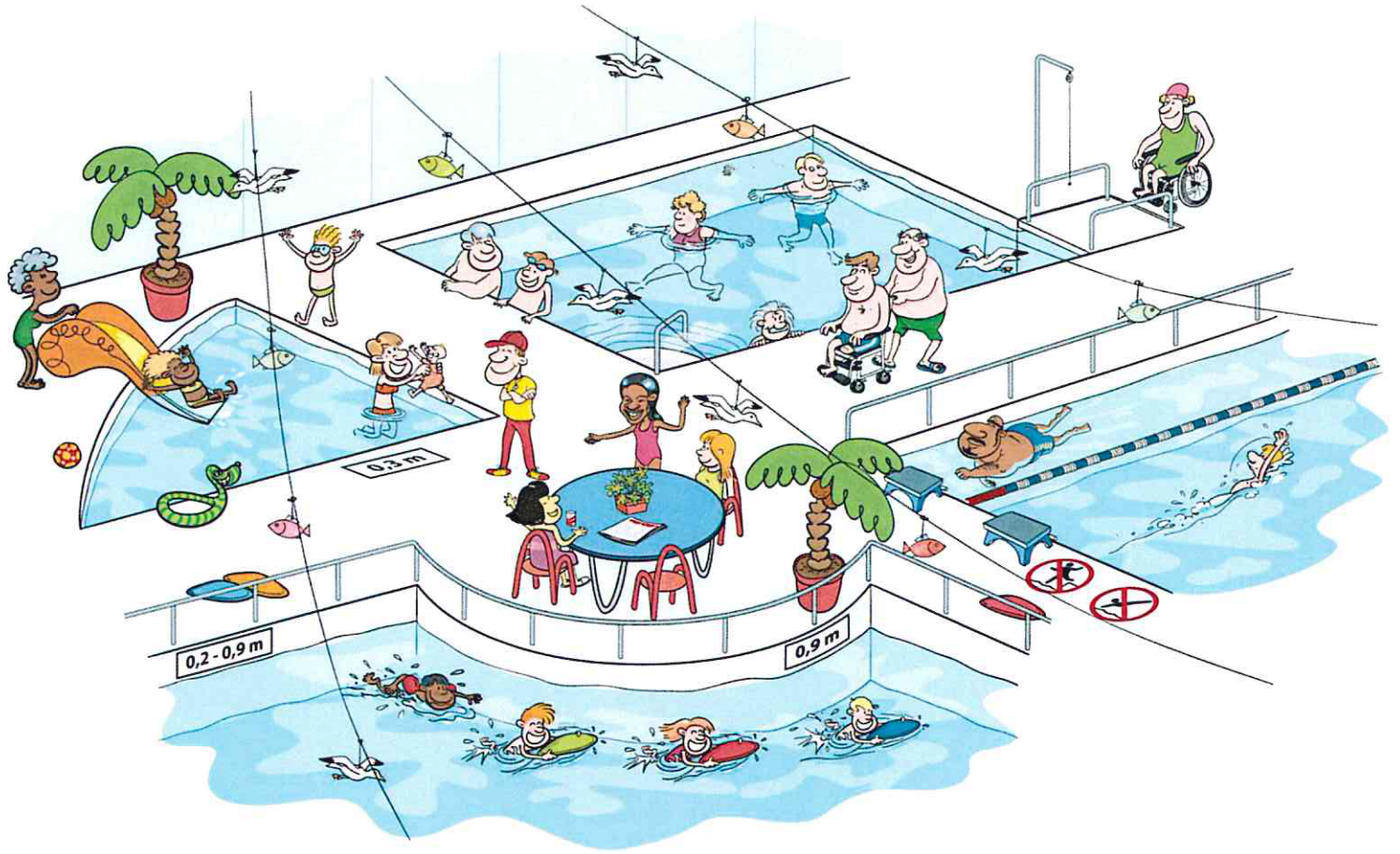


أهلا ومرحبًا بكم في قاعة السباحة!

دليل زوار قاعات السباحة



الرابطة الفنلندية لتعليم السباحة والإنقاذ 2013

تم تغيير النصوص المتعلقة بزي السباحة في شهر أغسطس 2019
(صفحة 5).

أهلا ومرحبا بكم في قاعة السباحة!

دليل زوار قاعات السباحة

أعدت الرابطة الفنلندية لتعليم السباحة والإنقاذ هذا الدليل بالإضافة إلى المساعدات المالية المقدمة من قبل وزارة التعليم والثقافة الفنلندية.

