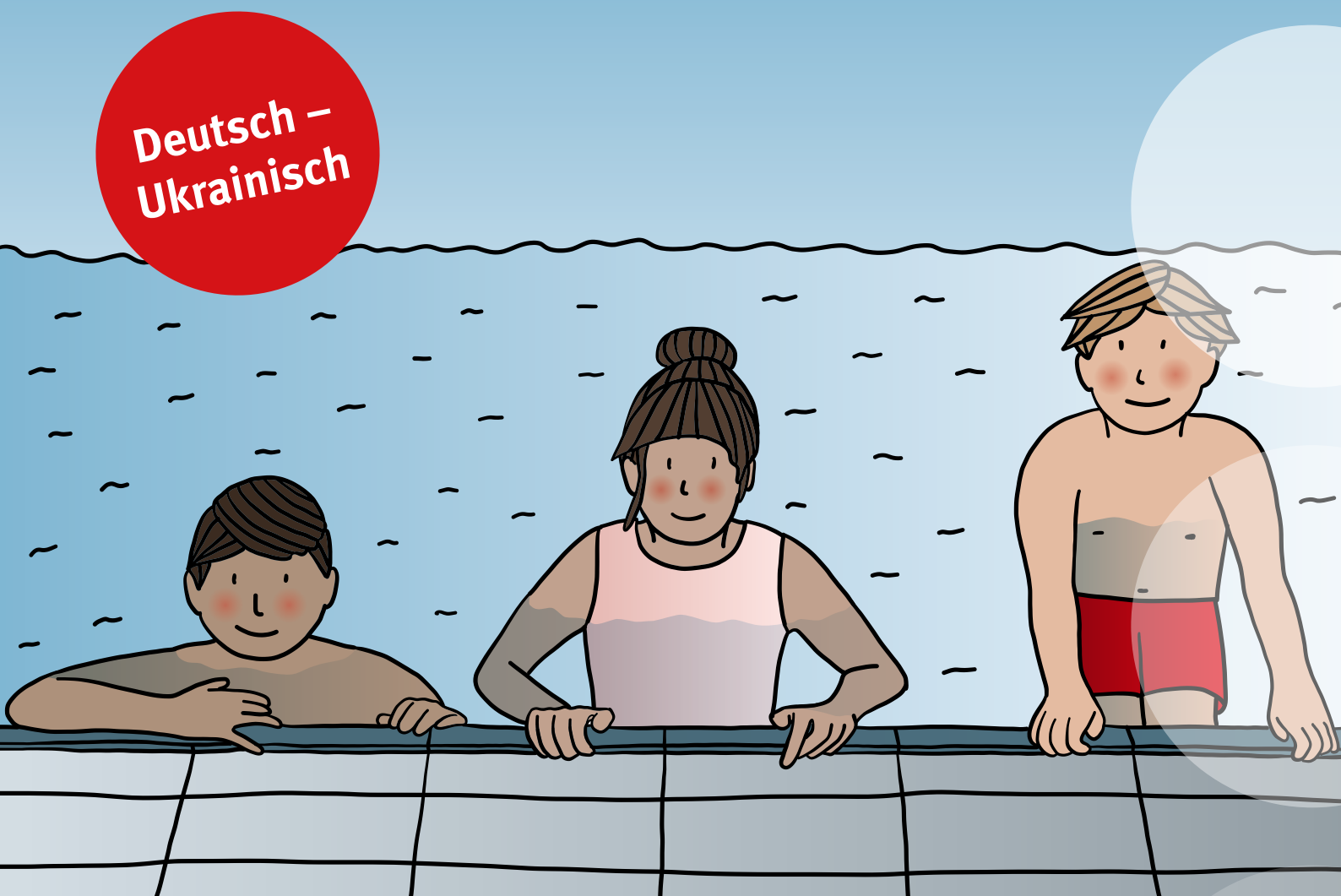




76

## Prävention in NRW

Deutsch –  
Ukrainisch



## Schwimmen lernen in der Schule – einfach und sicher

Zweisprachige Tipps und Informationen für Kinder  
und Jugendliche mit wenig Schwimmerfahrung



Prävention in NRW | 76

**Schwimmen lernen in der Schule –  
einfach und sicher**

Zweisprachige Tipps und Informationen für Kinder  
und Jugendliche mit wenig Schwimmerfahrung

# ЗМІСТ

<b>Передмова</b>	<b>6</b>
<b>1 Гала, Амір і Ніко ідуть на урок плавання</b>	<b>8</b>
<b>2 Що повинно бути в сумці для басейну?</b>	<b>14</b>
<b>3 Нові слова на тему плавання</b>	<b>18</b>
<b>4 Три найважливіших правила, перш ніж увійти у воду</b>	<b>20</b>
<b>5 Як виглядає басейн всередині?</b>	<b>26</b>
<b>6 Як проходить урок плавання?</b>	<b>28</b>
<b>7 Пані Шмід пояснює найважливіші правила на уроці плавання</b>	<b>38</b>
<b>8 Питання на тему плавання — самоаналіз</b>	<b>52</b>
<b>9 Лист для нотаток до уроку плавання — найважливіше для нотування</b>	<b>54</b>
<b>10 Огляд найважливіших правил</b>	<b>56</b>
<b>11 Інформація для батьків</b>	<b>58</b>
<b>12 Інформація для вчителів — батьки повинні підписати та відрізати</b>	<b>63</b>
<b>Вихідні дані</b>	<b>66</b>

# Inhaltsverzeichnis

<b>Vorwort</b>	<b>7</b>
<b>1 Hala, Amir und Nico gehen zum Schwimmunterricht</b>	<b>9</b>
<b>2 Was gehört in die Schwimm Tasche? Malzettel</b>	<b>15</b>
<b>3 Neue Wörter rund um das Schwimmen</b>	<b>19</b>
<b>4 Die drei wichtigsten Regeln, bevor es ins Wasser geht</b>	<b>21</b>
<b>5 Wie sieht es in einem Schwimmbad aus?</b>	<b>27</b>
<b>6 Was wird im Schwimmunterricht gemacht?</b>	<b>29</b>
<b>7 Frau Schmid erklärt die wichtigsten Regeln im Schwimmunterricht</b>	<b>39</b>
<b>8 Fragen rund ums Schwimmen – Reflexion</b>	<b>53</b>
<b>9 Notizzettel zum Schwimmunterricht – alles Wichtige zum Notieren</b>	<b>55</b>
<b>10 Die wichtigsten Regeln im Überblick</b>	<b>57</b>
<b>11 Elterninformation</b>	<b>59</b>
<b>12 Informationen für die Lehrkraft – von den Eltern zu unterschreiben und zum Heraustrennen</b>	<b>61</b>
<b>Impressum</b>	<b>66</b>

# Передмова

Шановні початківці плавці та плавчихи!

Плавання є важливою складовою фізичного виховання. Усі школярі та школярки відвідують заняття з плавання під час отримання загальної середньої освіти в школі. Плавання допомагає підтримувати здоров'я та гарну фізичну форму.

Звісно, ми хотіли б, щоб навчання плаванню приносило тобі задоволення. Ця брошура повинна допомогти тобі добре підготуватися до уроків плавання. На уроках плавання потрібно пам'ятати про багато речей. Історія Гали, Аміра та Ніко покаже, що очікує тебе на уроках плавання. Ти ознайомишся з важливими правилами та новими словами для уроків плавання. Добре запам'ятай їх!

Ми маємо офіційне доручення від Державної каси страхування від нещасних випадків федеральної землі Північний Рейн-Вестфалія на забезпечення безпеки та здоров'я дівчат і хлопців при відвідуванні ними школи. Тому в брошурі міститься також деяка важлива інформація для батьків.

Бажаємо тобі отримати багато задоволення від плавання в школі!

Твоя команда Державної каси страхування від нещасних випадків федеральної землі Північний Рейн-Вестфалія

# Vorwort

Liebe Schwimmanfängerin, lieber Schwimmanfänger,

Schwimmen ist ein wichtiger Bestandteil des Sportunterrichts und findet in der Grundschulzeit und der Sekundarstufe I für alle Schülerinnen und Schüler statt. Schwimmen fördert die Gesundheit und körperliche Fitness.

Wir möchten, dass du mit Freude sicher schwimmen lernst. Die Broschüre soll dir helfen, dich gut auf den Schwimmunterricht vorzubereiten. Beim Schwimmunterricht gibt es Vieles zu beachten. Die Geschichte von Hala, Amir und Nico zeigt dir, was dich beim Schwimmunterricht erwartet. Du lernst wichtige Regeln und neue Wörter für den Schwimmunterricht kennen. Merke sie dir gut!

Wir von der Unfallkasse NRW haben den gesetzlichen Auftrag, für die Sicherheit und Gesundheit von Mädchen und Jungen beim Schulbesuch zu sorgen. In der Broschüre gibt es daher auch einige wichtige Informationen für deine Eltern.

Wir wünschen dir viel Spaß beim Schwimmen in der Schule!

Dein Team von der Unfallkasse NRW

# 1 Гала, Амір і Ніко ідуть на урок плавання

Привіт! Ми Гала, Амір і Ніко! Ми разом вперше ідемо на урок плавання. Сьогодні ми візьмемо тебе із собою. Ми розповімо тобі, на що потрібно звернути увагу!



Привіт! Я пані Шмід, вчителька фізкультури. Я рада, що ви прийшли сьогодні на урок плавання!





# 1 Hala, Amir und Nico gehen zum Schwimmunterricht

Hallo! Wir sind Hala, Amir und Nico!  
Wir gehen zum ersten Mal gemeinsam zum Schwimmunterricht.  
Heute nehmen wir dich mit. Wir erzählen dir, was es zu  
beachten gibt!



Hallo! Und ich bin Frau Schmid,  
die Sportlehrerin. Schön, dass ihr  
heute beim Schwimmunterricht  
dabei seid!



Сьогодні я вперше іду плавати.  
Я хвилююсь! Я не вмію  
плавати та ще ніколи не був у  
басейні.

