

A photograph of two young children in a swimming pool. The child on the left is a boy with light brown hair, wearing blue swimming goggles and a black and teal patterned towel. The child on the right is a girl with dark, wet hair, wearing a blue and white checkered towel with a cartoon character. They are both smiling and looking at each other. In the background, there are colorful triangular flags hanging from the ceiling. A large yellow inflatable ring is visible in the foreground.

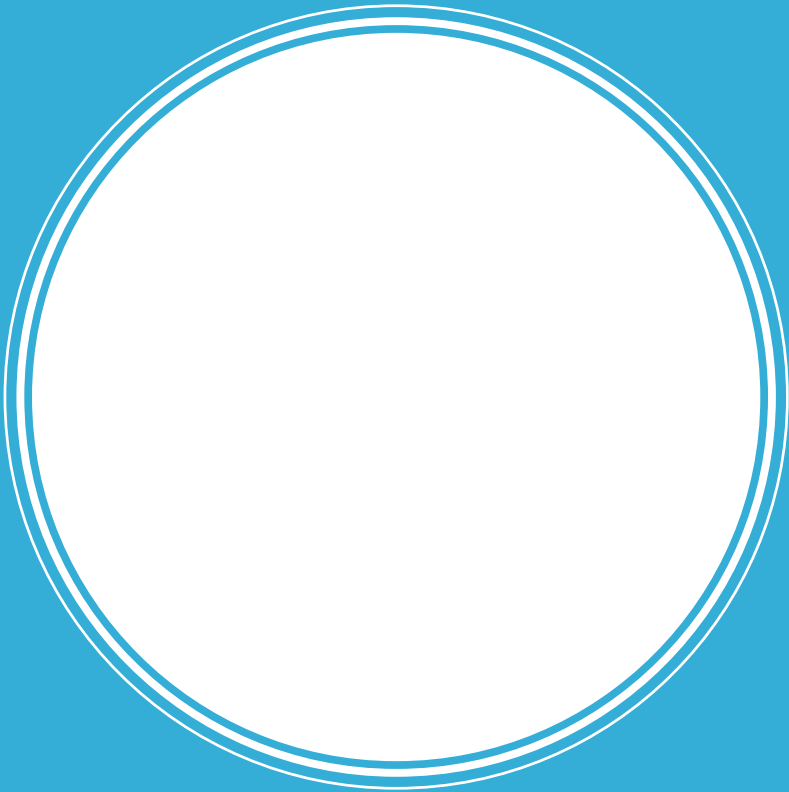
LÅT OSS SIMMA TILLSAMMANS!

