

# GÜVENLİ YÜZÜNÜZ!

## Çocuklar için genel bilgiler

Suda yüzmek, oynamak çok zevklidir. Aile ile veya arkadaşlarla birlikte yapılan gezilerde eğlenir, yeni şeyler keşfeder ve güzel şeyler yaşarız. Peki aslında su nedir ve ne yapar? Gel suyu büyüteç altına alıp inceleyelim:

### Su nedir?

#### Su ıslak olur!

Bunu her gün dişini fırçalamandan biliyorsun. Peki yüzmeye gittiğinde, suyun senin için anlamı nedir?

Su ağıza, buruna, kulaklara ve gözlere girebilir. Eğer ilk defa suya girdiyse, belki sudan rahatsız da olabilirsin. Fakat belli bir zaman sonra alışırsın ve hiç farketmezsin. Örneğin su altında daima nefes ver ve su üzerinde ağızla nefes al. O zaman ağızına veya burnuna su kaçmaz. Diğer püf noktalarını aşağıdaki internet sayfasında bulabilirsin.

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

#### Suyun üzerinde kalmak ve batmak

Eğer bir su oyuncacı hayvancığını suya bırakırsan, onun suyun üzerinde yüzdüğünü görürsün. Hiç önceleri bir havuza veya göle taş attın mı? Taş hızlı olarak tabana gider. Peki taş suyun üzerinde niçin yüzmüyor? Su oyuncacığının içinde hava olduğu için, yüzer. Kendin suyun üzerinde kalmayı dene. Bunun için derin nefes al ve bir deniz yıldızı gibi düz olarak suyun üzerine uzan. Tabana batmak için, taş gibi kendini iyice küçült ve suyun içersinde nefes ver.

Eğer yüzme öğrenirsen, kendini daima suyun üzerine bırak. Böylece kolaylıkla ileriye doğru yüzebilirsin.

#### Su hareket eder

Suya girdiğin zaman, suyun hareket ettiğini hemen farkedersin. Bazen o kadar kuvvetli hareket eder ki, birdenbire kendinin güvende olmadığını sanırsın. Eğer daha yüzemiyorsan, sadece göğsün yüksekliğindeki suya gir.

Suyun bu özelliğini hareket etmek için kullanabilirsin. Arkadaşlarınla el ele tutuşun ve hemen daire şeklinde hareket edin. Bir işaretle ellerinizi bırakın ve suyun üzerine uzanın. Her birinizin daha daire şeklinde hareket ettiğinizi göreceksiniz.

Yüzme için de aynı şey geçerlidir. Suyu arkaya doğru itersen, su seni öne doğru taşır.

#### Nefes alacak hava yok

Suyun altında nefes alabilir misin? Hayır, bunu sadece balıklar yapabilir. Fakat suyun altında nefes verebilirsin ve güzel hava kabarcıkları çıkarabilirsin. Eğer suyun altında nefes alırsan, suyun akciğerine girmemesi için, öksürmek zorunda kalırsın.

Bunun için hiç kimseyi suyun altına doğru bastırma. Belki önceden hava almamıştır ve çok su yutabilir.

### **Suyun içinde ve çevresinde güvenli eğlence**

Eğer suyu çok iyi tanırsan ve suda kendini güvende hissedersen, ailen ve arkadaşlarınla, öğleden sonraları, yüzme havuzunda zevkli zaman geçirirsin. Fakat yüzme kurallarını iyi öğrenmeyi unutma.

Bunun için aşağıdaki internet sayfasına bakabilirsin.

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

### **Bunların hepsini suyla yapabilirsin**

- Suyu ellerinle havaya savur ve altından koş.
- Arkadaşın anlamaya çalışırken, ona suyun altında bir şey söyle.
- Suda roket gibi kay.
- Oldukça uzun zaman, çeşitli hareketlerle, havuzun tabanına değmeden, hareket et.

Daha başka neşeli oyunları aşağıdaki internet sayfasında bulabilirsin.

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

### **Bireysel Danışman:**

**Bayan Sonja Pieper**

Tel.: 0221 / 1 78 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)