

## مهارة السباحة للجميع



هل تعرف السباحة؟

هذا الدليل يتحدث عن سبب أهمية مهارة السباحة

وعن أين من الممكن تعلم السباحة.

الدليل يُقدّم نصائح أيضاً بخصوص كيفية التعامل في المسبح.



SUOMEN UIMAOPETUS- JA  
HENGENPELASTUSLIITTO

## لماذا تُعتبر مهارة السباحة مهارة مهمة؟

توجد في فنلندا آلاف البحيرات والأنهار والكثير من شواطئ البحار التي بإمكان الجميع الاستمتاع بها.

بالإضافة لذلك تُوجد في فنلندا مئات المسابح. يتم بالقرب من المسطحات المائية قضاء الكثير من الوقت مع العائلة ومع الأصدقاء.

من الممكن في الماء ممارسة على سبيل المثال السباحة والجري في الماء وممارسة هواية الإبحار بالقوارب وصيد السمك. السباحة والرياضة المائية الأخرى جيدة بالنسبة للصحة.

عندما يكون بإمكانك أن تسبح، تتمكن من قضاء الوقت في الماء وبالقرب من الماء بأمان.

للأسف يغرق في فنلندا عشرات الأشخاص كل عام. إذا كان الشخص يعرف السباحة، فإن خطر الغرق يكون أقل. من المفضل أن يكون الشخص حذراً على كل حال وهو في الماء:

- استعمل سترات النجاة في القارب
- لا تقود القارب إذا كنت قد شربت الكحول
- راقب الأطفال عندما يلعبون في الماء أو بالقرب من الماء.

مهارة السباحة من الممكن أن تُنقذ الحياة. عندما تكون تعرف السباحة، يكون بإمكانك:

- التحرك في الماء بأمان
- إنقاذ حياتك والبقاء على قيد الحياة إذا وقعت في الماء عن طريق الخطأ
- ممارسة الرياضة المائية والمحافظة على الصحة والرفاهية
- قضاء وقت الفراغ بالقرب من الماء.



## أين من الممكن تعلم السباحة؟

يُنظّم في فنلندا تعليم للسباحة للأطفال ولل كبار ولل عائلات. بإمكان الكبار والأطفال تعلم السباحة في مدرسة تعلم السباحة. بإمكان الأطفال تعلم السباحة أيضاً في المدرسة في حصة الرياضة.

من المهم على كل حال أن يأخذ الوالدان الأطفال للسباحة وقت الفراغ أيضاً. يتوجب على الشخص الكبير مراقبة الأطفال في المسبح وعلى شاطئ السباحة وفي الأماكن الأخرى القريبة من الماء.

### مدرسة تعليم السباحة

إذا لم تكن تعرف السباحة بعد أو تريد أن تتعلم السباحة بشكل أفضل، فبإمكانك الذهاب إلى مدرسة تعلم السباحة. سوف يقوم معلم السباحة بتعليمك السباحة في مدرسة تعلم السباحة.

### يقوم بتنظيم مدارس تعليم السباحة:

- المسابح
- النوادي الخاصة بالسباحة والجمعيات الأخرى
- الشركات الخاصة.

إذا رغبت بالالتحاق بمدرسة تعلم السباحة، فبإمكانك التواصل على سبيل المثال مع المسبح.

بإمكان الأطفال المشاركة في مدرسة تعلم السباحة قبل بدء المدرسة أو في نفس الوقت مع تعلم السباحة في المدرسة.

WWW.SUH.FI

## الذهاب للسباحة في المسبح!

بإمكانك التدرّب على السباحة وممارستها في مسبح الرياضة المائية. يحرص مراقبو السباحة في المسبح على أمن السابحين، ولكن يتوجب على الشخص مراقبة أطفاله على كل حال.

المسبح مُخصّص للجميع.

بإمكان أي شخص أن يأتي للسباحة في المسبح.

