

# Уверенно плавать!

## Информация для детей

Играть и плавать в воде доставляет большое удовольствие. В семейных походах или в походах с друзьями можно прекрасно развлечься, открыть для себя много нового и испытать радость. А что-же такое вода вообще и что она означает? Давай подробнее ознакомимся с этим.

### Что такое вода?

**Вода – это всё, что мокро!**

Ты с этим явлением знаком давно, так как каждый день чистишь зубы.

Что-же означает для тебя вода, когда ты идёшь плавать?

Вода может попасть в рот, нос, уши и глаза. Когда ты первый разходишь в воду, у тебя могут возникнуть неприятные ощущения. Со временем ты привыкнешь к этому и почти не будешь на это реагировать.

Например, выдыхай всегда под водой и вдыхай над водой ртом. Тогда вода не попадёт никогда в нос или в рот. С дальнейшими навыками ты можешь ознакомиться в интернете на странице: [www.sicher-schwimmen.de](http://www.sicher-schwimmen.de)

### Умение держаться на воде и под водой

Когда ты резиновую игрушку положишь на воду, ты видишь, как игрушка плавает по поверхности воды. Приходилось ли тебе когда-то бросать камень в пруд? Камень опускается сразу на дно. А почему же он не держится на поверхности воды? Это происходит потому, что резиновая игрушка наполнена воздухом. Попробуй и ты сам продержаться на воде. Глубоко вдохни и ляг ровно на воду, как морская звезда. Чтобы стать на дно, ты должен сжаться, как камень и выдохнуть воздух под водой.

Когда ты учишься плавать, постарайся всегда держаться на воде. Так ты легко достигнешь успеха.

### Вода движется.

Как только ты заходишь в воду, ты замечаешь, что вода тоже движется. Иногда она движется с такой скоростью, что ты начинаешь себя неуверенно чувствовать. Поэтому, если ты не умеешь плавать, не заходи в воду выше уровня груди.

Но это свойство воды ты можешь использовать для передвижения по воде. Возьмитесь за руки с друзьями и вращайтесь быстро по кругу. По команде разожмите руки и лягте на воду. Каждый из вас будет дальше вращаться в кругу. Подобное существует в плавании. Когда ты руками отталкиваешь воду назад, она продвигает тебя вперёд.

### **Отсутствие воздуха для дыхания.**

Ты можешь дышать под водой? Нет, это могут только рыбы. Зато ты можешь под водой выдыхать и пускать красивые пузыри. Если же ты под водой сделал вдох, ты должен откашляться на поверхности воды, чтобы вода не попала в лёгкие.

Поэтому не толкай никого под воду. Может случиться так, что человек перед этим не успел набрать воздух и тогда он может захлебнуться.

### **Настоящее удовольствие в воде и под водой.**

Если ты хорошо знаком со свойствами воды и уверенно чувствуешь себя в воде, ты можешь хорошо проводить время после обеда с твоей семьёй и твоими друзьями в бассейне. Не забудь только ознакомиться с правилами поведения на воде. Для этого посмотри страницу в интернете:

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

### **Это всё ты можешь делать с водой.**

- Брызни руками воду вверх и опустись под воду.
- Скажи что-то под водой, а твой друг попробует понять, что ты сказал.
- Выскользни на поверхность воды, как ракета.
- Постарайся продержаться на поверхности воды, не касаясь ногами дна, так долго, как ты сможешь.

Следующие интересные игры с водой ты найдёшь в интернете на странице:

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

### **Желаем тебе получить много удовольствия!**

**„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)