Ніко, ти гарний плавець?

Так, я досить добре плаваю. У вільний  
час я із задоволенням ходжу зі своїми  
друзями в басейн. Там ми отримуємо  
багато задоволення. Літом я купаюся у  
відкритому басейні.

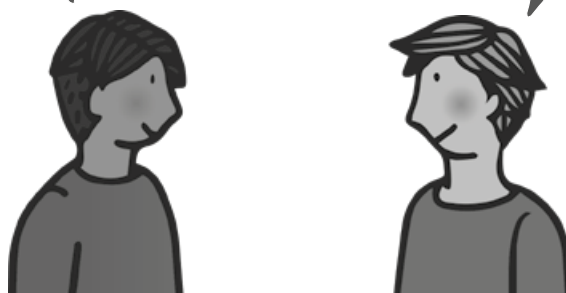
Коли ви навчитеся впевнено плавати,  
ми зможемо ходити туди разом.



Я вже був на морі зі своїм батьком.  
Я намагався плавати в неглибокому  
місці. Правда, це виходило не дуже  
добре.

Де ти навчився плавати?

Багато дітей вчаться плавати  
в школі, а інші діти — на літніх  
курсах.



Ich gehe heute zum ersten Mal zum Schwimmen. Ich bin aufgeregt! Ich kann nicht schwimmen und war noch nie in einem Schwimmbad.

Nico, bist du ein guter Schwimmer?

Ja, ich kann ganz gut schwimmen. In meiner Freizeit gehe ich gerne mit meinen Freunden ins Schwimmbad. Dort haben wir viel Spaß. Im Sommer gehe ich gerne ins Freibad.

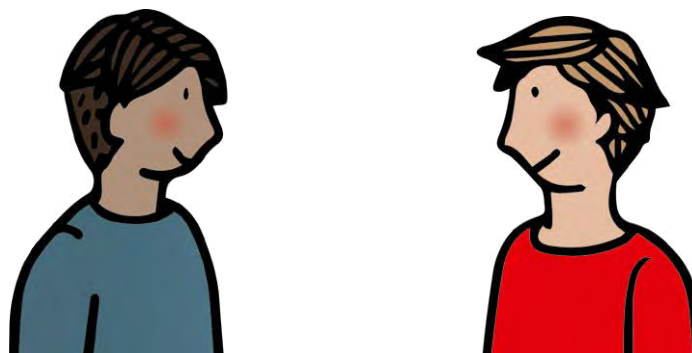
Wenn ihr sicher schwimmen gelernt habt, können wir gemeinsam ins Freibad gehen.



Ich war schon mal mit meinem Vater im Meer. Im flachen Wasser habe ich versucht zu schwimmen. Das hat aber noch nicht so gut geklappt.

Wo hast du schwimmen gelernt?

Viele Kinder lernen in der Schule schwimmen, andere Kinder aber auch in einem Ferienkurs.



Чи всі діти в нашій групі  
вміють плавати?

Багато дітей вже впевнено плавають у  
глибокій воді. А інші не впевнені в собі  
та тренуються в зоні для тих, хто не вміє  
плавати.

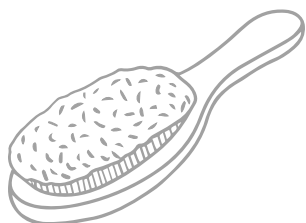
У цьому немає нічого поганого. Пані  
Шмід підтримує всіх під час навчання  
плаванню. Ми, діти, також допомагаємо  
один одному.





## 2 Що повинно бути в сумці для басейну?

Розмалюй!



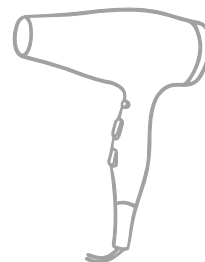
гребінець для волосся



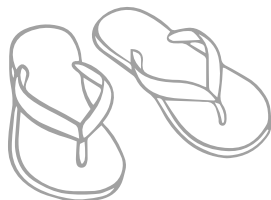
роликові ковзани



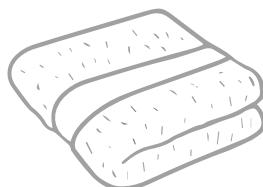
купальні труси



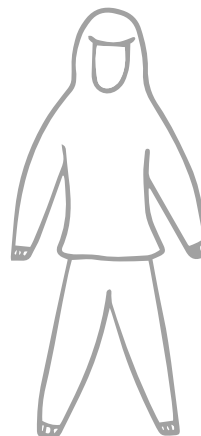
фен



шльопанці для басейну



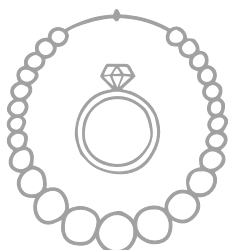
рушник



буркіні



гель для  
душу



прикраси



гумка для волосся



шапочка



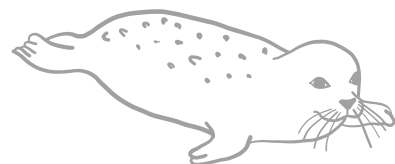
шампунь



напій



купальник

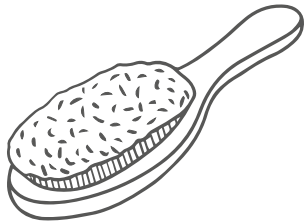


тюлень

Чогось ще не вистачає?

## 2 Was gehört in die Schwimmtasche?

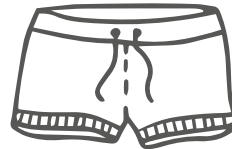
Male an!



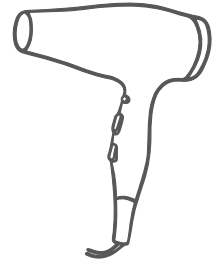
die Haarbürste



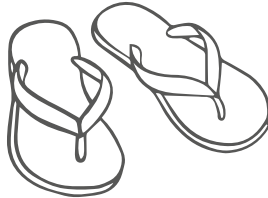
die Rollschuhe



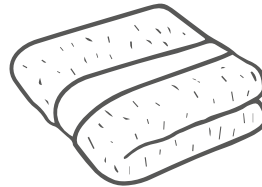
die Badehose



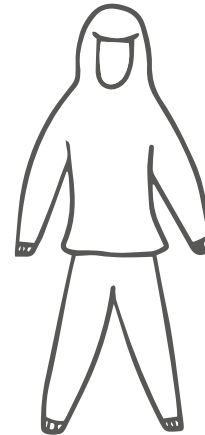
der Föhn



die Badeschlappen



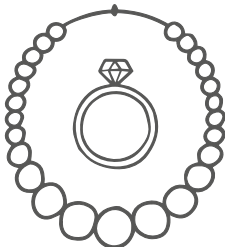
das Handtuch



der Burkini



das Duschgel



der Schmuck



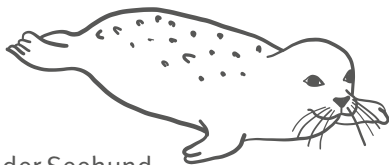
das Zopfgummi



die Mütze



das Getränk



der Seehund



das Shampoo



der Badeanzug

Fehlt noch etwas?

Я поклала в сумку купальник,  
рушник, гумку для волосся,  
шампунь і гель для душу.

Своє намисто та наручний  
годинник я залишила сьогодні  
вдома.

Я взяв із собою  
ще шльопанці  
для басейну.

Супер, тоді ви  
подумали про все та  
ми можемо вирушати!





Ich habe einen Badeanzug, ein Handtuch, ein Zopf gummi, Shampoo und Duschgel eingepackt.

Meine Halskette und Armbanduhr habe ich heute Zuhause gelassen.

Ich habe noch Badeschlappen eingepackt.

Super, dann habt ihr an alles gedacht und es kann losgehen!



### 3 Нові слова на тему плавання

Тут ти бачиш вхідну зону басейну. Роздягальні, душові приміщення та туалети окремі для хлопчиків/чоловіків і дівчат/жінок. Зверни увагу на знаки:



Розглянь малюнок уважно та знайди ці приміщення:

- роздягальні для хлопчиків/чоловіків
- душові приміщення для хлопчиків/чоловіків
- туалети для хлопчиків/чоловіків
- роздягальні для дівчат/жінок
- туалети для дівчат/жінок
- душові приміщення для дівчат/жінок
- приміщення для інструкторів з плавання обох статей

Чи знайшов ти щось інше?

### 3 Neue Wörter rund um das Schwimmen

Hier siehst du den Eingangsbereich von einem Schwimmbad.  
Die Umkleieräume, die Duschen und die Toiletten sind getrennt für Jungen/Männer und Mädchen/Frauen. Achte auf die Symbole:



Sieh dir das Bild genau an und suche diese Räume:

- die Umkleieräume für Jungen/Männer
- die Duschen für Jungen/Männer
- die Toiletten für Jungen/Männer
- die Umkleieräume für Mädchen/Frauen
- die Toiletten für Mädchen/Frauen
- die Duschen für Mädchen/Frauen
- der Raum für die Schwimmmeisterin/den Schwimmmeister

Hast du noch andere Dinge entdeckt?

## 4 Три найважливіших правила, перш ніж увійти у воду



### Правила:

- ▶ Носити купальний одяг у басейні — це обов'язок.
- ▶ Дівчата носять купальник. Через культурно-релігійні причини вони можуть також носити буркіні. Хлопчики носять купальні труси.
- ▶ Перед уроком зніми свої прикраси. Ліпше залишити годинник, прикраси та інші цінні речі вдома.

Прочитай ці правила та знайди відповідні зображення.



## 4 Die drei wichtigsten Regeln, bevor es ins Wasser geht



### Regeln:

- ▶ Im Schwimmbad ist Schwimmkleidung Pflicht.
- ▶ Mädchen tragen einen Badeanzug. Sie können aus kulturell-religiösen Gründen auch einen Burkini tragen. Jungen tragen eine Badehose.
- ▶ Lege deinen Schmuck vor dem Unterricht ab. Lasse deine Uhr, den Schmuck und deine Wertsachen am besten zu Hause.

