

GÜVENLİ YÜZÜNÜZ!

Anababalar için genel bilgiler

Çocuklarınız yüzme öğrenmeli!

Sevgili anababalar,

Yakın zamanda Kuzeyrenvesfalya'da çocukların yüzme yeterlilikleri konusunda sayıların alarm verdiği tanık olundu. 8-10 yaşları arasındaki her iki çocuktan birisinin yüzemediği saptandı. Çocuklar, Alman Gençlik Yüzme Nişanı – Bronz-aldıkları zaman ancak yüzme bildikleri kabul ediliyor. Yüzme bilen çocukların sayılarının azalması ölçüsünde de , boğulma kazalarının sayısı artmıştır. Bu kazaların sonucunda, çocukların ve onların yakınlarının fizyolojik ve psikolojik sağlıklarının bozulması durdurulmalıdır !

Çocuklarımızın güvenliği için ne yapabiliriz?

Su, pek çok çocuğun üzerinde büyüleyici etki yapar. Çocuklar suya marak veya korkuyla tepki gösterirler. Merakları ağır basarsa, tezcanlı davranışlarından dolayı suyun tehlikesinin farkına varamazlar. Korkuları daha kuvvetli ise, suya karşı davranışları çekingenliklerinden dolayı zorlaşır.

Çocuklara suda güvenli bir his verebilmek için, bazı basamaklar gereklidir.

- “Güvenli yüzünüz!” Projesi ile okullardaki yüzme derslerini en üst düzeye çıkarmak
- Açık tam gün okullarında yüzme olanakları
- Yüzme kurslarına katılım
- Aile ile birlikte yüzme havuzlarına yapılacak gezilerle, çocuklara sevinç ve eğlence duygusu vermek
- Evdeki basit hazırlıklar
- Yüzme kuralları hakkında bilgiler
- Yüzme nişanlarına katılarak, ilgiyi artırmak

Okullarda “Güvenli yüzünüz!”

Köln Belediye Meclisi, 29.01.08 tarihli kararı ile, Köln ilkokullarındaki yüzme derslerini en üst düzeye çıkarmak için, “Güvenli yüzünüz!” Projesi'nin startını verdi. Çok iddialı olan bu projenin hedefi, ilkokulu bitiren öğrencilerin, Alman Gençlik Yüzme Nişanı -Bronz- a sahip olma oranını % 95'e kadar çıkarmaya hazırlamaktır.

Eğitim- ve Spor Dairelerinden sorumlu müfettişlik, Eğitim, Gençlik ve Spor Daireleri, Köln Yüzme Dernekleri Bölge Birliği, Spor Gençlik Köln Derneği ile bu projenin sorumlu kuruluşu KölnBäder Ltd. Şirketi beraberce aşağıdaki önlemleri almışlardır:

- Yüzme derslerinin öğretmen eksikliğinden dolayı boş geçmemesi için, KölnBäder Ltd. Şirketi'nin eşgüdümünde yedek öğretmenlik kadrosu oluşturulacaktır.
- Düzenli yüzme dersleri toplam 1 ½ yıla çıkarılacaktır.

- Suda (Yüzmede) eksikleri olan 3. sınıftaki öğrenciler için, ek yüzme destekleme dersi konacaktır.

“Güvenli yüzünüz!” Projesi, bütün Könlü öğrenciler için büyük bir şanstır.

Sizin yardımlarınıza gereksinim var

Çocukları güvenli bir yüzücü yapmak için, sadece düzenli okul dersi olarak yüzme dersi yetmez. Bunun için anababa olarak sizlere de büyük görev düşmektedir. Yüzme eğitiminin desteklenmesinde, sadece kazalardan korunma gelmemekte, ayrıca kasların kuvvetlendirilmesi, dayanıklılığın artırılması ve kondisyon da gelmektedir. Boş zaman uğraşısı olarak yüzme ve sudaki oyunlar, her yaş grupları için çok sevilen şeylerdir. Suda güvenli hareket edebilme yeteneği, çocuklarda bağımsız hareket edebilme ve kendine güveni artırır.

Açık tam gün okullarında yüzme olanakları

Hemen hemen Köln'daki bütün tam gün ilkokulları, öğle yemeğinden sonra, çeşitli öğleden sonrası programlarını sunmaktalar. “Tam günde spor” Programı çerçevesinde çocuklarınız normal ders programlarının dışında, okulun sunduğu hareket, oyun ve spor etkinliklerine katılabilir. Bu etkinlikler içerisinde yüzme ve su oyunları kursları da vardır. Okulunuzdaki uygun kursları sorunuz. Ön koşul olarak sadece ilgili kursa kayıt olma yeterlidir.