لقد شهد إعداد هذا الدليل والتعليق عليه مشاركة كلاً من قسم الرياضة بوزارة التعليم والثقافة الفنلندية ومكتب ولجنة قاعة السباحة التابعة للرابطة الفنلندية لتعليم السباحة والإنقاذ وممثلي منظمات الهجرة والإعاقة وقاعات السباحة، بالإضافة إلى مشاركة أطراف أخرى على دراية بموضوع هذا الدليل. شكرًا جزيلاً لكل من ساهم في هذا العمل!

لمن هذا الدليل؟

أعد هذا الدليل خصيصًا لزوار قاعات السباحة.

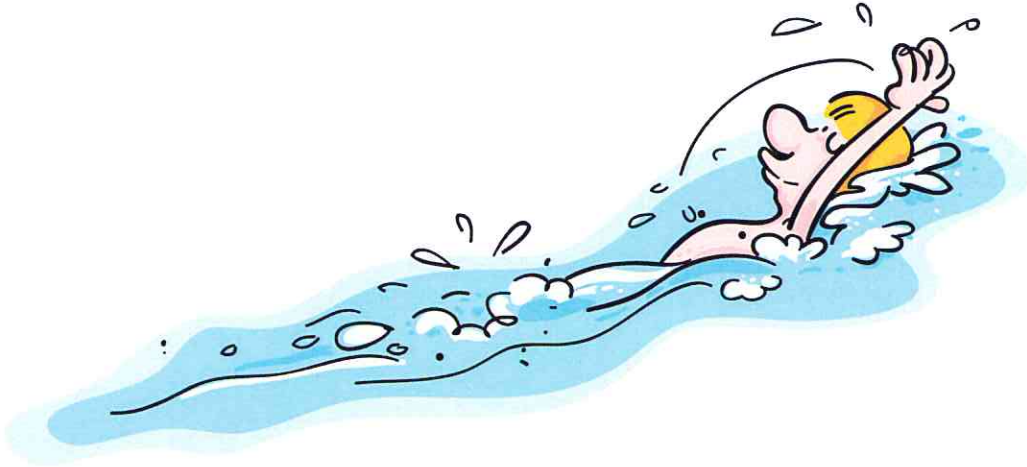
في فنلندا، يوجد عدد متزايد من الأشخاص ينحدرون من ظروف وثقافات مختلفة، ويكمن الهدف من هذا الدليل في توجيه طاقم العمل والزوار والمنظمات حتى تصبح الخدمات المقدمة في قاعة السباحة ملائمة للجميع، كما تُعرض هذه الخدمات ويستخدمها الجميع وفقًا للمتطلبات الصحية.

يتمثل الغرض من ذلك في زيادة الوعي لدى الأفراد بالخلفيات الثقافية المختلفة وتوفير الدعم لمقدمي الخدمات إذا ما واجهتهم مشكلات في استخدام قاعة السباحة، وعلاوةً على ذلك، يُتوقع من هذا الدليل العمل كوسيلة مساعدة للمنظمات حتى تصبح على دراية بكيفية التأكيد على أهمية تعلم السباحة والقدرة الكافي من التمارين للتمتع بصحة جيدة وتوجيه الأشخاص من الخلفيات الثقافية المختلفة إلى كيفية استخدام قاعات السباحة، كما يلقي هذا الدليل الضوء على الترتيبات والحلول التي ينبغي أن تؤخذ في عين الاعتبار عن طريق إيجاد مطورين ومخططين ومسؤولين عن الصيانة مما يعمل على تعزيز الاستفادة من قاعات السباحة بشكل عام.

ينبغي على الجميع تعلم السباحة.

يوجد بفنلندا العديد من الأنهار والبحيرات والمناطق المطلّة على البحر، لذا تحظى السباحة بأهمية كبيرة وذلك من أجل سلامتك وسلامة الآخرين، وتعد العبارة القائلة "ينبغي على الجميع تعلم السباحة" راجعة للغاية في فنلندا، حيث تُكتسب هذه المهارة الهامة وأكثر في قاعة السباحة.