Lies die Regeln und suche die passenden Bilder.





**Правило:**

- ▶ У басейні важлива гігієна.  
Вимий у душі все своє тіло гелем для душу та шампунем **перед** плаванням.
- ▶ **Після** плавання обмийся в душі водою.  
Обсохни в душовому приміщенні.

Прочитай це правило та знайди відповідне зображення.



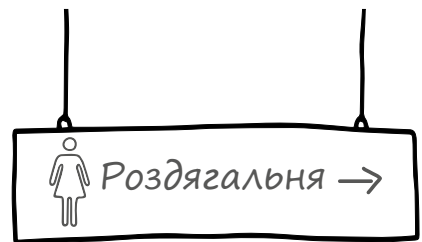


**Regel:**

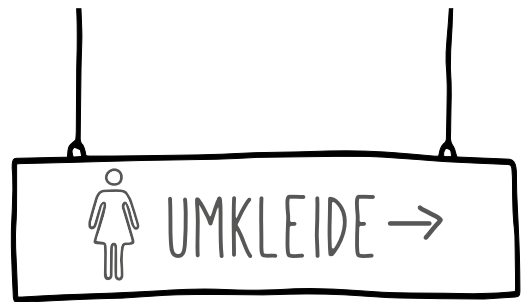
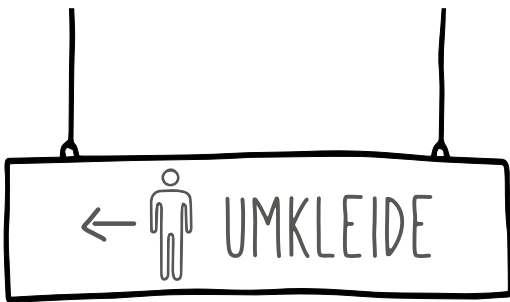
- ▶ Hygiene ist im Schwimmbad wichtig. Dusche **vor** dem Schwimmen deinen gesamten Körper mit Duschgel und Shampoo.
- ▶ Dusche **nach** dem Schwimmen deinen Körper mit Wasser ab. Trockne dich im Duschaum ab.

Lies die Regel und suche das passende Bild.









Komm Nico, der Umkleideraum für Jungen ist hier. Tschüss Hala, bis später in der Schwimmhalle!

Das Schwimmbad ist groß. Da kann man schnell den Überblick verlieren. Die Schilder helfen dir bei der Orientierung.

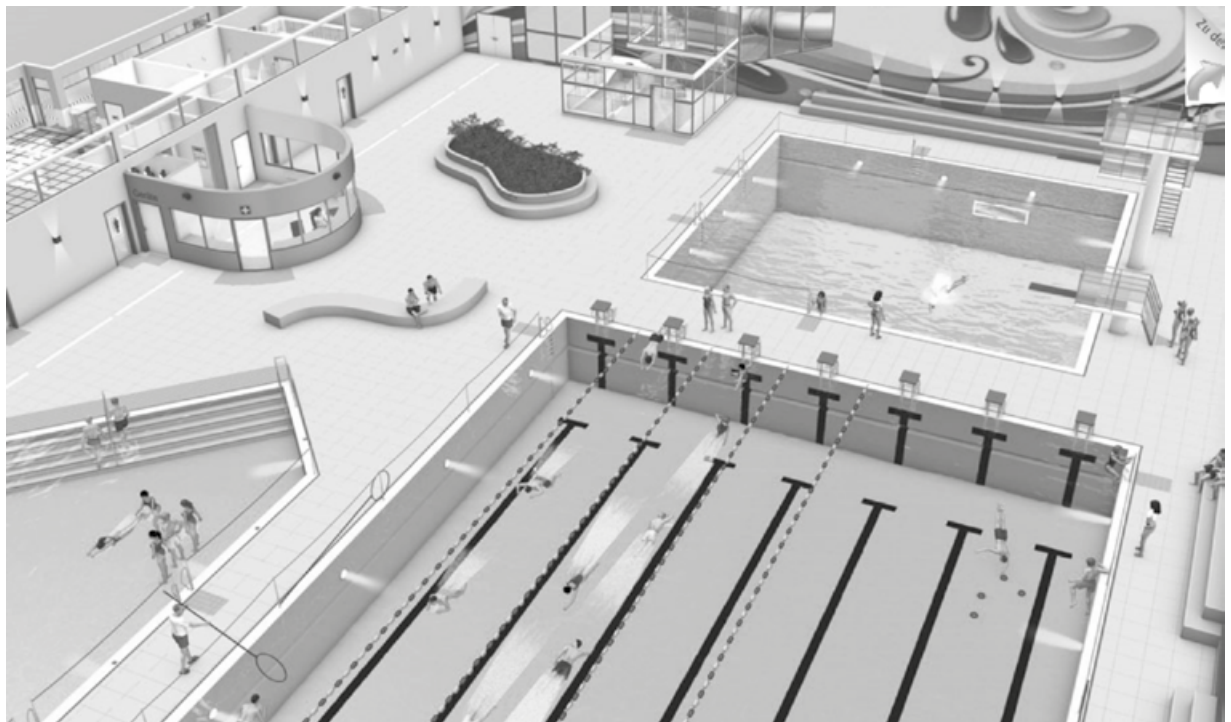
Tschüss Amir, tschüss Nico, bis gleich! Ich muss dahinten rein. Dort sind die Umkleideräume und Duschen für Mädchen.

## 5 Як виглядає басейн всередині?

Є зона басейну для тих, хто вже вміє впевнено плавати в глибокій воді.

Є зона для тих, хто ще не вміє плавати впевнено. Там у воді можна стояти.

Часто є ще один басейн для стрибків з вишки. Там глибина води особливо велика.



Запам'ятайте нові слова: Прочитай слова та знайди відповідні речі на зображенні

1. басейн для початківців
2. басейн для плавців
3. басейн для стрибків у воду
4. лавка
5. сходи
6. вишка для стрибків у воду
7. стартова тумба
8. розділові канати
9. плавальний круг
10. інструктор з плавання

## 5 Wie sieht es in einem Schwimmbad aus?

Es gibt einen Schwimmerbereich für diejenigen, die schon sicher im tieferen Wasser schwimmen können.

Es gibt einen Nichtschwimmerbereich für diejenigen, die noch nicht sicher schwimmen können. Dort kann man im Wasser stehen.

Oft gibt es ein weiteres Becken am Sprungturm. Dort ist das Wasser besonders tief.



Neue Wörter lernen: Lies die Wörter und suche die Dinge auf dem Bild

1. das Nichtschwimmerbecken
2. das Schwimmerbecken
3. das Sprungbecken
4. die Bank
5. die Beckenleiter
6. der Sprungturm
7. der Startblock
8. die Trennleine
9. der Tauchring
10. die Schwimmmeisterin oder den Schwimmmeister

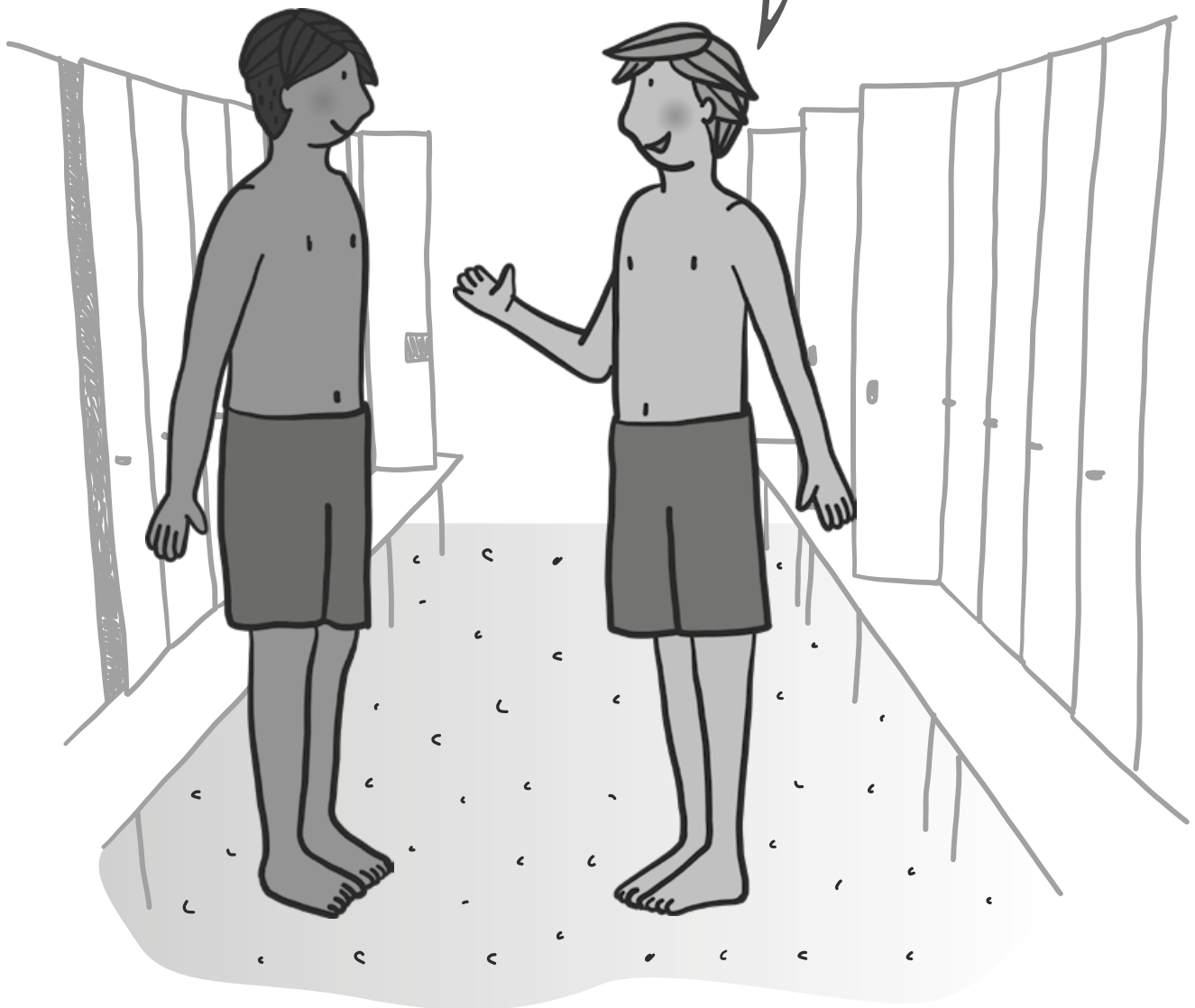
## 6 Як проходить урок плавання?

