

همه باید شنا بلد باشند



آیا می‌توانید شنا کنید؟

این راهنما به شما می‌گوید که چرا مهارت شنا مهم است،

و کجا می‌توانید شنا یاد بگیرید.

به علاوه این راهنما قوانین یک سالن شنا را توضیح می‌دهد.



SUOMEN UIMAOPETUS- JA
HENGENPELASTUSLIITTO

چرا باید شنا یاد بگیرید؟

فنلاند دارای هزاران دریاچه، رودخانه و ساحل گسترده‌است، که همه افراد می‌توانند از آنها لذت ببرند.

همچنین هزاران سالن شنا در فنلاند وجود دارد. مردم بیشتر وقت خود را همراه با دوستان و خانواده در کنار آب سپری می‌کنند.

فعالیت‌های آبی زیادی وجود دارند، برای مثال شنا، پیاده‌روی درون آب، قایقرانی و ماهیگیری. شنا و سایر ورزش‌های آبی برای سلامت شما مفید هستند.

اگر شنا بلد باشید، می‌توانید با خیال راحت درون و در نزدیکی آب وقت بگذرانید.

متأسفانه، هر سال ده‌ها تن در فنلاند در آب غرق می‌شوند. اگر شنا بلد باشید، خطر غرق شدن شما به طور قابل توجهی کاهش می‌یابد.

با این حال، هر وقت در نزدیکی آب هستید، باید همیشه مراقب باشید:

- وقتی سوار قایق می‌شوید، همیشه جلیقه نجات بپوشید
- در صورت مصرف الکل، قایق را هدایت نکنید
- مراقب کودکانی که داخل یا در نزدیکی آب بازی می‌کنند، باشید.

مهارت شنا می‌تواند زندگی شما را نجات دهد.

وقتی شنا بلد باشید، می‌توانید:

- با خیال راحت روی آب سفر کنید
- اگر تصادفاً داخل آب بیافتید، نجات پیدا کنید و زنده بمانید
- ورزش آبی انجام دهید و سلامت و تندرستی خود را حفظ کنید
- اوقات فراقت خود را در کنار آب سپری کنید.



کجا می‌توانید شنا یاد بگیرید؟

در فنلاند شنا به کودکان، بزرگسالان و خانواده‌ها آموزش داده می‌شود. بزرگسالان و کودکان می‌توانند شنا کردن را در مدرسه شنا یاد بگیرند. کودکان می‌توانند در مدرسه و در طول کلاس تربیت بدنی نیز شنا یاد بگیرند.

در هر حال، والدین باید کودکان خود را در اوقات فراغت به شنا ببرند. بزرگسالان باید در سالن شنا، ساحل و هر جای دیگری در نزدیکی آب مراقب کودکان خود باشند.

مدرسه شنا

اگر هنوز شنا بلد نیستید، یا می‌خواهید بهتر شنا کنید، می‌توانید به یک مدرسه شنا ملحق شوید. در این مدرسه یک مربی شنا به شما آموزش خواهد داد که چگونه باید شنا کنید.

مدارس شنا به چند دسته زیر تقسیم می‌شوند:

- سالن‌های شنا
- باشگاه‌های شنا و سایر انجمن‌ها
- کسب و کارهای خصوصی.

برای مثال اگر می‌خواهید به یک مدرسه شنا ملحق شوید، با سالن شنای محل خود تماس بگیرید.

کودکان می‌توانند قبل از رفتن به مدرسه یا همزمان با شروع کلاس‌های شنا در مدرسه خود به یک مدرسه شنا ملحق شوند.

WWW.SUH.FI

به سالن شنا خوش آمدید!

در سالن شنا می‌توانید تمرین شنا کنید و ورزش آبی انجام دهید. کارکنان سالن شنا مراقب ایمنی شناگران هستند، اما شما نیز باید مراقب کودکان خود باشید.

سالن شنا یک مکان عمومی است.

