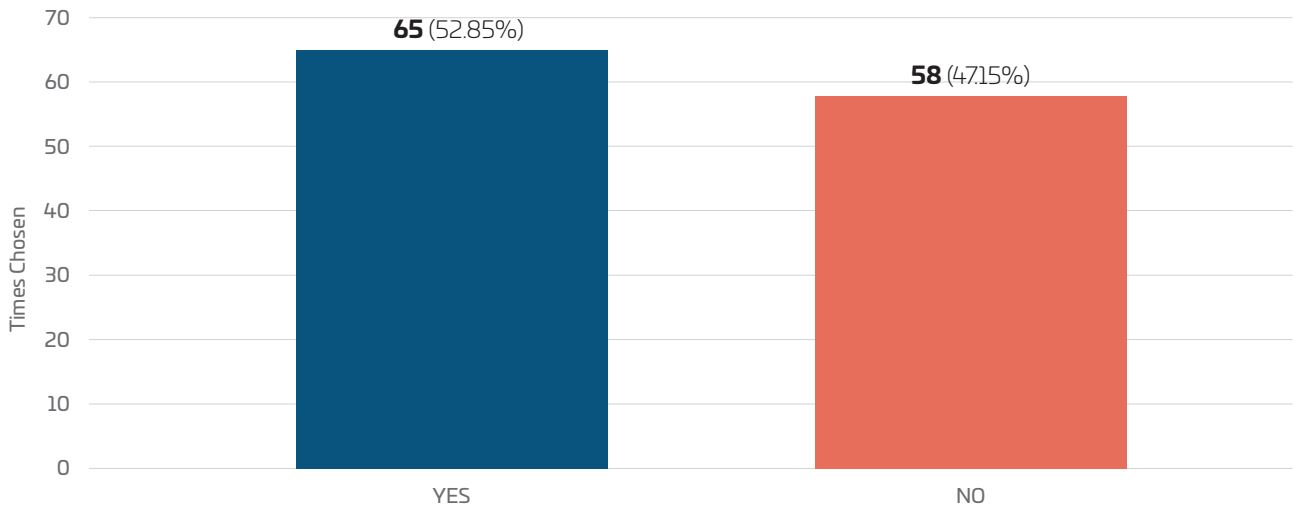
Rezultati naglašavaju općenito dobro uvriježeno razumijevanje “hidrofobije” među ispitanicima iz Bugarske i Hrvatske. Ova značajna upoznatost pozitivan je pokazatelj učinkovitosti ankete, osiguravajući da sudionici mogu točno odgovoriti na pitanja vezana uz prevladavanje straha od vode, što je središnja tema ankete.

### **Pitanje 9. Jeste li imali osobnog iskustva s hidrofobijom (s djecom s kojom radite)?**

Pitati ispitanike jesu li imali osobnog iskustva s hidrofobijom (konkretno vezano uz djecu s kojom rade) ključno je iz nekoliko razloga. Ovo pitanje pomaže u prikupljanju uvida iz prve ruke od pojedinaca koji su izravno uključeni u područje plivanja i aktivnosti povezanih s vodom. Njihova iskustva pružaju vrijedan kontekst i anegdote koje mogu obogatiti nalaze ankete. Ispitanicima omogućuje razmjenu praktičnih znanja, strategija i uspješnih priča vezanih uz prevladavanje hidrofobije kod djece. Ove informacije mogu doprinijeti sveobuhvatnijoj analizi učinkovitih pristupa i tehnika koje koriste stručnjaci za rješavanje i ublažavanje hidrofobije. Uključivanjem ovog pitanja povećava se vjerodostojnost ankete, budući da bilježi iskustva iz stvarnog svijeta koja mogu pružiti vrijedne smjernice drugima na terenu i pomoći u pronalaženju najboljih praksi.

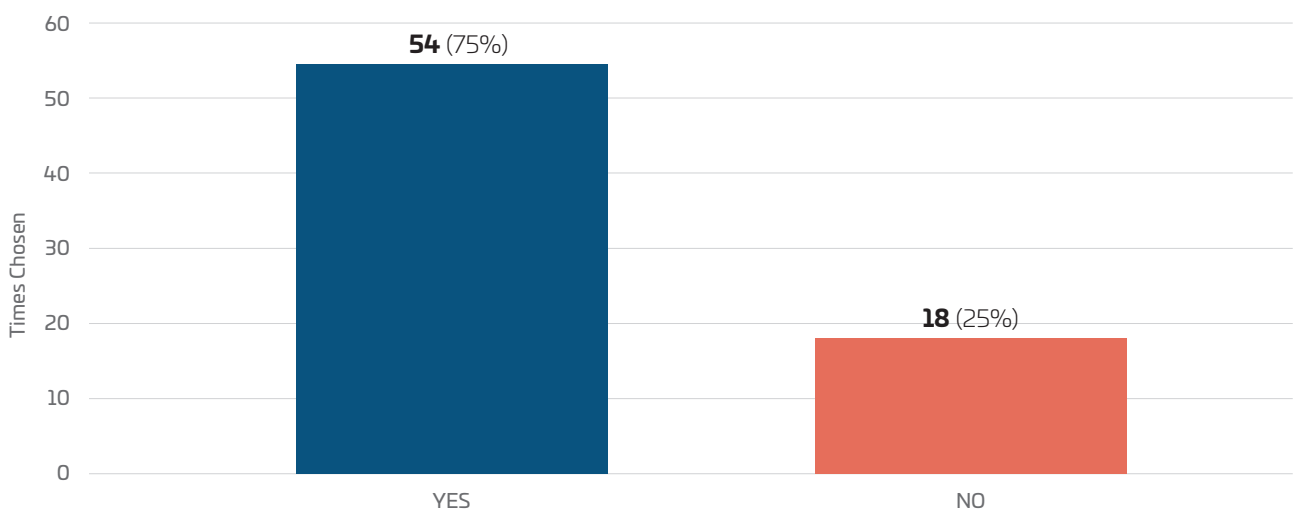
Analiza osobnog iskustva ispitanika s hidrofobijom u kontekstu djece s kojom rade daje dragocjen uvid u praktičnu uključenost stručnjaka u prevladavanje strahova od vode.

U ukupnom skupu podataka, 52,85% ispitanika odgovorilo je potvrdno, što ukazuje da su imali osobnog iskustva s hidrofobijom kod djece s kojom rade. To ukazuje da se značajan dio ispitanice skupine susreo s ovim specifičnim strahom u svojim profesionalnim ulogama. (Sl. 19)



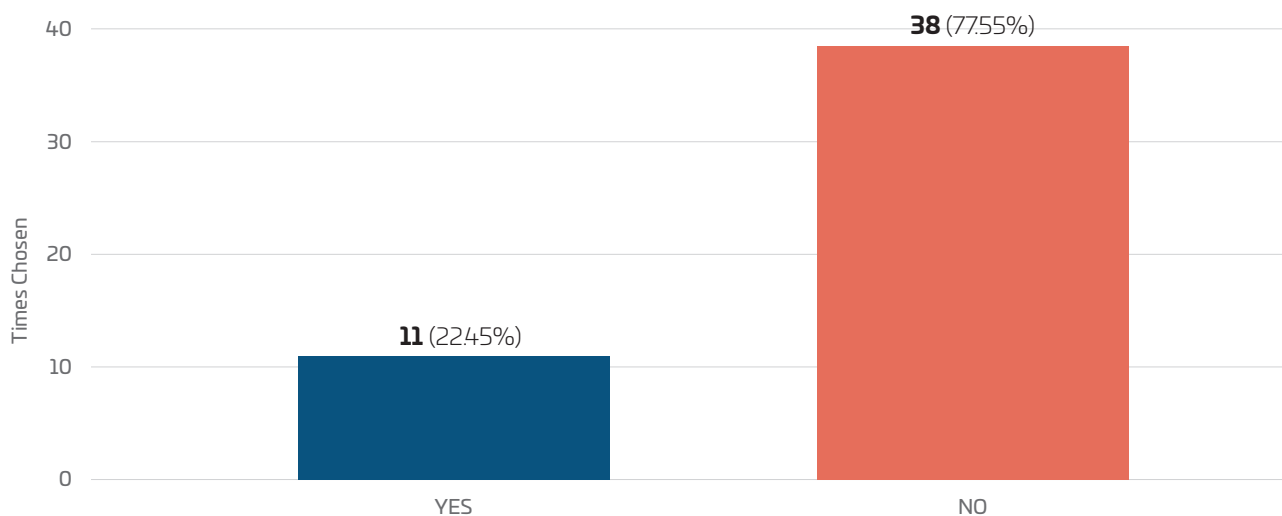
*Slika 19. Jeste li imali osobnog iskustva s hidrofobijom?*

Raščlanjujući podatke po zemljama, među ispitanicima u Bugarskoj, izrazito visok postotak od 75% navelo je da su imali osobnog iskustva s hidrofobijom kod djece s kojom rade, dok je preostalih 25% odgovorilo negativno. Ovo sugerira da se znatna većina bugarskih stručnjaka susrela s hidrofobijom u svom radu. (Sl. 20)



*Slika 20. Jeste li imali osobnog iskustva s hidrofobijom (ispitanici iz Bugarske)?*

S druge strane, u hrvatskoj podskupini ispitanika, 22,45% je izjavilo da ima osobnog iskustva s hidrofobijom među djecom s kojom rade, dok je 77,55% odgovorilo negativno. To ukazuje na relativno manji udio hrvatskih stručnjaka koji su se u svom radu susreli s ovim strahom.



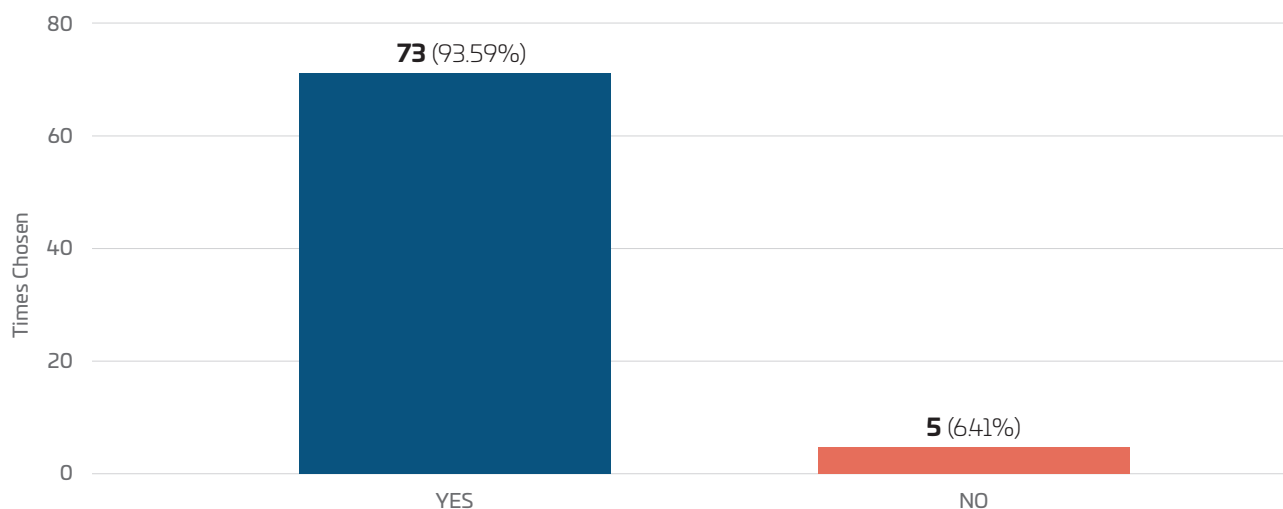
**Slika 21. Jeste li imali osobnog iskustva s hidrofobijom (hrvatski ispitanici)?**

Rezultati otkrivaju da je značajan broj stručnjaka u obje zemlje komunicirao s djecom koja su suočena s hidrofobijom. Veći postotak bugarskih ispitanika s takvim iskustvom sugerira da ovaj problem prevladava u njihovom radnom kontekstu. S druge strane, niži postotak među hrvatskim ispitanicima mogao bi ukazivati ili na rjeđu pojavu ili na potencijalne varijacije u pristupu rješavanju hidrofobije.

Ove informacije pružaju razumijevanje praktične izloženosti stručnjaka hidrofobiji i naglašavaju važnost njihovih uvida u oblikovanju učinkovitih strategija za prevladavanje ovog straha među djecom u vodenom okruženju.

### **Pitanje 10. Jeste li je uspjeti prevladati (fobiju)?**

Analiza ispitanika koji su imali osobnog iskustva s hidrofobijom kod djece s kojom rade i uspjeti je prevladati pruža duboko razumijevanje učinkovitosti njihovih napora i potencijalnih strategija koje su koristili. U ukupnom skupu podataka, impresivnih 73 ispitanika, odnosno 93,59%, navelo je da je uspješno prevladalo hidrofobiju kod djece s kojom rade. To označava visoku razinu uspjeha i stručnosti u suočavanju s ovim strahom u anketiranoj skupini. (Sl. 22)

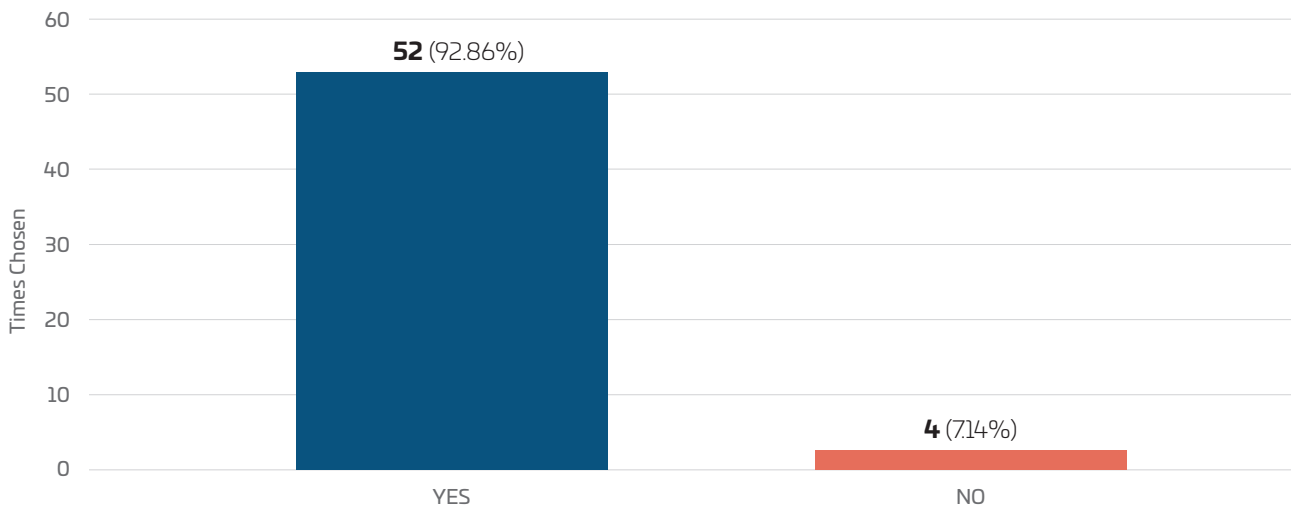


**Slika 22. Jeste li je uspjeti prevladati (fobiju)?**



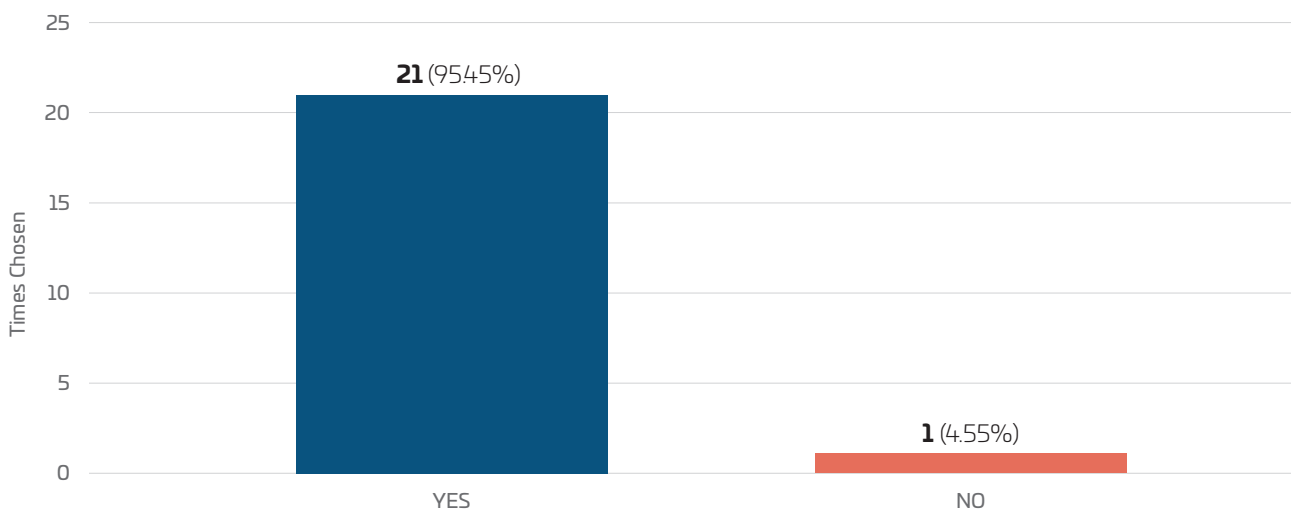


Promatrajući podatke na razini zemlje, među bugarskim ispitanicima značajna većina od 92,86% izjavila je da su uspješno prevladali hidrofobiju kod djece s kojom rade. To pokazuje hvalevrijednu stopu uspjeha u bugarskom kontekstu i prikazuje učinkovitost njihovih pristupa i intervencija. (Sl. 23)



*Slika 23. Jeste li to uspjeli prevladati (ispitanici iz Bugarske)?*

Slično, unutar hrvatske podskupe ispitanika, 95,45% je prijavilo uspješne slučajeve prevladavanja hidrofobije među djecom s kojom rade. Ovaj visoki postotak odražava učinkovitost njihovih strategija i predanost hrvatskih stručnjaka rješavanju ovog straha. (Sl. 24)



*Slika 24. Jeste li ga uspjeli prevladati (hrvatski ispitanici)?*

Rezultati zajednički naglašavaju stručnost i kompetentnost plivačkih profesionalaca u obje zemlje kada je u pitanju upravljanje i prevladavanje hidrofobije kod djece. Značajno visoke stope uspjeha u svim kategorijama ukazuju na zajedničku predanost stvaranju sigurnog i ugodnog okruženja za mlade plivače kako bi pobijedili svoje strahove.

Uvidi dobiveni ovim statističkim podacima neprocjenjivi su za razumijevanje potencijalnih strategija, tehnika i pristupa koji su se pokazali učinkovitim u pomaganju djeci da prevladaju hidrofobiju. Iskustva i uspjesi ovih stručnjaka služe kao inspiracija i putokazi za druge na terenu, ilustrirajući potencijal za stvaranje pozitivnog vodenog iskustva bez straha za djecu.



### **Pitanje 11. Molimo vas da s nama podijelite svoj pristup prevladavanju slučaja hidrofobije.**

Odgovori stručnjaka koji su uspješno prevladali hidrofobiju kod djece s kojom rade ističu raznolik raspon učinkovitih pristupa i strategija. Ovi uvidi nude vrijedne smjernice za rješavanje ovog straha kod mladih plivača.

Jedan od prevladavajućih pristupa je postupno upoznavanje vodenog okruženja. To uključuje pažljivo spuštanje djeteta u bazen, uranjanje stopala i ramena i dopuštanje da se drži za ramena instruktora dok vježba pokrete nogu. Ova postupna metoda ne samo da ih upoznaje s vodom, već i gradi povjerenje između instruktora i djeteta.

Korištenje raznih rekvizita i pomagala uobičajena je tehnika. Plovci, pojasevi i ruksaci pružaju osjećaj sigurnosti i omogućuju djeci da se osjećaju dovoljno sigurno da se upuste u vodu. Vizualni napredak druge djece koja su prevladala strah služi kao motivacija neodlučnim plivačima.

Strpljenje se pojavljuje kao ključni čimbenik u tom procesu. Stručnjaci naglašavaju važnost provođenja vremena u vodi, nudeći dovoljno podrške i ohrabrenja te prilagođavajući se djetetovom tempu napredovanja. Izgradnja povjerenja u odnosu trener-plivač igra ključnu ulogu, zajedno sa živopisnim demonstracijama zadataka i održavanjem osjećaja jedinstva među sudionicima.

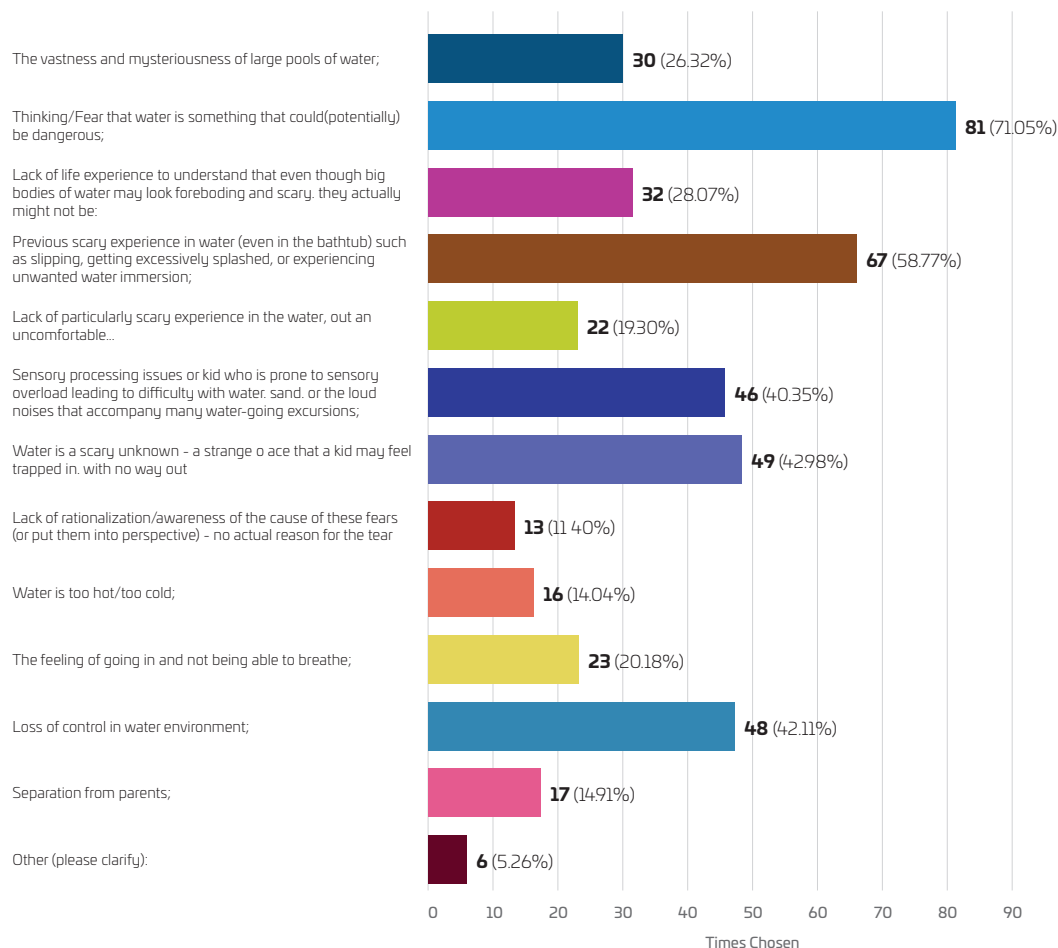
Igre i razigranost moćni su alati u svladavanju hidrofobije. Pretvarajući vježbe u ugodne igre, instruktori čine iskustvo učenja zanimljivijim i manje zastrašujućim. Pjevanje pjesama, korištenje igraćaka i uključivanje humora doprinose stvaranju pozitivnog i ugodnog okruženja. Kognitivno-bihevioralna terapija javlja se kao učinkovita psihološka strategija. Postupno izlaganje djece vodi, pokazivanje njezine sigurnosti i stvaranje pozitivnih emocija pomaže im da se suoče sa svojim strahovima i shvate da voda nije prijatna.

Naglašeni su individualizirani pristupi, uzimajući u obzir jedinstvene potrebe i razinu udobnosti svakog djeteta. Tehnike poput vizualizacije, predstavljanja problema iz stvarnog života i personalizacije kroz demonstracije položaja tijela bitne su komponente ovog prilagođenog pristupa.

U konačnici, uspješne priče ovih stručnjaka naglašavaju važnost suosjećanja, strpljenja i prilagodljivosti. Prevladavanje hidrofobije zahtijeva ne samo tehničko znanje, već i duboko razumijevanje dječjih strahova te sposobnost ulijevanja povjerenja i osjećaja sigurnosti u vodi. (Sl. 25)



Zaključno, uvidi ispitanika osvijetljavaju višestruku prirodu hidrofobije u djece. Ovi čimbenici naglašavaju potrebu za suosjećajnim i postupnim pristupom kako bi se djeci pomoglo da prevladaju strah od vode, rješavanjem problema, pružanjem obrazovanja i stvaranjem pozitivnih iskustava koja pretvaraju vodu iz izvora straha u upravljiv i ugodan element života. (Sl. 26)



**Slika 26. Glavni uzroci hidrofobije**

Analiza percepcije ispitanika o uzrocima hidrofobije nudi dragocjen uvid u različite čimbenike koji utječu na dječji strah od vode, kao što je primijećeno kod bugarskih i hrvatskih ispitanika.

Među bugarskim ispitanicima, strah da bi voda potencijalno mogla biti opasna pojavio se kao dominantan čimbenik, sa znatnih 67,74% njih koji su ga identificirali. Ova bojazan može proizaći iz nedostatka razumijevanja i nepoznavanja sigurnosti vode. Dodatno, osjećaj vode kao lošeg okruženja priznalo je 53,23% ispitanika. Ovo naglašava uznemirujuću ideju da bi voda mogla postati ograničen prostor bez izlaza.

Prethodna negativna iskustva igrala su značajnu ulogu u stajalištima bugarskih ispitanika, pri čemu je 61,29% istaknulo iskustva kao što su klizanje, prskanje ili neželjeno uranjanje u vodu kao okidače za hidrofobiju. Slično, strah od gubitka kontrole u vodenom okruženju prepoznalo je 46,77% ispitanika. To odražava nedostatak povjerenja u plivanju u vodenim prostorima. Probleme sa senzornom obradom priznalo je 12,9% bugarskih ispitanika, što ilustrira kako senzorna osjetljivost može pridonijeti nelagodi u vodi. Osjećaj nemogućnosti disanja pod vodom, koji može pojačati strah, navelo je 35,48% ispitanika.

Što se tiče hrvatskih ispitanika, pojavili su se slični obrasci. Percepcija potencijalne opasnosti od vode bila je izrazito visoka, a 78% ispitanika istaknulo je taj strah. Prethodna negativna iskustva u vodi, čak i u naizgled bezopasnim



okruženjima, utjecala su na 56% ispitanika, što ukazuje da prošli incidenti igraju značajnu ulogu u oblikovanju straha. Problemi sa senzornom obradom bili su izraženiji među hrvatskim ispitanicima, pri čemu je 76% navelo da senzorna preopterećenost i poteškoće s podražajima povezanim s vodom mogu pridonijeti hidrofobiji. Zanimljivo je da je značajan postotak bugarskih (19,35%) i hrvatskih (38%) ispitanika prepoznao nedostatak racionalizacije ili svijesti kao uzrok hidrofobije. Ovo sugerira da neka djeca doživljavaju strah bez jasnog prepoznatljivog razloga, naglašavajući složenu psihološku prirodu hidrofobije.

I bugarski i hrvatski ispitanici istaknuli su zajedničke teme koje pridonose hidrofobiji, poput percepcije opasnosti od vode, negativnih iskustava i osjetljivosti osjetila. Ovi uvidi naglašavaju važnost prilagođenih pristupa koji se bave individualnim strahovima, pružaju obrazovanje i stvaraju pozitivna iskustva koja pomažu djeci da prevladaju strah od vode.

