

Де навчитися плавати?

У Фінляндії навчають плаванню дітей, дорослих та сімей.

Дорослі та діти можуть навчитися плавати на уроках плавання.

Діти також можуть навчитися плавати в школі на уроках фізкультури.

Однак батькам важливо брати дітей на плавання у вільний час.

Дорослі повинні пильнувати своїх дітей біля басейнів, на пляжі та в інших місцях поблизу води.

Уроки плавання

Якщо ви ще не вмієте плавати, або бажаєте вдосконалити своє вміння, це можна зробити на уроках плавання. Інструктор з плавання навчить вас усьому, що необхідно.

Заняття з плавання проводяться у:

- громадських басейнах
- клубах плавання та інших товариствах
- приватних установах.

Якщо ви хочете брати уроки плавання, зверніться, наприклад, до місцевого громадського басейну.

Діти можуть розпочати вчитися плаванню до початку школи або в той же час, коли в їхній школі розпочинають викладати плавання.

Чому так важливо навчитися плавати?

У Фінляндії тисячі озер, річки та довгі ділянки морського узбережжя, які доступні кожному.

У Фінляндії також є сотні громадських басейнів. Люди проводять багато часу поблизу води з друзями та родиною.

Існує багато видів діяльності, пов'язаних з водою, наприклад плавання, біг у воді, катання на човнах і риболовля. Плавання та інші вправи у воді корисні для вашого здоров'я.

Якщо ви вмієте плавати, ви можете безпечно проводити час у воді та біля неї.

На жаль, десятки людей тонуть у Фінляндії щороку. Якщо ви вмієте плавати, ризик потонути значно менший. Однак, коли ви знаходитеся біля води, ви завжди повинні бути обережними:

- завжди надягайте рятувальний жилет, знаходячись на човні
- забороняється керувати човном, якщо ви вживали алкоголь
- стежте за дітьми, коли вони граються у воді або біля неї.

Уміння плавати може врятувати вам життя.

Коли ви вмієте плавати, то можете:

- безпечно подорожувати по воді
- врятуватися і вижити, якщо випадково впали у воду
- виконувати водні вправи і підтримувати своє здоров'я та благополуччя
- проводити дозвілля біля води.

КОЖНА ЛЮДИНА МАЄ ВМІТИ ПЛАВАТИ



Чи вмієте ви плавати?

Цей посібник розповість вам, чому важливо вміти плавати

Цей посібник також пояснює правила користування громадським басейном.

WWW.SUH.FI



SUOMEN UIMAOPETUS- JA
HENGENPELASTUSLIITTO

Як визначається вміння плавати?

В скандинавських країнах використовується специфікація, яка визначає вміння плавати.

Ознаки того, що ви вмієте плавати:

- ви можете стрибати у воду так глибоко, що ваші ноги не можуть досягти дна.
- після чого ви можете проплисти 200 метрів
- 50 метрів з яких – проплисти на спині.



WWW.SUH.FI

Уроки плавання, які пропонує школа

Діти можуть навчитися плавати у школі під час уроків фізкультури. Мета уроків плавання, які пропонує школа, щоб кожна дитина навчилася плавати у початковій школі.

Цілі уроків плавання в школі

- 1-й і 2-й клас початкової школи: учень знайомиться з вправами у воді та вивчає ази плавання. Має сміливість зайти у воду і може проплисти десять метрів. Учень володіє елементарними навичками плавання.
- 3-6 класи: учень може проплисти 50 метрів двома різними стилями. Також може занурюватися під воду на глибину 5 метрів. Учні можуть вибратися з води, якщо випадково туди впали. Учень володіє базовими навичками плавання.
- 7-9 класи: учень може стрибати у воду так глибоко, що його ноги не можуть дістатися дна. Після чого вони здатні проплисти 200 метрів, 50 з яких - на спині. Вони також здатні допомогти іншій людині вибратися з води. Учень вміє плавати.



Ласкаво просимо до громадського басейну!

У громадському басейні можна займатися плаванням і робити вправи у воді. Працівники басейну дбають про безпеку плавців, але ви все одно повинні стежити за своїми дітьми.

Громадський басейн доступний кожному. Кожен бажаючий може прийти і поплавати в басейні. У громадському басейні є роздягальні, душові кабінки та сауни окремо для жінок та чоловіків. Деякі громадські басейни мають певні години роботи лише для дівчат і жінок або чоловіків і хлопчиків.

Дуже важливо утримувати громадський басейн в чистоті та порядку. Тому забороняється їсти в роздягальні, душових, в сауні та в басейні.

Для походу в басейн не забудьте взяти з собою:

- купальник або плавки (купальник або плавки мають бути із спеціальної тканини)
- шампунь і мило
- рушник
- щось, щоб підстелити у сауні, напр. маленький рушник.

Окуляри для плавання можуть статись вам у нагоді під час навчання плаванню.

Правила користування громадським басейном

- Прочитайте правила користування басейном, різні басейни можуть мати свої правила.
- Прийміть душ, попередньо знявши купальник або плавки, перед тим, як зайти в сауну або басейн. Завдяки цьому вода залишається чистою.
- Якщо у вас довге волосся, спочатку прийміть душ, а потім зав'яжіть волосся.
- Зніміть купальник або плавки перед тим, як зайти в сауну. Ви можете зайти у сауну, загорнувшись у рушник.
- У сауні під час сидіння використовуйте рушник.
- Після відвідування сауни та туалету приймайте душ.
- Поводьтеся спокійно і поважайте оточуючих.
- Забороняється стрибати у воду з краю басейну.
- Користуватися глибоким басейном можна тільки тим, хто вміє плавати.