تُتاح خدمات قاعة السباحة للجميع، بغض النظر عن اللياقة البدنية أو الظروف المعيشية أو الخلفية الثقافية. تحظى التمارين البدنية بأهمية كبيرة وذلك للحفاظ على القدرة على العمل، ومن الأسباب الهامة التي ترجع إلى زيادة انتشار الأمراض المرتبطة بنمط الحياة قلة ممارسة الأفراد للتمارين، وتعد السباحة والتمارين المائية الأخرى مناسبة للجميع تقريبًا فضلًا عن أنها تعد واحدة من أشكال التمارين الهامة التي تساعد على تعزيز الصحة وإعادة التأهيل. يساعد الحضور الذهني كثيرًا على التأقلم، كما تساعدك التمارين المائية وسبل التواصل الاجتماعي ذات الصلة بزيارة قاعة السباحة على زيادة الحضور الذهني الذي يساعدك على التأقلم مع الحياة اليومية.



زيارة قاعة السباحة

(راجع أيضا الصور المرفقة في الصفحة رقم 9)

تلعب السباحة وتمارين تعزيز الصحة دورًا بارزًا

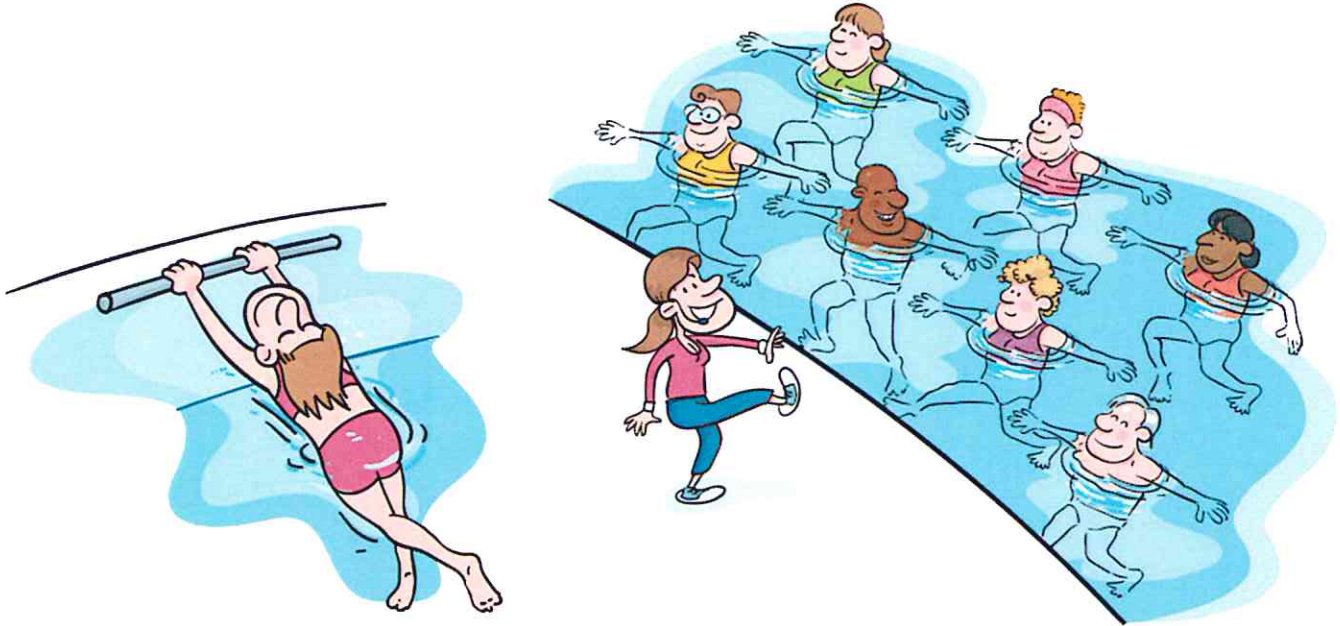
تتمتع فنلندا بالعديد من البحيرات والأنهار والمناطق المطلة على البحر، مما يجعلها مكانًا ملائمًا لتعلم السباحة، غير أنه لا يمكن استغلال تلك المناطق إلا خلال المدة الزمنية القصيرة لفصل الصيف، ونتيجة لذلك، بُنيت 200 قاعة للسباحة في فنلندا على مدار الستون عامًا المنصرمة، مع وجود غرض رئيسي يتمثل في توفير مرافق لتعلم السباحة وممارسة السباحة على سبيل الهواية، وبانقضاء العقود، أكدت السياسة الرياضية على أهمية ممارسة التمارين الكافية لضمان التمتع بصحة جيدة والمناسبة للجميع، وذلك نظرًا لتزايد انتشار الأمراض المتعلقة بنمط الحياة وأعمار السكان، وتبقى التمارين المائية التي توفرها قاعات السباحة مناسبة للجميع تقريبًا، بغض النظر عن السن أو اللياقة البدنية.

