

## Ku mund të mësoni të notoni?

Në Finlandë, noti u mësohet fëmijëve, të rriturve dhe familjeve. Të rriturit dhe fëmijët mund të mësojnë të notojnë në shkollë noti. Fëmijët mund të mësojnë gjithashtu të notojnë në shkollë gjatë orëve të edukimit fizik.

Megjithatë, është e rëndësishme që prindërit t'i çojnë fëmijët e tyre të notojnë në kohën e lirë. Të rriturit duhet t'i kenë nën kontroll fëmijët në qendrat e notit, në plazh dhe kudo pranë ujit.

### Shkolla e notit

Nëse nuk dini ende të notoni ose dëshironi të mësoni se si të notoni më mirë, mund të shkoni në një shkollë noti. Një instruktor noti në shkollën e notit do t'ju mësojë si të notoni.

### Shkollat e notit organizohen nga:

- qendrat e notit;
- klubet e notit dhe shoqatat e tjera;
- bizneset private.

Nëse dëshironi të hyni në një shkollë noti, kontaktoni, për shembull, qendrën tuaj lokale të notit.

Fëmijët mund të hyjnë në një shkollë noti para se të fillojnë shkollën ose në të njëjtën kohë me mësimet e notit në shkollën e tyre.

## Pse është e rëndësishme të mësoni si të notoni?

Finlanda ka mijëra liqene, lumenj dhe një vijë të gjatë bregdetare, të cilat janë të disponueshme për të gjithë.

Në Finlandë ka gjithashtu qindra qendra noti. Pranë ujit, kalohet shumë kohë me shokët dhe familjen.

Ekzistojnë mjaft aktivitete ujore, të tilla si noti, vrapimi në ujë, shëtitjet me varkë dhe peshkimi. Noti dhe ushtrimet e tjera në ujë janë të dobishme për shëndetin tuaj.

Kur mund të notoni, mund të kaloni kohë pranë ujit pa u rrezikuar.

Fatkeqësisht, dhjetëra persona mbyten në Finlandë çdo vit. Nëse mund të notoni, rreziku i mbytjes është shumë më i vogël. Megjithatë, duhet të jeni gjithmonë të kujdesshëm kur jeni pranë ujit:

- vishni gjithmonë një jelek shpëtimi kur jeni në një varkë;
- mos drejtoni varkën nëse keni konsumuar alkool;
- mbikëqyrni fëmijët kur luajnë në ujë ose pranë ujit.

Aftësia për të notuar mund t'ju shpëtojë jetën. Kur mund të notoni, mund:

- të udhëtoni pa u rrezikuar në ujë;
- të shpëtoni dhe të mbijetoni nëse bini aksidentalisht në ujë;
- të bëni ushtrime në ujë dhe të kujdeseni për shëndetin dhe mirëqenien tuaj;
- ta kaloni kohën e lirë pranë ujit.



## TË GJITHË DUHET TË DINË TË NOTOJNË



A mund të notoni?

Ky udhëzues ju tregon pse aftësia për të notuar është e rëndësishme dhe se ku mund të mësoni të notoni. Ky udhëzues shpjegon gjithashtu rregullat e një qendre noti.

[WWW.SUH.FI](http://WWW.SUH.FI)



SUOMEN UIMAOPETUS- JA  
HENGENPELASTUSLIITTO

## Si përcaktohet aftësia për të notuar?

Ekziston një specifikim për aftësinë për të notuar që përdoret në vendet nordike.

Ju jeni të aftë të notoni nëse:

- dini si të hidheni në ujë aq thellë sa këmbët tuaja të mos e arrijnë fundin;
- pastaj mund të notoni për 200 metra;
- 50 metra nga të cilat janë not në shpinë.



[WWW.SUH.FI](http://WWW.SUH.FI)

## Mësimet e notit të ofruara nga shkolla

Fëmijët mund të mësojnë të notojnë në shkollë në orët e edukimit fizik. Objektivi i mësimave të notit të ofruara nga shkolla është që çdo fëmijë të mësojë notin gjatë shkollës fillore.

### Objektivat e mësimave të notit në shkollë

- Klasa e 1-rë dhe e 2-të e shkollës fillore: nxënësi mësohet me ushtrimet në ujë dhe mëson bazat e notit. Guxon të hyjë në ujë dhe mund të notojë për dhjetë metra. Nxënësi ka aftësi elementare për të notuar.
- Klasa e 3-të deri në klasën e 6-të: nxënësi mund të notojë 50 metra në dy stile të ndryshme. Mund të zhytet gjithashtu 5 metra nën ujë. Nxënësit mund të dalin nga uji nëse bien aksidentalisht në të. Nxënësi ka aftësi bazë për të notuar.
- Klasa e 7-të deri në klasën e 9-të: nxënësi mund të hidhet në ujë aq thellë sa të mos e prekë fundin me këmbë. Mund të notojë më pas për 200 metra, 50 nga të cilat janë me not në shpinë. Mund të ndihmojë gjithashtu një person tjetër të dalë nga uji. Nxënësi di të notojë.



## Mirë se erdhët në qendrën e notit!

Në qendrën e notit, ju mund të praktikoni notin dhe të bëni ushtrime në ujë. Punonjësit e qendrës së notit kujdesen për sigurinë e notarëve, por ju përsëri duhet t'i kenë nën kontroll fëmijët tuaj.

Qendra e notit është për të gjithë. Të gjithë mund të vijnë dhe të notojnë në qendrën e notit. Qendra e notit ka dhoma veshjeje, duše dhe sauna të veçanta për gratë dhe burrat. Disa qendra notu kanë orare të planifikuara vetëm për vajza dhe gra ose për djem dhe burra.

Është shumë e rëndësishme që qendra e notit të mbahet e pastër dhe e rregullt. Kjo është arsyeja pse ndalohet ushqimi në dhomat e veshjes, në duše, në saunë dhe në pishinë.

### Kur të shkoni në qendrën e notit, mos harroni të merrni me vete:

- një kostum banje ose mbathje plazhi (kostumi i banjës ose mbathjet e plazhit duhet të jenë me pëlhurë si e kostumit të banjës);
- shampo dhe sapun;
- një peshqir;
- diçka mbi të cilën të uleni në saunë, p.sh. një peshqir të vogël.

Szyet e notit mund t'ju ndihmojnë kur jeni duke mësuar notin.

### Rregullat e një qendre notu

- Lexoni rregullat e qendrës së notit. Qendrat e tjera të notit mund të kenë rregullat e veta.
- Bëni dush pa kostum banje apo mbathje plazhi para se të hyni në saunë ose në pishinë. Në këtë mënyrë, uji qëndron i pastër.
- Nëse keni flokë të gjatë, në fillim bëni dush dhe më pas lidhni flokët.
- Hiqni kostumin e banjës apo mbathjet e plazhit para se të hyni në saunë.
- Mund të hyni në saunë të mbështjellë me një peshqir.
- Uluni mbi një peshqir të vogël në saunë.
- Bëni dush pas saunës dhe pasi të shkoni në banjë.
- Silluni qetësisht dhe kujdesuni të mos i shqetësoni të tjerët.
- Mos u hidhni në ujë nga anët e pishinës.
- Mund të hyni në pishinën e thellë vetëm nëse mund të notoni.