### **Pitanje 13. Što bi po vašem mišljenju moglo pomoći u smanjenju hidrofobije?**

Uvidi ispitanika o metodama za smanjenje hidrofobije naglašavaju niz strategija koje se mogu upotrijebiti za učinkovito rješavanje ovog straha. Ispitanici su visoko cijenili individualne satove plivanja, s 58,88% koji su potvrdili njihovu učinkovitost. Individualizirana pažnja vještog instruktora može pružiti personalizirano vodstvo i podršku, omogućujući djeci da napreduju vlastitim tempom dok se osjećaju sigurno i sigurno. Ovaj pristup omogućuje instruktorima da prilagode svoje metode jedinstvenim potrebama svakog djeteta, gradeći samopouzdanje korak po korak. Među tim strategijama, postupno uranjanje pokazalo se kao istaknuti pristup, a 57,94% ispitanika prepoznalo je njegovu vrijednost. Ova metoda uključuje polagano uvođenje djece u vodeno okruženje, dopuštajući im da se osjećaju ugodno ako to izvode vlastitim tempom. Postupno uranjanje može pomoći u izgradnji povjerenja i bliskosti, postupno smanjujući strah povezan s vodom.

Komunikacija je identificirana kao moćan alat za smanjenje hidrofobije, što je navelo 52,34% ispitanika koji su predložili pristup "Razgovarati o tome". Sudjelovanje u otvorenim razgovorima o strahu, njegovim uzrocima i sigurnosti vodenih okruženja može pomoći djeci da razumiju i racionaliziraju svoje osjećaje. Takve rasprave potiču osjećaj kontrole i osnaživanja, postupno smanjujući tjeskobu.

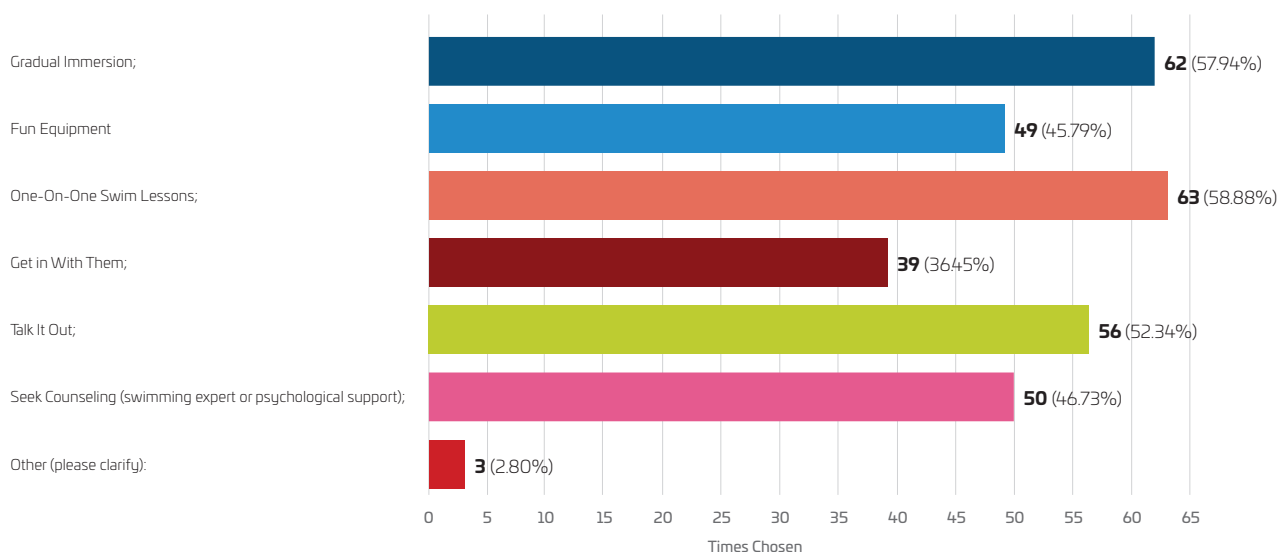
Nadalje, traženje savjeta, bilo od stručnjaka za plivanje ili stručnjaka za psihološku podršku, 46,73% ispitanika prepoznalo je kao vrijednu strategiju. Stručno vodstvo djeci može pružiti specijalizirane tehnike za upravljanje strahom, dok psihološka podrška može riješiti temeljne tjeskobe koje pridonose hidrofobiji.

Oprema za zabavu također je identificirana kao ključno sredstvo za smanjenje hidrofobije, a 45,79% ispitanika zagovara njeno korištenje. Zabavna oprema, kao što su šareni plovci ili zanimljive igračke za vodu, ne samo da odvraćaju djecu od straha, već i stvaraju pozitivne asocijacije na vodu. Ovi alati pretvaraju vodene aktivnosti u ugodna iskustva, pomažući u postupnoj normalizaciji vodenog okruženja.

Pristup koji je odjeknuo kod 36,45% ispitanika bila je metoda "Susreti s njima". Ova tehnika uključuje odrasle ili instruktore koji ulaze u vodu zajedno s uplašenom djecom. Ova prisutnost može ponuditi sigurnost, udobnost i osjećaj sigurnosti, potičući djecu da s većom lakoćom istražuju vodena okruženja.

Kategorija "Ostalo" nudi mogućnost drugih prijedloga, ali konkretne strategije nisu spomenute u navedenim podacima. Međutim, evidentno je da ispitanici prepoznaju višestruku prirodu prevladavanja hidrofobije, a ove strategije zajedno nude sveobuhvatan alat za rješavanje i ublažavanje ovog straha.

Zaključno, prijedlozi ispitanika za smanjenje hidrofobije obuhvaćaju širok raspon pristupa, a sve sa zajedničkim ciljem stvaranja pozitivnih asocijacija na vodu, poticanja povjerenja i postupnog smanjivanja straha povezanog s vodenim okolišem. Ove strategije naglašavaju važnost razumijevanja individualnih potreba i prilagođavanja intervencija u skladu s tim kako bi se djeci pomoglo da učinkovito prevladaju svoju hidrofobiju. (SI.27)



*Slika 27. Što bi po vašoj percepciji moglo pomoći u smanjenju hidrofobije?*

Percepcije ispitanika iz Bugarske i Hrvatske rasvjetljavaju njihova stajališta o učinkovitim strategijama za ublažavanje hidrofobije. Ovi uvidi nude vrijedne perspektive o pristupima koji će najvjerojatnije pomoći djeci da prevladaju strah od vode.

### Bugarski ispitanici:

- Među bugarskim ispitanicima, pristup “postupnog uranjanja” široko je priznat, sa značajnih 73,21% koji zagovaraju njegovu učinkovitost. Ovaj pristup uključuje postupno upoznavanje s vodom, dopuštajući djeci da se naviknu na vodeno okruženje vlastitim tempom. Popularnost ove metode naglašava važnost izgradnje povjerenja i smanjenja straha postupnim izlaganjem;
- Osim toga, 39,29% bugarskih ispitanika vidjelo je potencijal u “ zabavnoj opremi” kao sredstvu za ublažavanje hidrofobije. Ugradnja zanimljivih vodenih igračaka ili plutajućih naprava može pretvoriti vodene aktivnosti u ugodna i privlačna iskustva. Ovaj pristup stvara pozitivne asocijacije na vodu i čini proces učenja ugodnijim za djecu;
- “Sati plivanja jedan na jedan” dobili su visoku podršku među ispitanicima u Bugarskoj, s 69,64% koji su prepoznali njihovu vrijednost. Ovaj pristup omogućuje personaliziranu pažnju i vodstvo prilagođeno individualnim potrebama. Primajući namjenske upute, djeca mogu udobno napredovati dok grade svoje samopouzdanje u vodi;
- “Ulazak sa njima” odgovorilo je 57,14% bugarskih ispitanika kao učinkovit način za smanjenje hidrofobije. Ovaj pristup uključuje odrasle ili instruktore koji ulaze u vodu zajedno s djecom, nudeći sigurnost i osjećaj sigurnosti. Ovo druženje može ublažiti strah i potaknuti djecu da spremnije istražuju vodeni okoliš;
- Značajan dio, 62,5%, istaknuo je važnost pristupa “razgovarati o tome” u Bugarskoj. Uključivanje u otvorene rasprave o strahovima, uzrocima i sigurnosti oko vode može pomoći djeci da racionaliziraju svoje osjećaje i postupno smanje tjeskobu. Jasna komunikacija osnažuje djecu da razumiju svoje strahove i učinkovito upravljaju njima;
- Dalje, 39,29% bugarskih ispitanika prepoznalo je potencijal “traženja savjeta” od plivačkih stručnjaka ili psihologa. Ovaj pristup naglašava vrijednost stručnog vodstva i emocionalne podrške u pomaganju djeci da se pozabave i prevladaju svoju hidrofobiju.



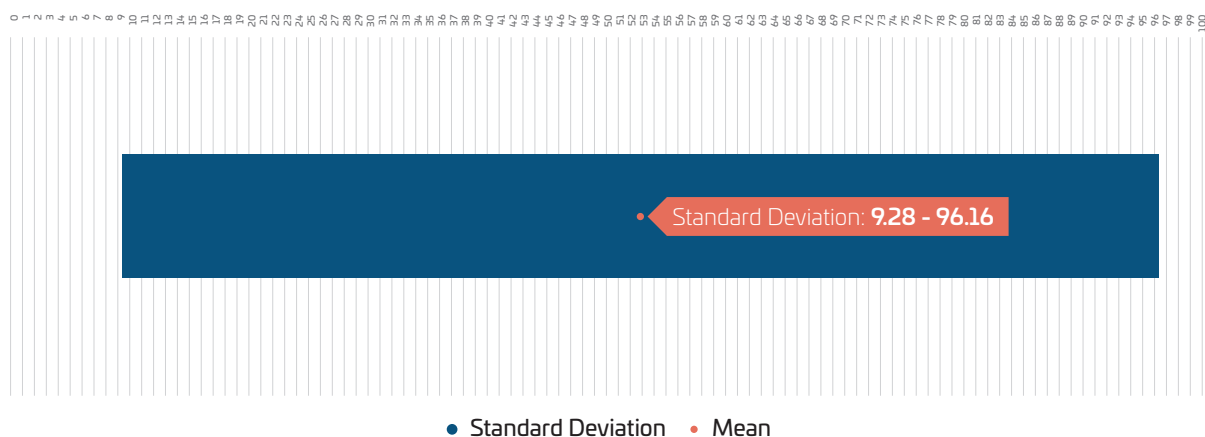
### Hrvatski ispitanici:

- U Hrvatskoj se pojavio sličan obrazac, s 42,86% ispitanika za “postupno uranjanje”. Time se naglašava univerzalnost učinkovitosti pristupa u postupnom uvođenju djece u vodeni okoliš;
- “Zabavna oprema” dobio je snažnu potporu hrvatskih ispitanika, s 53,06% koji podržavaju njegovu vrijednost. Kao u Bugarskoj, ovaj pristup nudi razigranu i privlačnu metodu za suzbijanje hidrofobije stvaranjem ugodnih iskustava u vodi;
- Potvrda “satova plivanja jedan na jedan” od strane 46,94% hrvatskih ispitanika naglašava personaliziranu pažnju potrebnu za učinkovito smanjenje hidrofobije. Popularnost ovog pristupa pojačava važnost usmjerenja i podrške po mjeri;
- “Ulazak s njima” i “razgovor o tome” vrednovalo je 14,29% odnosno 42,86% hrvatskih ispitanika, što odražava prepoznavanje druženja i komunikacije kao ključnih strategija;
- “Potražite savjetovanje” zapaženo je podržalo 55,1% hrvatskih ispitanika, što je dodatno potvrdilo važnost stručne pomoći i psihološke podrške.

U obje zemlje, snažno priznanje ovih pristupa naglašava njihov potencijal za učinkovito rješavanje hidrofobije i stvaranje pozitivnih iskustava za djecu u vodenom okruženju. Ove strategije zajedno nude opsežan skup alata za roditelje, instruktore i stručnjake koji pomažu djeci da prevladaju svoj strah i izgrade povjerenje u vodu.

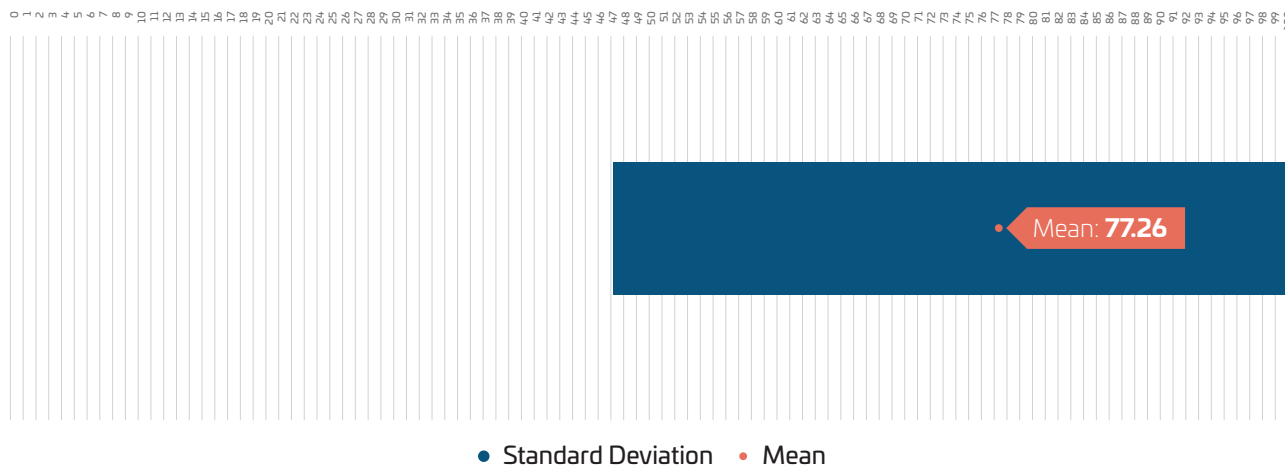
### Pitanje 14. Koliko vam je važna dječja hidrofobija?

Percepcija dječje hidrofobije, kako je otkrila anketa, ima veliku važnost za sve ispitanike, iako postoje značajne sličnosti, razlike i zaključci koji se mogu izvući iz njihovih odgovora. Ukupna srednja ocjena od 52,72 pokazuje da ispitanici u prosjeku dječju hidrofobiju smatraju umjereno važnom. Ovo sugerira da znatan dio ispitanika prepoznaje važnost rješavanja ovog problema, vjerojatno zbog implikacija koje ono ima na sigurnost, dobrobit djece i njihovu sposobnost da uživaju u aktivnostima vezanim uz vodu. (Sl. 28)



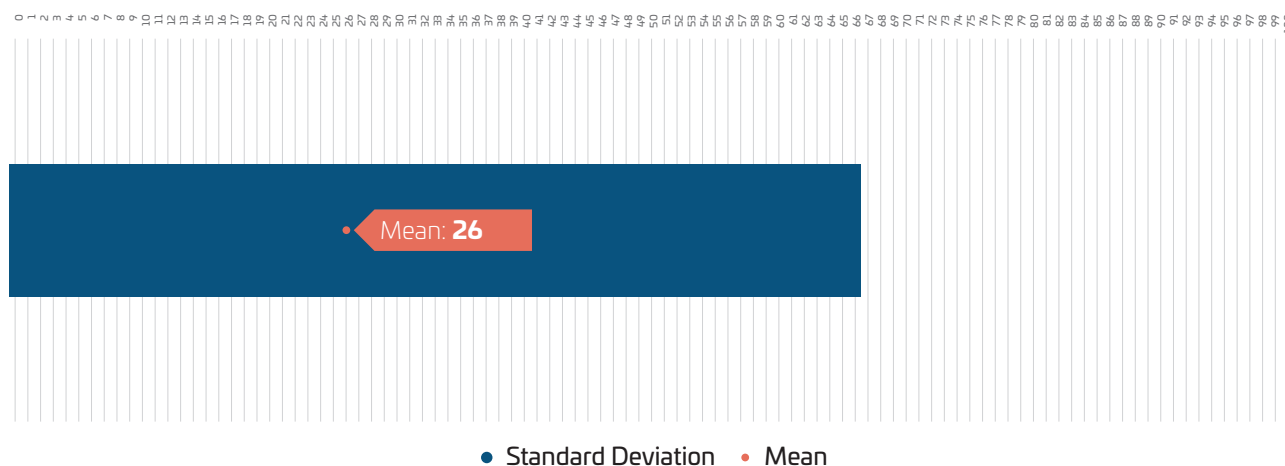
Slika 28. Koliko Vam je važna dječja hidrofobija?

Ispitanici u Bugarskoj, sa srednjom ocjenom od 77,26, izrazili su znatno veću razinu važnosti koja se pridaje hidrofobiji djece. Ovo ukazuje na snažno kolektivno prepoznavanje ozbiljnosti problema među ovom skupinom. Relativno visoka standardna devijacija od 47-100 naglašava različitost mišljenja unutar ove skupine, potencijalno odražavajući različite stupnjeve osobnih ili profesionalnih iskustava s hidrofobnom djecom. (Sl. 29)



Slika 29. Koliko Vam je važna dječja hidrofobija (ispitanici iz Bugarske)?

S druge strane, hrvatski ispitanici pokazali su nižu srednju ocjenu od 26, što ukazuje na relativno nižu percipiranu važnost dječje hidrofobije. Uži raspon standardne devijacije od 13,83-65,83 ukazuje na dosljedniju razinu mišljenja među ovim ispitanicima. Relativno niži srednji rezultat mogao bi značiti da se, u prosjeku, hidrofobija doživljava kao manje zabrinjavajuća u ovoj demografskoj skupini, iako se pojedinačna stajališta još uvijek mogu razlikovati. (Sl. 30)



Slika 30. Koliko vam je važna dječja hidrofobija (hrvatski ispitanici)?

Razlike u srednjim rezultatima između bugarskih i hrvatskih ispitanika mogu se pripisati različitim čimbenicima, uključujući kulturološke stavove, iskustva s aktivnostima vezanim uz vodu i prevalenciju hidrofobije među djecom u tim regijama. Relativno velika važnost koju bugarski ispitanici pripisuju može biti odraz blizine zemlje Crnom moru i veće učestalosti aktivnosti povezanih s vodom.

Analiza ovog pitanja pokazuje da ispitanici hidrofobiju djece smatraju važnim problemom, ali s različitim stupnjevima naglaska. Dok je ukupna srednja ocjena umjerenog raspona, različite srednje ocjene između bugarskih i hrvatskih ispitanika ukazuju na različite percepcije važnosti pitanja u ovim regijama. Ovi nalazi naglašavaju potrebu za prilagođenim pristupima za rješavanje hidrofobije na temelju regionalnih perspektiva i iskustava, dok također naglašavaju zajedničku važnost osiguravanja udobnosti i sigurnosti djece u vodenim okruženjima.

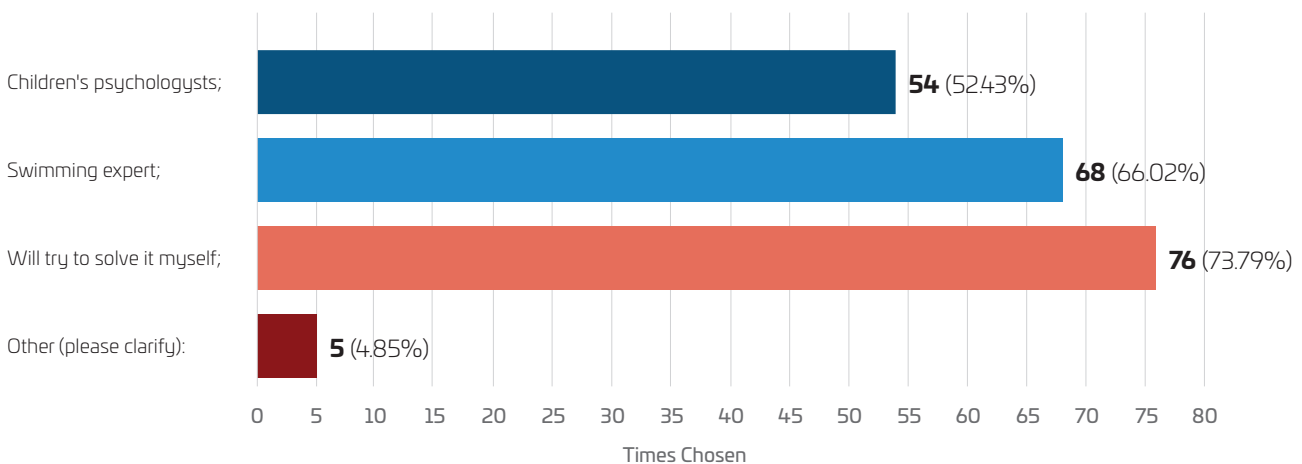




### Pitanje 15. Kakvu vrstu pomoći biste potražili ako primijetite da Vaš plivač ima hidrofobiju?

Preferencije ispitanika za traženje pomoći ako primijete plivača s hidrofobijom variraju u različitim kategorijama i regijama, odražavajući različite perspektive i pristupe. Na općoj razini, anketa otkriva tri primarna načina traženja pomoći: dječji psiholog, trener plivanja i spremnost na samostalno rješavanje problema.

- Pristup samorješavanju: značajna većina, sa 73,79%, tvrdila je da će pokušati sami riješiti problem. Ovaj odgovor može proizaći iz povjerenja ispitanika u njihovu sposobnost razumijevanja i upravljanja hidrofobijom kod svog plivača, ili može odražavati uvjerenje da se hidrofobija može prevladati postupnim izlaganjem i upoznavanjem;
- Stručnjaci za plivanje: Veći udio ispitanika, njih 66,02%, izrazilo je namjeru konzultirati stručnjake za plivanje u slučaju hidrofobije. Ovo označava ulogu koju profesionalci sa specifičnim znanjem o tehnikama plivanja i podukom mogu igrati u rješavanju i ublažavanju hidrofobije;
- Dječji psiholozi: Sveukupno, 52,43% ispitanika izrazilo je sklonost konzultirati se s dječjim psiholozima ako su primijetili plivača s hidrofobijom. To ukazuje na prepoznavanje potencijalnih psiholoških temelja hidrofobije i važnosti bavljenja tim aspektima kako bi se pomoglo plivačima da prevladaju svoje strahove. (Sl. 31)



Slika 31. Kakvu vrstu pomoći biste potražili ako primijetite da Vaš plivač ima hidrofobiju?

#### Regionalne razlike - Bugarska:

U Bugarskoj je 21,15% ispitanika sklonih tražiti pomoć od dječjih psihologa. Ovaj postotak sugerira nešto manju sklonost u odnosu na sveukupne ispitanike. Sklonost savjetovanju sa stručnjacima za plivanje također je nešto niža i iznosi 42,31%, dok je pristup samostalnom rješavanju problema i dalje relativno visok na 67,31%.

#### Regionalne razlike - Hrvatska:

Hrvatski ispitanici pokazuju izrazitu sklonost traženju pomoći od dječjih psihologa, sa značajnih 85,71%. Sklonost savjetovanju sa stručnjacima za plivanje još je veća i iznosi 93,88%. Pristup samorješavanju, s 81,63%, također je značajan, ali nešto niži od ukupnog broja ispitanika.

Postoji 5 odgovora "Ostalo" koje su dali sudionici ankete u vezi s traženjem pomoći ako primijete plivača s hidrofobijom, ističući niz pronicljivih i inovativnih pristupa. Ovi odgovori naglašavaju dubinu i složenost problema, kao i višestruku prirodu učinkovitog rješavanja hidrofobije.

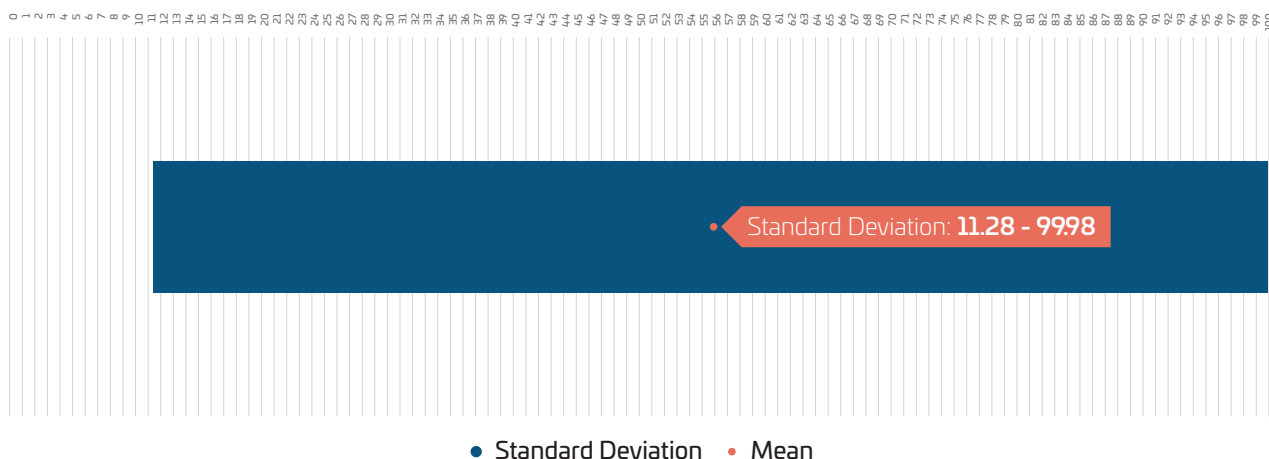
1. Objašnjavaње zadatka djetetu: Jedan je ispitanik istaknuo važnost jasne komunikacije s djetetom. Objašnjavajući zadatak na razumljiv način, dijete stječe samopouzdanje, sugerirajući da učinkovita komunikacija može igrati ključnu ulogu u prevladavanju hidrofobije;

2. Uključivanje roditelja i razjašnjavanje traumatskih iskustava: Drugi je ispitanik predložio uključivanje roditelja u proces. Ovaj pristup prepoznaje utjecaj prethodnih traumatskih iskustava na djetetov strah od vode. Razgovorom s roditeljima mogu se identificirati svi potencijalni okidači ili prošla iskustva, što pridonosi sveobuhvatnijem i prilagođenijem pristupu rješavanju hidrofobije;
3. Dječji terapeut: Spominjanje dječjeg terapeuta naglašava važnost uključivanja stručnjaka koji su posebno obučeni za dječju psihologiju. Ovakav pristup ukazuje na svijest o potrebi specijalizirane psihološke podrške u pomoći djeci u prevladavanju hidrofobije;
4. Kombinirana stručnost: Ispitanici koji imaju dvostruku ulogu i trenera plivanja i nositelja magisterija psihologije primjer su jedinstvene kombinacije vještina. Ovo naglašava vrijednost interdisciplinarnog znanja i stručnosti u bavljenju psihološkim aspektima hidrofobije;
5. Razgovori s roditeljima: Drugi je ispitanik također predložio sudjelovanje u razgovorima s roditeljima. Ovaj pristup odražava važnost suradnje s roditeljima za razumijevanje djetetove povijesti, strahova i mogućih okidača.

Ovi odgovori zajednički naglašavaju važnost individualiziranih i holističkih pristupa rješavanju hidrofobije. Prepoznavanjem psiholoških i emocionalnih čimbenika koji su uključeni, ovi odgovori naglašavaju potrebu za suradnjom između stručnjaka, roditelja i samih plivača. Ovaj uvid pojačava ideju da je prevladavanje hidrofobije višestruki proces koji zahtijeva prilagođene strategije i sveobuhvatno razumijevanje jedinstvenih okolnosti svakog plivača. Različiti odgovori naglašavaju složenost bavljenja hidrofobijom, s psihološkim, instruktivnim i individualnim čimbenicima koji utječu na željene strategije traženja pomoći. Važno je napomenuti da svaki slučaj hidrofobije može zahtijevati jedinstveni pristup, a kombinacija stručnjaka, instruktora i tehnika samopomoći može ponuditi najučinkovitiji način da se plivačima pomogne da prevladaju svoje strahove i izgrade samopouzdanje u vodi.