PYSSELBOK FÖR SMÅ PLASKARE

www.suh.fi



RITA DIG SJÄLV

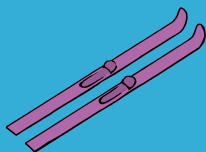


DEN HÄR PYSSELBOKEN TILLHÖR

Skriv ditt eget namn här

VAD TAR DU MED DIG TILL SIMHALLEN

RINGA IN RÄTT SVAR



SKIDOR



SPADE



RYGGSÄCK



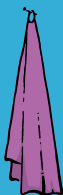
SIMGLAS



CYKEL



BADMÖSSA



HANDDUK



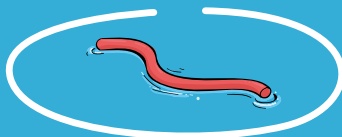
BADDRÄKT



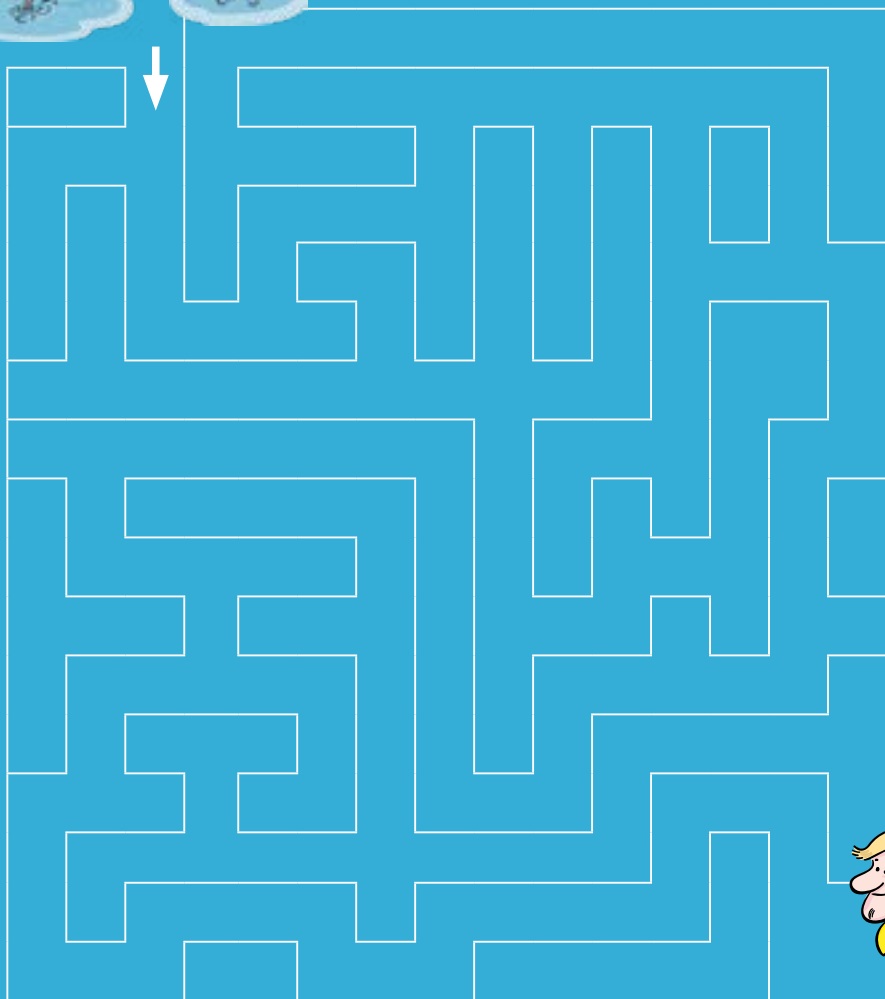
VATTENFLASKA

HITTA RÖDA VATTENUDELN

Försök hitta och ringa in vattennudlarna i pysselboken.
Hittar du alla sju vattennudlar som gömmer sig i boken?



HJÄLP SIMON-SIMMARE OCH BETTINA-BADARE ATT HITTA FRAM TILL SIMHALLEN



HUR UPPFÖR MAN SIG I SIMHALLEN?

BEKANTA DIG MED SIMHALLENS REGLER TILLSAMMANS MED EN VUXEN

När man kommer till simhallen går man till kassan, betalar inträdesavgiften och får med sig ett kort, ett armband eller en nyckel till sitt eget klädskap i omklädningsrummet. Man hänger sina kläder i klädskapet och till duschrummet tar man med sig handduk, baddräkt, duschartiklar, simglas och andra simredskap.

Före simningen

- Besök toaletten.
- Tvätta dig ordentligt utan baddräkt före du klär på dig baddräkt.

Simningen

- Rör dig gående i simhallen, spring inte.
- Se efter din egen simutrustning, såsom simglas och flythjälpmedel.
- Du kan simma i djupa bassängen, om du kan simma hela bassängens längd.
- Kom ihåg att alltid lyda badvakten.