Ніко, що ми робимо на уроці плавання?

Спочатку ти вчишся безпечно пересуватися у басейні для початківців.

Щоб стати гарним плавцем, ти повинен багато тренуватися.

Протягом наступних тижнів ти навчишся: лежати на воді, пірнати, ковзати, занурюватися та безпечно стрибати у воду.



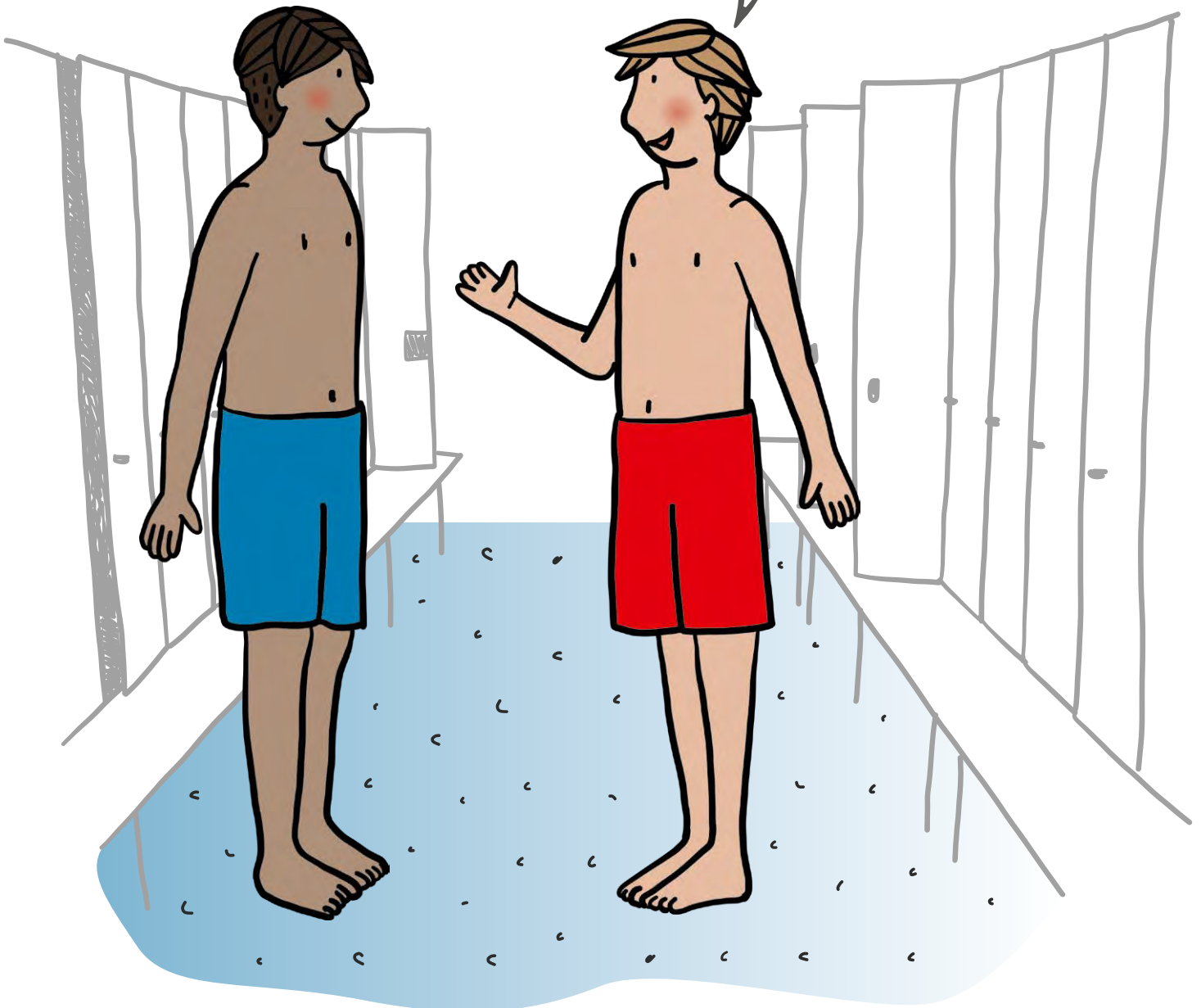
## 6 Was wird im Schwimmunterricht gemacht?

Nico, was machen wir im Schwimmunterricht?

Am Anfang lernst du, dich im Nichtschwimmerbecken sicher zu bewegen.

Um ein guter Schwimmer zu werden, musst du viel üben.

Du lernst in den nächsten Wochen: Schweben, Tauchen, Gleiten, Untertauchen und das sichere Springen ins Wasser.



лежання на воді



стрибок у воду



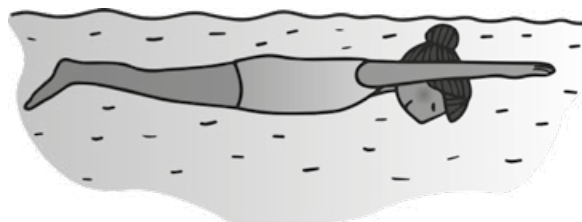
пірнання



занурювання та видих



ковзання

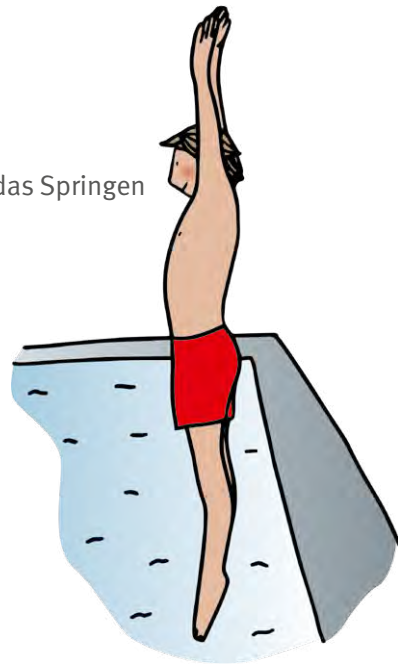


На початку навчання ти не зможеш стрибати у воду та відразу випливати! Для впевненого плавання потрібно буде багато тренувань. Спочатку ти тренуєшся в басейні для початківців.

das Schweben



das Springen



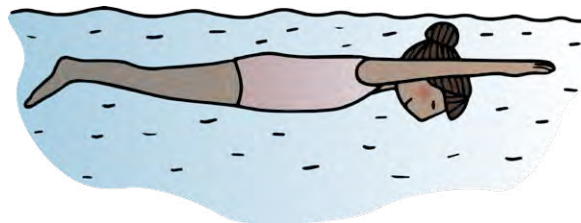
das Tauchen



das Untertauchen und Ausatmen



das Gleiten



Als Anfängerin und Anfänger kannst du nicht einfach ins Wasser springen und sofort losschwimmen! Zum sicheren Schwimmen gehört viel Übung. Anfangs übst du im Nichtschwimmerbecken.

Ми теж будемо вивчати стиль плавання? Я думаю, це називається «плисти кролем»?

Звісно, Гало, пізніше ти навчишся плавати також, наприклад, брасом або кролем.

Я краще за всіх вмію плавати брасом і пірнати. Я повинен ще навчитися впевнено стрибати у воду.





Lernen wir auch einen Schwimmstil? Ich glaube, das heißt „Kraulschwimmen“?

Klar Hala, später lernst du auch Schwimmstile wie z.B. Brustschwimmen oder Kraulschwimmen.

Ich kann am besten Brustschwimmen und Tieftauchen. Das sichere Springen ins Wasser muss ich noch üben.



Є різні стилі плавання:

плавання кролем



плавання брасом



плавання на спині



Es gibt verschiedene Schwimmstile:

das Kraulschwimmen



das Brustschwimmen

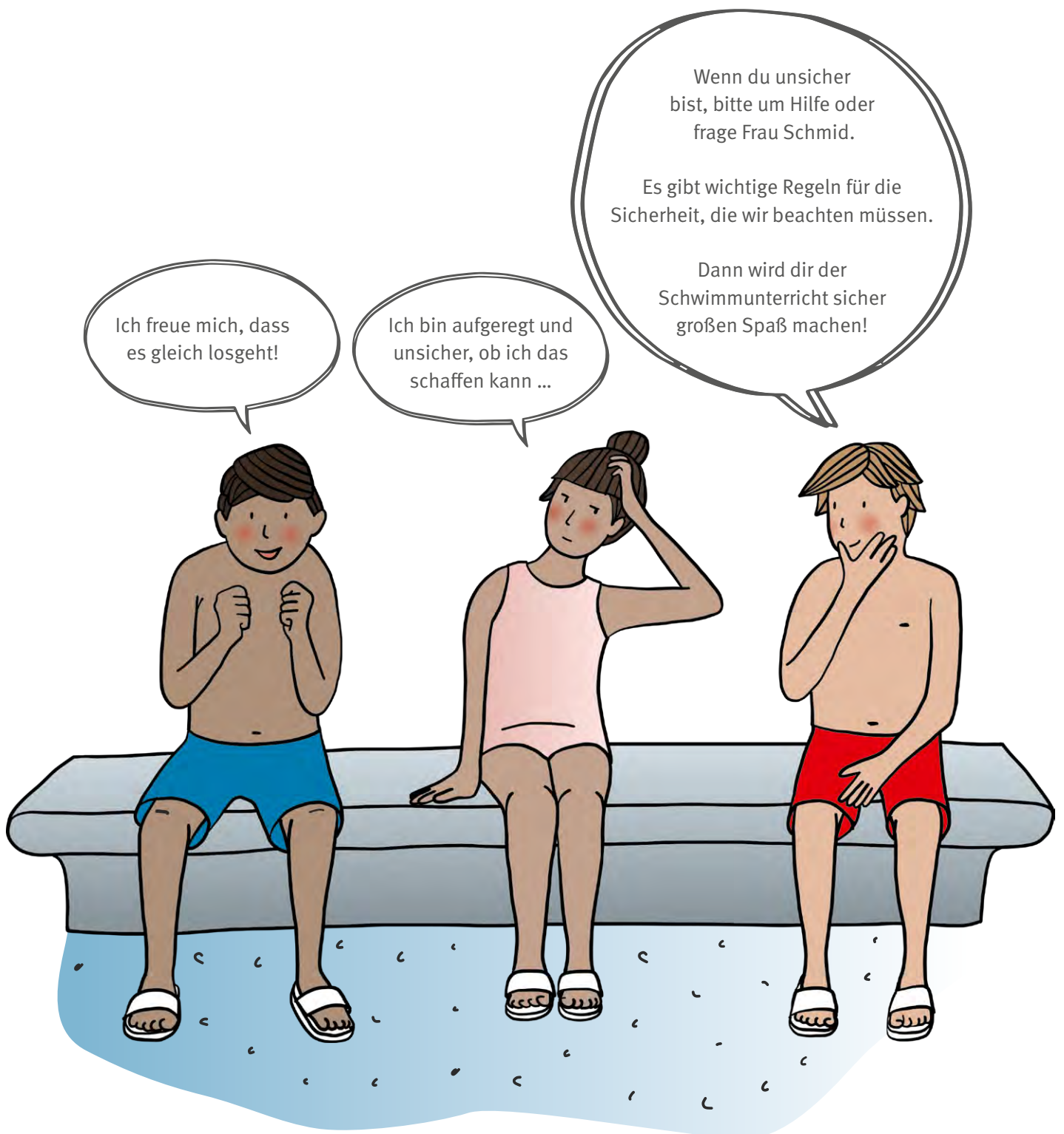


das Rückenschwimmen





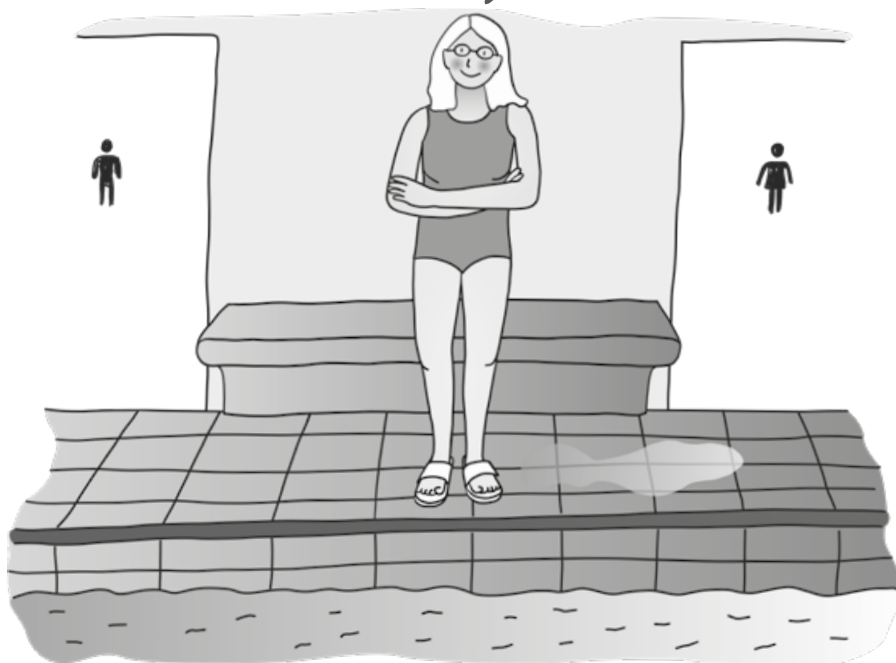
Дотримуйся правил перебування у басейні! Вони призначені для забезпечення твоєї безпеки.



Beachte die Regeln im Schwimmbad! Sie dienen deiner Sicherheit.

## 7 Пані Шмід пояснює найважливіші правила на уроці плавання

Підлога у басейні мокра. Обережно, можна послизнутися! Ходи завжди повільно та тримайся подалі від краю басейну. Вірогідність послизнутися буде меншою, якщо ти будеш носити шльопанці для басейну.



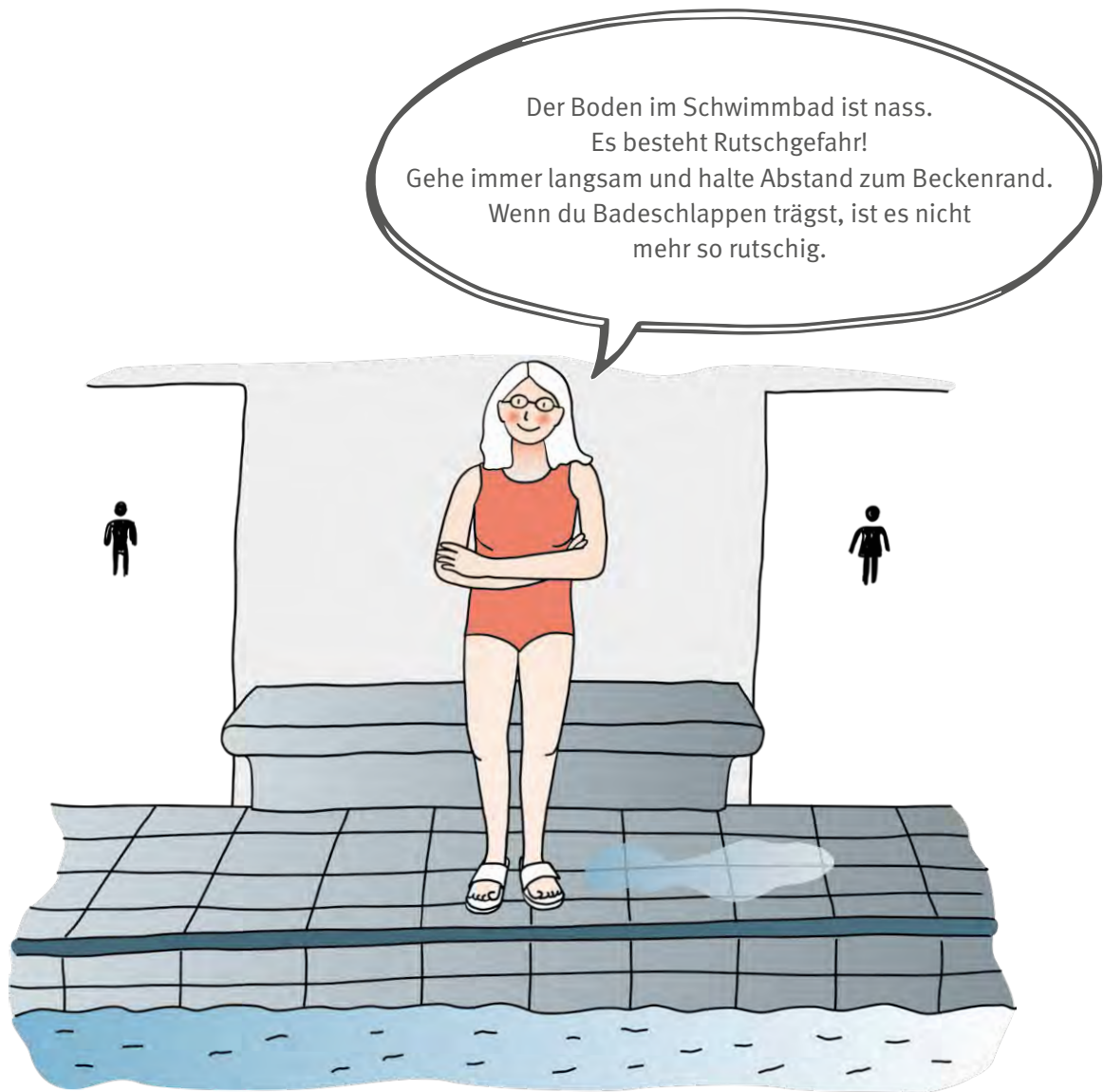
### Правило:

- У басейні слизько! Не стрибай і не бігай у басейні. Ходи завжди повільно та тримайся подалі від краю басейну.

Прочитай це правило та знайди відповідне зображення.



## 7 Frau Schmid erklärt die wichtigsten Regeln im Schwimmunterricht



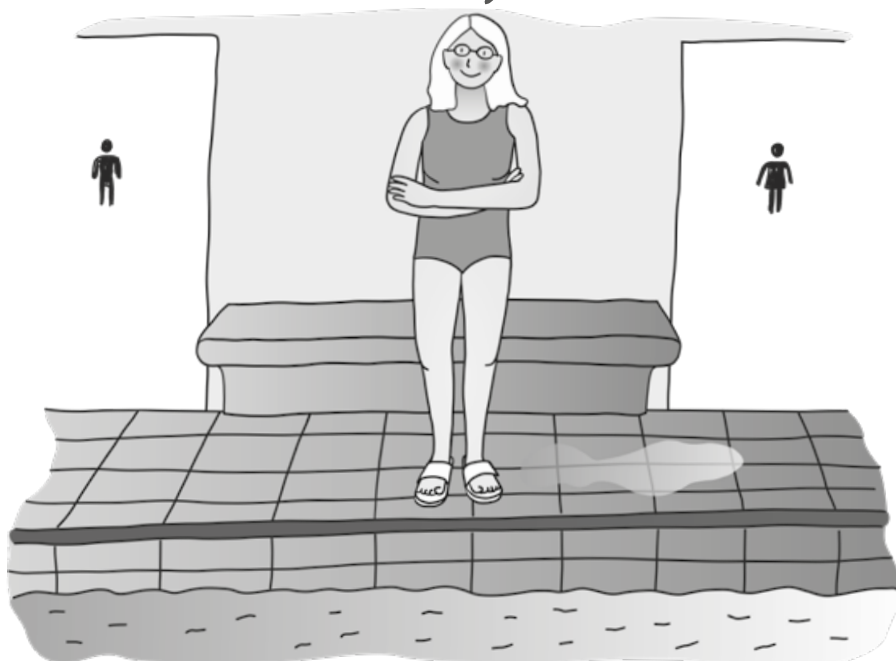
### Regel:

- Im Schwimmbad ist es rutschig! Renne und laufe nicht im Schwimmbad. Gehe immer langsam und halte Abstand zum Beckenrand.