تُدفع رسوم عند الدخول

تمتلك البلدية جميع قاعات السباحة تقريبًا بدون أية استثناءات، إما بطريقة مباشرة أو من خلال شركة محدودة مملوكة للبلدية، وهناك رسوم تُدفع عند زيارة قاعة السباحة، ويتمثل الهدف من ذلك في ضمان توفير خدمات قاعة السباحة للجميع، لذلك تُبذل جهود حثيثة لإبقاء رسوم الدخول بقيمة مخفضة، وغالبًا ما يتراوح رسوم دخول الزيارة الواحدة لقاعة السباحة من 4 يورو إلى 8 يورو، وعلاوةً على ذلك، توجد تذاكر موسمية ذات قيمة مخفضة للزيارة الواحدة، كما توجد رسوم مخفضة للأطفال والمتقاعدين والعاطلين عن العمل، وغالبًا ما تُدفع رسوم نظير المشاركة المستقلة في الأنشطة التي يقودها المعلم (مثل مدارس السباحة ودروس التمارين الرياضية المائية). تدفع البلدية جزءًا كبيرًا من تكاليف إدارة قاعة السباحة، مما يُسهّل الحفاظ على رسوم الدخول بتكلفة مخفضة. من المتوقع أن يوفر مدير قاعة السباحة للزوار المتطلبات المتعلقة بالسلامة والصحة، والتي تهدف إلى الإبقاء على المعدل المنخفض لتكاليف التشغيل ورسوم الدخول.

يوجد في ردهة قاعة السباحة خزانة دفع (أو ماكينة دفع) حيث يمكنك دفع رسوم الدخول، تمنحك خزانة الدفع مفتاحًا أو سوارًا أو بطاقة استنادًا إلى قاعة السباحة المسؤولة، وغالبًا ما يمكنك الدخول إلى غرف الملابس عبر البوابة باستخدام السوار والبطاقة.

يمكنك فتح أو قفل الخزانة باستخدام المفتاح أو السوار، فقط أدخل البطاقة في قفل الخزانة، بعد ذلك، يمكن استخدام مفتاح الخزانة بصورة طبيعية، واحرص على أخذ المفتاح أو السوار معك إلى قاعة السباحة.



في الصور الموضحة: أفراد وطلاب مدرسة السباحة أثناء حضورهم درس التمارين الرياضية المائية

وقت السباحة محدود وذلك لإعطاء جميع الزوار الفرصة لممارسة السباحة

تعرض قاعات السباحة في هذه الأيام متنوعة من التمارين الرياضية بالإضافة إلى السباحة وإنشاء مجموعة متنوعة من أحواض السباحة من بينها حوض سباحة متعدد الاستخدامات والأحواض الثابتة أو المتنقلة المعدة للأطفال. هذا وتحظى قاعات السباحة بشعبية واسعة وذلك بفضل ملائمة هذه القاعات لعدد كبير من المستخدمين، فضلاً عن العدد المتزايد من الأشكال المختلفة للتمارين المائية، ليس هذا فحسب بل تحظى المرافق الرياضية المزودة أيضاً بشعبية واسعة، ونتيجة لذلك، عادةً ما يقتصر وقت السباحة في القاعات على ساعة ونصف أو ساعتين، ومن الممكن أن تحدد كل قاعة على حدة وقت السباحة الواجب على جميع الزوار الالتزام به.

النظافة والصحة العامة ذاتا أهمية

تتيح لك قاعات السباحة فرصة تعلم السباحة وممارستها فضلاً عن ممارسة تمارين رياضية أخرى على سبيل الهواية، وتُعد غرف الملابس والاستحمام والمناطق المخصصة لأحواض السباحة الملحقة بقاعة السباحة معدة فقط لتغيير الملابس والاستحمام وممارسة التمارين المائية، كما أن الصحة العامة عالية المستوى من المتطلبات الرئيسية لضمان سلامة السباحين. حُدِدت

متطلبات الجودة لمياه الأحواض في قانون وينبغي دائماً الوفاء بهذه المتطلبات، ويُعد استحمام السباحين المتمتعين، وملابس السباحة النظيفة المعدة خصيصاً للسباحة وتنظيف المكان بشكلٍ دائم وبصورة احترافية من الأمور التي تحافظ على الصحة العامة وبالتالي فلن يكون هناك أية تنازلات بشأنها.