Efter simningen

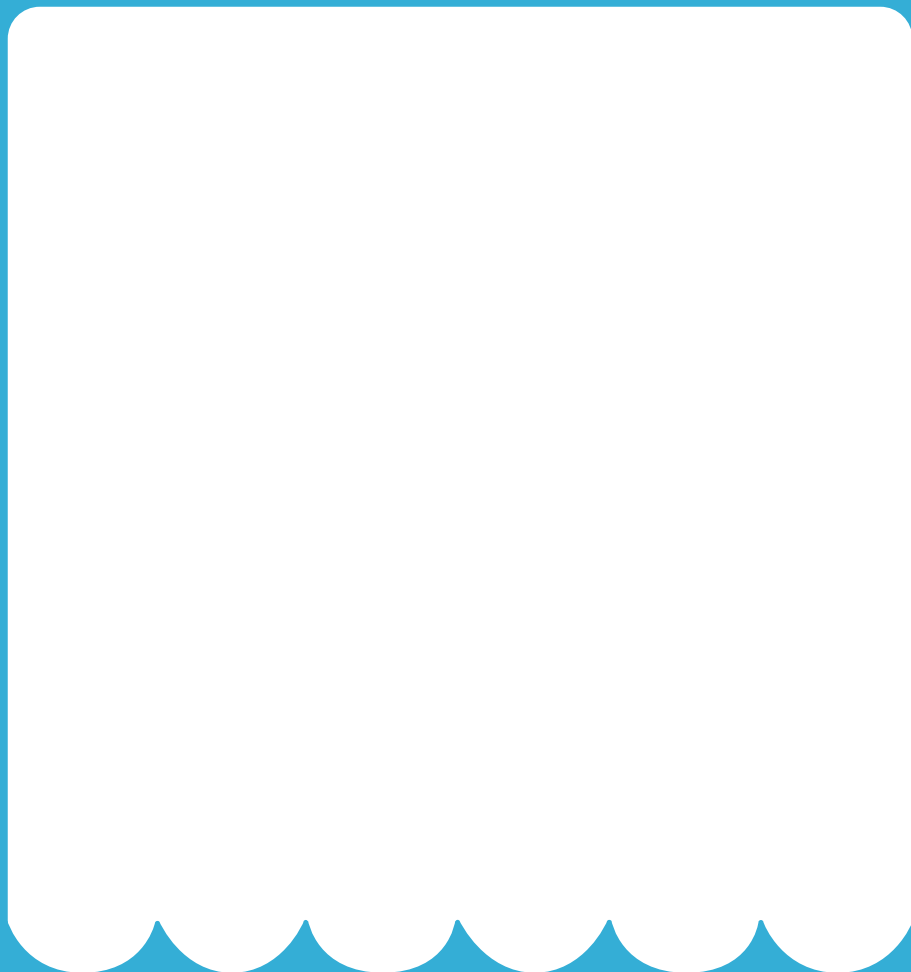
- Tvätta dig ordentligt och värms dig i bastun utan baddräkt.
- Torka dig själv i duschrummet förän du klär på dig i omklädningsrummet.
- Kom ihåg att dricka och äta ordentligt.



VIKTIGASTE REGELN: Njut och ha det roligt i simhallen!

ATT SIMMA MED FAMILJEN

RITA OCH FÄRGLÄGG DIN SIMMANDE FAMILJ



VAD KAN DU LÄRA DIG I SIMSKOLAN?

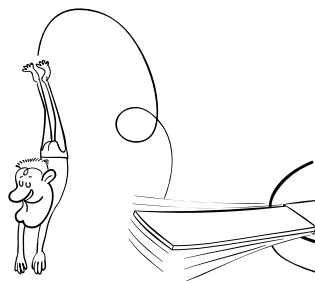
FÄRGLÄGG BILDERNA



CRAWLSIM



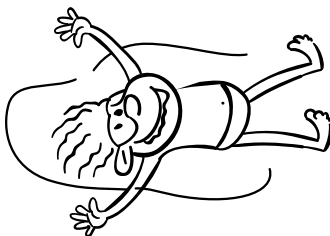
SIMSPARK



SIMHOPP



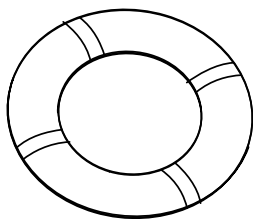
VATTENLEKAR



ATT FLYTA



ATT DYKA



VATTENSÄKERHET



MULLVADSSIM

OCH MYCKET ANNAT! Jag vill till simskolan.