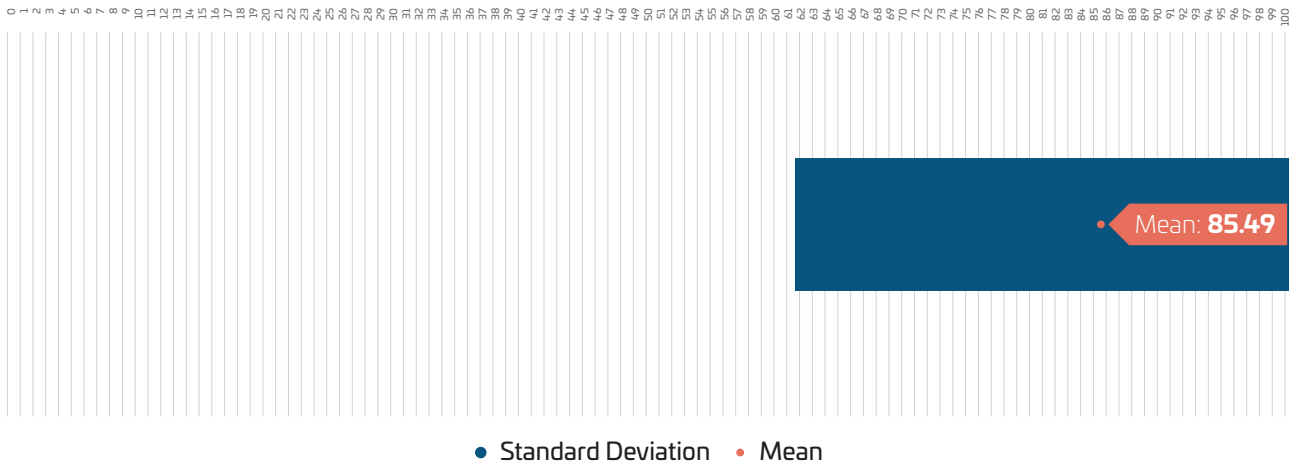
### Pitanje 16. Koliko je za vas kao plivačkog stručnjaka važna tema prevladavanja dječje hidrofobije?

Prikupljeni odgovori sudionika ankete o važnosti teme prevladavanja dječje hidrofobije nude dragocjene uvide u percepciju ovog problema među različitim skupinama. Varijacije u njihovim odgovorima daju nijansirano razumijevanje načina na koji se ova tema promatra, kako u općem kontekstu tako i u određenim regijama. Ukupna srednja ocjena važnosti za temu prevladavanja dječje hidrofobije izračunata je na 55,63, sa standardnom devijacijom u rasponu od 11,28 do 99,98. To ukazuje da postoji značajna varijacija u stajalištima ispitanika, što se odražava širokom standardnom devijacijom. (SI.32)



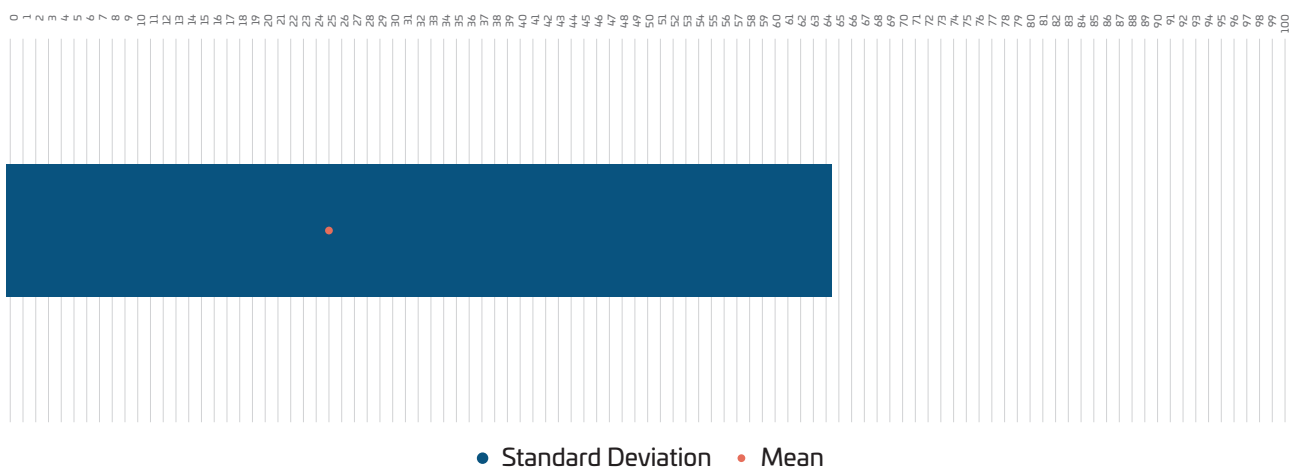
Slika 32. Koliko je za vas kao plivačkog stručnjaka važna tema prevladavanja dječje hidrofobije?

Bugarski ispitanici izrazili su posebno visoku razinu važnosti koja je pridana ovoj temi, sa srednjom ocjenom od 85,49 i standardnom devijacijom u rasponu od 61,70 do 100. To sugerira da ispitanici u Bugarskoj pitanje prevladavanja dječje hidrofobije smatraju značajno važnim. (SI.33)



**Slika 33. Koliko je za Vas kao plivačkog stručnjaka u Bugarskoj važna tema prevladavanja dječje hidrofobije?**

S druge strane, hrvatski ispitanici dali su nižu srednju ocjenu od 24,9, popraćenu standardnom devijacijom u rasponu od 14,49 do 64,29. To ukazuje na širi raspon mišljenja među hrvatskim ispitanicima, pri čemu neki temu smatraju relativno većom važnošću, a drugi joj pridaju nižu razinu važnosti. (SI.34)



**Slika 34. Koliko je Vama kao plivačkom stručnjaku u Hrvatskoj važna tema prevladavanja dječje hidrofobije?**

Usporedba bugarskih i hrvatskih ispitanika ukazuje na znatan disparitet u njihovim percepcijama. Dok bugarski ispitanici dosljedno naglašavaju veliku važnost rješavanja problema hidrofobije, hrvatski ispitanici pokazali su raznolikiji raspon mišljenja. Ta se razlika može pripisati raznim čimbenicima, kao što su regionalni stavovi prema obrazovanju plivanja, kulturološke perspektive ili specifična iskustva povezana s hidrofobijom. Odgovori u anketi upućuju na to da važnost koja se pripisuje temi prevladavanja dječje hidrofobije značajno varira među sudionicima. Visoka standardna odstupanja u ukupnim i regionalnim srednjim rezultatima naglašavaju različitost gledišta unutar svake skupine. Važno je priznati da na razinu važnosti koju ispitanici pridaju ovoj temi mogu utjecati čimbenici kao što su osobna iskustva, kulturna uvjerenja i društvene norme. Širok raspon mišljenja naglašava složenost rješavanja hidrofobije i naglašava potrebu za prilagođenim pristupima koji uzimaju u obzir regionalne i individualne razlike u percepcijama i stavovima.

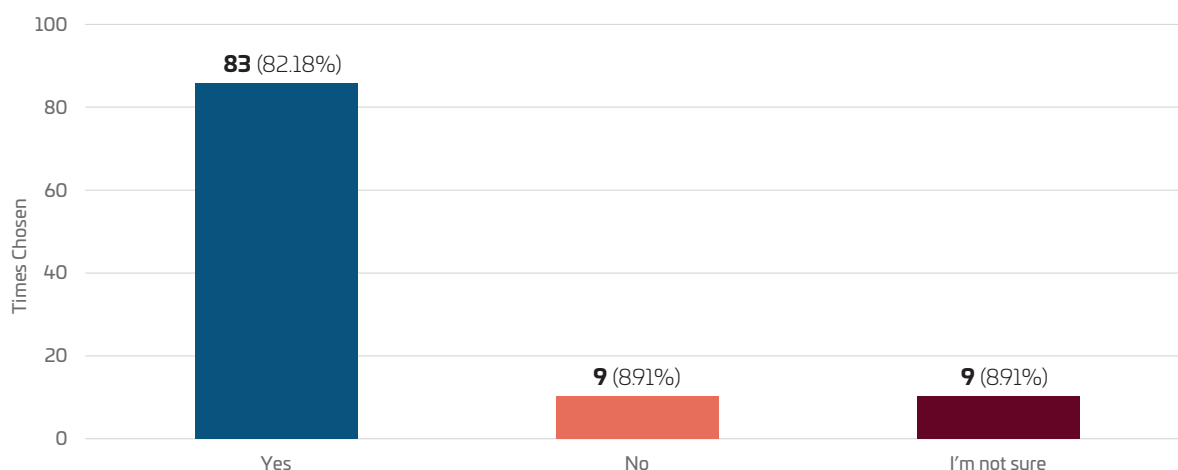
### **Pitanje 17. Jeste li zainteresirani za temu prevladavanja dječje hidrofobije i želite li dobiti više informacija/praksa?**

Odgovori sudionika ankete o njihovoj zainteresiranosti za temu prevladavanja dječje hidrofobije i njihovoj spremnosti da dobiju više informacija i praksi daju dragocjene uvide u stupanj angažiranosti ispitanika u ovoj temi.



Istraživanje pokazuje da je značajna većina ispitanika zainteresirana za temu prevladavanja dječje hidrofobije te su otvoreni za dobivanje više informacija i praktičnih uputa. Od ukupnog broja ispitanika, 83 osobe, što predstavlja 82,18% sudionika, izrazilo je veliki interes i volju da sazna više o strategijama za rješavanje ovog problema.

Manji udio ispitanika naznačio je nedostatak interesa ili nesigurnost u pogledu svoje volje da se dalje bave ovom temom. Ukupno 9 ispitanika (8,91%) izričito je izjavilo da ih tema ne zanima, dok je jednak broj ispitanika (8,91%) navelo da nisu sigurni žele li dobiti više informacija i praksi. (Sl. 35)



**Slika 35. Jeste li zainteresirani za temu prevladavanja dječje hidrofobije i želite li dobiti više informacija/praksa?**

Visoka zainteresiranost većine sudionika ukazuje na istinsku znatiželju i želju za učenjem o učinkovitim metodama prevladavanja hidrofobije kod djece. Ovaj interes potencijalno može dovesti do poboljšanih praksi i intervencija koje se bave ovim problemom na sveobuhvatniji i empatičniji način.

Za mali postotak ispitanika koji su izrazili nedostatak interesa ili nesigurnost, moglo bi biti vrijedno razmotriti napore u širenju javnosti koji ističu potencijalne prednosti rješavanja hidrofobije djece. Prikazujući uspješne priče, praktična rješenja i pozitivan učinak prevladavanja hidrofobije na djetetovu ukupnu dobrobit, može biti moguće povećati angažman i razumijevanje.

Odgovori odražavaju snažan interes većine sudionika da se dublje pozabave temom prevladavanja dječje hidrofobije. Ovaj pozitivan prijem sugerira priliku za pružanje vrijednih izvora, informacija i praksi koje mogu doprinijeti učinkovitom upravljanju ovim problemom. Prepoznavanje i odgovaranje na ovaj interes može dovesti do poboljšanih strategija za pomoć djeci u prevladavanju hidrofobije i njegovanju pozitivnijeg odnosa s vodom.

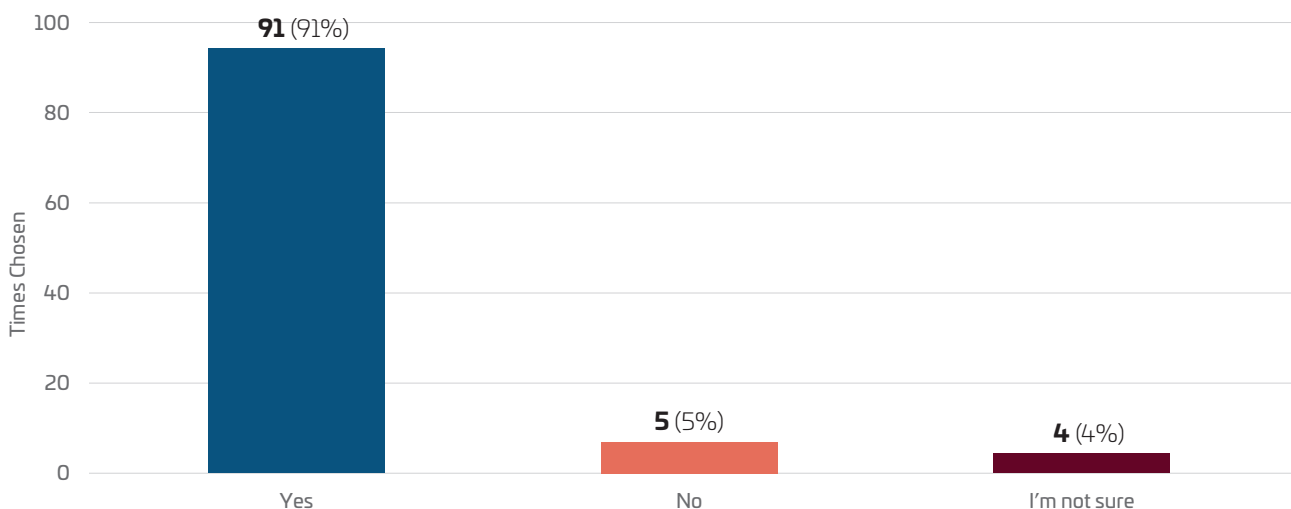


### Pitanje 18. Ako imate praktične informacije i vježbe svladavanja hidrofobije sa svojim plivačima, biste li bili voljni isprobati te vježbe?

Odgovori sudionika ankete o njihovoj spremnosti da sa svojim plivačima iskušaju praktične informacije i vježbe usmjerene na prevladavanje hidrofobije daju dragocjen uvid u njihovu spremnost na nove pristupe i tehnike u rješavanju ovog izazova.

Rezultati ankete pokazuju visoku razinu spremnosti među ispitanicima da isprobaju praktične informacije i vježbe posebno osmišljene kako bi plivačima pomogle u prevladavanju hidrofobije. Ogromna većina ispitanika, ukupno 91 osoba što predstavlja 91% sudionika, izrazila je svoju snažnu spremnost za sudjelovanje u ovim vježbama. Značajan postotak ispitanika koji su entuzijastični isprobati ove vježbe ističe njihovu spremnost na inovativne pristupe u njihovim metodama treniranja. Ova otvorenost prema novim tehnikama sugerira da plivački profesionalci kontinuirano traže načine za poboljšanje svoje prakse i pružanje učinkovite podrške svojim plivačima. Mali dio ispitanika pokazao je nevoljkost ili nesigurnost oko isprobavanja predloženih vježbi. Samo 5 ispitanika (5%) izjavilo je da ne želi isprobati vježbe, dok su dodatna 4 ispitanika (4%) izrazila nesigurnost u svoju spremnost da to učine.

Za one ispitanike koji nisu sigurni, moglo bi biti dragocjeno da projektni tim pruži dodatne informacije i uvide u potencijalne dobrobiti uključivanja ovih vježbi u njihov režim treniranja. Rješavanje problema, pružanje priča o uspjehu i prikazivanje pozitivnog učinka ovih vježbi potencijalno bi moglo potaknuti više ispitanika da razmotre njihovu isprobavanje.

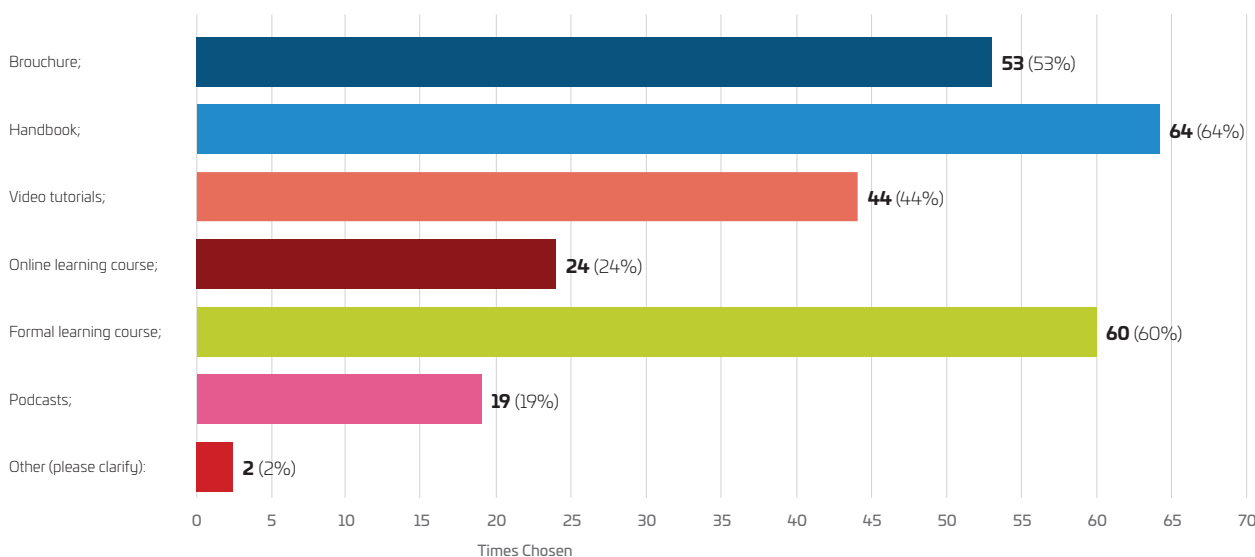


Slika 36. Ako imate praktične informacije i vježbe svladavanja hidrofobije sa svojim plivačima, biste li bili voljni isprobati te vježbe?

Visok postotak ispitanika koji su voljni isprobati praktične informacije i vježbe za prevladavanje hidrofobije naglašava njihovu predanost profesionalnom razvoju i predanost pomaganju svojim plivačima u prevladavanju ovog straha. Ovaj pozitivan odgovor ukazuje na priliku da se profesionalcima u plivanju ponude vrijedni resursi i alati, omogućujući im da bolje podrže putovanje svojih plivača prema prevladavanju hidrofobije. Rezultati istraživanja naglašavaju važnost pružanja sveobuhvatne i ciljane podrške onim plivačima koji imaju ovaj strah, u skladu s općim ciljem stvaranja pozitivnog i osnažujućeg plivačkog okruženja za sve pojedince.

### Pitanje 19. Koji bi Vam bio najprikladniji format za dobivanje novih informacija o hidrofobiji?

Odgovori prikupljeni od sudionika ankete o najprikladnijem formatu za dobivanje novih informacija o hidrofobiji nude uvid u njihove preferirane metode učenja i pristupa znanju o ovoj važnoj temi. (Sl.37)



**Slika 37. Koji bi Vam bio najprikladniji format za dobivanje novih informacija o hidrofobiji?**

Najprikladniji formati za dobivanje novih informacija o hidrofobiji od strane ispitanika su:

- Priručnici: Slično tome, 64% ispitanika smatra priručnike vrlo praktičnima. Priručnici nude sveobuhvatniji pristup u usporedbi s brošurama, pružajući detaljno znanje, strategije i praktične savjete za prevladavanje hidrofobije. Njihova organizirana struktura i prenosivost čine ih vrijednim resursom za konzultacije i primjenu plivačkih profesionalaca u njihovoj praksi treniranja;
- Formalni tečajevi: Značajan broj ispitanika, ukupno 60%, dao je prednost formalnim tečajevima učenja. Ovaj format sugerira želju za sveobuhvatnim i sustavnim pristupom razumijevanju i bavljenju hidrofobijom. Formalni tečaj mogao bi ponuditi dobro strukturiran kurikulum, stručno vodstvo i prilike za praktičnu praksu;
- Brošure: Značajan dio ispitanika, odnosno 53% sudionika, naveo je da bi im brošure bile najprikladniji format za dobivanje novih informacija o hidrofobiji. Brošure su vjerojatno omiljene zbog svoje sažete i vizualno zanimljive prirode, omogućujući brzi pristup ključnim informacijama na koje se plivački profesionalci mogu obratiti tijekom svojih treninga;
- Video tutoriali: 44% ispitanika izrazilo je interes za video tutoriale kao preferirani format za učenje o hidrofobiji. Video vodiči pružaju dinamičan i vizualni način prenošenja informacija, olakšavajući plivačkim profesionalcima shvaćanje koncepata, tehnika i demonstracija povezanih s prevladavanjem hidrofobije;
- Online tečajevi učenja: 24% ispitanika navelo je da preferiraju online tečajeve učenja. Ovi tečajevi nude strukturirano i interaktivno iskustvo učenja kojemu se može pristupiti kad im odgovara. Online platforme mogle bi pružiti prikladan način za dublje proučavanje sadržaja vezanog uz hidrofobiju, uključivanje u interaktivne vježbe i sudjelovanje u raspravama s vršnjacima;
- Podcasti: 19% ispitanika izrazilo je interes za podcaste kao način učenja o hidrofobiji. Podcasti pružaju fleksibilnost, omogućujući profesionalcima da slušaju i uče dok su u pokretu. Ovaj je format posebno prikladan za one koji preferiraju slušno učenje i cijene pogodnost konzumiranja sadržaja tijekom svojih dnevnih aktivnosti;
- Ostali formati: Mali udio ispitanika (2%) naveo je "ostalo" kao preferirani format. Iako nisu navedeni, ovi odgovori mogu uključivati jedinstvene preferencije učenja koje nisu obuhvaćene ponuđenim opcijama. Ovo sugerira važnost razmatranja raznolikog raspona formata kako bi se zadovoljili različiti stilovi učenja.

Odgovori bugarskih i hrvatskih ispitanika o najprikladnijem formatu za dobivanje novih informacija o hidrofobiji daju dragocjen uvid u preferencije plivačkih profesionalaca u ove dvije zemlje.



### Bugarski ispitanici:

- Među bugarskim ispitanicima, video tutorijali su se pokazali kao najomiljeniji format, sa 69,39% koji su naveli da preferiraju ovaj način učenja. Video tutorijali vjerojatno su privlačni zbog svoje vizualne i dinamičke prirode, omogućujući profesionalcima da svjedoče praktičnim demonstracijama i tehnikama povezanim s prevladavanjem hidrofobije;
- Priručnici i online tečajevi bili su izjednačeni, a oba su privukla zanimanje 48,98% odnosno 36,73% ispitanika. Ovo sugerira uravnoteženu želju za sveobuhvatnim resursima poput priručnika i interaktivnim pristupom koji nude online tečajevi učenja;
- Formalni tečajevi učenja također su dobili značajnu pozornost, a 36,73% ispitanika izrazilo je interes. Privlačnost formalnih tečajeva leži u njihovom strukturiranom nastavnom planu i programu i stručnom vodstvu, pružajući stručnjacima sustavan pristup razumijevanju i rješavanju hidrofobije;
- Podcaste, iako ne tako istaknute, ipak je preferiralo značajnih 32,65% bugarskih ispitanika. Podcasti nude fleksibilnost i praktičnost, omogućujući profesionalcima da uče dok obavljaju više zadataka istovremeno ili tijekom zastoja;
- Brošure, kojima daje prednost 24,49% ispitanika, i dalje su cijenjeni resurs. Brošure su vjerojatno cijenjene zbog svog sažetog i vizualno privlačnog sadržaja koji omogućuje brz pristup ključnim informacijama.

### Hrvatski ispitanici:

- Hrvatski ispitanici iskazali su sklonost tradicionalnijim formatima. Brošure i formalni tečajevi bili su najomiljeniji, a svaki je odabralo 83,67% ispitanika. To ukazuje na snažnu sklonost prema sažetim informacijama (brošure) i strukturiranom obrazovanju (formalni tečajevi);
- Slijede priručnici, s 81,63% ispitanika koji su izrazili interes. Priručnici nude sveobuhvatan i organiziran pristup učenju o hidrofobiji, prilagođen onima koji traže dublje znanje;
- Video tutorijali pobudili su interes kod manjeg udjela hrvatskih ispitanika, a njih 18,37% navelo je preferenciju. Iako nije tako visoko kao drugi formati, to sugerira da vizualne demonstracije još uvijek cijene podskupina profesionalaca;
- Internetski tečajevi i podcasti dobili su relativno manju pozornost, s 10,2% odnosno 6,12% ispitanika koji su im dali prednost. Moguće je da ovi formati neće biti usklađeni s preferencijama učenja hrvatskih ispitanika u istoj mjeri kao drugi formati.

Preferencije bugarskih i hrvatskih ispitanika otkrivaju da su i videoupute i priručnici traženi formati za dobivanje novih informacija o hidrofobiji. Međutim, postoje nijansirane varijacije između dviju skupina. Bugarski stručnjaci pokazuju jaku sklonost vizualnom učenju, dok hrvatski ispitanici naginju tradicionalnijim formatima poput brošura i formalnih tečajeva učenja. Razumijevanje ovih preferencija može pomoći u prilagođavanju isporuke informacija kako bi se bolje zadovoljili stilovi učenja plivačkih profesionalaca u tim zemljama. Raznovrsni raspon preferiranih formata za dobivanje novih informacija o hidrofobiji naglašava važnost ponude različitih izvora za prilagođavanje različitim preferencijama učenja. Profesionalci u plivanju cijene sažete brošure, sveobuhvatne priručnike, dinamične video upute, interaktivne online tečajeve, strukturirane formalne tečajeve i prikladne podcaste. Pružanjem informacija u ovim preferiranim formatima, veća je vjerojatnost da će se profesionalci uključiti i učinkovito primijeniti znanje u svojim praksama treniranja, što u konačnici pridonosi uspješnom upravljanju i prevladavanju hidrofobije među svojim plivačima.



## Perspektiva roditelja

Razumijevanje i rješavanje straha ili fobije od vode kod mladih plivača zahtijeva višestruki pristup koji uključuje i trenere plivanja i roditelje. Svaka od ovih strana donosi jedinstvene uvide, iskustva i perspektive koje pridonose cjelovitom razumijevanju djetetove situacije i omogućuju razvoj učinkovitih strategija za prevladavanje hidrofobije.

Treneri plivanja su na prvoj liniji poučavanja i interakcije s mladim plivačima u kontroliranom vodenom okruženju. Promatraju djetetovo ponašanje, reakcije i napredak tijekom nastave, stječući dragocjene uvide iz prve ruke u njihove strahove i izazove. Treneri mogu identificirati specifične okidače koji izazivaju strah, pratiti djetetove reakcije na različite tehnike i prilagoditi svoje metode podučavanja u skladu s tim. Surađujući s trenerima, roditelji dobivaju pristup tim zapažanjima koja im pomažu razumjeti iskustva svog djeteta u bazenu.

Roditelji, s druge strane, imaju jedinstvenu i intimnu perspektivu emocionalnog i psihološkog razvoja svog djeteta. Oni su svjedoci djetetovog ponašanja izvan satova plivanja i mogu prepoznati sve incidente, iskustva ili čimbenike izvan bazena koji bi mogli pridonijeti djetetovoj hidrofobiji. Promatranja roditelja o ponašanju, emocijama i interakcijama s vodom njihova djeteta u različitim okruženjima nude uvide kojima treneri možda nemaju pristup. Osim toga, roditelji često igraju značajnu ulogu u osnaživanju strategija naučenih na lekcijama, pomažući djetetu da vježba i nosi se sa svojim strahovima izvan okruženja bazena.

Kombinacija zapažanja i uvida i trenera i roditelja daje cjelovitiju sliku djetetove hidrofobije. Treneri daju profesionalnu procjenu na temelju svoje stručnosti u poduci plivanja, dok roditelji nude osobni uvid u djetetovu individualnu osobnost, osjetljivost i životna iskustva. Ovo kombinirano znanje omogućuje prilagođene strategije koje uzimaju u obzir i jedinstvene potrebe djeteta i izazove koje predstavljaju aktivnosti povezane s vodom.

Štoviše, suradnja između trenera i roditelja potiče podržavajući i dosljedan pristup. Kada su roditelji i treneri usklađeni u svom razumijevanju i strategijama, dijete dobiva kohezivnu poruku i okruženje koje ga podržava. Ovo jedinstvo pristupa jača djetetovo samopouzdanje, povjerenje i osjećaj sigurnosti, ključne komponente za prevladavanje hidrofobije.

Uključivanje i trenera plivanja i roditelja u rješavanje straha ili fobije od vode kod mladih plivača ključno je za sveobuhvatan i učinkovit pristup. Njihova suradnja spaja profesionalnu stručnost, osobne uvide, emocionalnu podršku i jedinstvenu strategiju koja osnažuje dijete da postupno prevlada strah i razvije pozitivan odnos s vodom.