وُضعت قائمة بالأمور بالغة الأهمية التي ينبغي أخذها في الاعتبار أدناه، وتهدف الرموز إلى المساعدة في توضيح النص.

ستجدد توضيحات لهذه الرموز في الصفحة رقم 10.

تجنب تناول الأطعمة في غرف الملابس والاستحمام والمناطق المخصصة لأحواض السباحة، حيث يمكنك شراء وجبات الطعام الخفيفة وتناولها في الكافيتيريا، ومع ذلك، يمكنك تقديم المياه أو العصائر للأطفال في غرفة الملابس.



أحرص على الاستحمام دون ارتداء ملابس السباحة قبل الذهاب إلى غرف الساونا وممارسة السباحة. حيث يحظى هذا الإجراء بأهمية بالغة لأنه يضمن لك مستوى عالي من الصحة العامة.



ينبغي عليك عدم أخذ ملابس السباحة إلى غرف الساونا، وعند الضرورة، يمكنك دخول غرف الساونا ملتحفًا بمنشفة.

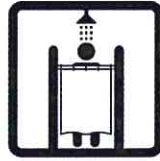
في هذه الحالة، يفضل أخذ منشفتين معك عند ذهابك إلى قاعة السباحة. أحرص على الاستحمام بعد حمام الساونا وأيضاً بعد الذهاب إلى المرحاض.



يوجد غرف منفصلة لتغيير الملابس والاستحمام والساونا لكل من الرجال والنساء، ومن الممكن أن يقوم عامل نظافة من الجنس الآخر بتنظيف المرافق، كما أنه من الممكن أن يزورك منقذ من الجنس الآخر في حالة وجود خلل على سبيل المثال، وبشكل عام، فإن الهدف من هذه الإجراءات يأتي من منطلق الحرص على توفير النظام لذا فقد يتسبب ذلك في قليل من الإزعاج لزوار قاعة السباحة، ويحظى العمل الذي يقوم به عامل النظافة بأهمية قصوى وذلك للحفاظ على مستوى عالٍ من الصحة العامة، كما أن الحارس يُعد مسؤولاً عن السلامة العامة في قاعة السباحة، حيث أن النظافة العامة والنظافة الصحية والأمن من الأمور التي تحظى بأهمية لدى الجميع، (رموز غرفة تغيير الملابس وغرفة الاستحمام وغرفة الساونا في هذا الجزء: مشروع هلسنكي للجميع)

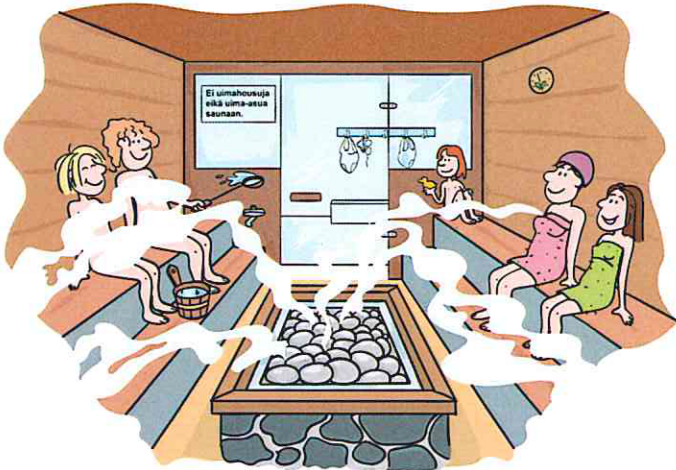


إذا كنت في حاجة إلى مزيد من الخصوصية عند تغييرك للملابس أو الاستحمام، اتصل بطاقم العمل للاستفسار حول إمكانية تحقيق ذلك، تذكر عند استخدامك لحجيرة تغيير الملابس وغرفة تغيير الملابس أو الاستحمام المتاحة ومرافق المراحيض والمرافق الأخرى المشابهة أنه لا يمكنك حجز هذه الغرف والمرافق لاستخدامك الخاص طيلة مدة زيارتك لقاعة السباحة – وبدلاً من ذلك، ينبغي الاحتفاظ بالملابس في خزانة.