HITTAR DU SJU OLIKHETER PÅ BILDERNA

RINGA IN SVAREN

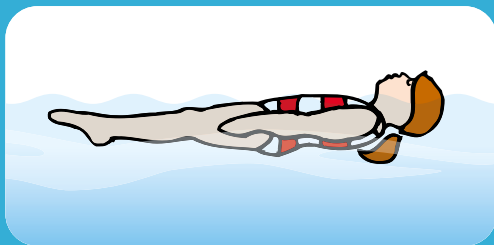


KAN DU?

Gå och utför följande uppgifter i simhallen med en vuxen. Kryssa i rutan för de uppgifter du har lyckats slutföra.

När du slutfört minst fem av dessa uppgifter, så har du utfört vattenvanemärket.

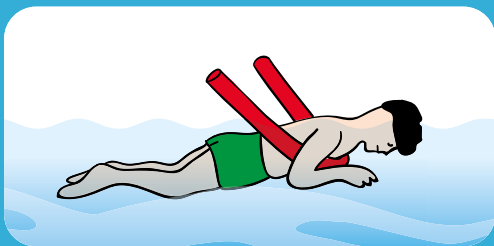
VATTENVANEMÄRKE



Doppa öronen i ryggläge
(5 sekunder).

☐ JA

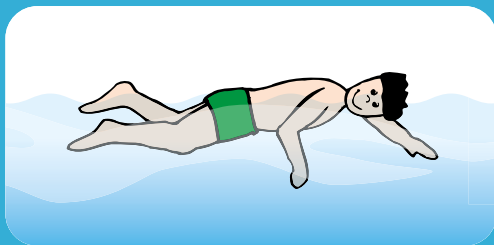
☐ NEJ



Flyta med hjälpmedel,
ansiktet i vattnet
(5 sekunder).

☐ JA

☐ NEJ



Röra sig självständigt
i simställning med
händerna i botten
(5 meter).

☐ JA

☐ NEJ



Röra sig hoppande,
springande (5 meter).

☐ JA

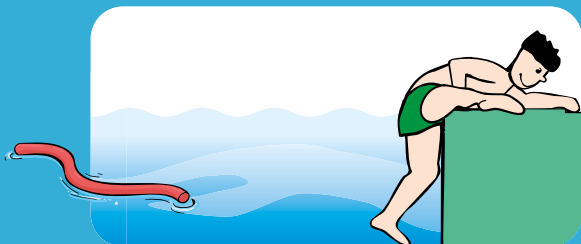
☐ NEJ



Att doppa kroppen
och huvudet.

☐ JA

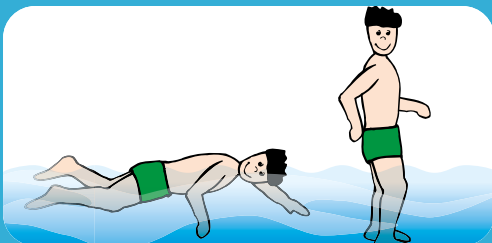
☐ NEJ



Självständigt gå ner
i vattnet och upp tillbaka.

☐ JA

☐ NEJ



Självständigt stiga upp
och stå från simläge.

☐ JA

☐ NEJ



Visste du att enligt den nordiska definitionen är du simkunnig när du kan falla i vattnet, få huvudet under ytan och efter att åter ha tagit sig upp till ytan, kan simma 200 meter på djupt vatten varav 50 meter på rygg.