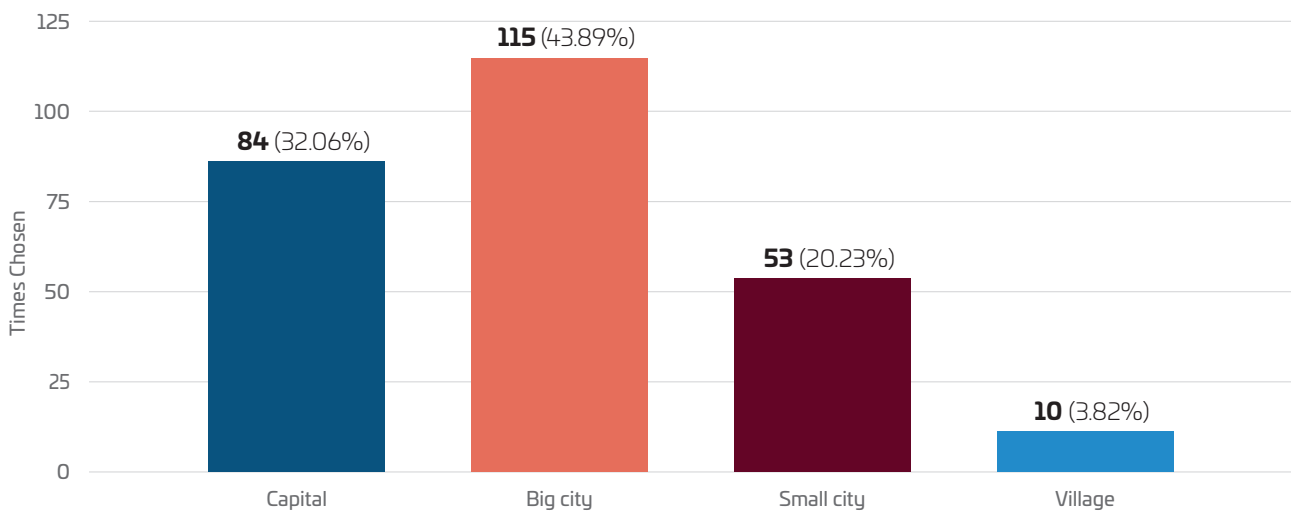
U sljedećoj analizi otkriva se perspektiva hidrofobije u ranoj dobi 262 roditelja iz Bugarske i Hrvatske s njihovim vrijednim uvidima o ovom izazovu za djecu, kao i njihovim gledištem o prevladavanju straha od vode.





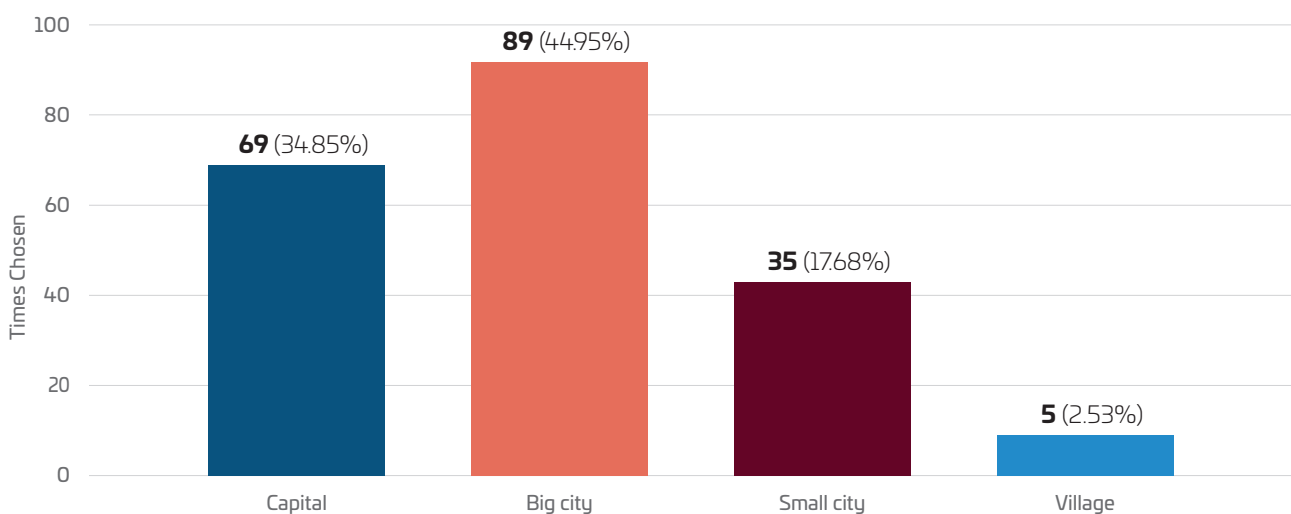
## Pitanje 1. Vaše trenutno prebivalište?

Trenutačno mjesto stanovanja ispitanika ima značajnu ulogu u oblikovanju njihovih iskustava, percepcija i mogućnosti vezanih uz prevladavanje hidrofobije. Razumijevanje distribucije ispitanika po različitim vrstama prebivališta daje uvid u to kako geografski kontekst može utjecati na njihovu upoznatost s vodenim okruženjima, pristup sadržajima za plivanje i izloženost aktivnostima povezanim s vodom. Ukupna distribucija pokazuje da značajan postotak ispitanika živi u velikim gradovima (43,89%), zatim u glavnim gradovima (32,06%), malim gradovima (20,23%) i selima (3,82%). Ovo naglašava urbanu koncentraciju ispitanika, s većim brojem pojedinaca koji žive u većim urbanim središtima. (Sl. 38)



Slika 38. Vaše trenutno prebivalište

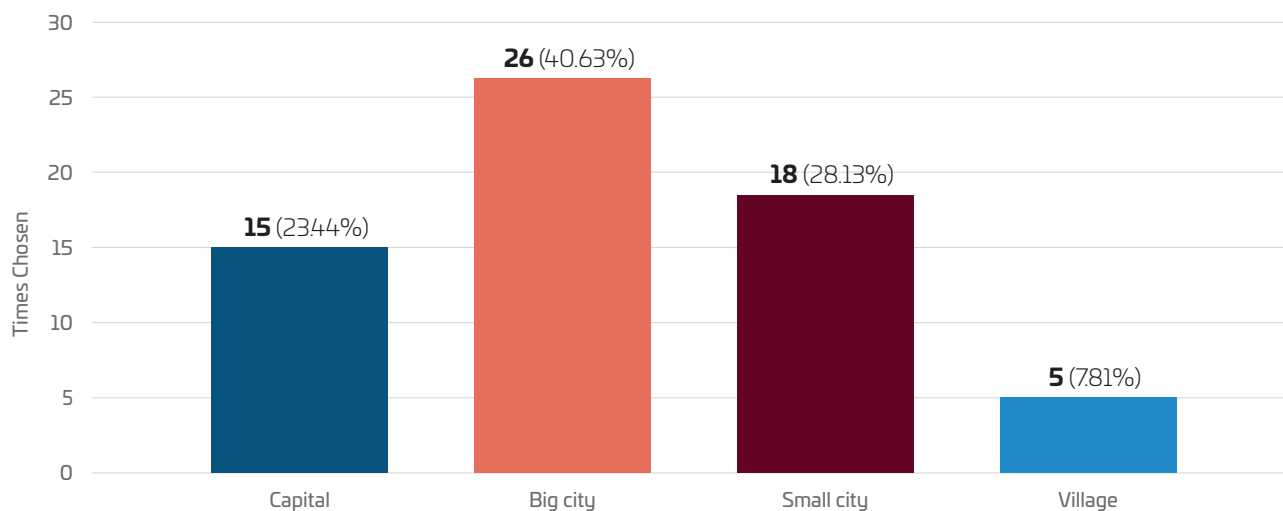
Raščlanjujući rezultate po zemlji, bugarski ispitanici pokazuju sličan obrazac kao i ukupna distribucija. Najveći postotak živi u velikim gradovima (44,95%), odmah iza njih je glavni grad (34,85%), a potom mali gradovi (17,68%). Najmanji postotak čine stanovnici sela (2,53%). Ovo usklađivanje s ukupnom distribucijom sugerira da su iskustva i percepcije bugarskih ispitanika relativno u skladu s općim trendom. (Sl. 39)



Slika 389. Vaše trenutno prebivalište (ispitanici u Bugarskoj)



Hrvatski ispitanici također dijele sličnosti s ukupnom distribucijom, ali postoje neke varijacije. Najveći postotak živi u velikim gradovima (40,63%), zatim u malim gradovima (28,13%), a zatim u glavnom gradu (23,44%). Najmanji postotak čine stanovnici sela (7,81%). Distribucija hrvatskih ispitanika ukazuje na nešto veću zastupljenost onih koji žive u velikim gradovima u odnosu na ukupni uzorak, a relativno nižu zastupljenost u glavnom gradu. To bi moglo odražavati razlike u urbanizaciji i obrascima stanovanja u Hrvatskoj u usporedbi s općim trendom. (Sl. 40)



*Slika 40. Vaše trenutno prebivalište (ispitanici Hrvati)*

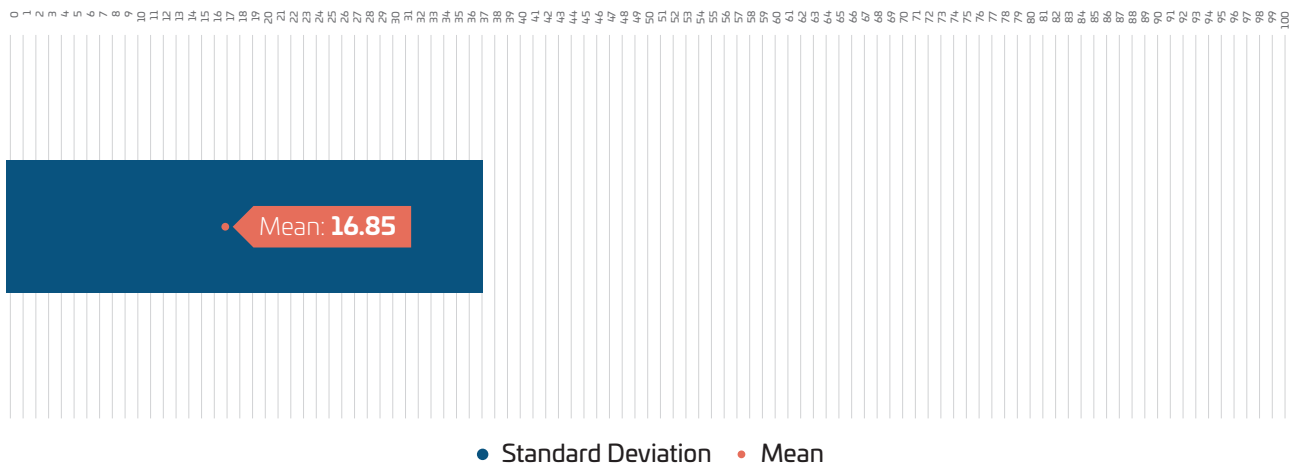
Raspodjela trenutanih mjesta stanovanja ispitanika po različitim tipovima područja, kao što su glavni gradovi, veliki gradovi, mali gradovi i sela, baca svjetlo na urbanu koncentraciju ispitanika. Dok je distribucija među bugarskim ispitanicima usko usklađena s ukupnim trendom, hrvatski ispitanici pokazuju neke varijacije koje bi mogle odražavati jedinstvene obrasce urbanizacije u njihovoj zemlji. Zemljopisni kontekst prebivališta ispitanika može utjecati na njihov pristup objektima za plivanje, aktivnosti vezane uz vodu i izloženost vodenim okruženjima, potencijalno utječući na njihove percepcije i iskustva povezana s prevladavanjem hidrofobije.





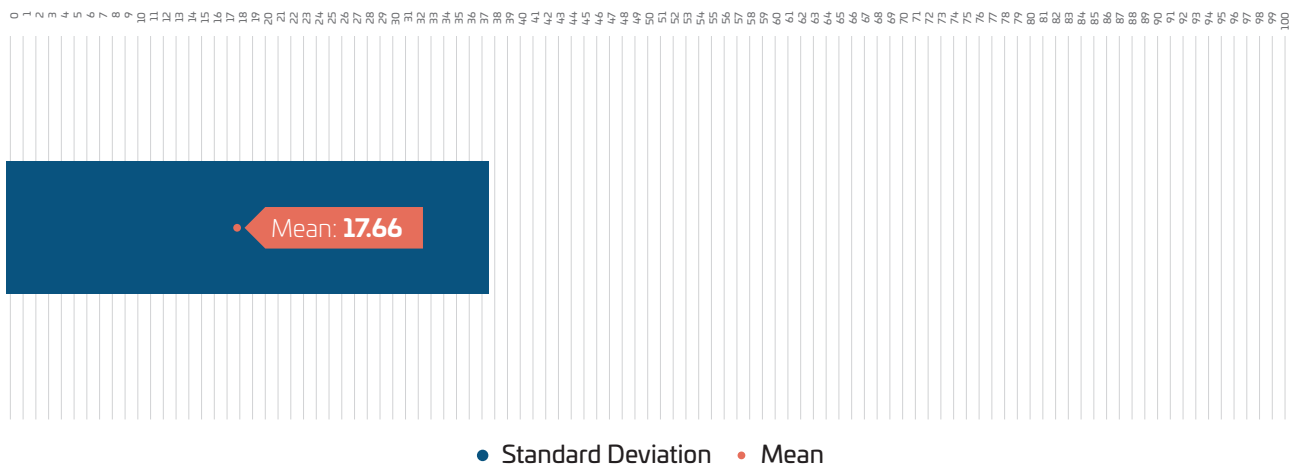
## Pitanje 2. Molimo navedite svoje iskustvo s plivanjem (godine).

Dugogodišnje iskustvo ispitanika u plivanju daje vrijedan uvid u njihovu pozadinu i potencijalnu stručnost u aktivnostima vezanim uz vodu. Razumijevanje distribucije razina iskustva pomaže nam procijeniti raspon znanja i vještina koje bi ispitanici mogli posjedovati. Ukupni prosjek godina plivačkog iskustva je 16,85, sa standardnom devijacijom u rasponu od 3,23 do 36,93. To ukazuje na široku varijabilnost u plivačkom iskustvu ispitanika, sugerirajući prisutnost i početnika i iskusnijih pojedinaca u uzorku. (Sl. 41)



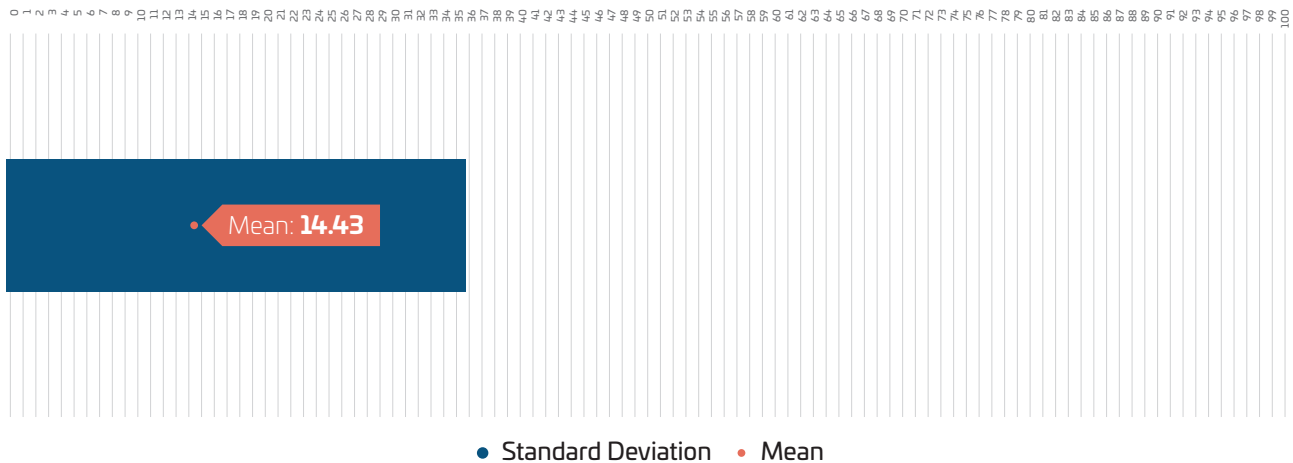
Slika 41. Navedite svoje iskustvo s plivanjem (godine).

Raščlanjujući rezultate po zemlji, ispitanici u Bugarskoj imaju nešto viši prosjek godina iskustva u plivanju, 17,66, i užu standardnu devijaciju u rasponu od 1,96 do 37,28. To implicira da bugarski ispitanici, u prosjeku, mogu imati nešto više iskustva s plivanjem u usporedbi s ukupnim prosjekom. Relativno niža standardna devijacija sugerira dosljedniju distribuciju razina iskustva među bugarskim ispitanicima. (Sl. 42)



Slika 42. Molimo navedite podatke o svom iskustvu s plivanjem (godine) - bugarski ispitanici

Hrvatski ispitanici, s druge strane, pokazuju nešto manji prosjek godina plivačkog staža, 14,43, te širu standardnu devijaciju u rasponu od 6,81 do 35,67. To implicira da bi, u prosjeku, hrvatski ispitanici mogli imati nešto manje iskustva s plivanjem u usporedbi i s ukupnim prosjekom i s bugarskim ispitanicima. Veća standardna devijacija ukazuje na veću varijabilnost u razinama plivačkog iskustva među hrvatskim ispitanicima. (Sl. 43)



Slika 41. Navedite svoje iskustvo u plivanju (godine) - hrvatski ispitanici.

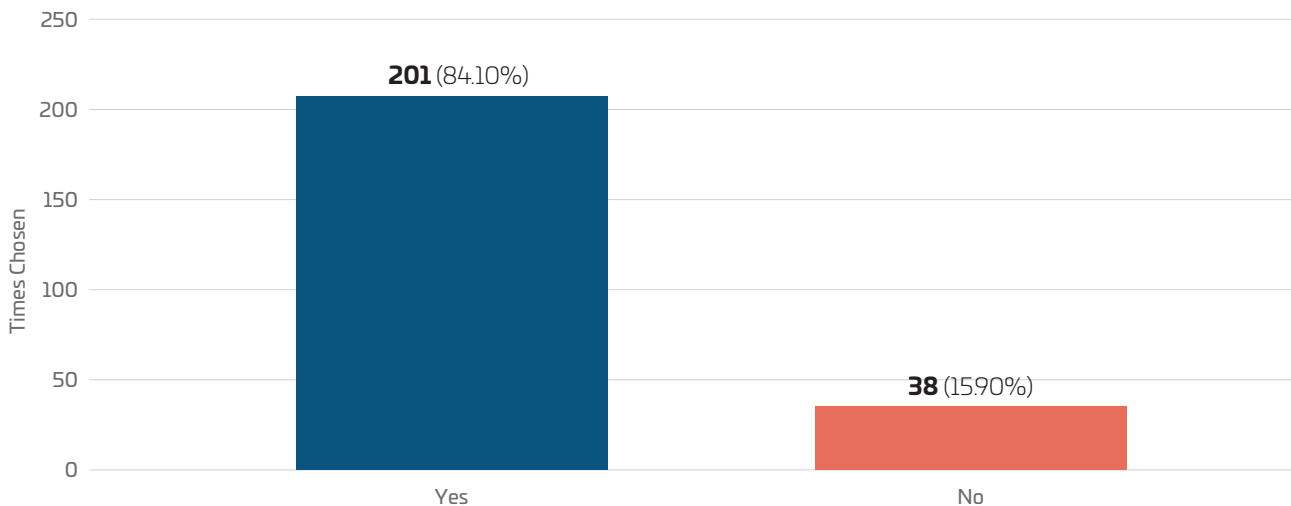
Analiza dugogodišnjeg plivačkog iskustva ispitanika otkriva raznolikost unutar uzorka. Dok ukupni prosjek ukazuje na značajnu razinu iskustva, raščlamba po zemlji naglašava varijacije. Čini se da bugarski ispitanici u prosjeku imaju malo više iskustva, s relativno dosljednim razinama iskustva. Nasuprot tome, hrvatski ispitanici u prosjeku pokazuju nešto manje iskustva, uz širi raspon razina iskustva. Ove informacije naglašavaju važnost uzimanja u obzir iskustva ispitanika pri tumačenju njihovih percepcija, uvida i stručnosti u vezi s plivanjem i hidrofobijom.





### Pitanje 3. Znete li samostalno plivati?

Pitanje o sposobnosti ispitanika za samostalno plivanje daje dragocjen uvid u njihovo osobno iskustvo i vještinu plivanja. Razumijevanje ovog aspekta ključno je pri tumačenju njihovih perspektiva i preporuka o prevladavanju hidrofobije. Sveukupno, znatna većina ispitanika, 84,1%, navela je da zna samostalno plivati. To sugerira da značajan dio ispitanih osoba posjeduje sposobnost samostalnog snalaženja u vodi. (Sl. 42)



Slika 42. Znete li samostalno plivati?

Analizirajući odgovore po državama, bugarski ispitanici također pokazuju zapaženu sposobnost samostalnog plivanja, pri čemu je 80,9% odgovorilo potvrdno. To je usko usklađeno s općim trendom, ukazujući na solidnu razinu znanja plivanja među Bugarima.

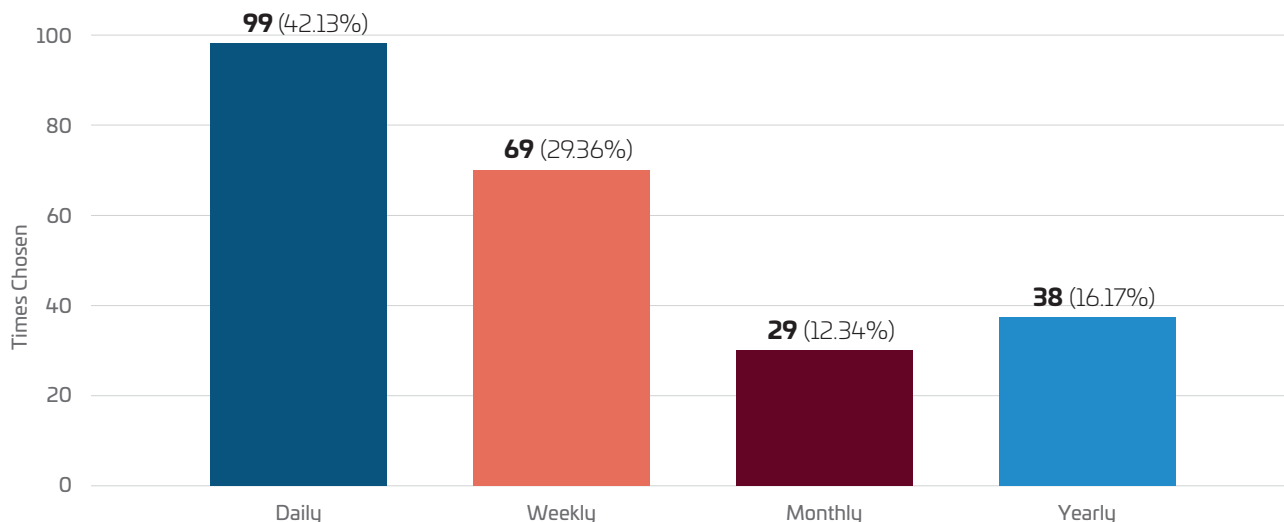
U slučaju hrvatskih ispitanika još veći postotak, 93,44%, navodi da je sposoban samostalno plivati. Ovo je značajno iznad ukupnog prosjeka i stope bugarskih ispitanika. Relativno veći postotak hrvatskih ispitanika koji znaju samostalno plivati ukazuje na jaku plivačku kulturu ili poznavanje aktivnosti vezanih uz vodu u Hrvatskoj.

Nasuprot tome, manji postotak ispitanika u svakoj skupini navodi da ne zna samostalno plivati. Sveukupno, ovaj udio iznosi 15,9%. Kod Bugara je ta stopa nešto viša i iznosi 19,1 posto, dok je kod Hrvata osjetno niža i iznosi 6,56 posto.

Analiza sposobnosti samostalnog plivanja ispitanika naglašava važnost njihovog osobnog iskustva i stručnosti. Većina ispitanika u obje skupine posjeduje vještine samostalnog snalaženja u vodi, ističući svoje potencijalne uvide i doprinose raspravi o prevladavanju hidrofobije. Dok se ukupni trend odražava među bugarskim ispitanicima, hrvatski ispitanici pokazuju još veću vještinu u plivanju. Ove varijacije mogu utjecati na njihove perspektive i pristupe rješavanju hidrofobije kod mladih plivača. Informacije također naglašavaju važnost uključivanja pojedinaца koji imaju iskustva s plivanjem pri razmatranju strategija za pomoć djeci u prevladavanju straha od vode.

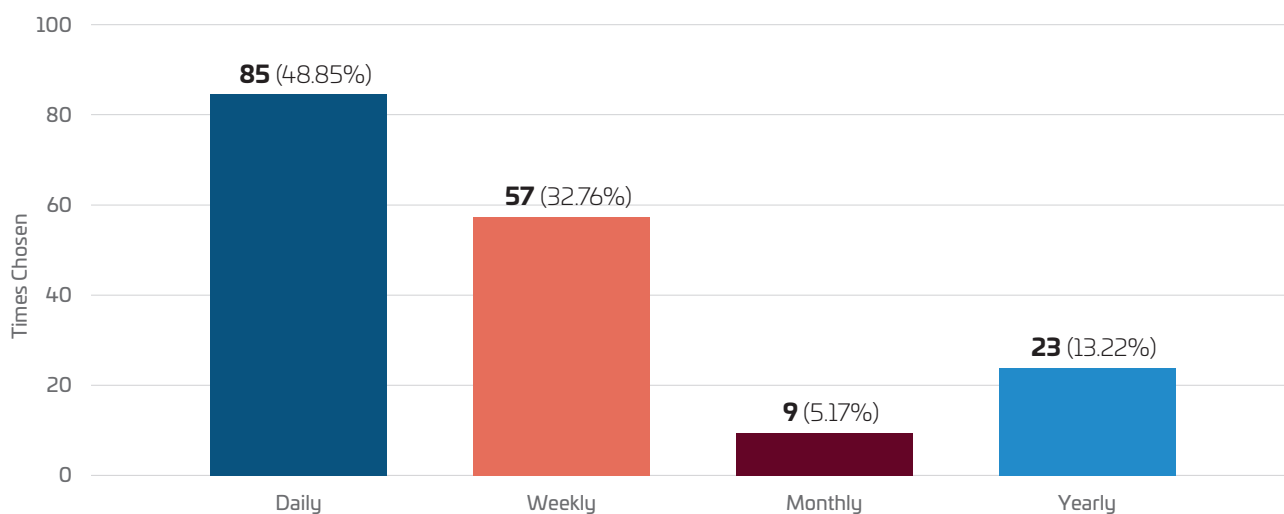
### Pitanje 4. Koliko puta godišnje/Koliko često Vaše dijete ima priliku uživati u vodenim sportovima?

Učestalost kojom djeca imaju priliku uživati u vodenim sportovima igra ključnu ulogu u oblikovanju njihove udobnosti i upoznavanja s vodenim aktivnostima. Analizom odgovora dobiva se uvid u obrasce angažiranosti ispitanika iz različitih zemalja u vezi s vodom. Sve u svemu, podaci pokazuju da znatan dio djece ima česte prilike za vodene sportove. Značajnih 42,13% ispitanika izjavilo je da njihova djeca svakodnevno uživaju u vodenim sportovima. Ovo otkriće sugerira da je znatan broj djece redovito izložen aktivnostima vezanim uz vodu, što potencijalno pridonosi njihovoj udobnosti u vodenom okruženju. (Sl. 43)



**Slika 43. Koliko puta godišnje/koliko često Vaše dijete ima priliku uživati u vodenim sportovima?**

Nakon ispitivanja odgovora bugarskih ispitanika, pojavljuje se drugačiji obrazac. Niži postotak bugarske djece, 22,95%, ima svakodnevne prilike za vodene sportove. Ova je brojka ispod ukupnog prosjeka, što ukazuje na to da bi bugarska djeca mogla biti rjeđe uključena u aktivnosti povezane s vodom. (Sl. 44)



**Slika 44. Koliko puta godišnje/koliko često vaše dijete ima priliku uživati u vodenim sportovima (Bugarska)?**

Suprotno tome, hrvatski ispitanici pokazuju znatno veći postotak djece koja se svakodnevno bave vodenim sportovima, 48,85%. Taj je postotak znatno viši od ukupnog prosjeka, što sugerira da je znatan udio hrvatske djece svakodnevno izložen aktivnostima u vodi, što potencijalno povećava njihovu razinu udobnosti u vodi.