يُضاف الكلور إلى مياه أحواض المسابح. يتوجب أن يكون زي السباحة من مادة لا ينفصل منها الوبر أو الأوساخ أو أي مواد أخرى إلى الحوض. إذا كان زي السباحة فيه جيوب، فيتوجب أن تكون الجيوب أيضاً فارغة من كل المواد التي تؤدي إلى اتساخ ماء الحوض (الورق، الوبر، الأوساخ الأخرى). يُمنع استخدام الملابس الداخلية تحت زي السباحة. يتوجب أن يكون زي السباحة مرن على الجسم وأن تكون الأكمام والجزء الذي يغطي الساق وغطاء الرأس مُحكم بقدر الإمكان، بحيث يتم تجنب اشتباكها بمعدات الحوض (كحبال المسارات والدرازينات والأدراج والسلالم). الزي المرن على الجسم لا يجمع الماء إليه ولا يبين الزي والجسم. يتم ارتداء زي السباحة في المسبح بعد الاستحمام، وليس في البيت.

من المُفضل التأكد من صفحات الإنترنت للمسبح أو من شباك البيع بخصوص رأيهم بشأن استعمال سراويل السباحة القصيرة أو رداء السباحة للمرأة الذي يغطي كامل الجسم، كزي للسباحة.



احرص على الاستحمام بعناية قبل الذهاب إلى غرف الساونا والسباحة، وخلع ملابس السباحة عند الذهاب إلى غرف الساونا.

الآباء مسؤولون عن سلامة أطفالهم

السلامة أمر هام، حيث لا يوجد في المناطق المخصصة لأحواض السباحة إلا منقذ واحد يهتم بالسلامة العامة في أحواض السباحة، كما لا يمكن أن يعمل المنقذ كمرافق لشخص واحد أو مجموعة بعينها. الآباء مسؤولون عن حماية أطفالهم عند التواجد في قاعات السباحة، وبدلاً من قيام الآباء بهذا الدور، يمكن أن يأتي الأطفال إلى قاعات السباحة بصحبة حارس شخصي، أما عن صفات الشخص المعتمد من قبل قاعات السباحة والآباء والذي يمكن أن يكون مرافقاً، فهو الشخص الذي يجيد السباحة ويدرك مسؤولياته تجاه سلامة الأطفال، وينبغي على الآباء أو المرافقين مراقبة الأطفال أثناء فترة تواجدهم في قاعة السباحة.

كما لا ينبغي ترك الأطفال وحدهم في قاعات السباحة، وأثناء تواجدهم في قاعة السباحة وبصحبتك أطفالاً صغاراً لا يستطيعون السباحة، فيمكنهم السباحة في أحواض السباحة الضحلة المخصصة للأطفال، ولا تُعتبر أربطة اليد المخصصة للأطفال القابلة للنفخ أو العوامات أو ملابس السباحة العائمة بديلاً عن القدرة على السباحة، وينبغي تواجد الآباء أو المرافقين بجانب الأطفال غير القادرين على السباحة.

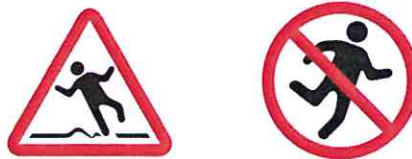


تجنب السباحة في الأحواض العميقة إلا في حالة قدرتك على السباحة

يوجد أحواض عميقة في صالات السباحة مصممة خصيصاً للقادرين على السباحة، كما أن هذه الأحواض العميقة لا تناسب الأطفال أو غير القادرين على السباحة، ولا تعتبر أحزمة التمارين المائية من معدات الإنقاذ، لذلك ينبغي التأكد من القدرة على السباحة قبل استخدام هذه الأحزمة، توفر لك القدرة على السباحة اختيار العديد من الخدمات المتاحة بقاعة السباحة.

ربما تكون الأسطح المبللة زلقة

على الرغم من تزويد أسطح قاعات السباحة ببلاط مقاوم للانزلاق، فقد تكون الأرضيات المبللة زلقة، وعلى وجه الخصوص، توخي الحذر في البرك الصغيرة. ينبغي التصرف بهدوء وتعتّل في قاعات السباحة، يمكن لكبار السن زيارة قاعات السباحة فضلاً عن ضعاف البصر والسمع أو الذين يتحركون بصعوبة أو ببطء، ولا يُسمح بالجري أو إحداث ضوضاء داخل قاعات السباحة.





ينبغي التصرف بهدوء وتعقل في قاعات السباحة.



عادةً ما يُمنع القفز في أحواض السباحة، وفي حالة السماح بالقفز في أحواض السباحة، يرجى مراعاة الآخرين، كما أنه يُسمح بالقفز في أحواض السباحة في أماكن محددة فقط، وليس من على حواف الحوض.