Lies die Regel und suche das passende Bild.



Ти ніколи не повинен входити у басейн один. На початку уроку плавання ми збираємося на лавці. Ми обговорюємо правила та все, що повинні зробити на уроці. Я говорю тобі, де ти можеш безпечно тренуватися та грати у воді.



**Правило:**

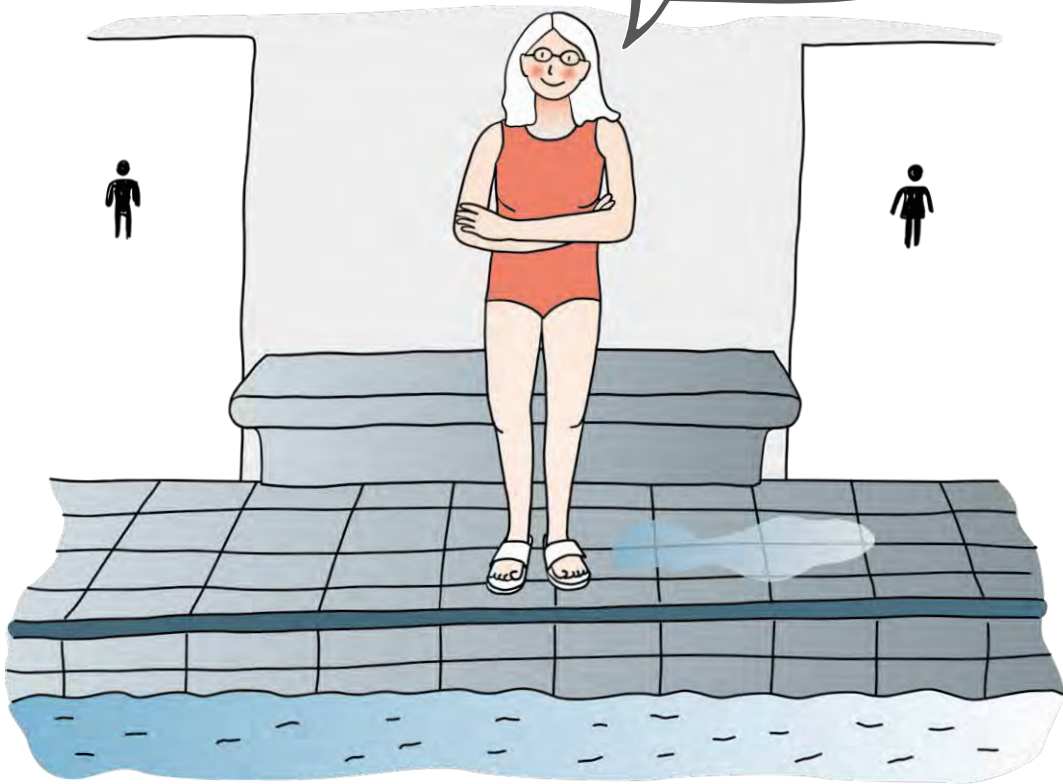
- ▶ Ніколи не входи у воду наодинці.

Прочитай це правило та знайди відповідне зображення.





Du darfst nie alleine ins Schwimmbecken gehen. Am Anfang des Schwimmunterrichts treffen wir uns auf der Bank. Wir besprechen die Regeln und was wir im Unterricht machen. Ich sage dir, wo du sicher im Wasser üben und spielen kannst.



**Regel:**

- ▶ Gehe nie alleine ins Wasser.

Lies die Regel und suche das passende Bild.





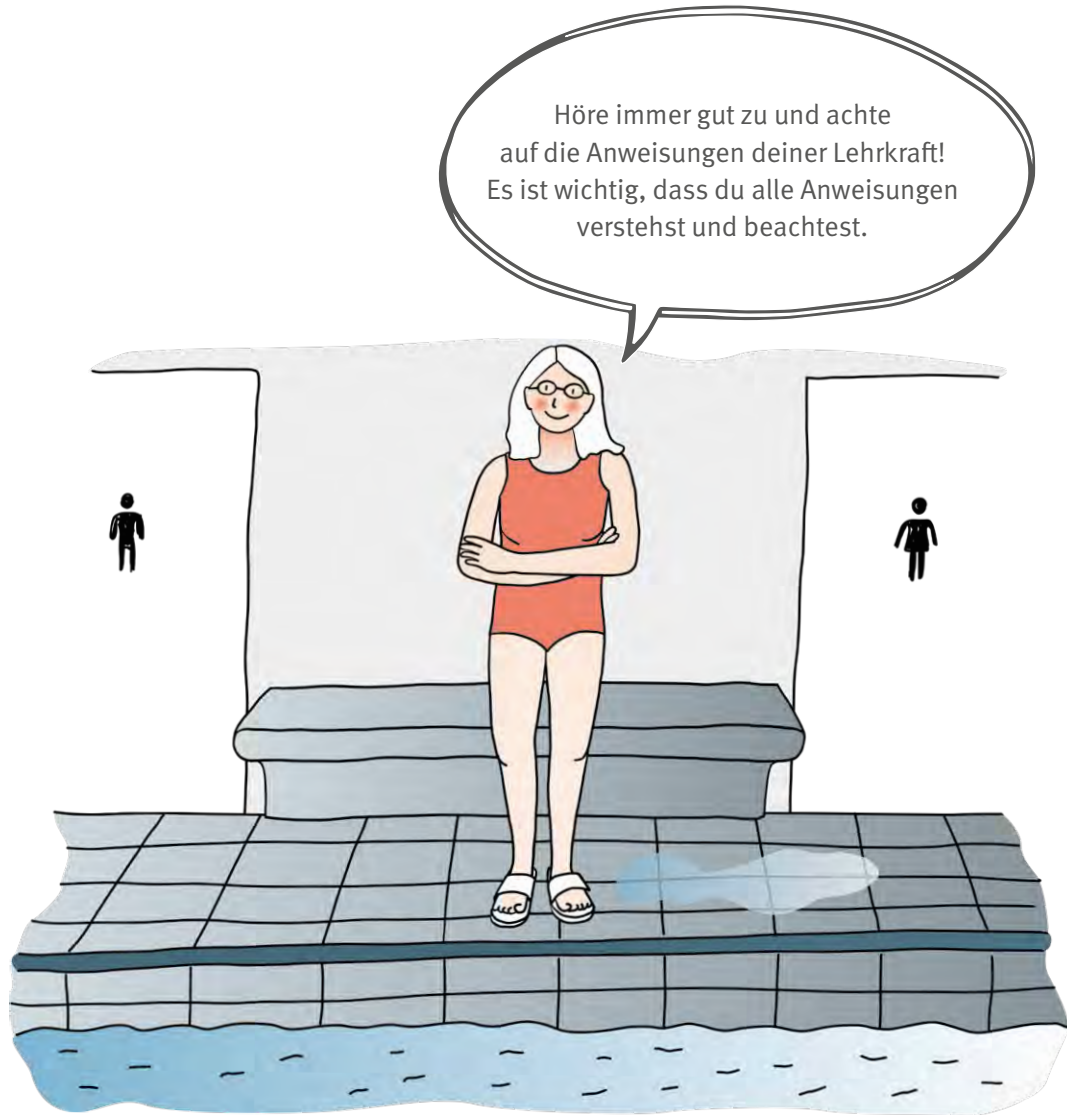
Завжди уважно слухай вчителя та виконуй його інструкції! Важливо, щоб ти розумів і виконував всі інструкції.

**Правила:**

- ▶ Уважно слухай вчителя та завжди виконуй його інструкції.
- ▶ Якщо ти чогось не зрозумів, скажи про це вчителю.

Прочитай ці правила та знайди відповідні зображення.





**Regeln:**

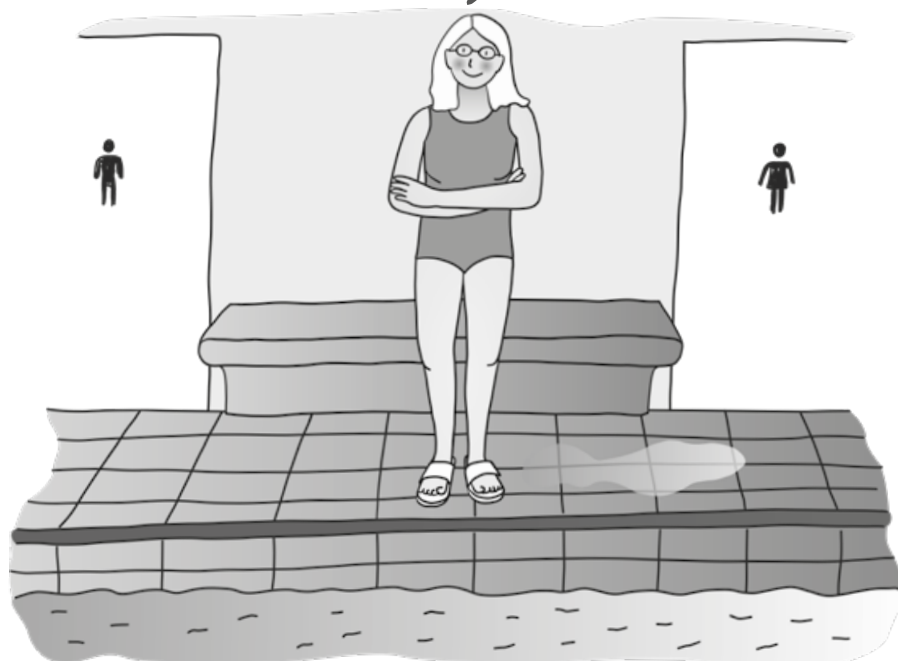
- ▶ Höre gut zu und achte immer auf die Anweisungen der Lehrkraft.
- ▶ Sage der Lehrkraft, wenn du etwas nicht verstanden hast.