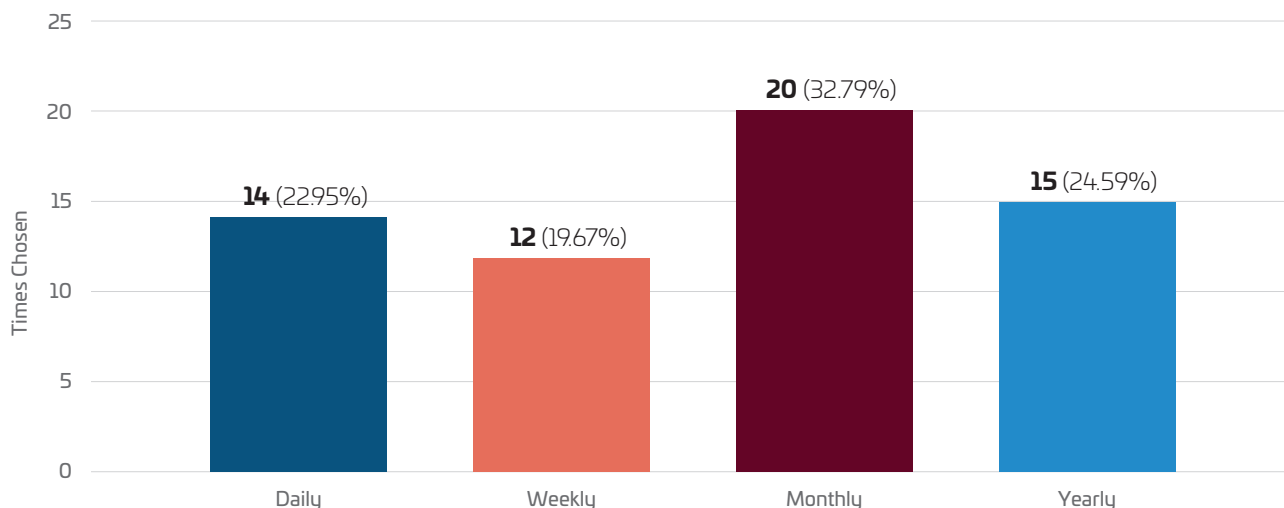
Kada se uzmu u obzir tjedne mogućnosti vodenih sportova, ukupni odgovor iznosi 29,36%. Među bugarskim ispitanicima, 19,67% djece tjedno uživa u vodenim sportovima. Iako je ova stopa niža od ukupnog prosjeka, ona ukazuje na to da je značajan dio bugarske djece još uvijek redovito tjedno izložen aktivnostima povezanim s vodom.

Hrvatski ispitanici također pokazuju značajnu tjednu angažiranost, s 32,76% djece koja sudjeluju. Ova brojka je viša od ukupnog prosjeka, što ukazuje na to da se značajan broj hrvatske djece aktivno bavi vodenim sportovima na tjednoj bazi.



Prelaskom na mjesečne prilike za sportove na vodi, ukupni postotak je 12,34%. Bugarski ispitanici imaju osjetno višu stopu, s 32,79% djece koja mjesečno uživaju u vodenim sportovima. To sugerira da su aktivnosti vezane uz vodu na mjesečnoj bazi zastupljenije među bugarskom djecom u usporedbi s ukupnim prosjekom.

Nasuprot tome, hrvatski ispitanici navode nižu mjesečnu stopu angažmana, od 5,17%. To ukazuje na to da manji udio hrvatske djece ima mjesečne prilike za vodene sportove, što potencijalno utječe na njihovo poznavanje i razinu udobnosti u vodi. (Sl. 45)



**Slika 45. Koliko puta godišnje/koliko često Vaše dijete ima priliku uživati u vodenim sportovima (Hrvatska)?**

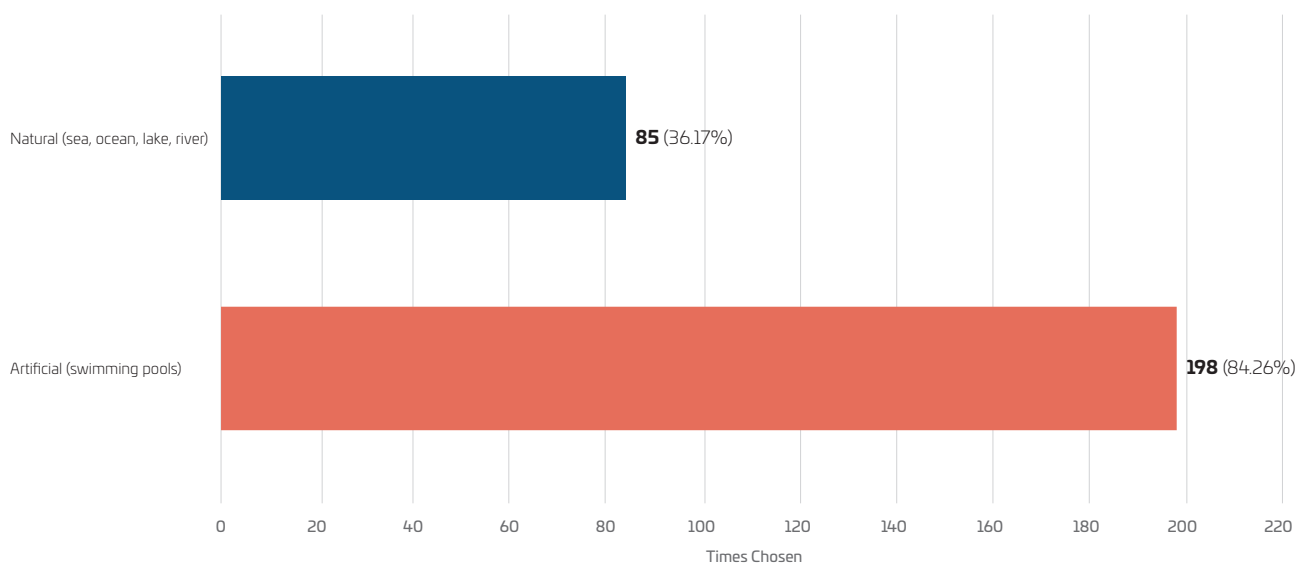
Konačno, godišnje prilike za vodene sportove čine 16,17% ukupnih odgovora. Među bugarskom djecom, 24,59% godišnje ima priliku baviti se vodenim sportovima. To sugerira da se značajan dio bugarske djece još uvijek svake godine bavi vodenim sportovima. Među hrvatskim ispitanicima 13,22% djece godišnje ima prilike za vodene sportove. Iako je ova stopa niža od ukupnog prosjeka, to još uvijek znači da je dio hrvatske djece izložen aktivnostima u vodi tijekom godine.

Analiza mogućnosti djece za vodene sportove ističe razlike između ukupnog prosjeka bugarskih ispitanika i hrvatskih ispitanika. Dnevne vodene sportske aktivnosti zastupljenije su među hrvatskom djecom, dok je tjedni angažman značajan i u Hrvatskoj i u Bugarskoj. Mjesečne mogućnosti posebno su istaknute među bugarskom djecom, dok su godišnje aktivnosti prisutne u različitim stupnjevima u obje zemlje. Ove varijacije mogle bi utjecati na razinu udobnosti djece u vodi, naglašavajući važnost prilagođavanja strategija za rješavanje i prevladavanje hidrofobije kod mladih plivača na temelju njihovih obrazaca angažmana u vodi.

## Pitanje 5. Glavno vodeno okruženje

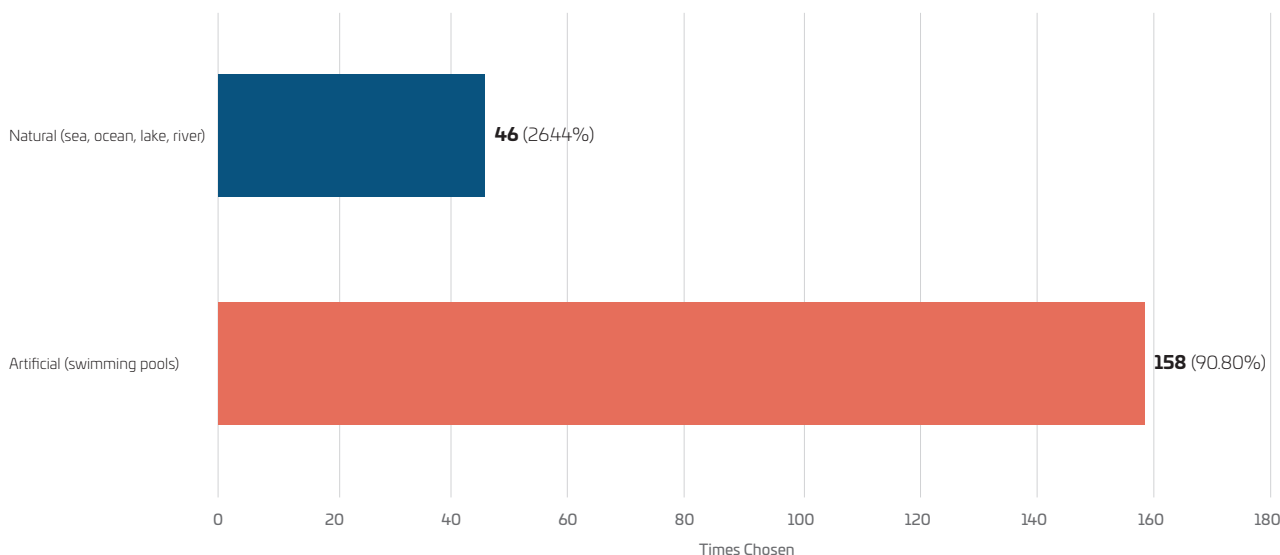
Analiza statistike koja se odnosi na glavna vodena okruženja ispitanika daje dragocjen uvid u vrste vodenih okruženja u kojima su djeca najčešće izložena vodi. Podaci otkrivaju jasnu razliku između prirodnog vodenog okruženja i umjetnog, bacajući svjetlo na to kako različite geografske regije i vodene mogućnosti mogu utjecati na dječja iskustva u vodi i potencijalno na njihovu hidrofobičnu tendenciju.

Gledajući ukupne odgovore, 84,26% sudionika navelo je da je glavno vodeno okruženje njihove djece umjetno, prvenstveno u bazenima. Ovaj visoki postotak naglašava prevalenciju kontroliranih i strukturiranih vodenih okoliša u oblikovanju dječjih interakcija s vodom. S druge strane, 36,17% svih ispitanika navelo je da je glavno vodeno okruženje njihove djece prirodno, što uključuje mora, oceane, jezera i rijeke. Iako je postotak niži u usporedbi s umjetnim okruženjima, sugerira da značajan broj djece ima priliku komunicirati s vodom u otvorenijim i raznolikijim prirodnim okruženjima. (Sl. 46)



**Slika 46. Glavni vodni okoliš.**

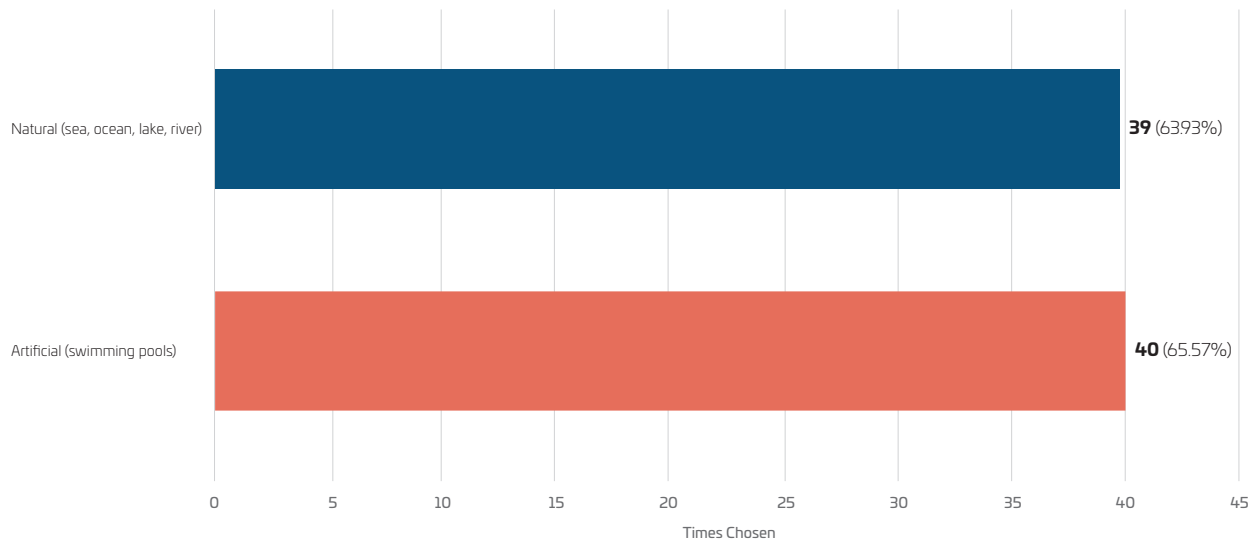
Kada se ispituju podaci bugarskih ispitanika, pojavljuje se zanimljiv kontrast. Većina bugarskih sudionika (90,8%) navela je da je glavno vodeno okruženje njihove djece umjetno, što je u skladu s općim trendom. Međutim, primjetan udio bugarskih ispitanika (26,44%) također je naveo prirodno vodeno okruženje kao glavno okruženje. To bi moglo značiti da u Bugarskoj, dok su bazeni još uvijek dominantni, znatan broj djece također ima pristup prirodnim vodenim tijelima. (Sl. 47)



**Slika 47. Glavno vodno okruženje (Bugarska)**

Prelazeći na hrvatske ispitanike, pojavljuje se jasan obrazac. Značajna većina (65,57%) navela je da je glavno vodeno okruženje njihove djece umjetno, što je u skladu s općim trendom. No, ono što se ističe je da je veći postotak hrvatskih ispitanika (63,93%) naveo prirodna vodena okruženja kao glavno okruženje. To sugerira da u Hrvatskoj prirodna vodna okruženja poput mora, jezera i rijeka imaju istaknutiju ulogu u dječjim iskustvima u vodi u usporedbi s ukupnim uzorkom. (Sl. 48)



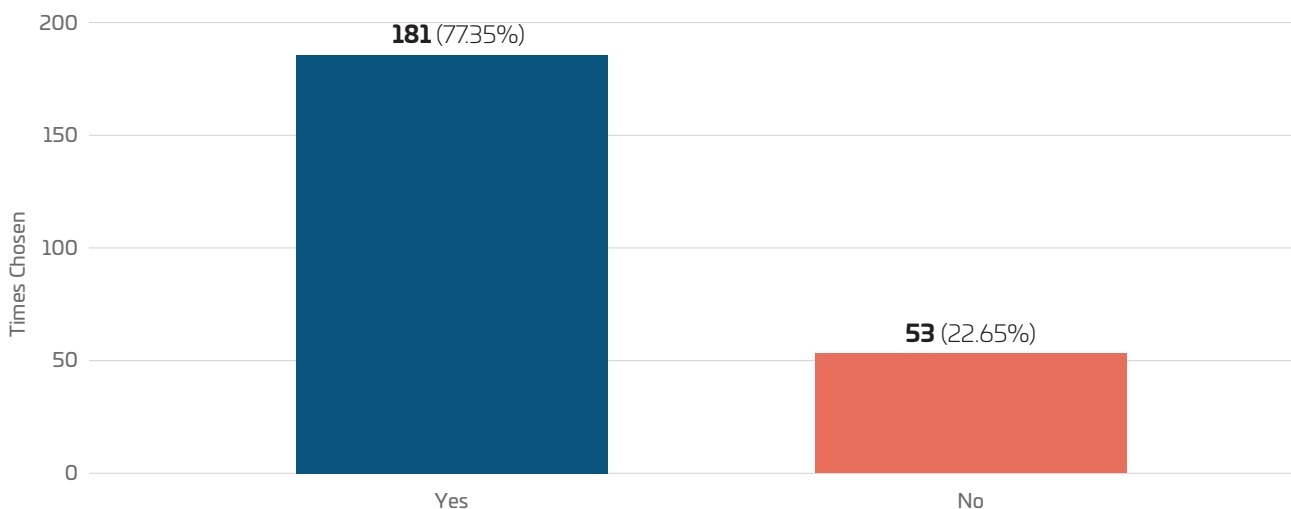


Slika 48. Glavni vodni okoliš (Hrvatska)

Analiza glavnih vodenih okruženja ispitanika otkriva snažnu prevalenciju umjetnih okruženja, poput bazena, u oblikovanju dječjih iskustava u vodi. Međutim, postoje regionalne razlike koje pokazuju utjecaj geografskog konteksta. U Bugarskoj, dok su bazeni i dalje dominantni, značajan broj djece također ima pristup prirodnom vodenom okruženju. U Hrvatskoj prirodna vodena okruženja igraju značajniju ulogu, što ukazuje na to da blizina mora, jezera i rijeka može doprinijeti oblikovanju dječjih interakcija s vodom i njihovim potencijalnim sklonostima hidrofobiji.

#### Pitanje 6. Pohađa li Vaše dijete treninge plivanja?

Analiza statističkih podataka o tome jesu li djeca uključena u obuku plivanja daje dragocjen uvid u prevalenciju formalnog obrazovanja i njegov potencijalni utjecaj na sklonost djece hidrofobiji. Podaci otkrivaju i sličnosti i razlike u ukupnom uzorku, kao i unutar skupina bugarskih i hrvatskih ispitanika. U ukupnim odgovorima, značajna većina (77,35%) navela je da su njihova djeca doista uključena u obuku plivanja. Ovaj visoki postotak naglašava široko rasprostranjeno prepoznavanje važnosti podučavanja djece plivanju, što ne samo da povećava sigurnost u vodi, već i pridonosi njihovom ukupnom samopouzdanju i udobnosti u vodenom okruženju. (Sl. 49)



Slika 49. Pohađa li Vaše dijete treninge plivanja?



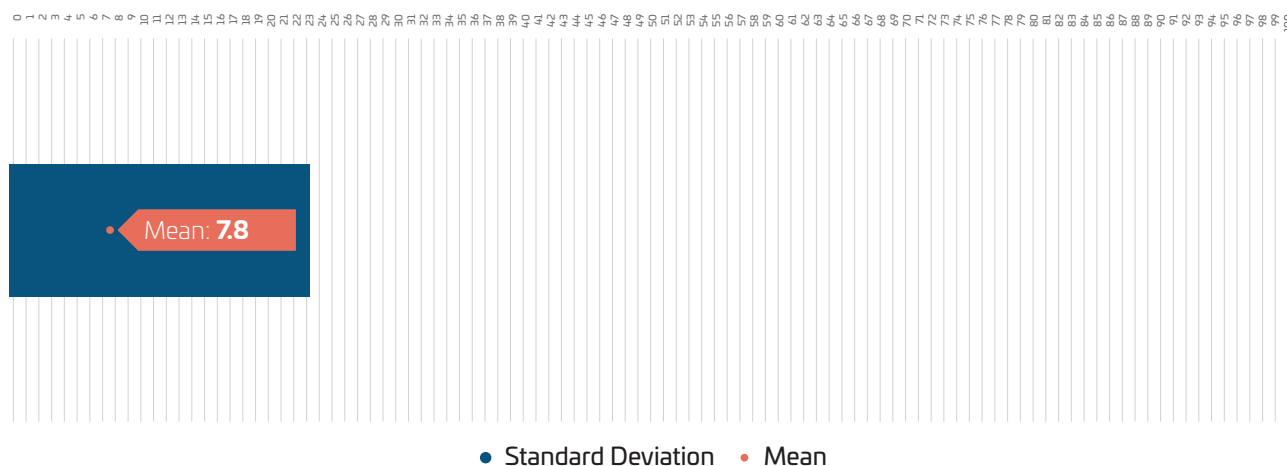
Promatrajući konkretno bugarske ispitanike, podaci pokazuju sličan trend, s još većim postotkom (82,08%) onih koji pokazuju da su njihova djeca uključena u obuku plivanja. Ovaj snažan naglasak na formalnom vodenom obrazovanju u Bugarskoj odražava proaktivan pristup prevladavanju potencijalnih tendencija hidrofobije i promicanju povjerenja u vodu među djecom.

Kad prijedemo na hrvatske ispitanike, pojavljuje se zanimljiva razlika. Dok je većina (63,93%) navela da su njihova djeca uključena u obuku plivanja, postotak je relativno niži i od ukupnog uzorka i od bugarskih ispitanika. Ova se razlika može pripisati raznim čimbenicima, uključujući razlike u pristupu objektima za plivanje, kulturološke stavove prema plivanju i prisutnost prirodnih vodenih resursa poput mora i jezera.

Statistički podaci koji se odnose na uključenost djece u obuku plivanja naglašavaju široko rasprostranjeno prepoznavanje važnosti formalnog obuke plivanja u izgradnji povjerenja u vodi i sigurnosnih vještina. Visoki postoci u ukupnom uzorku i među bugarskim ispitanicima ukazuju na proaktivan pristup rješavanju sklonosti hidrofobiji kroz strukturiranu obuku. Niži postotak među hrvatskim ispitanicima sugerira potencijalnu varijaciju u pristupu kupalištima i kulturnim stavovima prema plivanju, što može utjecati na mogućnosti djece za obuku plivanja. Općenito, ovi nalazi naglašavaju pozitivan učinak treninga plivanja na odnos djece s vodom i njihov potencijal da prevladaju hidrofobiju.

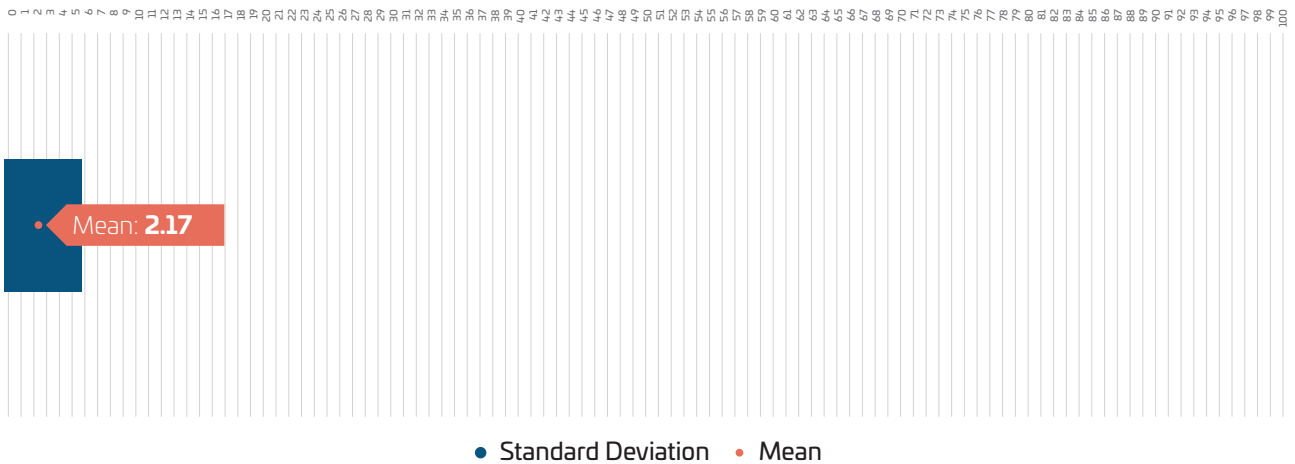
### Pitanje 7. Ako da, koliko dugo (u godinama)

Analiza statistike o trajanju uključenosti djece u obuku plivanja baca svjetlo na opseg njihove izloženosti obuci, što može značajno utjecati na njihovo povjerenje u vodu i potencijalne sklonosti hidrofobiji. Podaci otkrivaju kako sličnosti, tako i značajne razlike među ukupnim ispitanicima, kao i unutar skupina bugarskih i hrvatskih ispitanika. U ukupnim odgovorima prosječno trajanje uključenosti djece u trening plivanja iznosi 7,8 godina. Ovaj prosjek ukazuje na relativno veliku uključenost u obuku, što sugerira da su mnoga djeca imala priliku izgraditi snažne plivačke vještine i poboljšati svoju ugodnost u vodenom okruženju. Raspon standardne devijacije (7,55-23,15) naglašava varijabilnost u odgovorima, pri čemu su neka djeca sudjelovala kraće, a druga dulje. Promatrajući bugarske ispitanike, uočavamo nevjerojatno sličan obrazac, s prosječnim trajanjem uključenosti u trening plivanja također u prosjeku od 7,8 godina. Ova dosljednost u prosječnom trajanju pokazuje da su bugarska djeca u prosjeku iskusila sličan opseg plivačke obuke kao i cjelokupni uzorak. Raspon standardne devijacije (7,56-26,08) ilustrira sličan stupanj varijabilnosti u trajanju odgovora. (Sl. 50)



Slika 50. Ako da, koliko dugo (u godinama)

Međutim, podaci hrvatskih ispitanika ističu se nižim prosječnim trajanjem bavljenja plivačkim treninzima, koji iznosi 2,17 godina. Ovaj znatno kraći prosjek sugerira da mnoga hrvatska djeca možda nisu bila toliko izložena plivačkim treninzima u usporedbi s ukupnim uzorkom i bugarskim ispitanicima. Niže prosječno trajanje moglo bi se pripisati čimbenicima kao što su dostupnost plivačkih objekata, kulturološki stavovi prema plivanju ili drugi čimbenici koji bi mogli utjecati na dostupnost mogućnosti plivačke obuke za djecu. (Sl. 51)



Slika 51. Ako da, koliko dugo u godinama (hrvatski ispitanici)

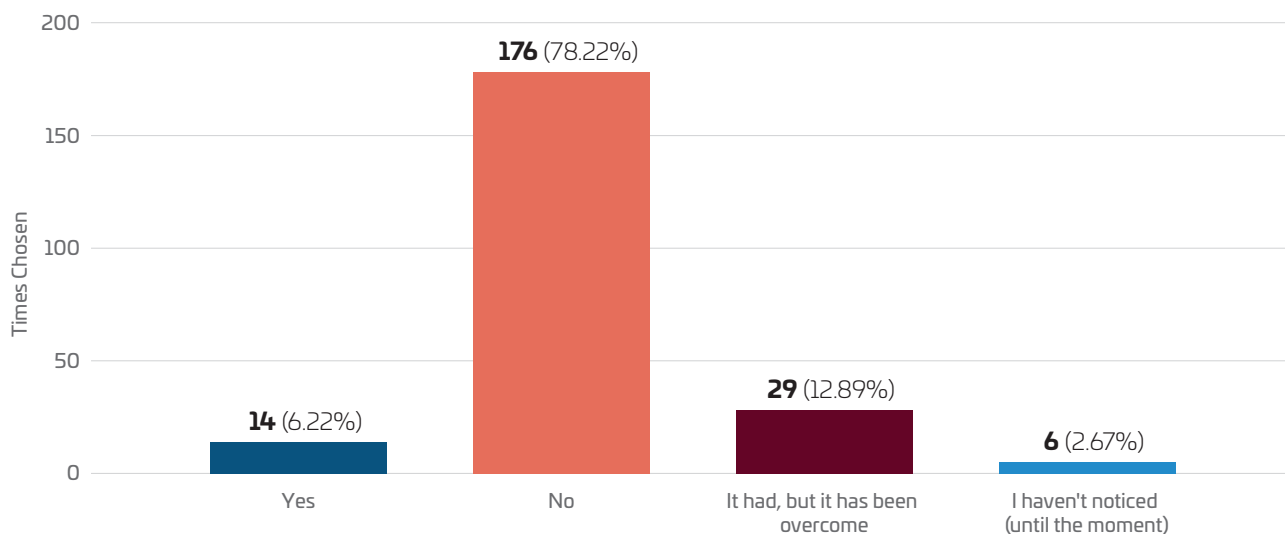
Statistika koja se odnosi na trajanje uključenosti djece u trening/obuku plivanja ističe i sličnosti i razlike u ukupnom uzorku, bugarskih i hrvatskih ispitanika. Konzistentno srednje trajanje među cjelokupnim uzorkom i bugarskim ispitanicima ukazuje na široku uključenost u trening plivanja i stvaranje uvjeta za ublažavanje sklonosti hidrofobiji. Niže prosječno trajanje među hrvatskim ispitanicima sugerira potencijalnu varijaciju u pristupu plivačkim objektima ili kulturološke čimbenike koji utječu na dostupnost plivačke obuke za djecu, potencijalno utječući na njihovu udobnost u vodi i upravljanje hidrofobijom.