تعليمات زيارة قاعات السباحة

يتمثل الهدف من قاعات السباحة في تعليم السباحة وممارستها فضلاً عن ممارسة التمارين المائية على سبيل الهواية.

تُدفع رسوم نظير دخول قاعات السباحة.

في معظم الأحيان، ينحصر وقت السباحة في قاعات السباحة من 1.5 ساعة - ساعتين.

احرص على الاستحمام قبل الذهاب إلى غرفة الساونا أو السباحة.
احرص على الاستحمام بعناية قبل الذهاب إلى حوض السباحة وارتداء ملابس سباحة نظيفة ومناسبة.
احرص على الاستحمام بعد الذهاب إلى المرحاض.

تجنب تناول الأطعمة في قاعات السباحة أو غرف تغيير الملابس أو غرف الاستحمام أو غرف الساونا أو المناطق المخصصة لأحواض السباحة.
تجنب حلق الشعر داخل قاعات السباحة أو غرف تغيير الملابس أو غرف الاستحمام أو غرف الساونا أو المناطق المخصصة لأحواض السباحة.

على الآباء أو **المرافقين** مراقبة الأطفال أثناء تواجدهم في قاعات السباحة.

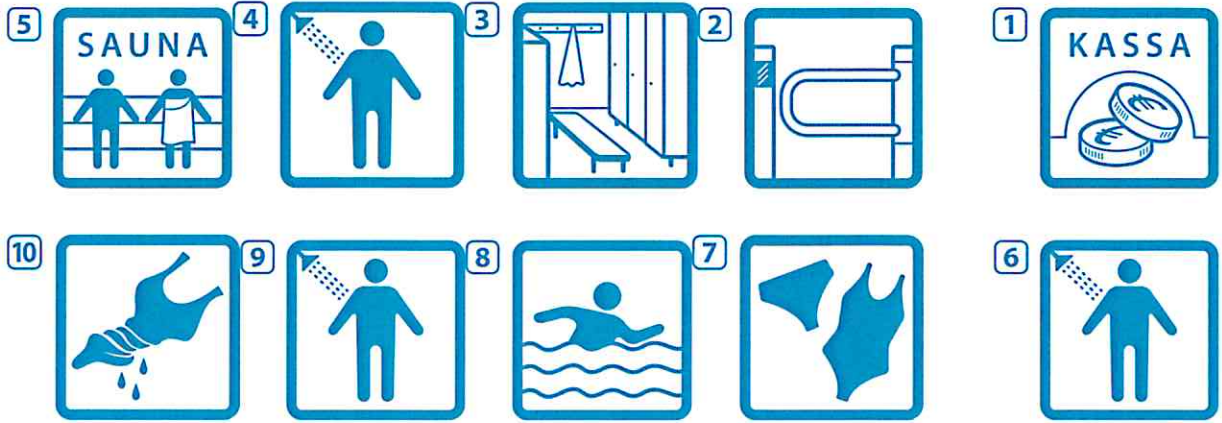
الأحواض العميقة مخصصة فقط للقادرين على السباحة.

يرجى التصرف بتعقل وروية، حيث يعمل ذلك على تعزيز الشعور بالراحة والسلامة.



يحافظ المنفذون على السلامة العامة في أحواض السباحة.

كيفية عمل قاعات السباحة



2-1

يوجد في ردهة قاعة السباحة خزانة دفع (أو ماكينة دفع) حيث يمكنك دفع رسوم الدخول، تمنحك خزانة الدفع مفتاحًا أو سوارًا أو بطاقة استنادًا إلى قاعة السباحة المسؤولة. غالبًا ما يمكنك الدخول إلى غرف الملابس عبر البوابة باستخدام السوار والبطاقة. عادةً ما ينحصر وقت السباحة من 1.5 ساعة - ساعتين.