Lies die Regeln und suche die passenden Bilder.



У воді діти часто хочуть у туалет. Це абсолютно нормально. Якщо ти хочеш у туалет, повідом про це.

Я дам тобі ще одну пораду: Сходи в туалет перед душем. Тоді тобі не доведеться робити це під час уроку.

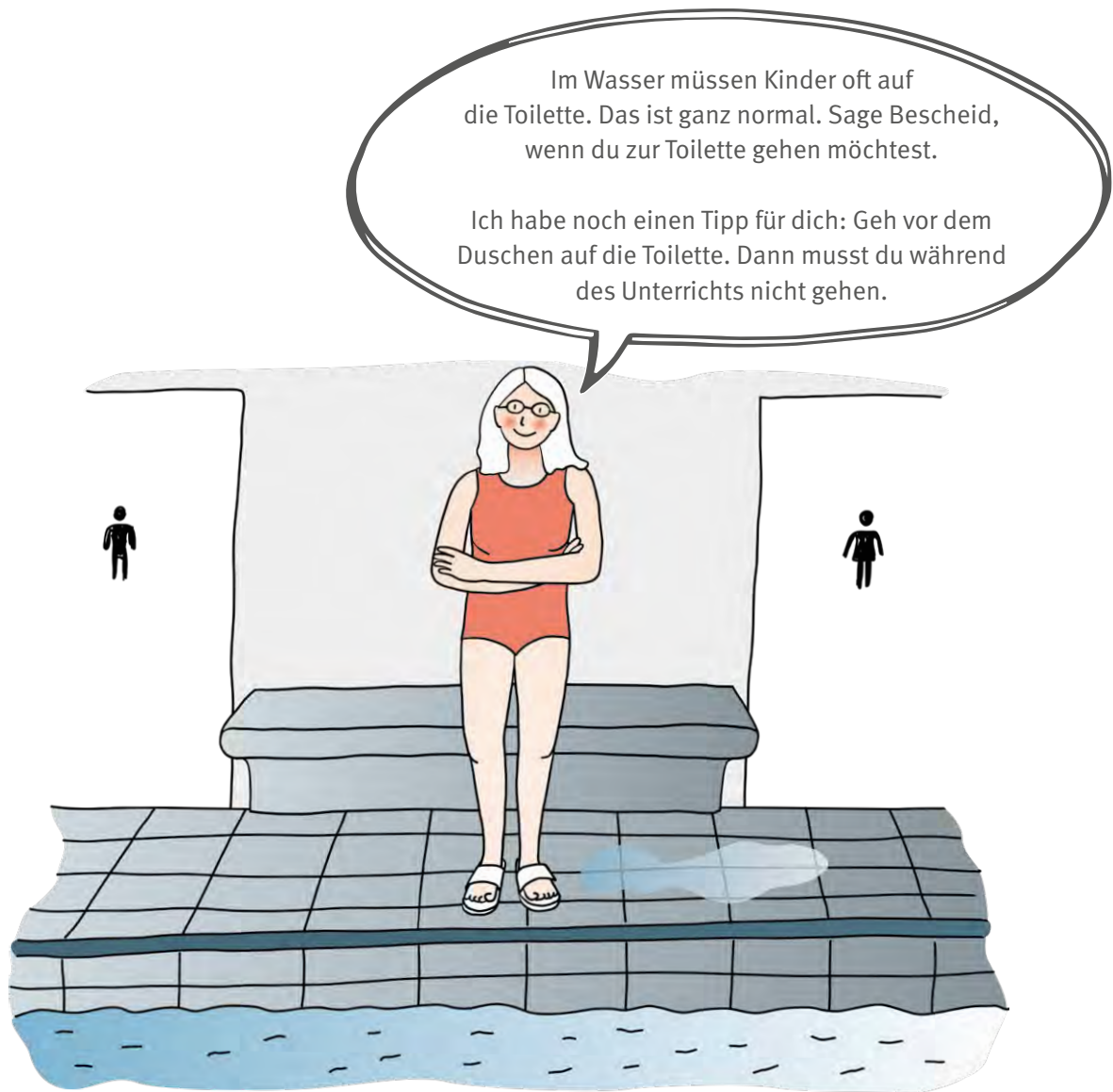


**Правило:**

- Якщо ти хочеш вийти з басейну, наприклад, щоб сходити в туалет, скажи про це вчителю.

Прочитай це правило та знайди відповідне зображення.





**Regel:**

- Sage der Lehrkraft, wenn du die Schwimmhalle verlassen musst, um z. B. zur Toilette zu gehen.

Lies die Regel und suche das passende Bild.



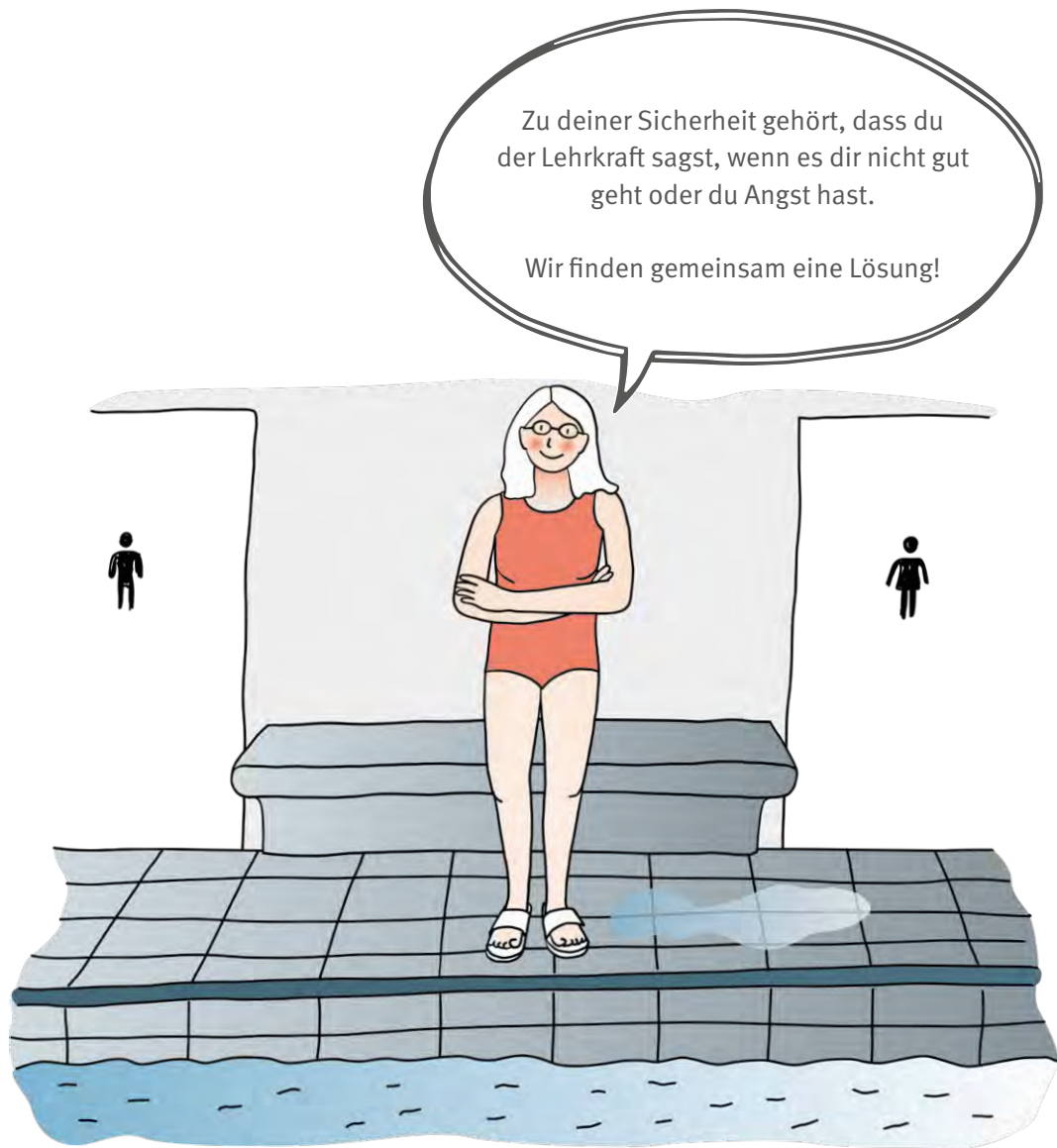


**Правило:**

- ▶ Якщо у тебе щось не в порядку або тобі страшно, скажи про це вчителю.

Прочитай це правило та знайди відповідне зображення.