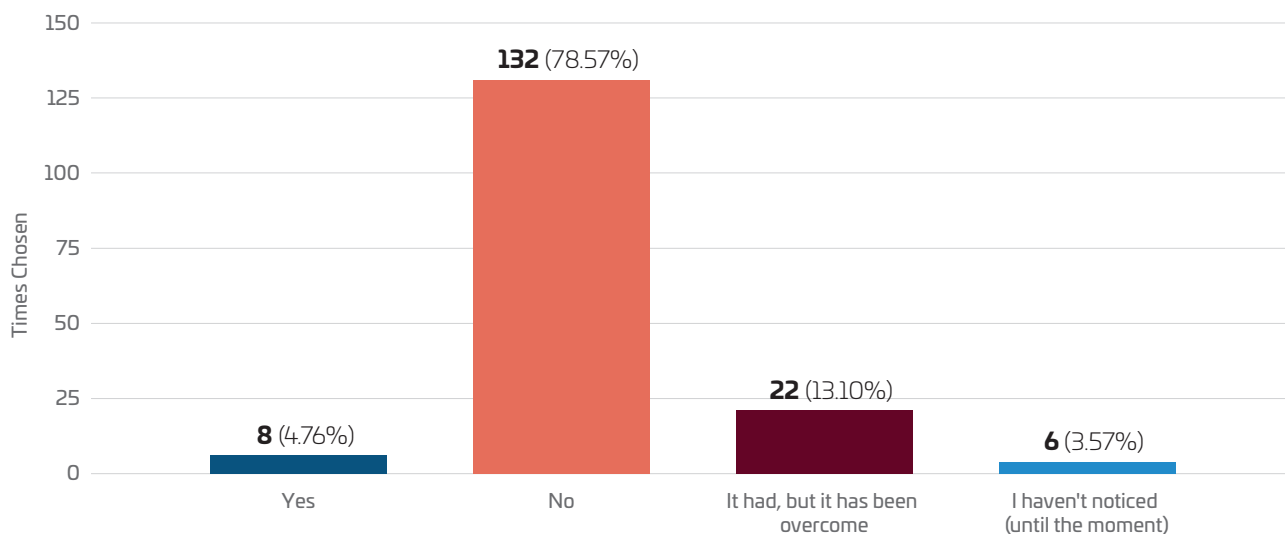
### Pitanje 8. Ima li Vaše dijete hidrofobiju?

Analiza statistike koja se odnosi na to jesu li djeca iskusila hidrofobiju daje dragocjen uvid u prevalenciju, rješavanje i svijest o strahovima povezanim s vodom među mladim plivačima. Proučavajući odgovore kako ukupnog uzorka tako i pojedinih bugarskih i hrvatskih skupina, možemo uočiti sličnosti, razlike i moguće zaključke. U ukupnim odgovorima, podaci pokazuju da je 6,22% djece izjavilo da ima hidrofobiju, što označava dio mladih plivača koji se bore sa strahom ili nelagodnom u vodenom okruženju. S druge strane, većina (78,22%) djece nije pokazala hidrofobiju. Ova razlika naglašava različite stupnjeve ugode u vodi i sugerira da je znatan broj djece uspješno prevladao svoje strahove povezane s vodom. (Sl. 52)



Slika 52. Ima li Vaše dijete hidrofobiju?

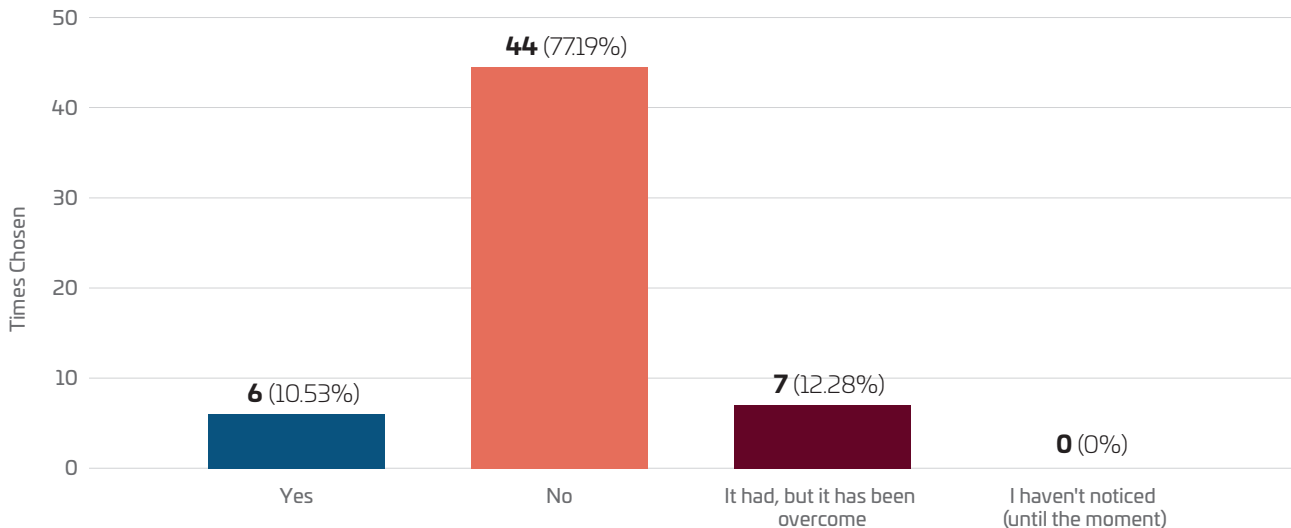
Analiza podataka bugarskih ispitanika otkriva usporedivi obrazac. Nešto niži postotak (4,76%) bugarske djece izjavljuje da su doživjeli hidrofobiju, dok većina (78,57%) i dalje nije pogođena takvim strahovima. Slično tome, u odnosu na ukupni uzorak, značajan dio (13,1%) bugarske djece u početku se suočio s hidrofobijom, ali ju je uspio prevladati, ističući potencijalnu učinkovitost intervencija ili prirodnih razvojnih promjena koje djeci omogućuju da se suoče sa svojim strahovima i pobijede ih. (Sl. 53)



Slika 53. Ima li Vaše dijete hidrofobiju?



U podacima hrvatskih ispitanika uočavamo veći postotak (10,53%) djece koja su iskusila hidrofobiju. Ovaj relativno povišen udio mogao bi se pripisati raznim čimbenicima, uključujući kulturološke stavove prema vodi, izloženost plivanju i razlike u okruženju. Podaci također pokazuju da je značajan dio (12,28%) hrvatske djece već ranije imao hidrofobiju, ali ju je uspješno prevladao, što odražava pozitivan napredak u rješavanju strahova povezanih s vodom.



**Slika 54. Ima li Vaše dijete hidrofobiju?**

Dodatno, podaci otkrivaju da manji postotak (2,67%) djece ima hidrofobiju koja je do sada prošla nezapaženo, bez obzira na njihov ukupni odgovor. Ovo otkriće naglašava potencijalne izazove u prepoznavanju i rješavanju strahova vezanih uz vodu kod djece, jer neka možda neće pokazivati očite znakove nelagode.

Nakon analize statističkih podataka o dječjim iskustvima s hidrofobijom ističe se raznolikost odgovora unutar ukupnog uzorka, bugarskih i hrvatskih ispitanika. Dok većina djece nije ispoljila hidrofobiju, dio njih, posebice u hrvatskoj skupini, suočio se s takvim strahovima. Prisutnost djece koja su prevladala svoju hidrofobiju ukazuje na potencijalnu učinkovitost intervencija, poticajnog okruženja i osobnog rasta. Osim toga, postojanje djece s nezamijećenom hidrofobijom naglašava važnost osvještavanja i proaktivnih mjera u rješavanju ovih strahova kako bi se osiguralo pozitivno iskustvo u vodi za sve mlade plivače.

### **Pitanje 9. Što mislite, što uzrokuje hidrofobiju kod Vašeg djeteta?**

Podaci otkrivaju da postoji jednaka podjela (50%) u percepcijama da je hidrofobija kod djece uzrokovana golemošću i tajanstvenošću velikih vodenih bazena i razmišljanja ili straha da bi voda potencijalno mogla biti opasna. Ovo ukazuje na istaknutu vezu između nepoznate prirode vodenih tijela i straha od potencijalne opasnosti. Ovi odgovori odražavaju zajedničku zabrinutost zbog neizvjesnosti povezane s vodenim okruženjima i potencijalnim rizicima koje mogu predstavljati za mlade plivače.

Slično tome, polovica ispitanika (50%) pripisuje hidrofobiju prethodnim zastrašujućim iskustvima u vodi, kao što je poskliznuće, prekomjerno prskanje ili iskustvo neželjenog uranjanja u vodu. To ukazuje na snažno uvjerenje da negativna iskustva povezana s vodom mogu ostaviti trajne dojmove na djecu, potencijalno dovodeći do razvoja hidrofobije.

Zanimljivo je da postoji razlika u odgovorima u vezi s nedostatkom životnog iskustva da bi se shvatilo da velike vodene površine možda i nisu tako zloslutne kako se čine. Dok 25% ispitanika ima ovo uvjerenje, moguće je da neki roditelji pokušavaju racionalizirati strah svog djeteta pripisujući ga nedostatku izloženosti ili razumijevanja, a ne urođenim uzrocima.

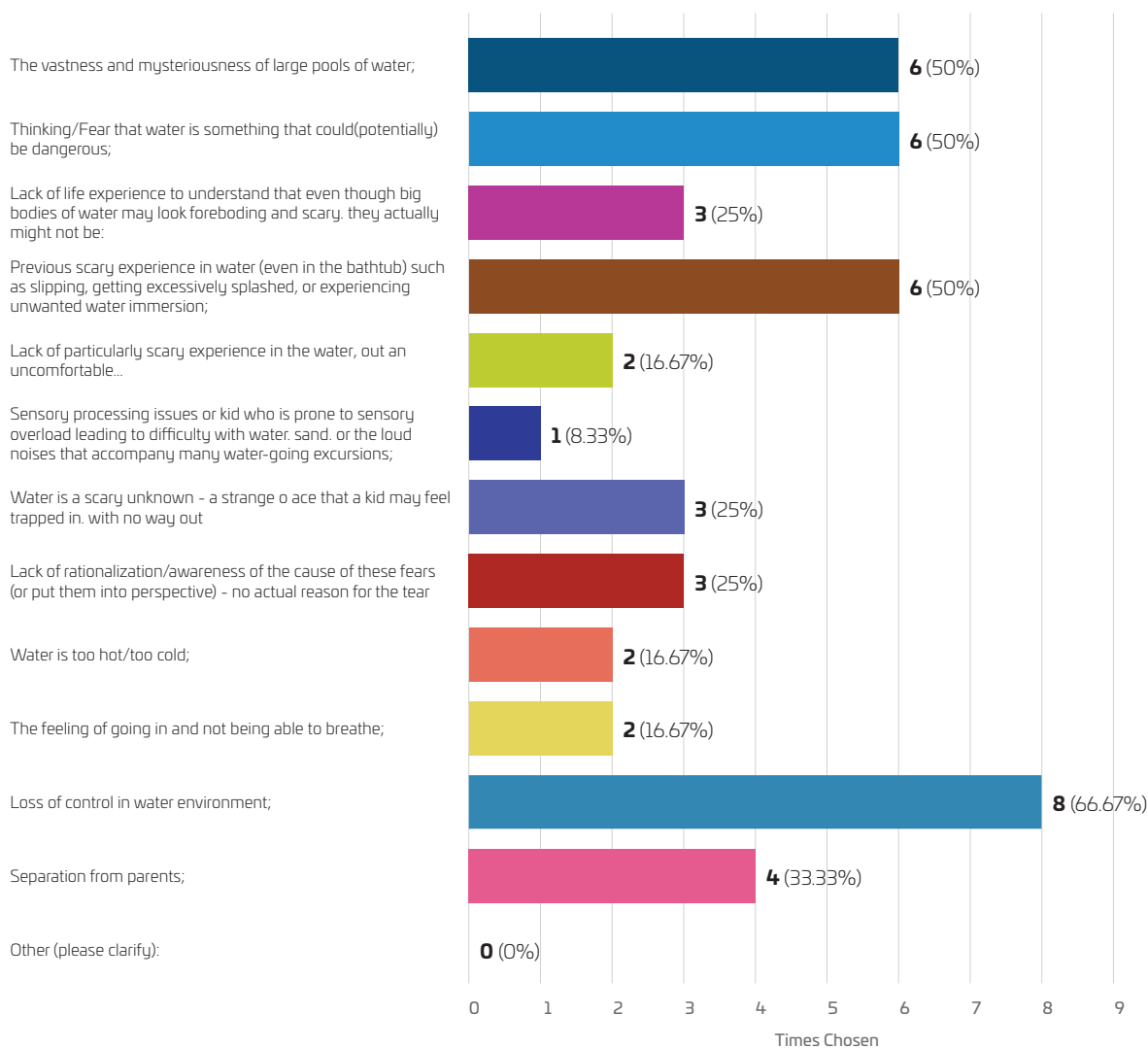
Percepciju da je voda zastrašujuća nepoznanica, koja zarobljava djecu bez izlaza, dijeli 25% ispitanika. To je u skladu s idejom da vodeni okoliši mogu izazvati osjećaj zarobljenosti i nesigurnosti kod mladih plivača, pridonoseći njihovom

strahu.

Gubitak kontrole u vodenom okruženju značajan je čimbenik, pri čemu 66,67% roditelja ovom uzroku pripisuje hidrofobiju. Ovo otkriće naglašava važnost osjećaja sigurnosti i kontrole tijekom aktivnosti u vodi, a nedostatak kontrole može pogoršati djetetov strah.

Primjetno je da probleme sa senzornom obradom i nelagodu uzrokovanu vodom u nosu ili očima navodi manji postotak ispitanika (8,33% odnosno 16,67%). Ovi odgovori sugeriraju da osjetilna osjetljivost može doprinijeti strahovima povezanim s vodom, naglašavajući potrebu da se uzmu u obzir individualna osjetilna iskustva kada se govori o hidrofobiji.

Ovi odgovori naglašavaju višestruku prirodu hidrofobije. Tajanstvenost i potencijalne opasnosti vode, uz negativna iskustva, mogu igrati značajnu ulogu u njenom razvoju. Rješavanje ovih percepcija postupnim uranjanjem, zabavnom opremom i individualnim satovima plivanja, između ostalih strategija, može pomoći u ublažavanju hidrofobije i stvoriti pozitivno iskustvo u vodi za mlade plivače. Dodatno, prepoznavanje utjecaja problema sa senzorskom obradom i gubitka kontrole naglašava potrebu za personaliziranim pristupima za izgradnju povjerenja i udobnosti u vodenim okruženjima. (SI. 55)



**Slika 55. Što mislite, što uzrokuje hidrofobiju kod vašeg djeteta?**



## Pitanje 10. Što mislite da bi moglo pomoći u smanjenju hidrofobije?

Nakon analize podataka dobivenih od ispitanika, mogli smo vidjeti da ispitanici u svim skupinama vide značajan potencijal u različitim pristupima za smanjenje hidrofobije kod djece. Postupno uranjanje podržava većina ispitanika u cjelini (51,66%), a bugarski ispitanici pokazuju nešto veće slaganje (54,94%). Ova strategija uključuje polagano uvođenje djece u vodena okruženja, dopuštajući im da se prilagode vlastitim tempom i s vremenom izgrade samopouzdanje.

Zabavna oprema također se smatra korisnom, a 43,13% ispitanika sveukupno ukazuje na njenu važnost. Hrvatski ispitanici posebno cijene ovaj pristup (79,59%), sugerirajući da uključivanje zanimljive i ugodne opreme može pomoći u stvaranju pozitivnih asocijacija na aktivnosti povezane s vodom.

Individualne satove plivanja podržava znatan dio ispitanika (56,87%), a bugarski ispitanici još više ističu njihovu važnost (50,62%). Ovaj pristup naglašava učinkovitost personaliziranih uputa za rješavanje individualnih strahova i briga.

“Susreti s njima”, pristup koji uključuje roditelje ili skrbnike koji sudjeluju uz svoju djecu, podržava ukupno 50,24% ispitanika. Ova strategija promiče osjećaj sigurnosti i udobnosti, dopuštajući djeci da vide svoje odrasle osobe kojima vjeruju kako se bave vodenim aktivnostima.

Razgovor o tome smatra korisnim za 35,55% ispitanika, a bugarski ispitanici također cijene otvorenu komunikaciju (38,89%). Ovaj pristup naglašava važnost razgovora o strahovima i brigama, dopuštajući djeci da se izraze i dobiju sigurnost.

Traženje savjeta plivačkih stručnjaka ili psihološke podrške podržava ukupno 31,75% ispitanika. Dok bugarski ispitanici također priznaju njegovu vrijednost (28,4%), hrvatski ispitanici posebno podržavaju ovaj pristup (42,86%). Ovo naglašava ulogu profesionalnog usmjeravanja u rješavanju problema hidrofobije i stvaranju prilagođenih strategija.

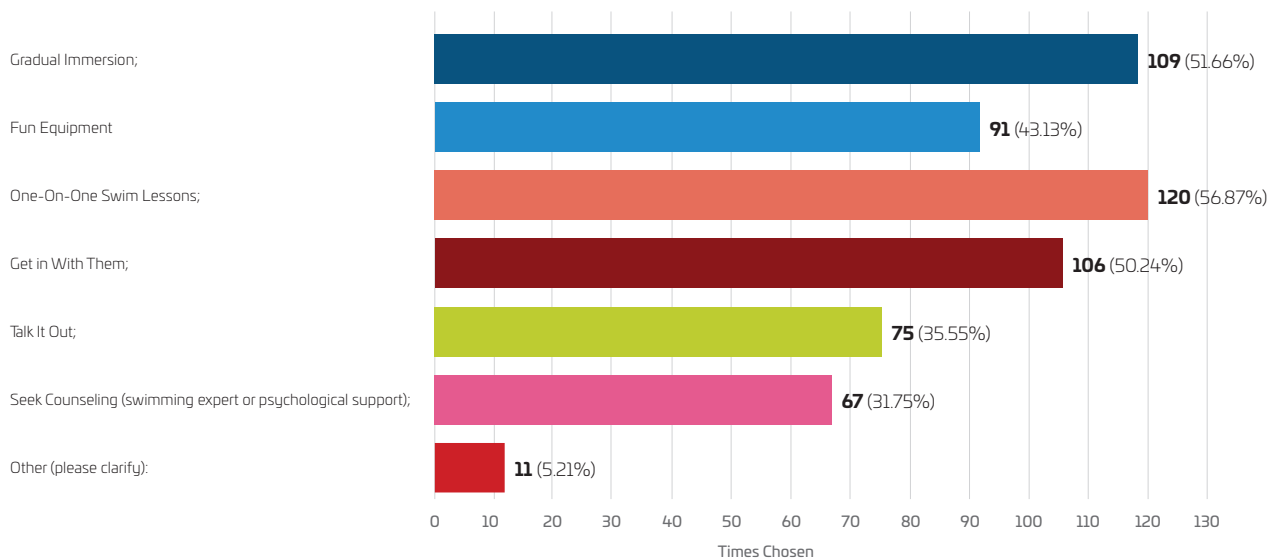
Ovi odgovori ukazuju na holistički i višestrani pristup smanjenju hidrofobije. Postupno uranjanje, zabavna oprema, lekcije jedan na jedan i uključenost roditelja igraju značajnu ulogu. Učinkovita komunikacija i stručna podrška također su ključne komponente u rješavanju dječjih strahova. Zajednička podrška ovim strategijama naglašava važnost sveobuhvatnih i individualiziranih pristupa za pomoć mladim plivačima da prevladaju hidrofobiju i razviju pozitivne asocijacije na vodene aktivnosti.

Otvoreni odgovori ispitanika o tome što bi moglo pomoći u smanjenju hidrofobije bacaju svjetlo na niz praktičnih i psiholoških strategija za koje vjeruju da bi mogle biti učinkovite u rješavanju dječjeg straha od vode.

Neki predlažu provedbu programa ili škola plivanja posebno osmišljenih za neplivače. Ovaj pristup naglašava potrebu za specijaliziranom podukom koja bi zadovoljila individualne strahove i potrebe djece, omogućujući im da postupno razviju samopouzdanje i vještine. Drugi naglašavaju važnost vodenih igara i plitkih bazena, posebno u okruženjima poput dječjih vrtića, kako bi se vodene aktivnosti uvele na razigran i neopasan način. Također se spominje ideja o grupnim aktivnostima, što sugerira da boravak u poticajnom i društvenom okruženju može pomoći djeci da se osjećaju opuštenije uz vodu.

Omogućavanje zatvorenih bazena je tema koja se stalno ponavlja, posebno u manjim naseljima gdje takvi sadržaji možda nedostaju. Ova ideja naglašava važnost pristupačnosti resursa koji potiču pozitivna iskustva s vodom od najranije dobi. Neki odgovori naglašavaju važnost započinjanja tečaja plivanja od djetinjstva, naglašavajući dobrobiti ranog upoznavanja s vodenim okruženjima. Drugi naglašavaju ulogu vještog trenera ili instruktora koji može stvoriti sigurno i poticajno okruženje za učenje, gradeći povjerenje. Jedan ispitanik predlaže postupan pristup, gdje je djetetu dopušteno stajati u bazenu s nogama u vodi i pozvano je da uđe u njemu vlastitim tempom. Ovaj pristup poštuje djetetovu autonomiju i ima za cilj smanjiti anksioznost povezanu s aktivnostima u vodi.

Sve u svemu, ovi odgovori odražavaju kombinaciju praktičnih mjera, ranog izlaganja, individualiziranih uputa i poticajnih okruženja kao mogućih rješenja za smanjenje hidrofobije. Naglasak na postupnom izlaganju, vještoj poduci i pozitivnim asocijacijama na vodene aktivnosti u skladu je s utvrđenim metodama za pomoć djeci da prevladaju svoj strah i razviju osjećaj ugone i samopouzdanja u vodi. (Sl. 56)

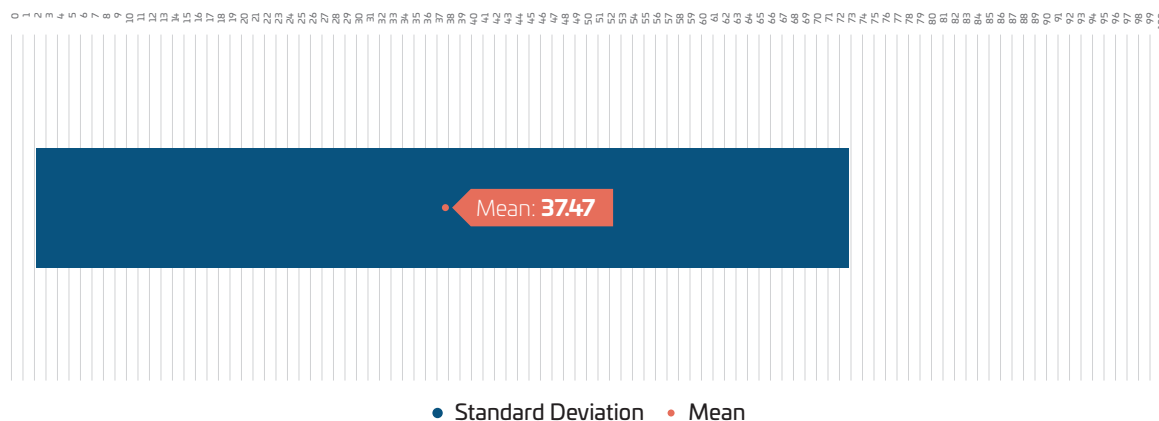


Slika 56. Što mislite da bi moglo pomoći u smanjenju hidrofobije?

### Pitanje 11. Koliko vam je važna dječja hidrofobija?

Pitanje koliko je ispitanicima važna dječja hidrofobija otkriva zanimljive uvide u njihovu percepciju ovog problema. Sve u svemu, podaci pokazuju da ispitanici općenito prepoznaju važnost rješavanja i razumijevanja dječjeg straha od vode.

Prosječna ocjena važnosti kod svih ispitanika je približno 37,47, što ukazuje na umjerenu razinu važnosti koja se pripisuje dječjoj hidrofobiji. Relativno uzak raspon standardnih devijacija (2,07-72,87) sugerira da su odgovori relativno dosljedni, iako postoje varijacije u pojedinačnim mišljenjima. (Sl. 57)



Slika 57. Koliko vam je važna dječja hidrofobija?

Kada ispitujemo odgovore bugarskih sudionika, uočavamo sličan osjećaj, sa srednjom prosječnom ocjenom važnosti od 37,56. Standardna devijacija za bugarske ispitanike (4,32-70,80) također ukazuje na relativno dosljednu percepciju važnosti pitanja. To sugerira da među bugarskim ispitanicima postoji zajedničko razumijevanje važnosti rješavanja dječje hidrofobije.

U slučaju hrvatskih sudionika, srednja prosječna ocjena važnosti nešto je niža i iznosi 37,16. Međutim, standardna devijacija (4,97-79,29) još uvijek ukazuje na relativno dosljedan raspon mišljenja. Unatoč maloj varijaciji srednjeg prosjeka, sličnost standardnih devijacija sugerira da hrvatski ispitanici također priznaju važnost rješavanja dječje hidrofobije.





Zajedno, podaci pokazuju da ispitanici, bez obzira na njihov geografski položaj, općenito dijele umjerenu do visoku razinu zabrinutosti zbog dječje hidrofobije. Manje varijacije u srednjim prosječnim ocjenama važnosti među bugarskim i hrvatskim ispitanicima mogu se pripisati kulturnim ili kontekstualnim čimbenicima. Međutim, dosljedne standardne devijacije sugeriraju da ispitanici iz obje zemlje prepoznaju važnost rješavanja i upravljanja hidrofobijom djece kako bi se osigurala njihova dobrobit i pozitivna iskustva s aktivnostima u vodi.

## Pitanje 12. Kakvu biste pomoć potražili ako primijetite da vaše dijete ima hidrofobiju?

Odgovori na pitanje kakvu bi pomoć ispitanici potražili kada bi primijetili da im dijete ima hidrofobiju rasvjetljavaju njihove sklonosti i pristupe rješavanju ovog problema. Kod svih ispitanika primjetan je naglasak na traženju pomoći od dječjih psihologa i stručnjaka za plivanje.

Znatna većina ispitanika, njih 84,26%, izražava namjeru potražiti pomoć plivačkih stručnjaka ako primijeti da im dijete ima hidrofobiju. To je u skladu sa shvaćanjem da stručnjaci za plivanje posjeduju specijalizirano znanje i tehnike za pomoć djeci da prevladaju strah od vode kroz vođena i sigurna iskustva.