4-3

يمكنك فتح أو قفل الخزانة باستخدام المفتاح أو السوار، فقط أدخل البطاقة في قفل الخزانة، بعد ذلك، يمكن استخدام مفتاح الخزانة بصورة طبيعية، واحرص على أخذ المفتاح أو السوار معك إلى قاعة السباحة. احرص على الاستحمام بعناية قبل الذهاب إلى أحواض السباحة، وإزالة أي مساحيق تجميل، وشطف الشعر بالمياه أو استخدام غطاء الرأس المخصص للسباحة. إذا كنت في حاجة إلى مزيد من الخصوصية عند تغييرك للملابس أو الاستحمام، اتصل بطاقم العمل للاستفسار حول إمكانية تحقيق ذلك، وتضم بعض قاعات السباحة غرف لتغيير الملابس وغرف استحمام جماعية وغرف مماثلة متاحة، وتذكر عند استخدامك لحجرة تغيير الملابس وغرفة تغيير الملابس أو الاستحمام المستقلة ومرافق المراحيض والمرافق الأخرى المشابهة أنه لا يمكنك حجز هذه الغرف والمرافق لاستخدامك الخاص طيلة مدة زيارتك لقاعة السباحة - وبدلاً من ذلك - ينبغي الاحتفاظ بالملابس في خزانة. تجنب تناول الأطعمة في غرف الملابس والاستحمام وغرف الساونا والمناطق المخصصة لأحواض السباحة. تجنب حلق الشعر داخل غرف تغيير الملابس أو غرف الاستحمام أو غرف الساونا أو المناطق المخصصة لأحواض السباحة.

6-5

احرص على الاستحمام قبل الذهاب إلى غرفة الساونا وبعدها. يرجى إحضار منشفة صغيرة عند التوجه إلى أحواض السباحة إذا كنت ترغب في استخدام غطاء لمقعد الساونا، حيث لا توجد أية أغطية في القاعات، وخذ غطاء المقعد معك عند مغادرة غرفة الساونا، يرجى ملاحظة أنه: ينبغي التخلص من أغطية المقاعد عن طريق إلقاءها في سلة المهملات! لا يمكن أخذ ملابس السباحة معك عند الذهاب إلى غرف الساونا ولكن يمكنك الالتحاف بمنشفة عند الضرورة، وإذا كنت ترغب في استخدام منشفة في غرفة الساونا، فيفضل أخذ منشفتين قبل التوجه إلى قاعة السباحة.

8-7

ينبغي ارتداء ملابس سباحة نظيفة صالحة للاستخدام في قاعات السباحة. على الآباء أو المرافقين مراقبة الأطفال الصغار والأطفال غير القادرين على السباحة طيلة فترة تواجدهم في قاعات السباحة، كما أن الأحواض العميقة لا تناسب سوى القادرين على السباحة فقط، وعادة ما يُمنع القفز في أحواض السباحة، وفي حالة السماح بالقفز في أحواض السباحة، يرجى مراعاة الآخرين، كما أنه يُسمح بالقفز في أحواض السباحة في أماكن محددة فقط، وليس من على حواف الحوض.

9 و 10

احرص على التوجه إلى غرفة الاستحمام بعد السباحة، وشطف ملابس السباحة وعصرها حتى تظل غرف تغيير الملابس جافة قدر الإمكان.

العلامات الإرشادية والتحذيرية وعلامات الحظر

يقصد بالعلامات المستخدمة في هذا الدليل تعزيز إمكانية قراءة النص وفهمه، ويتمثل الهدف من هذه العلامات في تسليط الضوء على المسائل الضرورية للحفاظ على الصحة العامة والسلامة، يمكن تحميل هذه العلامات من خلال الموقع التالي: www.suh.fi/symbolit

العلامات المستخدمة في هذا الدليل وتوضيحها:



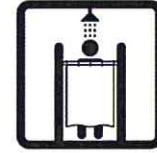
استحم قبل السباحة
استحم قبل الذهاب إلى غرف الساونا



تجنب أخذ ملابس السباحة معك في
غرف الساونا
تجنب أخذ ملابس السباحة معك في
غرف الاستحمام



يمكنك دخول غرف الساونا
ملتحفاً بمنشفة



غرفة الاستحمام مزودة بستارة أو
باب



تجنب الجري



قد تكون الأرضيات زلقة



تجنب القفز في حمامات السباحة



تجنب تناول الأطعمة في غرف خلع
الملابس والاستحمام

يرجى العلم أن:

نشرت شركة هلسنكي علامات إرشادية عامة يمكن استخدامها في قاعات السباحة.
جميع الإرشادات متوفرة على الموقع التالي: www.hel.fi/helsinkikaikille



غرفة الاستحمام للرجال/النساء

غرفة تغيير الملابس للرجال/النساء

أماكن بيع التذاكر
غرفة الساونا

يرجى العلم أنه:

يحق لمرتدي هذه الشارة ارتداء ملابس السباحة أثناء التواجد في غرف الساونا وغرف الاستحمام
وذلك، على سبيل المثال، بسبب مرضه أو عجزه.

