

# **Уверенно плавать!**

## **Информация для родителей**

### **Ваши дети должны учиться плавать!**

#### **Дорогие родители,**

в последнее время число детей, умеющих плавать, в NRW вызывает тревогу. Почти каждый второй ребёнок в возрасте 8 -10 лет не умеет уверенно плавать. Уверенными пловцами считаются дети, получившие немецкую юношескую медаль. Поскольку число детей, умеющих плавать снизилось, возросло количество несчастных случаев на воде. Эти тяжёлые последствия, сказывающиеся на физическом и психическом здоровье детей и их родственников, необходимо приостановить.

#### **Что мы можем сделать для безопасности наших детей?**

Вода вызывает у большинства детей восхищение. Дети реагируют с любопытством, а также со страхом на воду. Если преобладает любопытство, то дети часто не в состоянии оценить степень опасности воды, если-же страх перед водой сильнее любопытства, то дети очень неуверенно чувствуют себя в воде. Поэтому, для безопасности и уверенности детей в воде, целесообразно применение следующих методов:

- Создание оптимальных условий для проведения уроков плавания с помощью проекта „Уверенно плавать!“
- Проведение занятий по плаванию в школах продлённого дня.
- Участие в курсах по плаванию.
- Получение радости и удовольствия при семейных походах в бассейны.
- Подготовка дома.
- Знание правил поведения на воде.
- Повышение мотивации путём получения медалей по плаванию.

#### **„Уверенно плавать!“ в школе.**

29.01.08 совет города Кёльна вынес решение ввести уроки плавания в кёльнских начальных школах и этим самым дал старт проекту „Уверенно плавать!“ Основной целью проекта является выполнение условия, чтобы количество детей, закончивших начальную школу и получивших немецкую бронзовую медаль, увеличилось до 95 %.

При совместной работе городского отдела по образованию, делам молодёжи и школ, городского объединения кёльнских плавательных клубов, городского спортивного объединения и объединения по юношескому спорту, под руководством общества бассейнов „Köln-Bäder GmbH“, как руководителя проекта, проводятся следующие мероприятия:

1. Сокращение пропущенных занятий по плаванию за счёт дополнительно представленных работников общества „KölnBäder GmbH“.

2. Продление регулярных занятий по плаванию в общем на 1,5 года.
3. Дополнительные занятия по плаванию в 3 классе для детей, имеющих страх перед водой.

### **Ваша помощь необходима**

Регулярных занятий по плаванию, предусматриваемых школьной программой, недостаточно для того, чтобы дети уверенно плавали. Поэтому, на вас родители, как ответственных за воспитание ваших детей, ложится большая ответственность. Поддержка в занятиях по плаванию является не только профилактикой от несчастных случаев, но и способствует улучшению развития мышц, повышению выносливости и улучшению координации. Плавание и игры в воде - любимое занятие детей разных возрастов на досуге. Способность уверенно чувствовать себя в воде способствует развитию самостоятельности и уверенности в себе.

### **Занятия по плаванию в школах продлённого дня.**

Почти все кёльнские начальные школы предлагают режим продлённого дня, в которых детям, под руководством преподавателей, после обеда будут предложены различные программы. В рамках программы „Спорт в школах продлённого дня“ ваш ребёнок может принять участие в различных спортивных мероприятиях и играх вне школьной программы. К таким мероприятиям могут относиться также курсы по обучению плаванию и играм в воде. Поинтересуйтесь в вашей школе о подобной программе. Условием для участия в курсах по плаванию в большинстве случаев является посещение школы продлённого дня.

### **Курсы по плаванию**

Дополнительное посещение курсов по плаванию вашими детьми рекомендуется как поддержка для их всестороннего развития.

Какие преимущества имеют курсы по плаванию?

- Индивидуальная помощь благодаря маленьким группам.
- Обучение в игровой форме правильному обращению с водой.
- Развитие общения между детьми.
- Развитие доверия к себе и другим.

С какого возраста может мой ребёнок посещать курсы по плаванию?

Никогда не рано приучать ребёнка к воде. В зависимости от возраста предлагаются различные специальные курсы:

- Курсы по плаванию для детей грудного возраста
- Курсы по плаванию для детей младшего возраста
- Курсы по плаванию для детей, имеющих навыки плавания и для умеющих плавать

Консультацию по поводу выбора подходящего курса вы можете получить в соответствующем обществе по плаванию или у организаторов курсов по плаванию.

Какой способ плавания должен освоить мой ребёнок в первую очередь?  
Ваш ребёнок может начать изучение любым способом плавания.  
Каждый способ плавания отличается техникой плавания:

Плавание брасом:

- за счёт обычного ориентирования в воде это любимый способ плавания у детей младшего возраста и детей, испытывающих страх к воде
- трудное движение ног требует особого обучения.

Плавание кролем:

- простая координация за счёт естественных форм движения
- требует уверенного обращения с водой в связи с положением на воде и постановкой правильного дыхания.

Плавание на спине:

- свободное дыхание на воде
- умение держаться на воде, лёжа на спине, требует особого чувства привыкания к воде и способности ориентироваться.

По каким критериям можно судить о хороших курсах по плаванию?

- Маленькие группы.
- Высокая квалификация руководителей курса.
- Хорошее чутьё руководителя курса.
- Непрерывное усовершенствование основных элементов плавания: ныряние, прыжки, дыхание, скольжение, равновесие, уверенное движение вперёд.