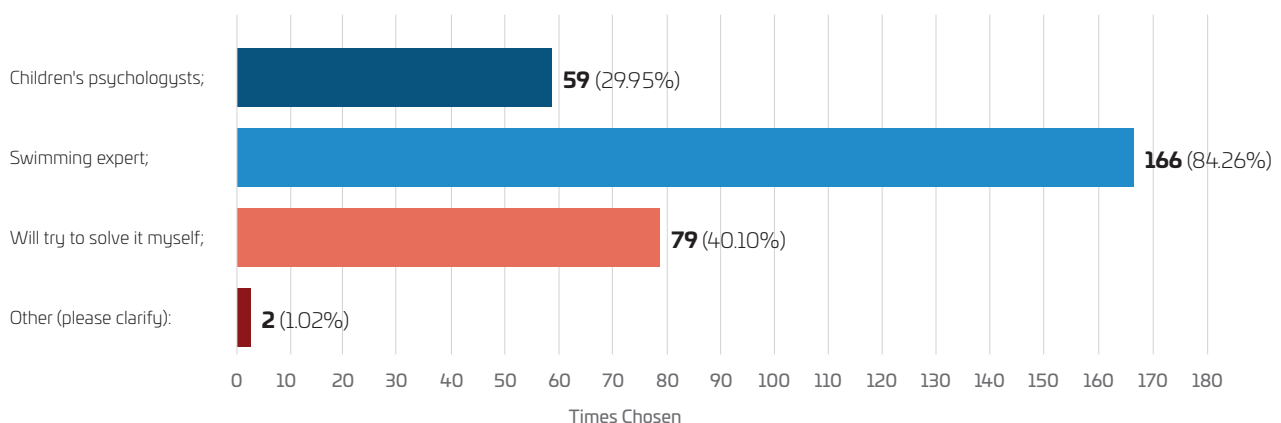
Nadalje, 40,1% ispitanika navodi da bi sami pokušali riješiti problem, što ukazuje na razinu povjerenja i predanosti roditelja u pomaganju djetetu u prevladavanju hidrofobije. Ovo otkriće sugerira da roditelji vjeruju u svoju sposobnost da igraju aktivnu ulogu u podržavanju emocionalnog rasta i razvoja svog djeteta.

Sveukupno, 29,95% ispitanika navodi da bi razmotrili savjetovanje s dječjim psiholozima ako bi primijetili da njihovo dijete ima hidrofobiju. To sugerira da značajan dio ispitanika prepoznaje psihološki aspekt hidrofobije i potencijalnu dobrobit stručne psihološke podrške.

Analizirajući odgovore bugarskih sudionika, uočavamo slične trendove. Bugarski ispitanici smatraju da su dječji psiholozi i stručnjaci za plivanje primarni izvori pomoći, s postocima koji su blizu ukupnih rezultata.

Slično, hrvatski ispitanici također pokazuju sklonost traženju pomoći od dječjih psihologa i stručnjaka za plivanje. Postoci za ove opcije među hrvatskim sudionicima usko su usklađeni s ukupnim nalazima.

Podaci pokazuju zajedničko prepoznavanje među ispitanicima, bez obzira na njihovu nacionalnost, vrijednosti traženja stručne pomoći od dječjih psihologa i stručnjaka za plivanje kada se radi o djetetovoj hidrofobiji. Male razlike u postocima između bugarskih i hrvatskih ispitanika sugeriraju dosljedna stajališta o važnosti stručne podrške u rješavanju ovog problema. (Sl. 58)



Slika 58. Kakvu biste pomoć potražili ako primijetite da Vaše dijete ima hidrofobiju?

### Pitanje 13. Koliko je za vas kao roditelja važna tema prevladavanja hidrofobije kod djece?

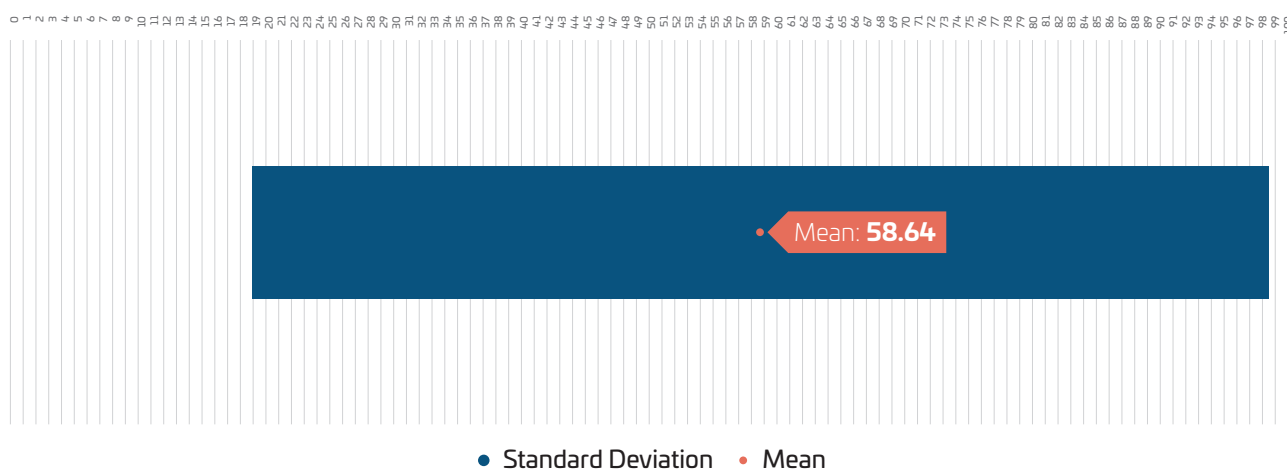
Odgovori na pitanje koliko je ispitanicima važna dječja hidrofobija otkrivaju različite percepcije i prioritete među različitim skupinama sudionika.

Sveukupno, srednja razina važnosti dodijeljena dječjoj hidrofobiji je 58,64, sa standardnom devijacijom u rasponu od 18,81 do 98,47. To upućuje na umjerenu razinu značaja koja se pripisuje problemu hidrofobije kod djece u cijeloj skupini ispitanika.

Analizirajući odgovore bugarskih sudionika, uočavamo nešto višu srednju razinu važnosti od 64,21. Standardna devijacija u ovom slučaju kreće se od 27,90 do 100, što ukazuje na veću varijaciju u mišljenjima bugarskih ispitanika. To bi moglo biti zbog različitih kulturnih ili osobnih čimbenika koji utječu na to kako se u Bugarskoj percipira hidrofobija.

Nasuprot tome, hrvatski ispitanici iskazuju nižu srednju razinu važnosti od 40,71, popraćenu relativno uskom standardnom devijacijom od 4,44 do 85,86. To sugerira da bi se problem dječje hidrofobije među hrvatskim sudionicima mogao smatrati nešto manje značajnim u odnosu na ukupni prosjek.

Glavni nalazi iz ovih statistika otkrivaju da postoji varijabilnost u tome kako ispitanici iz različitih sredina doživljavaju važnost dječje hidrofobije. Dok ukupna srednja vrijednost ukazuje na umjerenu razinu važnosti, čini se da ispitanici u Bugarskoj pridaju višu razinu važnosti, na što potencijalno utječu jedinstveni kulturni ili kontekstualni čimbenici. S druge strane, hrvatski ispitanici ovom pitanju pridaju relativno manju važnost. Te razlike mogu proizaći iz varijacija u kulturološkim stavovima, iskustvima i prioritetima koji se odnose na dječju hidrofobiju unutar ovih specifičnih regija. (Sl. 59)

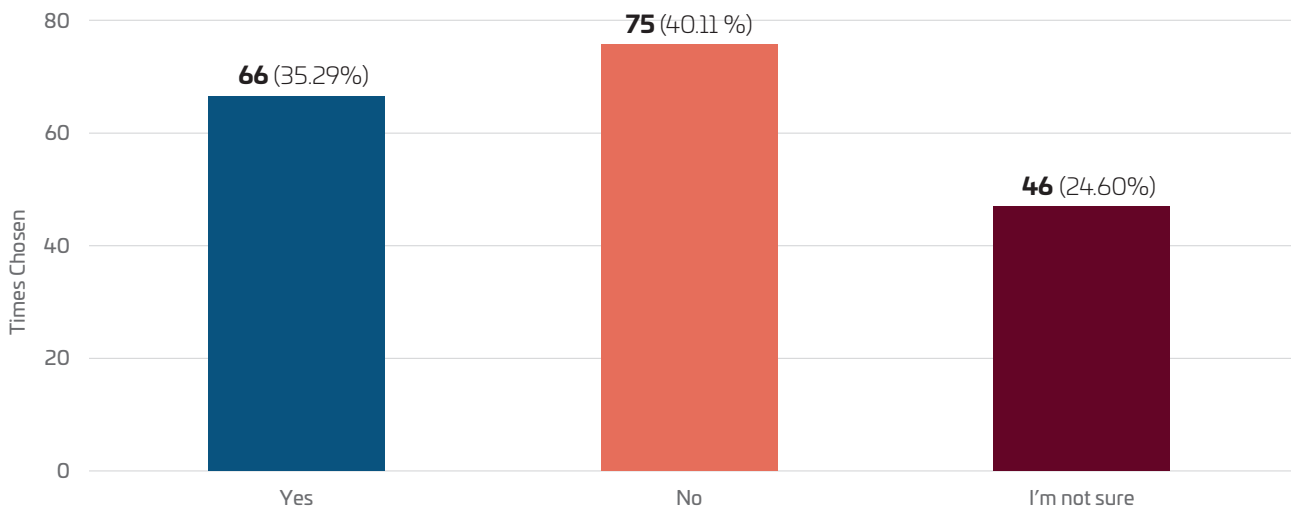


Slika 59. Koliko je vama kao roditelju važna tema prevladavanja dječje hidrofobije?

### Pitanje 14. Jeste li zainteresirani za temu prevladavanja dječje hidrofobije i želite li dobiti više informacija/praksa?

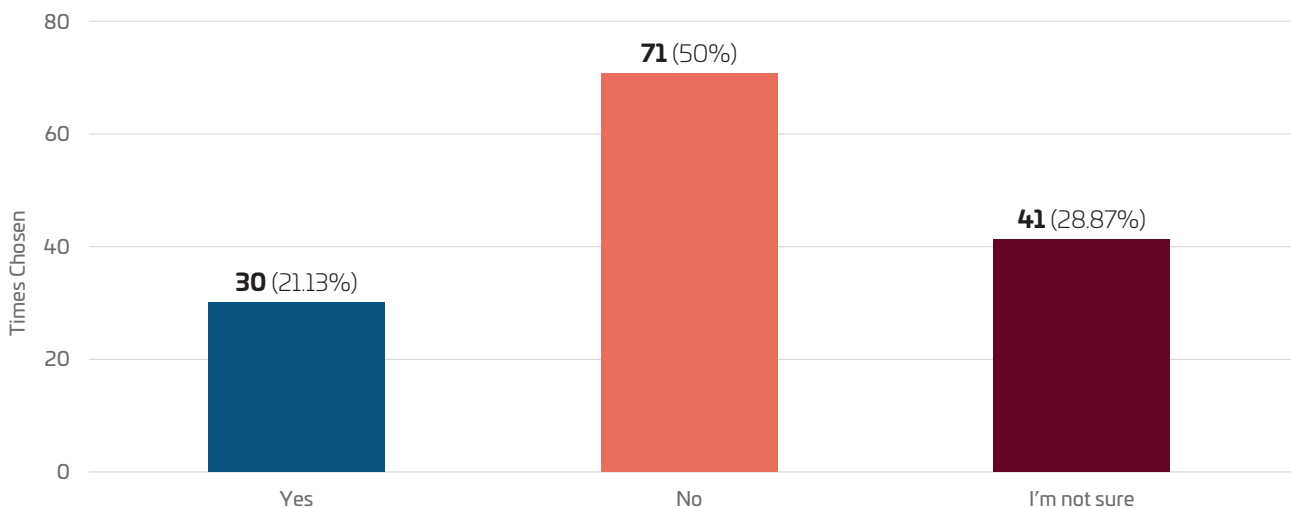
Odgovori na pitanje jesu li ispitanici zainteresirani za temu prevladavanja dječje hidrofobije i njihova spremnost da dobiju više informacija i praksi pokazuju niz stavova i preferencija među različitim skupinama sudionika.

Gledajući ukupnu statistiku, vidljivo je da su odgovori relativno ravnomjerno raspoređeni među tri opcije. Od ukupnog broja ispitanika, njih 35,29% izražava interes i želju za dobivanjem više informacija i praksi za prevladavanje dječje hidrofobije. S druge strane, 40,11% navodi da ih tema ne zanima, a 24,6% nije sigurno. (Sl. 60)



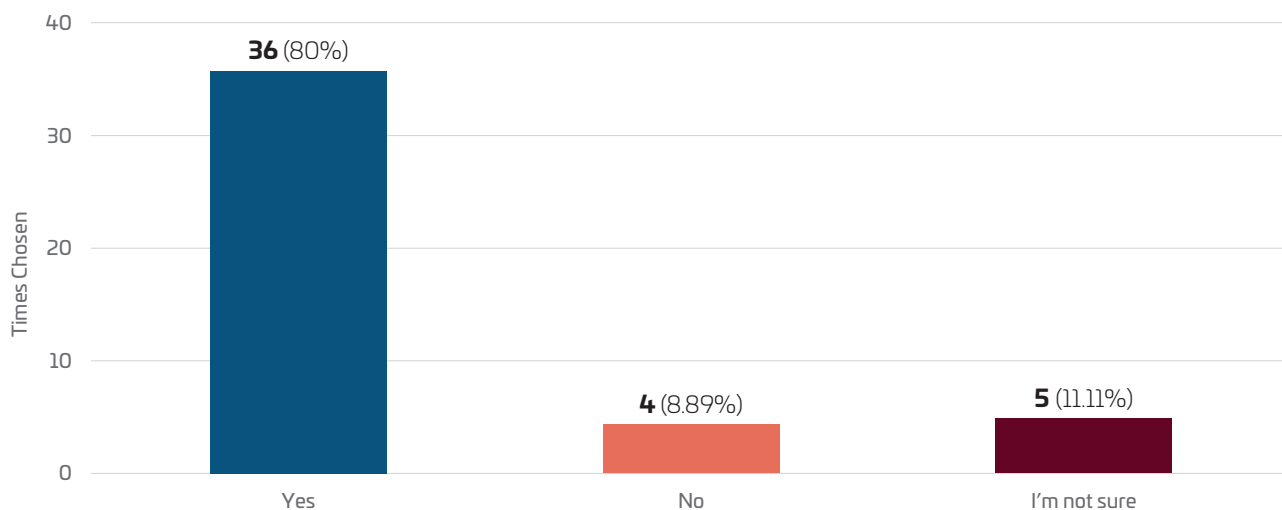
**Slika 60. Jeste li zainteresirani za temu prevladavanja dječje hidrofobije i želite li dobiti više informacija/praksa?**

Raščlanjujući rezultate prema nacionalnosti, bugarski ispitanici pokazuju nižu razinu interesa, sa samo 21,13% koje je izrazilo interes za primanje više informacija i praksi za rješavanje hidrofobije djece. U međuvremenu, značajnih 50% bugarskih sudionika navodi da nisu zainteresirani, a 28,87% nije sigurno. (Sl. 61)



**Slika 61. Jeste li zainteresirani za temu prevladavanja dječje hidrofobije i želite li dobiti više informacija/praksa (Bugarska)**

Nasuprot tome, hrvatski ispitanici pokazuju višu razinu interesa, pri čemu ih je 80% izrazilo spremnost dobiti više informacija i praksi za prevladavanje hidrofobije kod djece. Samo 8,89% kaže da nisu zainteresirani, a 11,11% nije sigurno. (Sl. 62)

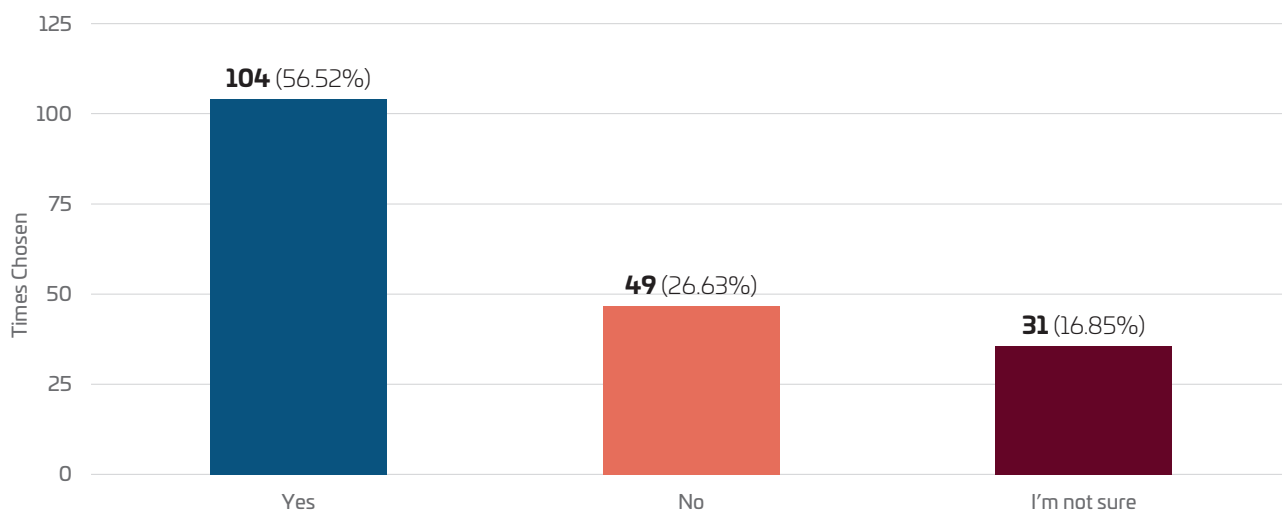


**Slika 62. Jeste li zainteresirani za temu prevladavanja dječje hidrofobije i želite li dobiti više informacija/praksa (Hrvatska)?**

Glavni nalazi iz ovih statistika pokazuju da postoje varijacije u razini interesa i spremnosti za bavljenje temom prevladavanja dječje hidrofobije. Dok ukupna distribucija ukazuje na relativno uravnoteženu podjelu između tri opcije, razlike između bugarskih i hrvatskih ispitanika su primjetne. Bugarski sudionici čine se manje zainteresiranima i nesigurnijima, dok hrvatski sudionici pokazuju viši stupanj interesa za dobivanje informacija i praksi vezanih uz ovu temu. To se može pripisati različitim kulturnim, društvenim i kontekstualnim čimbenicima koji utječu na stavove i prioritete sudionika.

**Pitanje 15. Ako imate neke praktične informacije i vježbe za prevladavanje hidrofobije sa svojom djecom, biste li bili voljni isprobati te vježbe?**

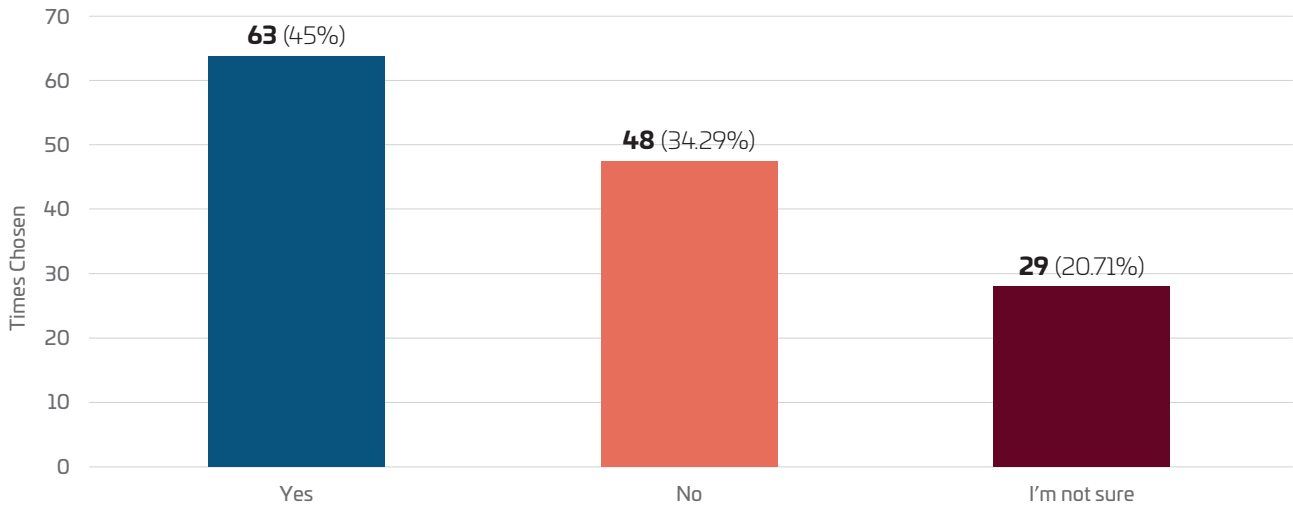
Podaci dobiveni ovim pitanjem koji se odnose na sklonost bavljenja praktičnim informacijama i vježbama za ublažavanje hidrofobije kod djece otkrivaju zanimljive spoznaje, s određenim varijacijama među različitim skupinama ispitanika. U ukupnoj statistici, većina sudionika, njih 56,52%, izražava pozitivnu sklonost isprobavanju praktičnih informacija i vježbi usmjerenih na rješavanje hidrofobije njihove djece. S druge strane, 26,63% ispitanika navodi da ne bi bili spremni isprobati ove vježbe, a 16,85% nije sigurno u svoju spremnost. (Sl. 63)



**Slika 63. Ako imate neke praktične informacije i vježbe za prevladavanje hidrofobije sa svojom djecom, biste li bili voljni isprobati te vježbe?**

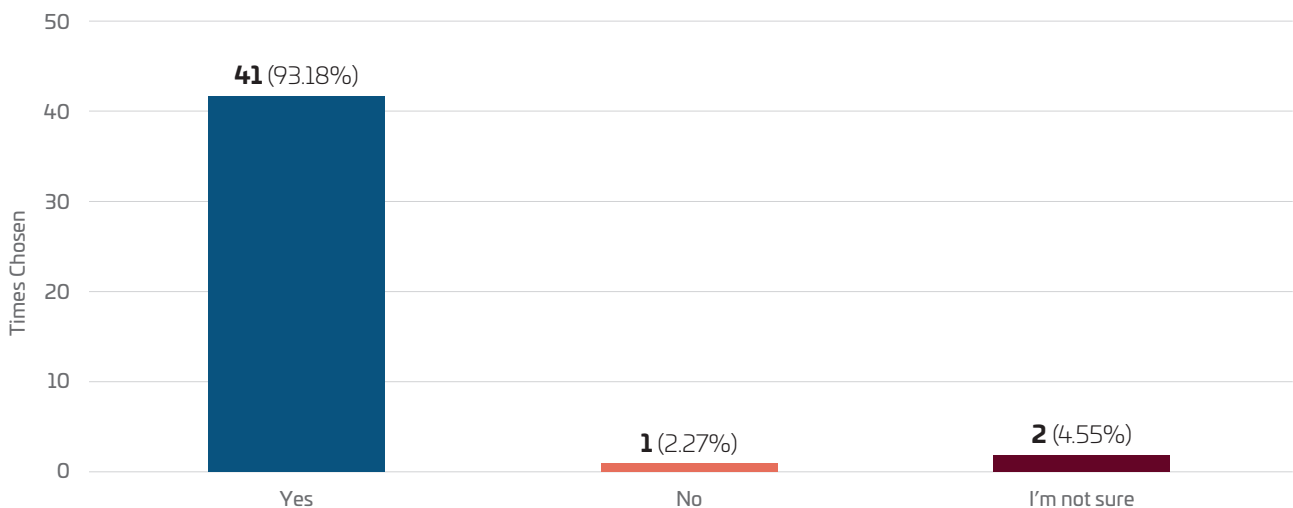


Gledajući strukturu prema nacionalnosti, bugarski ispitanici pokazuju suzdržaniji stav. Među njima 45% navodi spremnost isprobati praktične informacije i vježbe. Nešto veći postotak, 34,29%, izražava nevoljkost isprobavanju ovih metoda, a 20,71% je nesigurno. (Sl. 64)



**Slika 64.** Ako imate bilo kakve praktične informacije i vježbe za prevladavanje hidrofobije sa svojom djecom, biste li bili voljni isprobati te vježbe (Bugarska)?

Nasuprot tome, hrvatski ispitanici pokazuju entuzijastičniji odgovor. Zapanjujućih 93,18% hrvatskih sudionika izrazilo je spremnost isprobati praktične informacije i vježbe za rješavanje hidrofobije svoje djece. Tek 2,27% navodi da ne bi bili spremni, a 4,55% je nesigurno. (Sl. 65)



**Slika 65.** Ako imate neke praktične informacije i vježbe za prevladavanje hidrofobije sa svojom djecom, biste li bili voljni isprobati te vježbe (Hrvatska)?

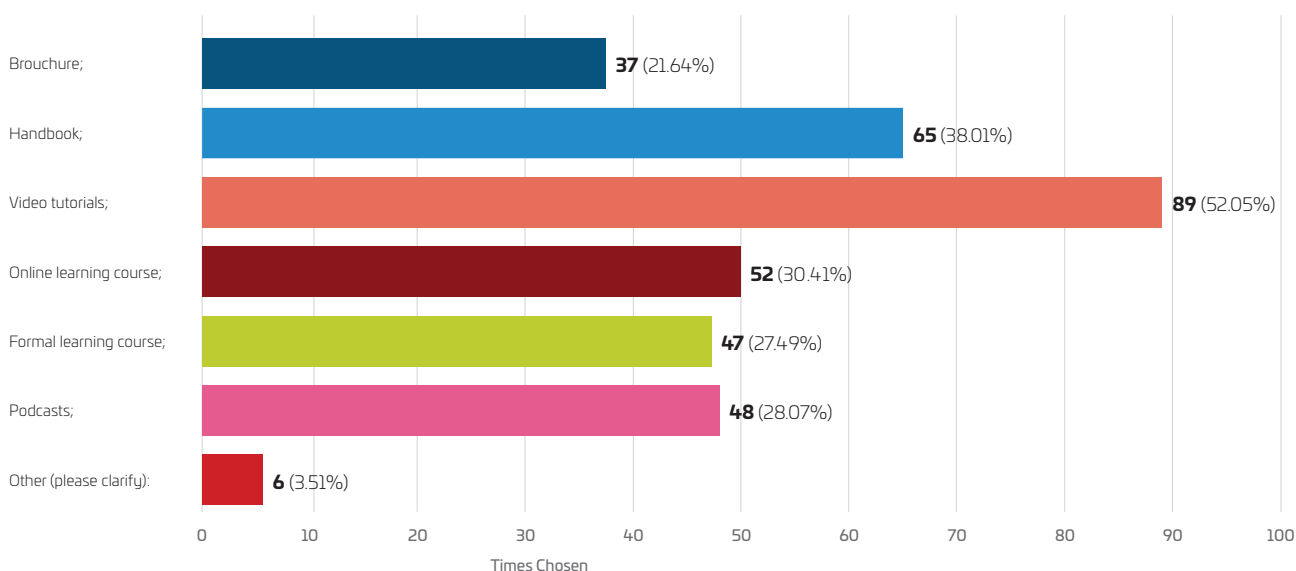
Glavni nalazi iz ovih statistika ističu različite stavove i otvorenost među ispitanicima različitih nacionalnosti. Iako ukupna statistika pokazuje da je većina sudionika otvorena za isprobavanje praktičnih informacija i vježbi, razlike između bugarskih i hrvatskih ispitanika su primjetne. Bugarski sudionici ravnomjernije su podijeljeni između volje i nevoljkosti, pri čemu je znatan dio neizvjestan. S druge strane, hrvatski sudionici pokazuju značajno višu razinu spremnosti, a tek mali postotak izražava nevoljkost. Te se razlike mogu pripisati čimbenicima kao što su kulturne norme, prethodna iskustva i osobna uvjerenja, koji utječu na odgovore ispitanika na ideju pokušaja praktičnih vježbi za rješavanje dječje hidrofobije.



