

## Где научиться плавать?

В Финляндии имеются школы плавания для детей и взрослых.

Также проводятся курсы, на которые можно приходить всей семьей.

В общеобразовательных школах некоторые занятия по физкультуре проводятся в бассейне.

Однако важно водить детей плавать и на досуге.

Не оставляйте детей без присмотра в бассейне, на пляже и в целом у воды.

### Школа плавания

Если вы не умеете плавать или хотите улучшить свои навыки, приходите в школу плавания. Там вас научат.

### Занятия по плаванию проводят:

- общественные бассейны
- спортивные общества и другие организации
- частные компании.

Если вы хотите научиться плавать, обратитесь, например, в бассейн.

В школу плавания принимают как школьников, так и дошкольников.

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

## Почему так важно уметь плавать?

В Финляндии очень много озер, рек и морских пляжей, где каждый может наслаждаться пребыванием у воды.

К тому же, в стране насчитывается несколько сотен бассейнов. Можно собираться у воды всей семьей или компанией друзей.

Купаться, заниматься водной ходьбой, кататься на яхте или лодке, рыбачить – выбирайте то, что по душе. Плавание и другие виды физической нагрузки в воде полезны для здоровья.

Для тех, кто умеет плавать, вода не представляет опасности.

К сожалению, в Финляндии ежегодно тонет несколько десятков человек. Тот, кто умеет плавать, меньше рискует утонуть. Однако всегда соблюдайте меры предосторожности:

- при катании на лодке обязательно надевайте спасательный жилет
- не садитесь в лодку, если до этого выпили спиртного
- не оставляйте детей без присмотра, когда они играют в воде или у воды.

Умение плавать может спасти жизнь.

Тот, кто умеет плавать:

- чувствует себя в безопасности в воде или вблизи водоема
- не утонет, если случайно упадет в воду
- может заниматься полезными для здоровья водными видами спорта
- может отдыхать у воды.



## У ВСЕХ ЕСТЬ ПРАВО УМЕТЬ ПЛАВАТЬ



А вы умеете плавать?

В этом руководстве рассказывается, почему важно уметь плавать и где этому научиться. Также в нем приводятся правила поведения в бассейне.



SUOMEN UIMAOPETUS- JA  
HENGENPELASTUSLIITTO

## Кто умеет плавать?

В Северных странах установлен стандарт умения плавать.

Согласно этому стандарту, уметь плавать – это значит:

- быть в состоянии прыгнуть в воду там, где глубоко настолько, что при прыжке ноги не касаются дна
- прыгнув, проплыть 200 метров,
- из которых 50 метров – на спине.



## Обучение плаванию в школе

В общеобразовательной школе детей учат плавать на занятиях по физкультуре. Цель этих занятий заключается в том, чтобы за время учебы в младших классах каждый ребенок научился плавать.

### Цели школьных занятий по плаванию

- В 1–2 классах научить ребенка не бояться воды и обучить его основам плавания, то есть научить заходить в воду и проплывать десять метров. Это начальный уровень.
- В 3–6 классах научить детей плавать настолько хорошо, чтобы они могли проплыть 50 метров двумя стилями и нырнуть на глубину 5 метров. Благодаря этому навыку ребенок не утонет, если случайно упадет в воду. Это базовый уровень.
- В 7–9 классах научить детей прыгать в воду там, где глубоко настолько, что при прыжке ноги не касаются дна, и затем проплыть 200 метров, из которых 50 метров – на спине. Благодаря этим навыкам ребенок сможет спасти утопающего. По достижении этого уровня можно утверждать, что ребенок умеет плавать.



## Приходите в бассейн!

Плавать можно в городском бассейне. За безопасностью посетителей бассейна следят спасатели, однако своих детей все равно нельзя оставлять без присмотра.

В бассейн могут приходить все желающие. В бассейне предусмотрены отдельные – женские и мужские – раздевалки, душевые и сауны. В некоторых бассейнах практикуются отдельные посещения: для женщин и девочек, а также для мужчин и мальчиков.

Важно поддерживать бассейн в чистоте. Поэтому в раздевалках, душевых, саунах и в чаше бассейна запрещено есть.

### Что взять с собой в бассейн:

- купальник или плавки (из материала, предназначенного для пошива купальных костюмов)
- шампунь и мыло
- полотенце
- подстилку для сауны, например небольшое полотенце.

Не лишними будут и плавательные очки: с ними удобнее плавать.

### Правила для посетителей бассейна

- Ознакомьтесь с правилами бассейна, в который идете. В разных бассейнах могут быть разные правила.
- Примите душ без купальника или плавков до посещения сауны или прохода в чашу бассейна. Это поможет сохранить воду в бассейне чистой.
- Длинные волосы нужно намочить и собрать в хвост.
- Перед посещением сауны снимите купальный костюм. Можно при желании вернуться в полотенце.
- В сауне садитесь на небольшое полотенце.
- После посещения сауны и туалета примите душ.
- Ведите себя спокойно и принимайте во внимание окружающих.
- Не прыгайте в воду с бортика.
- Заходите в глубокий бассейн, только если умеете плавать.