

# Інформація щодо уроків плавання та порятунку на воді у початковій та середній школі



## Шановні батьки/опікуни,

усі учні початкової та середньої школи повинні проходити підготовку з плавання та порятунку на воді. Ця підготовка є частиною навчальної програми з фізичного виховання для 1–10 класів.

### Чому навчатимуть вашу дитину?

Основна увага приділяється безпеці на воді, плаванню, самопорятунку та техніці порятунку на відкритих водоймах.

У школі діти вчаться дотримуватися правил безпеки на воді та біля водойм, а також бути вмілими плавцями. Вони також вчаться кликати на допомогу, діставатися безпечного місця, а також опановують техніку порятунку на відкритих водоймах.

Хороші навички плавання та володіння технікою порятунку дозволять вашій дитині брати участь в організовуваних школою екскурсіях і розважальних заходах біля водойм та на воді.

### Як ви можете підтримати свою дитину?

Як один з батьків або опікун, ви відіграєте важливу роль у цьому процесі та можете зробити свій внесок:

- Подавати хороший приклад. Наголошувати на важливості навчання плаванню та опанування техніки порятунку на воді.
- Брати участь у водних заходах разом з дитиною, аби сприяти її впевненості у собі та безпеці на воді, а також дати дитині змогу отримати максимальну користь від уроків плавання, які організовує школа. Привчати дитину до того, що вода потраплятиме їй в обличчя, навчати її пускати бульбашки ротом і носом (наприклад, «Удаваймо моторний човен» або «Удаваймо, що варимо картоплю»). Привчати дитину тримати голову під водою і розплющувати очі під водою («Погляньмо, чи є на дні скарб»).
- Говорити зі своєю дитиною про те, як приймати душ, роздягатися та одягатися.

### Що означає бути «умілим плавцем»?

Ваша дитина вважатиметься умілим плавцем, якщо він або вона зможе виринути після падіння у глибоку воду, проплисти 100 метрів на животі, пірнути і підняти руками який-небудь предмет, зупинитися і відпочити упродовж трьох хвилин (триматися на воді на животі, зорієнтуватися, перевернутися і триматися на воді на спині), проплисти ще 100 метрів на спині і вийти з води на сушу.

### Як школа визначить, чи є моя дитина умілим плавцем?

Школи повинні використовувати сім обов'язкових вправ, щоб оцінити, чи є дитина умілим плавцем. Ці вправи входять до навчальної програми і використовуються для оцінки прогресу дитини. Вправи починаються з найпростіших навичок і поступово ускладнюються. Додаткову інформацію дивіться на сайті [svømmedyktig.no](http://svømmedyktig.no)

### Чому вчать на заняттях з плавання і порятунку на воді?

Ці заняття проходять як у приміщенні плавального басейну, так і на відкритих водоймах. У різних школах уроки організовано по-різному, але зазвичай хлопчики і дівчатка навчаються разом, проте переодягаються і приймають душ окремо. Інструктор або інструктори чудово плавають та володіють технікою порятунку. Школи повинні дотримуватися правил техніки безпеки на уроках, щоб усі діти завжди були у безпеці, як у басейні, так і на відкритих водоймах.

### До кого я можу звернутися з питаннями?

З будь-яких питань щодо навчання вашої дитини плаванню звертайтеся до інструктора з плавання вашої дитини, до вчителя, директора школи або представника Асоціації батьків і вчителів (FAU).