### Pitanje 16. Koji bi vam bio najprikladniji format za dobivanje novih informacija o hidrofobiji?

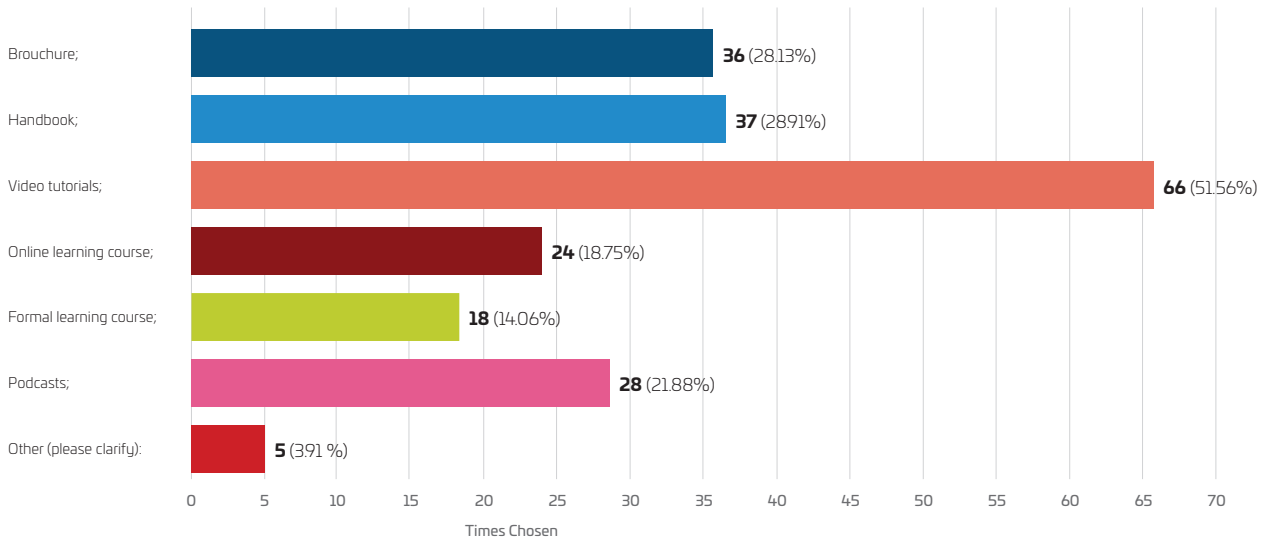
Analiza podataka dobivenih od ispitanika o najprikladnijem formatu za dobivanje novih informacija o hidrofobiji otkriva neke ključne spoznaje, obilježene zajedničkim crtama i razlikama unutar različitih skupina ispitanika.

U cjelokupnom kontekstu, odgovori prikazuju raznoliku distribuciju u različitim formatima. Brošure su dobile prednost od 21,64%, što ukazuje na interes za sažete i lako dostupne pisane materijale. Priručnici, s 38,01%, pojavili su se kao favorizirana opcija, što ukazuje na sklonost sveobuhvatnim i strukturiranim izvorima. Video tutoriali su se istaknuli s 52,05%, što odražava sklonost vizualnom i interaktivnom učenju. Internetski tečajevi za učenje postali su popularniji s 30,41%, a privlačni su onima koji više vole digitalno obrazovanje po vlastitom tempu. Formalni tečajevi dobili su stopu odgovora od 27,49%, ističući interes za strukturirane obrazovne programe. Podcasti su odjeknuli s 28,07%, što ukazuje na publiku koja cijeni iskustva auditivnog učenja. Mali udio, 3,51%, izrazio je sklonost drugim formatima. (Sl. 66)



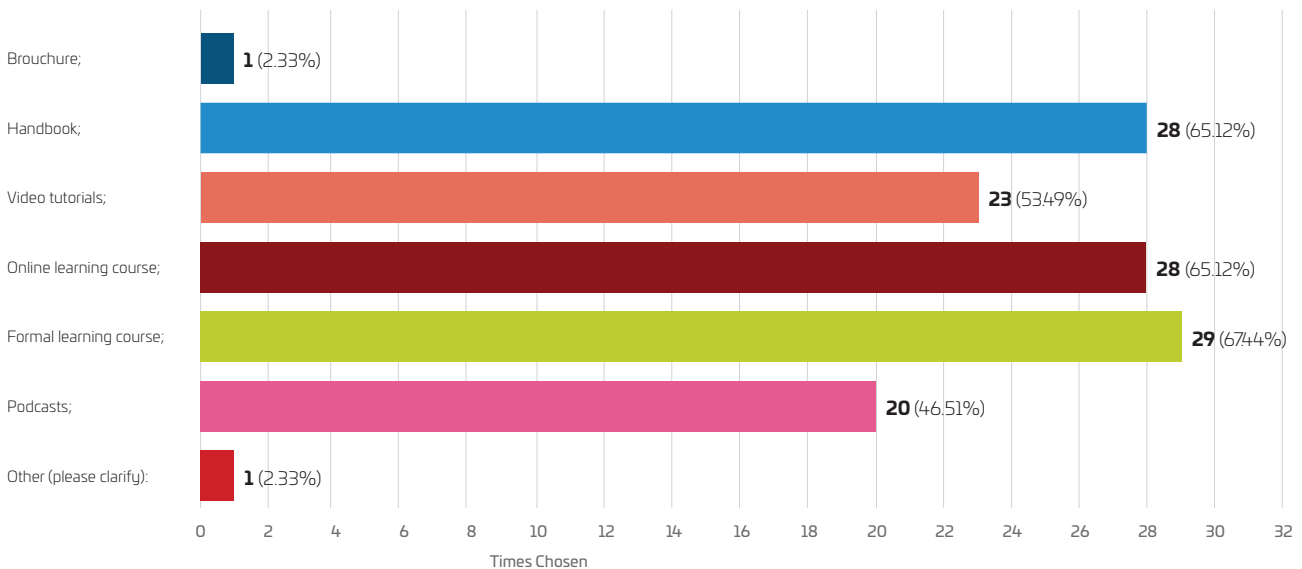
Slika 66. Koji bi vam bio najprikladniji format za dobivanje novih informacija o hidrofobiji?

U bugarskom kontekstu, sklonost brošurama blago je porasla na 28,13%, naglašavajući važnost sazetih pisanih materijala. Priručnici su zadržali popularnost na 28,91%, što ukazuje na relevantnost sveobuhvatnih vodiča. Video tutoriali pokazali su snažnu sklonost od 51,56%, što je usklađeno s sklonošću prema vizualnom i interaktivnom sadržaju. Internetski tečajevi privukli su 18,75%, pokazujući interes za digitalne izvore učenja. Formalne tečajeve odabralo je 14,06%, što ukazuje na sklonost strukturiranim nastavnim planovima i programima. Podcasti su odjeknuli s 21,88%, a manjina (3,91%) izrazila je sklonost drugim formatima. (Sl. 67)



**Slika 67. Koji bi vam bio najprikladniji format za dobivanje novih informacija o hidrofobiji (Bugarska)?**

S druge strane, među hrvatskim ispitanicima brošure je odabralo tek 2,33%, što ukazuje na minimalan interes za ovaj format. Priručnike je favoriziralo značajnih 65,12%, što ukazuje na snažnu sklonost detaljnim i strukturiranim izvorima. Video tutoriali prikupili su 53,49%, što je rezoniralo s onima koji preferiraju vizualno učenje. Internetski tečajevi učenja i formalni tečajevi učenja dobili su slične stope od 65,12% odnosno 67,44%, što naglašava sklonost strukturiranom, digitalno isporučenom obrazovanju. Podcaste je odabralo 46,51%, što ukazuje na cijenjenje zvučnog sadržaja. Neznatnih 2,33% preferira druge formate. (Sl. 68)



**Slika 68. Koji bi Vam bio najprikladniji format za dobivanje novih informacija o hidrofobiji (Hrvatska)?**

Nalazi pokazuju da, iako su video vodiči i priručnici postojano stjecali popularnost u svim skupinama ispitanika, specifične preferencije za formate kao što su brošure, online tečajevi učenja i podcastovi variraju. Primjetno je da su hrvatski ispitanici pokazali izrazit afinitet prema priručnicima i formalnim tečajevima u usporedbi s općim trendom. Ovi rezultati naglašavaju važnost prilagođavanja obrazovnih resursa kako bi se zadovoljile preferencije različite publike kada se radi o širenju informacija povezanih s hidrofobijom.

## ZAKLJUČCI:

- Varijabilnost u percepciji hidrofobije: percepcije ispitanika o uzrocima i značaju hidrofobije variraju, odražavajući višestrano pitanje;
- Urbani utjecaj: lokacije ispitanika (glavni grad, veliki grad, mali grad, selo) utječu na njihove percepcije, naglašavajući urbano-ruralnu podjelu u zabrinutostima povezanim s hidrofobijom;
- Roditeljski uvid: uključenost i trenera plivanja i roditelja ključna je za razumijevanje i rješavanje hidrofobije kod mladih plivača;
- Prevalencija hidrofobije: značajan dio ispitanika je izjavio da njihova djeca imaju hidrofobiju, što ukazuje na prevladavajuću zabrinutost;
- Satovi plivanja: dostupnost treninga plivanja utječe na prevalenciju hidrofobije, budući da su djeca uključena u trening pokazala različite percepcije;
- Važnost hidrofobije: ispitanici percipiraju hidrofobiju kao umjereno važnu (srednja ocjena: 58,64), s varijacijama na temelju nacionalnosti;
- Želja za informacijama: ispitanici su izrazili različit interes za informacije vezane uz hidrofobiju, pri čemu su Bugari pokazali veću znatiželju;
- Praktična rješenja: ispitanici iz različitih skupina pokazali su spremnost isprobati praktične vježbe za ublažavanje hidrofobije, prikazujući relevantnost ciljanih intervencija;
- Preferirani formati učenja: omiljeni format učenja za informacije o hidrofobiji je raznolik, s videouputama, priručnicima i formalnim tečajevima učenja koji se pojavljuju kao najbolji izbori;
- Kulturološke razlike: bugarski ispitanici naginju brošurama i videouputama, dok Hrvati preferiraju priručnike i formalne tečajeve učenja;
- Utjecaj okruženja za plivanje: odabir vodenog okruženja (prirodnog naspram umjetnog) ispitanika utjecao je na njihovu percepciju okidača hidrofobije;
- Iskustvo je važno: godine plivačkog iskustva ispitanika imale su ulogu u njihovoj percepciji značaja hidrofobije;
- Roditeljska sposobnost plivanja: Plivačke sposobnosti roditelja utjecale su na uključenost djece u obuku plivanja i na prevalenciju hidrofobije;
- Učestalost bavljenja sportovima na vodi: izloženost djece sportovima na vodi uvelike je varirala, odražavajući različite prilike u njihovoj okolini;
- Strategije za smanjenje hidrofobije: postupno uranjanje, zabavna oprema, lekcije jedan na jedan i uključenost roditelja bile su preferirane strategije za ublažavanje hidrofobije;
- Važnost savjetovanja: dječji psiholozi i stručnjaci za plivanje smatrani su ključnim resursima za rješavanje hidrofobije;
- Različiti uzroci hidrofobije: ispitanici su hidrofobiju pripisali čimbenicima kao što su prostranost vode, potencijalna opasnost, senzorni problemi, prošla iskustva i gubitak kontrole;
- Utjecaji nacionalnosti: bugarski ispitanici vjerojatnije su hidrofobiju pripisali strahu od prostranstva vode u usporedbi s hrvatskim;
- Senzorna razmatranja: problemi senzorne obrade pojavili su se kao čimbenik koji pridonosi, naglašavajući važnost prilagođenih intervencija ;
- Uključivanje roditelja: ispitanici su istaknuli značaj komunikacije i podrške roditelja u smanjenju hidrofobije, ističući ulogu obitelji.





Co-funded by the  
European Union

**#SWIM**  
SWIM WITHOUT FEAR



Swim Without Fear – #SWIM (101088211 – SWIM), funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Commission. Neither the European Union nor the granting authority can be held responsible for them.

## PREPORUKE

Ove su preporuke osmišljene za rješavanje složenog pitanja dječje hidrofobije usredotočujući se na suradnju, obrazovanje, podršku i prilagođene strategije, osiguravajući holistički pristup borbi protiv ovog straha.

- Trebalo bi razviti obrazovne materijale namijenjene roditeljima i trenerima plivanja za podizanje svijesti o hidrofobiji, njezinim uzrocima i učinkovitim intervencijama;
- Trebalo bi poticati otvorenu komunikaciju između roditelja i trenera plivanja kako bi se zajednički rješavali i upravljali hidrofobijom kod mladih plivača;
- Potrebno je poticati roditelje da uključuju svoju djecu u vodene aktivnosti od malih nogu kako bi se aklimatizirali na vodeno okruženje i smanjili strah;
- Djeci treba olakšati susret s vodom na način da se krene s močenjem stopala djetetu i postepeni ulazak u dublje;
- Treba uključiti ugodnu i samopouzdanu opremu povezanu s vodom kako bi iskustva u vodi bila pozitivnija i privlačnija;
- Trebaju im se ponuditi personalizirani satovi plivanja kako bi se riješili individualni strahovi i pružile prilagođene smjernice, povećavajući udobnost i povjerenje;
- Roditelje treba poticati da se pridruže svojoj djeci u vodenim aktivnostima, pokazujući poticajno i sigurno okruženje, što može smanjiti strah;
- Potiče se suradnja s dječjim psiholozima i stručnjacima za plivanje kako bi se pružile specijalizirane intervencije za djecu sa osjetljivim ili emocionalnim poteškoćama;
- Treba osigurati da objekti za kupanje daju prednost sigurnosnim mjerama, nudeći djeci kontrolirano okruženje kako bi se ublažila zabrinutost zbog opasnosti;
- Trebaju biti zaposleni iskusni i empatični instruktori plivanja koji mogu razumjeti i odgovoriti na jedinstvene potrebe hidrofobne djece.
- Treba održavati temperaturu vode prikladnu za udobnost djece, izbjegavajući ekstreme koji bi mogli pridonijeti nelagodi;
- Roditelje treba poticati da poboljšaju svoje vještine plivanja, povećavajući svoje samopouzdanje za sudjelovanje u vodenim aktivnostima sa svojom djecom;
- Trebaju se organizirati grupne vodene aktivnosti u kojima djeca mogu komunicirati s vršnjacima, promičući poticajnu atmosferu kako bi zajedno pobijedili strahove;
- Trebalo bi istražiti seanse hidroterapije kao učinkovit pristup za djecu s problemima senzorne obrade za prevladavanje njihove hidrofobije;
- Preporučljivo je uspostaviti društvene centre sa zatvorenim objektima za plivanje u područjima gdje takvi sadržaji nedostaju, osiguravajući širok pristup aktivnostima na vodi;
- Trebalo bi provoditi više radionica za roditelje i trenere plivanja, pružajući im praktične tehnike za učinkovito rukovanje hidrofobnom djecom;
- Trebalo bi razviti online tečajeve, video upute i priručnike za širenje znanja o hidrofobiji i strategijama za njezino upravljanje;



- Trebalo bi stvoriti grupe podrške u kojima roditelji mogu razmjenjivati iskustva i uvide, njegujući osjećaj zajedništva i uzajamne pomoći;
- Potiče se suradnja sa školama kako bi se aktivnosti vezane uz vodu integrirale u nastavne planove i programe, osiguravajući strukturirano izlaganje vodi od najranije dobi;
- Trebalo bi provoditi stalna istraživanja kako bi se razumjeli čimbenici koji uzrokuju hidrofobiju i razvila inovativna rješenja prilagođena različitim kontekstima.



## SAVJETI I TRIKOVI KAKO SE NOSITI S HIDROFOBIJOM U RANOJ DOBI

### Razumijevanje hidrofobije:

Hidrofobija, strah od vode, čest je izazov s kojim se mala djeca mogu suočiti. Važno je prepoznati da je ovaj strah prirodna reakcija, koja često proizlazi iz nepoznavanja, prošlih negativnih iskustava ili maštovitih briga. Razumijevajući korijene hidrofobije, roditelji i treneri mogu pružiti prilagođenu podršku za vođenje djece kroz ovu fazu. Prepoznavanje načina na koji hidrofobija može utjecati na djetetov razvoj naglašava potrebu za pravovremenom intervencijom kako bi se osiguralo da dijete ne propusti radost i dobiti aktivnosti u vodi.

### Stvaranje pozitivnog vodnog okruženja:

Uspostavljanje pozitivnog i sigurnog vodenog okruženja ključno je za pomoć djeci u prevladavanju hidrofobije. Odgojna atmosfera gradi povjerenje, potičući djecu da postupno pristupaju aktivnostima vezanim uz vodu. Odabir pravog mjesta za kupanje, bilo da je riječ o plitkom bazenu ili mirnom prirodnom okruženju, može ublažiti strah. Jednako je važno osigurati odgovarajuću opremu za plivanje koja udobno pristaje i potiče osjećaj sigurnosti. Stvaranjem podržavajuće pozadine, roditelji i treneri postavljaju temelje za djecu da prigrle vodu s povjerenjem i uzbuđenjem.

### Postupno izlaganje vodi:

Postupno uvođenje igre u vodi ključno je za upravljanje hidrofobijom. Započinjanje s aktivnostima koje nisu prijeteće poput igre s vodom u kontroliranom okruženju omogućuje djeci da umaču prste svojim vlastitim tempom. Ovaj postupni pristup omogućuje im da izgrade pozitivne asocijacije na vodu dok svakim korakom stječu osjećaj postignuća. Vodene aktivnosti i igre primjerene dobi dodatno potiču njihovu znatiželju, čineći putovanje od straha do fascinacije uzbuđljivom avanturom.

### Izgradnja povjerenja:

Roditelji i treneri igraju ključnu ulogu u njegovanju povjerenja. Učinkovita komunikacija, razumijevanje strahova i pružanje nježnog ohrabrenja pomažu djeci da osjećaju podršku. Pozitivne tehnike potkrepljivanja, poput hvaljenja truda i slavljenja malih pobjeda, podižu njihovo samopoštovanje. Strpljivošću i razumijevanjem odrasli postaju partneri u djetetovom putu prema povjerenju u vodu.

### Prevladavanje izazova:

Neuspjesi i izazovi dio su svakog putovanja, a njihovo rješavanje s otpornošću je ključno. Kada se djeca suoče sa strahom ili tjeskobom, priznajte njihove emocije i ponudite sigurnost. Opremanje strategijama za rješavanje izazova osnažuje ih da prevladaju svoje strahove. Putovanje može zahtijevati vrijeme, ali ključno je ostati strpljiv i uporan, naglašavajući važnost suočavanja sa strahovima s nepokolebljivom odlučnošću.

### Stručno vodstvo i podrška:

Kada hidrofobija potraje, traženje stručne pomoći je proaktivan korak. Dječji psiholozi i terapeuti specijalizirani za dječje strahove mogu pružiti vrijedne uvide i strategije prilagođene potrebama svakog djeteta. Suradnja s iskusnim instruktorima plivanja koji su vješti u poučavanju male djece osigurava da se poduka izvodi na način koji potiče udobnost i napredak, pretvarajući hidrofobiju u prošlost.

### Zabava i igra u vodi:

Unošenje zabave i igre u vodene aktivnosti pretvara ono što je nekoć bio izvor straha u carstvo radosti. Zanimljive igre, prskanje i smijeh zamjenjuju strepnju, stvarajući draga sjećanja. Njegovanje pozitivnog stava prema vodi ne samo da promiče opuštanje i uživanje, već također postavlja pozornicu za cjeloživotnu ljubav prema aktivnostima temeljenim na vodi.



### **Sigurnosne mjere opreza:**

Dok negujemo pozitivno iskustvo s vodom, pružanje sigurnosnih mjera, uključujući budni nadzor, ključno je za sprječavanje nesreća. Podučavanje djece osnovnim pravilima sigurnosti u vodi osnažuje ih znanjem da upravljaju vodenim okruženjima s povjerenjem i svjesnošću.

### **Slavljenje napretka i postignuća:**

Svaki korak naprijed vrijedan je slavlja. Prepoznavanje čak i najmanjih pobjeda i prekretnica jača djetetov osjećaj postignuća. Priznavanje njihove hrabrosti i truda potiče ih da nastave prihvaćati aktivnosti vezane uz vodu, potičući osjećaj ponosa i motivaciju za daljnje pobjeđivanje svojih strahova.

### **Prijelaz na formalne satove plivanja:**

Kako djeca prevladaju hidrofobiju, mogla bi pokazati interes za formalne satove plivanja. Prepoznavanje kad su spremni i odabir kvalificiranog instruktora i odgovarajućeg programa osiguravaju nesmetan prijelaz. Pravilno vođenje tijekom ove faze dodatno učvršćuje njihovo novostečeno samopouzdanje i postavlja pozornicu za budućnost ispunjenu avanturama na vodi.



## ZAKLJUČCI

Na putu od hidrofobije do povjerenja u vodu, roditelji i treneri su svjetla vodilja, osvjetljavajući put prema svjetlijoj i pustolovnijoj budućnosti. Vaša nepokolebljiva podrška, strpljenje i razumijevanje temelj su djetetovog trijumfalnog putovanja. Upamtite, svaki osmijeh i svaki pobijeđeni strah dragocjeni su kamenčići koji oblikuju djetetovu percepciju vode i vlastite sposobnosti.

Kao roditelji i treneri, vi imate moć transformirati strah u fascinaciju, oklijevanje u uzbuđenje, a oprez u hrabrost. Njegujući pozitivno vodeno okruženje, potičući postupno izlaganje i slavljenje postignuća, sijete sjeme samopouzdanja koje će cvjetati cijeli život. Vaša predanost stvaranju sigurnog prostora za istraživanje i rast utire put djeci da prihvate vodu raširenih ruku i srca.

Uz vaše vodstvo, djeca ne samo da pobjeđuju hidrofobiju, već i uče duboku životnu lekciju da se izazovi mogu prevladati uz ljubav, strpljenje i nepokolebljivu podršku. Dok uranjaju prste u nove horizonte, neka vaše ohrabrenje i vjera u njihov potencijal budu valovi koji ih nose prema budućnosti u kojoj plove vodom i samim životom s povjerenjem, radošću i bezgraničnim entuzijazmom.



## #SWIM [#PLIVAJ] – INSTRUMENTI ZA PLIVANJE BEZ STRAHA

### Knjiga za djecu #SWIM [#PLIVAJ] bez straha

#SWIM Without Fear [#PLIVAJ bez straha] divna je i privlačna knjiga za djecu osmišljena da transformira hidrofobiju u hidrofiliju – ljubav prema vodi! Namijenjena djeci u dobi od 4-6 godina, ova knjiga pruža zadivljujuće i ohrabrujuće putovanje za svladavanje strahova od vode. Kroz zabavu- ispunjenim aktivnostima, mladi avanturisti naučit će hrabro prihvatiti valove uz vodstvo roditelja, skrbnika ili trenera.

#SWIM Without Fear [#PLIVAJ bez straha] je sjajam suputnik za mlade avanturiste i njihove zvijezde vodilje – roditelje, staratelje ili trenere. Potiče ih da zajedno krenu na putovanje svladavanja strahova, njegovanja pozitivnog odnosa s vodom i otkrivanja bezgranične radosti koju dolazi od hrabrog i entuzijazmnog ronjenja u nova iskustva.

Zaronite u stranice ove knjige i neka vodene avanture počnu – preuzmite na [www.myswim.org](http://www.myswim.org)

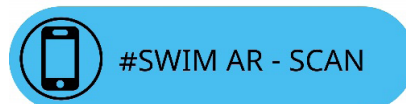
### #PLIVAJ bez straha uvećana stvarnost

Aplikacija #SWIM - Swim Without Fear [#PLIVAJ – Plivaj bez straha] revolucionarni je alat dizajniran da pomogne djeci da prevladaju hidrofobiju spajanjem stvarnog svijeta s virtualnom vodenom zemljom čuda. Ova inovativna aplikacija (dostupna i za Android i za iPhone) nudi impresivno i privlačno iskustvo, koristeći proširenu stvarnost za promjenu načina na koji mladi umovi percipiraju vodu. Jednostavnim skeniranjem izvorne slike, putem aplikacije, djeca otključavaju svijet interaktivne igre i avanture na temu vode izravno u svom okruženju.

# PLIVAJ osnažuje djecu da se suoče sa svojim strahom od vode na siguran i kontroliran način, pretvarajući strepnju u uzbuđenje, a oklijevanje u znatiželju. Sa svakom razigranom interakcijom, aplikacija njeguje samopouzdanje, gradeći pozitivnu povezanost s vodom i potičući trajnu ljubav prema vodenim aktivnostima. #SWIM nije samo aplikacija: to je most koji povezuje maštu, tehnologiju i osobni razvoj, omogućujući djeci da urone u svijet zabave i učenja, a sve to dok pobjeđuju svoje strahove.

Instalirajte aplikaciju #SWIM - Swim Without Fear Uvećana stvarnost. Pokrenite iskustvo slijedeći korake u nastavku:

1. Instalirajte aplikaciju na svoj uređaj (QR kod ispod);
2. Otvorite aplikaciju **#SWIM** i usmjerite telefon prema slici u ovoj vijesti;
3. Uživajte u iskustvu i plivajmo zajedno bez straha.



## #PLIVAJ bez straha pjesma

Uronite u svijet vodenog uzbuđenja i smijeha uz očaravajuću pjesmu “#SWIM - Swim Without Fear.” Ova živahna i zarazna melodija posebno je osmišljena da pobudi duh zabave i istraživanja u mladim srcima kada su u pitanju vodene aktivnosti. Živahni tekst pjesme i vesela melodija vode djecu na maštovito putovanje, pozivajući ih da otkriju radost koju voda nosi. Kroz razigrane stihove i zarazan refren, “#SWIM - Swim Without Fear” osnažuje djecu da odbace brige, umoče prste u vodu i zagrlje valove raširenih ruku.

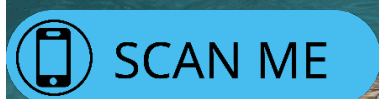
“#SWIM - Swim Without Fear” više je od pjesme: to je himna hrabrosti i radosti. Bilo na bazenu, uz more ili čak u udobnosti vlastitih domova, djecu se potiče da pjevaju, plešu i urone u očaravajući svijet vode. Kroz ovo glazbeno putovanje djeca su pozvana proslaviti bezgranična čuda vodene igre, pretvarajući svaki trenutak u vodi u riznicu sreće i nezaboravnih iskustava.

Dakle, zgrabite svoje kupaće kostime, okupite svoje prijatelje i dopustite da duh #SWIM ispuni zrak dok krećete na putovanje ispunjeno vodom i neustrašivim istraživanjem!



## #SWIM Video zapisi

Otključajte potencijal svladavanja hidrofobije uz praktične videozapise koji se nalaze na opsežnoj YouTube listi za reprodukciju #SWIM - Plivaj bez straha, opsežnom resursu koji osnažuje roditelje i trenere da s pouzdanjem koriste nove alate u prevladavanju dječjeg straha od vode i njegovanju radosnog odnosa s vodenim aktivnostima.







## ODRICANJE OD ODGOVORNOSTI I AUTORI

#SWIM – Swim Without Fear Research Toolkit [#PLIVAJ – Plivaj bez straha istraživački instrumenti] jedan je od rezultata projekta “#SWIM – Swim Without Fear” [#PLIVAJ – Plivaj bez straha] koji sufinancira Erasmus + program Europske unije.

Financira Europska unija. Izraženi stavovi i mišljenja su, međutim, samo autorovi i ne odražavaju nužno stavove Europske unije ili Europske komisije. Za njih se ne mogu smatrati odgovornima ni Europska unija ni tijelo koje dodjeljuje potporu..

Za sve komentare na ovaj dokument obratite se BSDA: [info@bulsport.bg](mailto:info@bulsport.bg)

U ovom skupu alata korišteni su materijali sa svih događanja projekta te javnih izvora i informacija.

Umnožavanje je dopušteno uz navođenje izvora.

### Autori

Organizacija i država	Autori
Bugarska udruga za razvoj sporta, Bugarska	Yoanna Dochevska Ivajlo Zdravkov Stefka Djobova, dr. sc Ivelina Kirilova, dr. sc
Udruga bugarskih plivača, Bugarska	Nikolaj Krastev Vasilen Dimitrov Vesela Šiškova
Vere Montis, Hrvatska	Verica Mance Anita Bisticic Sanja Varaklić Kučić

**ISBN: 978-619-7677-18-8 (2023)**