Yüzme kursları

Çocukların ek olarak bir yüzme kursuna gitmeleri, tavsiye edilen büyük bir destektir.

Bir yüzme kursunun ne avantajları vardır?

- Küçük gruplarda bireysel destek
- Oyunlarla suda nasıl hareket edileceğinin öğrenilmesi
- Öteki çocuklara karşı sosyal davranışların geliştirilmesi
- Kendine ve başkalarına karşı güven duygularını geliştirme

Hangi yaştan itibaren çocuğum yüzme kursuna gidebilir?

Ona madde olarak suyu tanıtmak için hiç bir zaman erken değildir. Çeşitli yaşlara göre uygun kurslar sunulmaktadır:

- Bebekler için yüzme
- Küçük (En Küçük) çocuklar için yüzme
- Acemiler, ilerlemişler ve iyi yüzenler için yüzme kursları

Yüzme klüplerinden veya yüzme kursu sunan kuruluşlardan, uygun kurs seçimi konusunda bilgi alabilirsiniz.

Yüzme kursları, çocukların kendilerine ve diğer çocuklara olan güveni artırır.

Çocuğum hangi yüzme türünü önce öğrenmeli?

Çocuğunuz herhangi bir yüzme türü ile başlayabilir. Her yüzme türünün kendine göre özellikleri vardır:

Kurbağalama yüzme:

- Suyun üstünde basit yön bulma tayini, küçük ve korkak çocuklar tarafından tercih edilir.
- Karışık bacak hareketleri, çok iyi öğrenmeyi gerektirir.

Kulaç (Kravl) yüzme:

- Doğal hareket şeklinden dolayı, basit eşgüdüm gerektirir.
- Öğrenenin sudaki durumu ve nefes alıp verme bakımından, suda güvenli hareket gerektirir.

Sırtüstü yüzme:

- Su üstünde serbest nefes alıp verme
- Sırtüstü durumundan dolayı, suya iyi alışma ve yön bulma yeteneği gerektirir.

İyi bir yüzme kursunu nasıl anlarım?

- Küçük gruplar
- İyi kaliteli kurs öğretmenleri
- Çocuğa uygun ve oyunlarla öğretme
- Kurs öğretmenlerinin duyarlılığı
- Yüzmenin temel koşullarının sürekli geliştirilmesi:
Dalma, atlama, nefes alıp verme, kayma, süzülme, sürüklenme, güvenli hareketler.

Aile gezisi olarak yüzme

Birlikte yüzme ve suda oynamak, çocuğunuzun başarısına katkıda bulunur. Aynı zamanda onunla güzel bir gün geçirir ve beraberlik hissini kuvvetlendirirsiniz.

Anababalar çocuklar için güzel birer örnektir. Kim suda çocukları ile birlikte hareket ederse, çocuklarının olumlu davranışlarına destek vermiş olur.

Öncelikli kartla veya Köln Kenti'nin Köln Pass'ı ile, KölnBäder Ltd. Şirketi'nin bütün havuzlarının indirimli girişlerinden yararlanabilirsiniz. Bu konudaki bilgileri, her yüzme havuzundan alabilirsiniz.

Evdeki basit hazırlıklar

Mutlaka yüzme havuzuna gidilmesi gerekmez. Evde de bir kısım hazırlıklar yapılabilir:

- Islak bir elbezi ile yüze su damlatmak
- İki elle yüze su serpmek
- Duş yaparken, suyu baştan ve yüzden akıtmaya bırakmak
- Yüzü ve başı banyo küvetinde (içinde banyo katkısı olmayan) suya sokarak, hava kabarcıkları çıkarmak
- Suyun içinde kendi adını, sevdiği hayvanın vb. Adını söylemeye çalışmak
- Gemicik veya ping pong toplarını küvetin içinde üflemek.

Evde de çok iyi yüzme havuzuna hazırlanılabilir.

Klasik yüzme kuralları

Yüzme kuralları hayati önem taşımaktadır. Bunun için sadece ezberlemekle kalınılmamalı, aynı zamanda anlaşılmalıdır. Çocuğunuzla kuralları tek tek inceleyin ve ortak açıklamalar bulmaya çalışın.

