

Var kan du lära dig simma?

I Finland ordnas simundervisning för barn, vuxna och familjer. Vuxna och barn kan lära sig simma i en simskola. Barn kan också lära sig simma under gymnastiklektionerna i skolan.

Det är dock viktigt att föräldrarna går och simmar med barnen också på fritiden. Vuxna ska övervaka barnen i simhallen, på badstranden och på andra ställen nära vatten.

Simskola

Om du ännu inte kan simma eller vill bli bättre på det kan du gå i simskola. I simskolan lär en simlärare dig att simma.

Simskolor ordnas av:

- simhallar
- samsällskap och andra föreningar
- privata företag.

Om du vill gå i simskola kan du kontakta t.ex. en simhall.

Barn kan delta i en simskola redan innan skolan börjar eller samtidigt som de har simundervisning i skolan.

WWW.SUH.FI

Varför är simkunnigheten viktig?

Det finns tusentals sjöar, älvar och mycket havsstrand i Finland som alla kan njuta av.

Dessutom finns det hundratals simhallar i Finland. Vi tillbringar mycket tid vid vatten tillsammans med familj och vänner.

I vattnet kan du till exempel simma, vattenlöpa, röra dig med båt och fiska. Simning och övrig vattenmotion är bra för hälsan.

När du kan simma kan du tryggt tillbringa tid i och vid vatten.

Tyvär drunknar tiotals människor i Finland varje år. Om du kan simma är risken att drunkna mindre.

Det lönar sig ändå att vara försiktig på vattnet:

- använd flytväst i båten
- kör inte båt om du har druckit alkohol
- övervaka barnen då de leker i eller nära vatten.

Simkunnighet kan rädda liv.

När du kan simma kan du

- röra dig tryggt på vatten
- rädda dig själv och överleva om du av misstag faller i vattnet
- syssla med vattenmotion och upprätthålla hälsa och välmående
- spendera fritid vid vatten.



SIMKUNNIGHET ANGÅR ALLA



Kan du redan simma?

Denna guide berättar varför simkunnighet är viktig och var du kan lära dig simma. I guiden finns också anvisningar för hur du ska bete dig i simhallen.



SUOMEN UIMAOPETUS- JA
HENGENPELASTUSLIITTO

Vem är simkunnig?

Det finns en definition på simkunnighet som används i Norden

En person är simkunnig om hen kan följande:

- personen kan hoppa i djupt vatten där fötterna inte rör botten
- hen kan sedan simma 200 meter
- varav 50 meter simmas på rygg.



Simundervisning i skolan

Barn kan lära sig simma under gymnastiklektionerna i skolan. Målet med simundervisning i skolan är att alla barn ska lära sig simma i lågstadiet.

Målen med simundervisning i skolan

- I årskurserna 1–2 bekantar sig eleven med vattenmotion och lär sig grunderna i simning. Hen vågar gå i vattnet och kan simma tio meter. Eleven har grundläggande simkunnighet.
- I årskurserna 3–6 kan eleven simma 50 meter med två olika samsätt. Hen kan också dyka 5 meter under vattenytan. Eleven kommer upp ur vattnet om hen av misstag faller i. Eleven har en bättre grundläggande simkunnighet.
- I årskurserna 7–9 kan eleven hoppa i djupt vatten där fötterna inte rör botten. Hen kan sedan simma 200 meter varav 50 meter ryggsim. Hen kan också rädda en person ur vattnet. Eleven är simkunnig.



Simma i simhall!

I en simhall kan du öva dig simma och syssla med vattenmotion. Simövervakare sörjer för simmarens säkerhet, men du ska ändå övervaka dina barn.

Simhallen är till för alla.

Vem som helst kan komma till simhallen för att simma. Det finns separata omklädningsrum, tvättrum och bastu för kvinnor och män. I vissa simhallar ordnas simturer för endast kvinnor och flickor eller män och pojkar.

Det är viktigt att simhallen hålls ren. Därför är det inte tillåtet att äta mat i omklädningsrummen, tvättrummen, bastun eller bassängavdelningen.

Ta med till simhallen:

- baddräkt (gjord av baddräktstyg)
- schampo och tvål
- handduk
- sittunderlag för bastun, t.ex. en liten handduk.

Simglasögon kan göra det lättare att lära sig simma.

Så här betar du dig i simhallen

- Bekanta dig med simhallens regler, de kan variera mellan simhallarna.
- Duscha utan baddräkt, innan du går i bastun eller bassängen. På så sätt hålls vattnet i bassängerna rent.
- Om du har långt hår ska du fukta håret och sätta upp det.
- Gå i bastun utan baddräkt. Du kan dock gå i bastun med en handduk kring dig.
- Sitt på en liten handduk i bastun.
- Duscha efter bastun och efter toalettbesök.
- Bete dig lugnt och ta hänsyn till andra.
- Hoppa inte i vattnet från bassängkanten.
- Du kan vara i den djupa bassängen endast om du kan simma.