### **Плавание, как семейный поход**

Плескаясь и плавая вместе с детьми можете и вы внести свой вклад в достижении ими успеха. При этом вы проведёте один прекрасный день с вашим ребёнком, который принесёт вам взаимопонимание. К тому же родители считаются большим примером для своего ребёнка. Кто любит находиться в воде, тот развивает и у ребёнка любовь к воде

С льготной картой или с „Köln-Pass“ города Кёльна вы получите скидку при посещении бассейнов общества „KölnBäder GmbH“. Более подробную информацию вы можете получить в любом бассейне.

### **Несложная подготовка к плаванию дома**

Не всегда обязательно посещение бассейна. Подготовку можно начинать также дома:

- обрызгать лицо водой с помощью мокрой мочалки
- двумя руками плескать водой в лицо
- купаясь под душем подставлять голову и лицо под струю воды
- в ванной с водой (без мыльного раствора) булькать, при этом нырять с головой
- собственное имя, имена любимых животных и другие имена произносить под водой
- на кораблики или шарики для настольного тенниса дуть по поверхности воды в ванне

### **Классические правила поведения на воде**

Изучение правил поведения на воде жизненно необходимо, поэтому нужно правила не только заучивать, но и понимать. Прочитайте с вашими детьми правила поведения на воде и попытайтесь объяснить им эти правила.

- Ознакомьтесь с правилами самостоятельной помощи в воде при непредвиденных ситуациях (судорога, водоворот, течение и т.д.)!
- Никогда не заходи в воду, плотно покушав или на голодный желудок!
- Остынь (если ты разгорячённый) прежде, чем ты зайдёшь в воду и выходи немедленно из воды, если ты почувствуешь, что мёрзнешь!
- Не умея плавать, не заходи в воду выше уровня груди!
- Прыгай в воду только на глубине, если ты уверен, что на дне ничего нет!
- Опасайся незнакомых берегов!
- Избегай болотные и растительностью заросшие воды!
- Зоны судоходства, волнорезов, шлюзов, мостов и плотин запрещены для купания и плавания!
- Купание во время грозы опасно для жизни!
- Не переоценивай в воде свои силы и возможности!
- Надувные матрацы, автомобильные камеры и детские резиновые игрушки являются в воде опасными для жизни играми!
- Плавать и купаться на морском берегу связано с особыми опасностями. Поинтересуйся у знающих местность, прежде, чем зайти в воду!
- Принимай во внимание плавающих возле себя, особенно детей!
- Не загрязняй воду и соблюдай правила гигиены!
- После купания сними мокрый купальный костюм и обсохни!
- Избегай перегрева на солнце!
- Не зови на помощь, когда ты вне опасности, но помоги другим, если они нуждаются в помощи!

### **Общепринятые знаки отличия по плаванию:**

Если дети видят перед собой цель, их часто не возможно остановить. При обучении детей плаванию этой целью являются медали по плаванию.

#### Свидетельство для плавающих с раннего возраста –морская лошадка-

- Прыжок с борта бассейна с заплывом на 25 м
- Поднятие какого-то предмета из глубины руками при уровне воды по плечо.

#### Немецкая юношеская бронзовая медаль

- Прыжок с борта бассейна с заплывом на 200 м максимум за 15 минут.
- Нырание на глубину примерно 2 м и поднятие какого-то предмета.
- Прыжок с высоты 1 м или прыжок со старта.
- Знание правил поведения на воде.

### Немецкая юношеская серебрянная медаль

- Прыжок со старта с заплывом минимум на 400 м, максимум за 25 минут, при этом, проплыв 300 м на животе и 100 м на спине.
- Два погружения на глубину примерно 2 м и поднятие какого-то предмета.
- Плавание под водой на дистанции 10 м.
- Прыжок с высоты 3 м.
- Знания правил плавания и самоподготовки.

### Немецкая юношеская золотая медаль

- Заплыв на 600 м максимум за 24 минуты.
- Заплыв брассом на 50 м максимум за 1мин.10сек.
- Заплыв кролем на 25 м.
- Плавание на спине, размахивая ногами врозь без работы рук на дистанции 50 м или плавание кролем на спине на дистанции 50 м.
- Плавание под водой на дистанции 15 м.
- Ныряние на глубину примерно 2 м с поднятием трёх подводных кругов из глубины в течении 3 минут, делая максимум 3 погружения.
- Прыжок с высоты 3м.
- Плавание на дистанции 50м, транспортируя, двигая или таща что-то за собой.
- Наличие следующих знаний:  
Правила поведения на воде, оказание помощи при несчастных случаях при купании, на лодке, на льду (самоспасение и спасение других).

### **Интернет:**

Увлекательные игры по теме вода, а также правила поведения на воде вы найдёте на странице интернета:

[www.sicher-schwimmen.de](http://www.sicher-schwimmen.de)

### **„Sicher schwimmen!“**

**c/o KölnBäder GmbH**

Kämmergasse 1, 50676 Köln

Телефон для справок: 0221 / 27 91 91-0

Internet: [www.sicher-schwimmen.de](http://www.sicher-schwimmen.de)

### **Консультант по интересующим вопросам**

**Frau Sonja Pieper**

Tel: 0221 /178 35 81

E-Mail: [s.pieper@koelnbaeder.de](mailto:s.pieper@koelnbaeder.de)

### **Stadt Köln**

**Schulverwaltungsamt**

**Herbert Schorn**

**Tel: 0221 / 221 29 217**

**E-Mail: [herbert.schorn@stadt-koeln.de](mailto:herbert.schorn@stadt-koeln.de)**