- Yüzme kurallarıyla, suda beklenmedik durumlarda kendi kendine nasıl yardım edebilirsin (Kramp, girdap, akıntılar vs.)!
- Hiç bir zaman tam dolu veya tam boş mideyle yüzme!
- Suya girmeden duş yaparak serinle ve üşüdüğün zaman hemen suyu terket!
- Yüzme bilmiyorsan, sadece göğsün yüksekliğindeki sulara gir!
- Eğer altındaki su yeteri kadar derinse ve kimse yoksa, sadece o zaman suya atla!
- Tanımadığın kıyılarda tehlikeler gizlidir!
- Bataklık ve bitkilerle kaplanmış kıyılardan uzak dur!
- Gemi yolları, kıyılardaki setlerin yanları, kanallar, köprü ayaklarının kenarları ve su bendleri yüzme bölgeleri değildir!
- Fırtınalı yağmurlu havalarda yüzmenin hayati tehlikesi vardır!
- Açık sularda, gücünü ve kuvvetini yanlış büyüktür!
- Hava yatağı, araba iç lastiği ve lastik hayvanlar suda çok tehlikeli oyuncaklardır!
- Deniz kenarlarında da yüzerken bazı tehlikeler vardır: Suya girmeden önce, bölgeyi iyi tanıyan birine sor!
- Diğer yüzenlere, özellikle de çocuklara dikkat et!
- Suyu kirletme ve temiz hareket et!
- Yüzdükten sonra mayonu çıkar ve kurulan!
- Aşırı güneş banyolarından sakın!
- Gerçekten tehlikede değilsen, yardım çağırma; Eğer yardıma ihtiyacı olanlar varsa, yardım et!

Genel yüzme nişanları:

Eğer çocukların gözlerinin önünde bir hedefleri varsa, onları frenlemek hemen hemen olanaksızdır. Bundan dolayı yüzme nişanları, çocukları yüzme öğrenmeye teşvik etmek için idealdir.

İlk yüzücü sertifikası – Denizatçığı-

- Havuz kenarından suya atlayıp 25 m yüzme
- Omuz yüksekliğindeki suyun tabanından bir şeyi dışarıya çıkarma

Alman Gençlik Yüzme Nişanı – Bronz-

- Havuz kenarından atlayıp en az 200 metreyi, en fazla 15 dakikada yüzme
- Bir defa suyun üstünden 2 m derinliğe dalma ve bir şeyi dışarıya çıkarma
- 1 m yükseklikten atlayış veya start atlayışı
- Yüzme kuralları hakkında bilgiler

Alman Gençlik Yüzme Nişanı –Gümüş-

- Start atlaması ve en az 400 metreyi, en fazla 25 dakikada yüzme (bunun 300 metresi kurbağalama ve 100 metresi sırtüstü yüzüş)
- Suyun üstünden iki defa, 2 metreye dalma ve bir şeyi dışarıya çıkarma
- 10 m uzunlukta dalma
- Yüzme kuralları hakkında bilgiler

Alman Gençlik Yüzme Nişanı –Altın-

- 600 metreyi en fazla 24 dakikada yüzme
- 50 m kurbağalama yüzüşü, en fazla 1:10 dakikada
- 25 m kulaç yüzme
- 50 m kolları hareket ettirmeden, bacakları açıp kapayıp hız alarak veya 50 m sırtüstü kulaç yüzme
- 15 m uzunlukta dalma
- Suyun üst düzeyinden dalarak, 2 m derinlikten, 3 dakika içinde, en fazla 3 dalma denemesiyle, üç dalma halkasını çıkarma
- 3 m yükseklikten atlama
- 50 m taşıma yüzüşü: İtmek veya çekmek şeklinde
- Aşağıdaki konularda bilgi sahibi olmak:
Yüzme kuralları, yüzme-, kayık- ve buz kazaları
(Kendi kendini- ve başkasını kurtarmak)

Çocukları yüzme öğrenmeye teşvik için, yüzme nişanları idealdir.

İnternet:

Su ve yüzme konusu ile ilgili kıvrak fikirleri ve teşvik edici oyunları, diğer yüzme kuralları ile birlikte aşağıdaki internet sayfasında bulabilirsiniz.

www.sicher-schwimmen.de

“Sicher schwimmen!”

c/o KÖLNBÄDER GmbH

Kämmergasse 1 , 50676 Köln

Bilgi hattı: 0221 / 27 91 91-0

www.sicher-schwimmen.de

Bireysel Danışman:

Bayan Sonja Pieper

Tel.: 0221 / 1 78 35 81

E-Mail: s.pieper@koelnbaeder.de

Stadt Köln

Schulverwaltungsamt

Herbert Schorn

Tel.: 0221 / 221 – 29 217

E-Mail: herbert.schorn@stadt-koeln.de