توجد في المسبح غرف لتغيير الملابس منفصلة وأماكن للاغتسال منفصلة وأماكن ساونا منفصلة للنساء وللرجال.

يتم في بعض المسابح تنظيم أدوار للسباحة فقط للنساء وللبنات أو فقط للرجال والأولاد.

من المهم أن يكون المسبح نظيفاً ومُرتباً.

لذلك لا يجوز تناول الطعام في غرفة تغيير الملابس ولا في أماكن الاغتسال ولا في الساونا ولا في القسم الموجود فيه حوض السباحة.

### خُذْ معك إلى المسبح:

- زي السباحة
- (يتوجب أن يكون زي السباحة مصنوع من قماش مُخصّص لملابس السباحة)
- الشامبو والصابون
- فوطة
- غطاء المقعد للساونا، على سبيل المثال فوطة صغيرة.

نظارات السباحة من الممكن أن تُسهّل من تعلم السباحة.

### هكذا تتعامل في المسبح:

- تعرّف على الضوابط والنظم للمسبح، من الممكن أن تكون هناك ضوابط ونظم مختلفة لمختلف المسابح.
- اذهب للاغتسال في الحمام بدون ملابس سباحة، وذلك قبل أن تذهب إلى الساونا أو إلى حوض السباحة.
- هكذا تبقى مياه أحواض السباحة نظيفة.
- إذا كان شعرك طويل، فقم بتبليّله واربطه.
- اذهب إلى الساونا بدون ملابس السباحة.
- بإمكانك على كل حال أن تذهب إلى الساونا وحولك فوطة.
- اجلس في الساونا على فوطة صغيرة.
- اذهب للاغتسال في الحمام بعد الساونا وبعد أن تذهب إلى المراض.
- تصرف بهدوء وخُذ الآخرين بعين الاعتبار.
- لا تقفز في الماء من على حافة حوض السباحة.
- بإمكانك الذهاب إلى حوض السباحة العميق فقط إذا كنت تعرف السباحة.

## تعليم السباحة في المدرسة

بإمكان الأطفال تعلم السباحة في المدرسة في حصص الرياضة. الهدف من تعليم السباحة في المدرسة، هو أن يتعلم كل طفل السباحة أثناء فترة المدرسة الابتدائية.

### أهداف تعليم السباحة في المدرسة

- يتعرف الطفل في الصف 1 - 2 على الرياضة المائية ويتعلم أوليات مهارة السباحة. هو يجرؤ على الذهاب إلى الماء ويستطيع سباحة عشر أمتار. تكون لدى التلميذ المهارات الأولية للسباحة.
- يستطيع التلميذ في الصف 3 - 6 السباحة 50 متراً بطريقتين مختلفتين للسباحة هو يستطيع أيضاً أن يغوص 5 أمتار تحت سطح الماء. يستطيع التلميذ الخروج من الماء، إذا وقع في الماء عن طريق الخطأ. تكون لدى التلميذ المهارات الأساسية للسباحة.
- يستطيع التلميذ في الصف 7 - 9 القفز عميقاً في الماء، بحيث لا تلمس الرجلين القاع. بإمكانه بعد ذلك أن يسبح 200 متراً، 50 متراً منها سباحة على الظهر. بإمكانه أيضاً إنقاذ شخص من الماء. التلميذ يعرف السباحة.



## مَن هو الشخص الذي يعرف السباحة؟

تم تحديد تعريف لمهارة السباحة، حيث أنه يُستعمل في دول الشمال.

يُعتبر الشخص بأنه يعرف السباحة، إذا كان يعرف الأمور التالية:

- يستطيع الشخص القفز في الماء العميق، بحيث أن لا تلمس رجليه القاع فيه.

- بإمكانه بعد ذلك أن يسبح مسافة 200 متراً.
- 50 متراً منها يستطيع أن يسبحها سباحة على الظهر.

