# 可在何处学习游泳?

在芬兰,儿童、成人和家庭都可以参加游泳课程。

成人和儿童可在游泳学校学习游泳。 儿童还可以在学校体育课上学习游泳。

但父母利用业余时间带孩子去游泳也很重要。 成人必须在游泳馆、海滩和其他近水区域保护 孩子。

### 游泳学校

如果您还不会游泳、或希望提高游泳技能,可以 在游泳学校学习。学校的游泳教练会教您游泳。

#### 游泳学校由以下机构提供:

- •游泳馆
- 游泳俱乐部和其他社团
- 私营企业。

如果您想通过游泳学校进行学习,可以联系当地 游泳馆等相关机构。

儿童可在开学前或学校游泳课程开课时报名游泳 学校。

WWW.SUH.FI

# 学习游泳为什么很重要?

芬兰拥有数以干计的湖泊、河流和绵延的海岸线供 人们享受。

芬兰还有数百个游泳馆。

芬兰人喜欢与亲朋好友一起在水边度过休闲时光。

许多活动都与水相关,如游泳、水上慢跑、划船和钓鱼。

游泳和其他水上运动有益于您的健康。

如果您会游泳,就可以安全地在水中或水边度过美好时光。

遗憾的是,芬兰每年都有数十人溺水身亡。 如果您会游泳,便能减少溺水风险。 但是靠近水时始终要保持小心谨慎:

- 乘船时始终穿救牛衣
- 不要酒后驾船
- 儿童在水里或近水区域玩耍时,请小心照看。

掌握游泳这项技能能够拯救您的生命。 如果您会游泳,就可以:

- 安全地进行水上旅行
- 不慎落入水中时能够自救
- 进行水上运动,保持健康
- 在水边度过闲暇时光。



# 每个人都应该具备游泳技能



您会游泳吗? 在本指南中,您将了解具备游泳技能的重要性以及 可在何处学习游泳。 本指南还讲解了游泳馆规则。



## 如何定义游泳技能?

北欧国家针对游泳技能有一个通用的明确定义。

如果您会做以下动作,就代表您可以游泳:

- 跳入水中, 双脚不触及底部
- 随后可以游 200 米
- 其中 50 米采用仰泳形式。



WWW.SUH.FI

## 学校提供的游泳课程

儿童可在学校体育课学习游泳。

学校开设游泳课程的目的是: 让每个孩子在小学阶段学会游泳。

### 学校游泳课程目标

- 小学游泳课第 1、2 节: 学生熟悉水上运动、学习游泳基础知识。学生有勇气下水,能游出十米远。学生具备基本游泳技能。
- 第3至6节:学生可以使用两种不同方式游50米。他们还可以潜到水下5米处。
   如果意外落水,学生可以自救。
   学生具备基本游泳技能。
- 第7至9节: 学生可以跳入水中,但双脚不会触及 泳池底部。
  之后可以游 200 米,其中 50 米采用仰泳形式。
  他们还能够将意外落水的人员从水中救出。
  学生具备了游泳技能。



## 欢迎来到游泳馆!

您可以在游泳馆练习游泳和水上运动。游泳馆救生员负 责游泳人员的安全,但您仍需要保护自己的孩子。

游泳馆服务于所有公众。

任何人都可以在游泳馆游泳。

游泳馆有男女分开的更衣室、淋浴室和桑拿间。部门游泳馆有专门向女性或男性开放的时间。

保持游泳馆干净整洁非常重要。 所以请勿在更衣室、淋浴室、桑拿间和游泳池进食。

#### 去游泳馆时请带上:

- 泳衣或泳裤
- 洗发水和肥皂
- 毛巾
- •用于在桑拿间坐下的物品,例如小毛巾。

学习游泳时佩戴泳镜可能会有帮助。

#### 游泳馆规则

- 请阅读游泳馆规则,每个游泳馆规则可能有所不同。
- 进入桑拿间或游泳池前先进行淋浴,淋浴时请勿穿着泳 衣或泳裤。
- 这样可以保持水的清洁。
- 如果您是长发,先淋浴然后再扎起头发。
- 进入桑拿间前请脱掉泳衣或泳裤。 您可以包裹浴巾进入桑拿间。
- 在桑拿间内请坐在小毛巾上。
- 从桑拿室和卫生间出来后请淋浴。
- 冷静行事,为他人着想。
- 不要跃入泳池。
- 深水池仅适用于会游泳者。