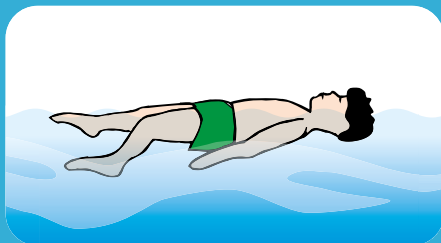
UPPGIFTER



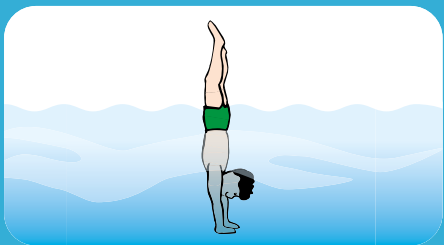
Gå och utför följande uppgifter i simhallen med en vuxen. Kryssa i rutan för de uppgifter du har lyckats slutföra. **Kom ihåg att även om du inte ännu kan allting, blir du bättre när du övar.**



☐ PLOCKA UPP FÖREMÅL
FRÅN BOTTEN.



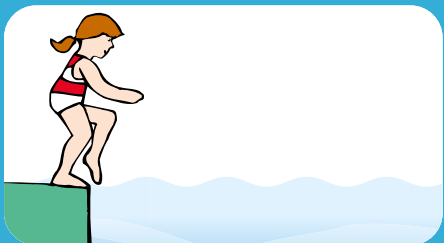
☐ SIMMA 5 METER I RYGGLÄGE.



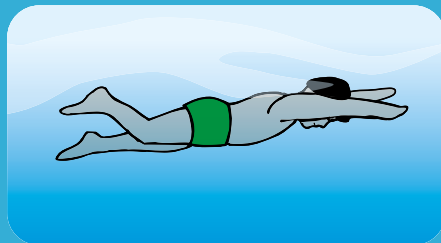
☐ STÅ PÅ HÄNDERNA
I BRÖSTDUPT VATTEN.



☐ SIMMA 10 METER MED HJÄLPMEDEL.



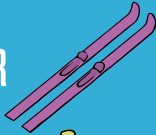
☐ HOPPA FÖTTERNA FÖRE
TILL SIMDUPT VATTEN.



☐ DYK 5 METER.

HITTA ORDEN FRÅN RUTNÄTET

SKIDOR



SPADE



RYGGSÄCK



FLASKA



SIMGLAS



CYKEL



A	W	L	E	D	E	S	A	N	S	Y	A	E
P	S	K	I	D	O	R	T	U	I	F	R	J
E	Ä	R	E	Y	A	F	R	A	M	E	H	A
J	T	A	H	T	Ö	L	P	W	G	X	Y	P
R	E	V	L	A	E	A	A	D	L	A	S	W
P	Å	Ä	W	X	U	S	J	Y	A	L	P	M
A	T	E	S	A	P	K	R	A	S	V	A	T
Y	N	R	L	Y	G	A	M	E	I	A	D	Ä
R	Y	G	G	S	Ä	C	K	Ä	T	W	E	K
H	A	W	A	P	A	H	U	L	T	E	R	A
E	Ö	C	Y	K	E	L	E	K	A	P	S	T



SÄKERHET PÅ STRANDEN

- Använd alltid flytväst i båten.
- Bada och simma aldrig ensam.
- Simma alltid längs med stranden, så att fötterna når botten.
- Föräldrar, var uppmärksamma på era barn hela tiden, gärna på en arms avstånd.
- Före du hoppar i, säkerställ att det inte finns något farligt under vattenytan.
- Alkohol hör inte ihop med simning och båturer.

Vistas i djupt vatten först när DU ÄR SIMKUNNIG.