همه می‌توانند به سالن شنا بیایند و شنا کنند.

سالن شنا برای خانمها و آقایان رختکن‌ها، دوش‌ها و سوناها مجزا دارد. بعضی از سالن‌های شنا سانس‌هایی مخصوص دختران و خانمها یا آقایان و پسران دارند.

سالن شنا را حتماً باید تمیز و مرتب نگاه داشت.

به همین دلیل خوردن در رختکن، دوش‌ها، در سونا و در استخر ممنوع است.

برای رفتن به سالن شنا، حتماً لوازم زیر را با خود بیاورید:

- یک لباس شنا یا شورت (لباس شنا یا شورت باید از جنس مایو باشد)
- شامپو و صابون
- یک حوله
- چیزی که در سونا روی آن بنشینید، برای مثال، یک حوله کوچک.
- هنگام یادگیری شنا، عینک شنا می‌تواند به شما کمک کند.

قوانین یک سالن شنا

- قوانین سالن شنا را مطالعه کنید، ممکن است سالن‌های شنا مختلف قوانین خاص خود را داشته باشند.
- قبل از ورود به سونا یا استخر بدون لباس شنا یا شورت دوش بگیرید.
- این کار باعث می‌شود که آب تمیز بماند.
- اگر موی شما بلند است، اول دوش بگیرید و سپس موهایتان را ببندید.
- قبل از ورود به سونا لباس شنا یا شورت خود را درآورید.
- زمانی می‌توانید داخل سونا بروید که دور خود حوله پیچیده باشید.
- در سونا روی یک حوله کوچک بنشینید.
- بعد از سونا و بعد از رفتن به سرویس بهداشتی دوش بگیرید.
- احتیاط کنید و مراقب دیگران باشید.
- از لبه استخر درون آب نپرید.
- فقط در صورتی می‌توانید وارد قسمت عمیق شوید که شنا بلد باشید.

مدرسه کلاس‌های شنا برگزار می‌کند

کودکان می‌توانند در مدرسه و در طول کلاس تربیت بدنی شنا یاد بگیرند. هدف مدرسه از برگزاری کلاس شنا آن است که همه کودکان در مقطع دبستان شنا کردن را یاد بگیرند.

اهداف کلاس شنا در مدرسه

- کلاس اول و دوم دبستان: دانش‌آموز با ورزش آبی آشنا می‌شود و اصول اولیه شنا را می‌آموزد. شجاعت پیدا می‌کند که داخل آب برود و می‌تواند ده متر شنا کند. این دانش‌آموز مهارت‌های ابتدایی شنا را کسب کرده است.
- کلاس سوم تا ششم: دانش‌آموز می‌تواند 50 متر شنا کند و دو نوع شنا یاد می‌گیرد. او همچنین می‌تواند 5 متر زیر آب شیرجه بزند. اگر دانش‌آموزان تصادفاً درون آب بیافتند، می‌توانند از آب بیرون بیایند. این دانش‌آموز مهارت‌های اصلی شنا را کسب کرده است.
- کلاس هفتم تا نهم: دانش‌آموز می‌تواند در قسمت عمیق آب بپرد. جایبکه پاهایش به کف نمی‌رسد. سپس می‌تواند 200 متر شنا کند و 50 متر از این مسافت را کرال پشت برود. او همچنین می‌تواند به دیگران کمک کند تا از آب بیرون بیایند. این دانش‌آموز شنا بلد است.



مهارت شنا چگونه تعریف می‌شود؟

در کشورهای شمال اروپا مهارت شنا کردن یک مشخصه دارد.

اگر موارد زیر را بلد باشید، می‌توانید شنا کنید:

- درون قسمت عمیق آب بپرید، جایبکه پاهایتان به کف نمی‌رسد.
- سپس بتوانید 200 متر شنا کنید.
- و 50 متر از این مسافت را کرال پشت بروید.