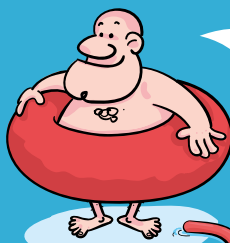
NÄR DU SER NÅGON I NÖD I VATTNET, AGERA PÅ FÖLJANDE SÄTT:

- LARMA eller ropa på hjälp, vid behov ring 112.
- LUGNA den nödställda genom att berätta för hen att hjälp kommer.
- SÖK EFTER HJÄLPMEDEL (t.ex. en livboj eller hink)
- RÄDDA från stranden / bryggan om möjligt. Använd alltid hjälpmedel om du själv måste gå i vattnet och rädda den nödställda, så att du inte själv hamnar i fara.

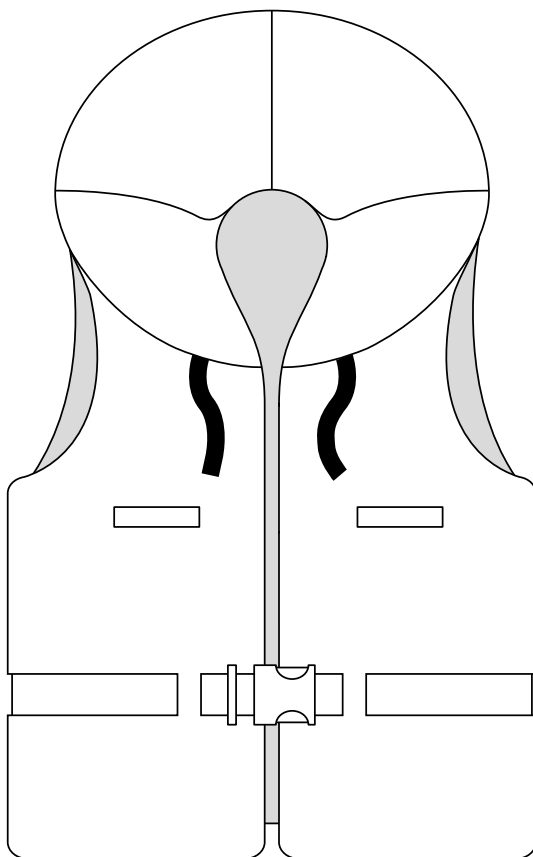


FLYTVÄST

FÄRGLÄGG FLYTVÄSTEN



Kom ihåg att
leksaker inte är
räddningsmedel.



KLÄ ALLTID PÅ DIG FLYTVÄSTEN NÄR DU VISTAS VID SJÖN.
DU KAN OCKSÅ PRÖVA SIMMA MED FLYTVÄSTEN MED
HJÄLP AV EN VUXEN

TILL FÖRÄLDRARNA

Simkunnighet ger friheten att röra sig vid vatten. Simkunnighet skapar säkerhet för både vuxna och barn att röra sig vid och i vatten. Bra simkunnighet är grunden till vattensäkerhet.

Barn lär sig simma då de har tillräckliga motoriska färdigheter och ser vattnet som ett naturligt ställe att leka i. Man kan se på simundervisningen som en stig längs vilken barnet lär sig simma och som går via vissa etapper. Barnet går den stigen i olika takt vissa snabbare och andra långsammare. Oberoende av inlärningstakten går vägen via samma etapper.

Lär ditt barn att njuta av vattnet från en tidig ålder. Att lära sig simma och gemensamma simturer erbjuder familjen tid tillsammans och skapar gemensamma känslor av framgång. Om du inte kan simma eller tycker att det inte är njutbart av någon anledning är simskola också ett bra alternativ. Simskoleverksamhet organiseras runt omkring i Finland och på sommaren också på stränderna. Kontakta gärna en simhall eller simförening.

Varenda barn bör ha möjlighet att lära sig simma.



SUOMEN UIMAOPETUS- JA
HENGENPELASTUSLIITTO



LOKALTAPIOLA

Den här lekboken är ett samarbete mellan
Finlands Simundervisnings- och Livräddningsförbund och LokalTapiola.
Vi önskar er fantastiska tider runt omkring simning.