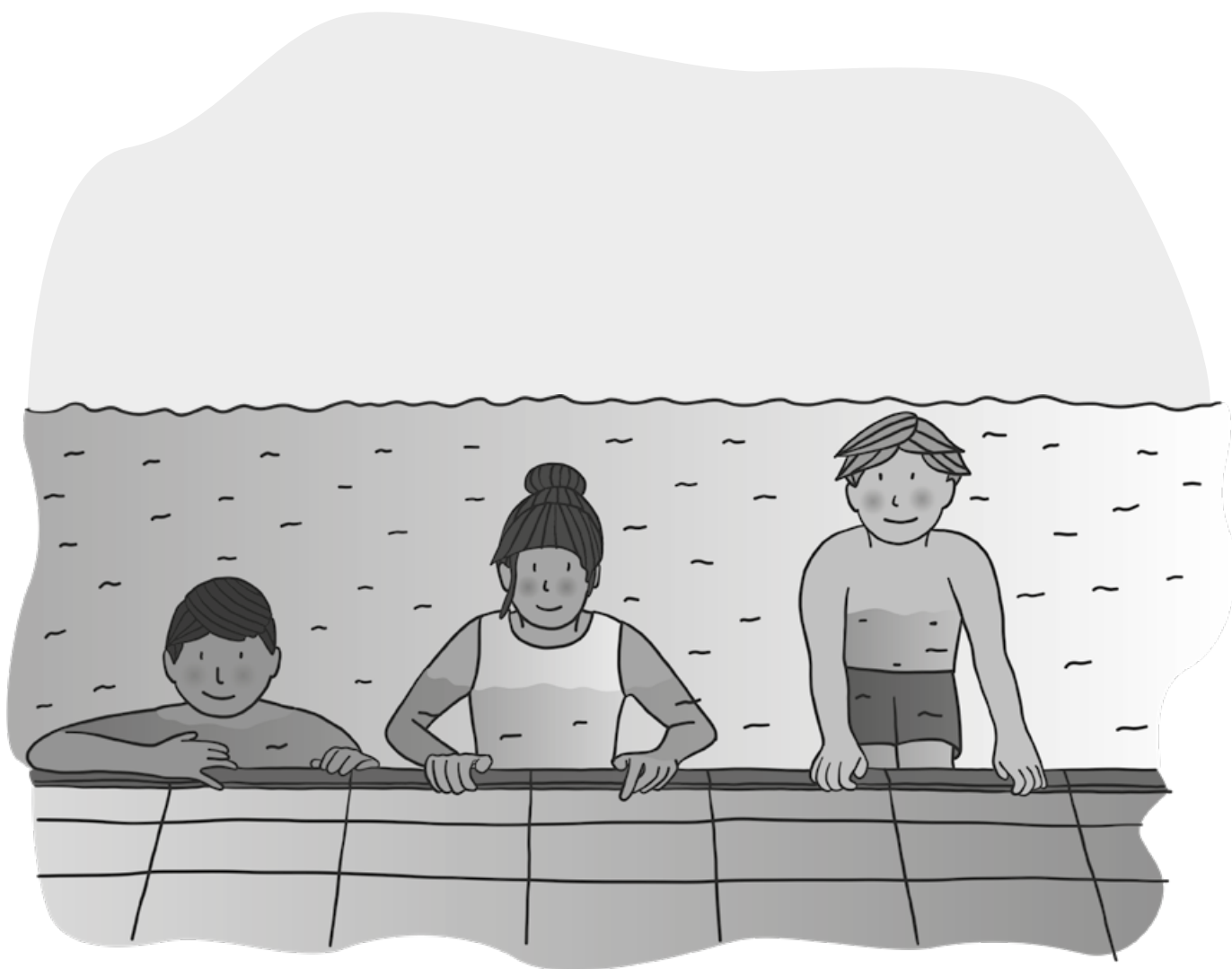


**Regel:**

- Sage der Lehrkraft, wenn es dir nicht gut geht oder du Angst hast.

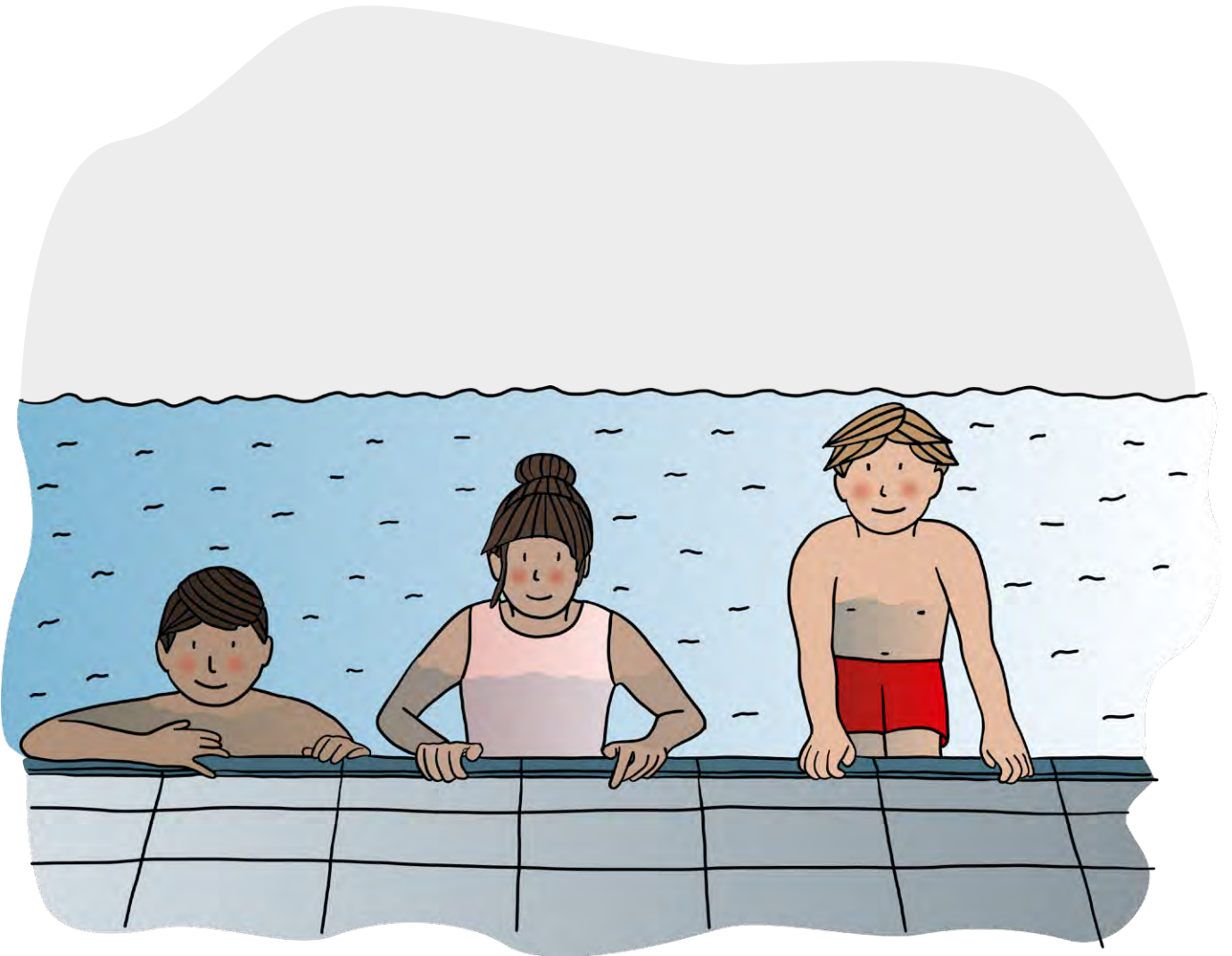
Lies die Regel und suche das passende Bild.





Обережність — це невід’ємна складова плавання! Також важливо бути мужнім і впевненим у собі! Вправляйся терпляче та сконцентровано, тоді ти швидко досягнеш успіхів.





Vorsicht gehört beim Schwimmen dazu! Mut und Selbstvertrauen sind auch wichtig! Übe geduldig und konzentriert, dann wirst du schnell Fortschritte machen.

Мені сподобалась гра  
«Пошук скарбів»!

А що вам сподобалось  
сьогодні?

Я навчився  
занурювати  
голову у воду.

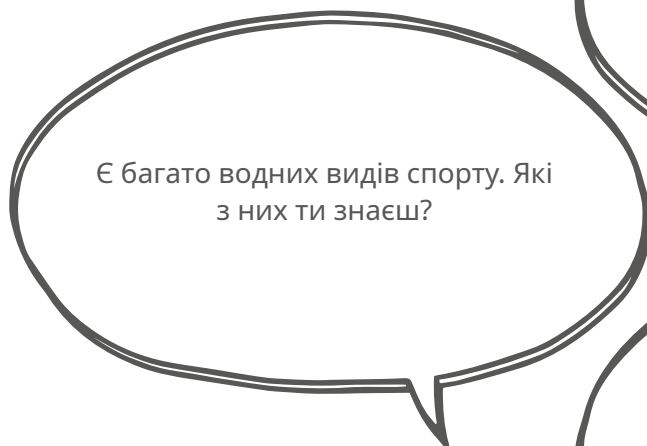
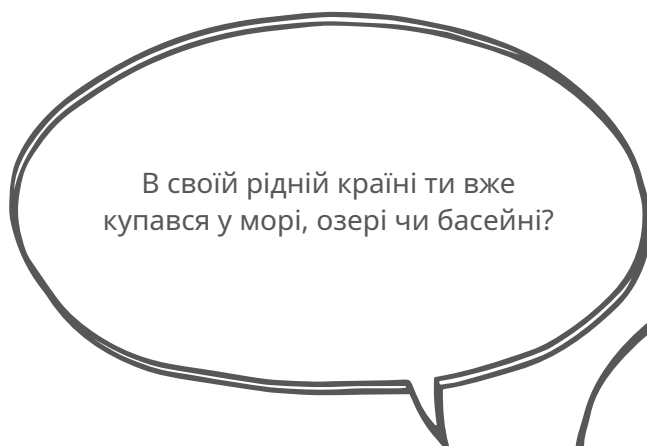
Пані Шмід була дуже милою та  
показала мені, як лежати на  
воді з чиєюсь допомогою. Я з  
нетерпінням очікую на наступний  
урок плавання!





## 8 Питання на тему плавання — самоаналіз

Отже, ти на практиці багато дізнався про уроки плавання.  
Тепер розкажи про свій досвід!



\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

## 8 Fragen rund ums Schwimmen – Reflexion

Jetzt hast du viel über den Schwimmunterricht erfahren. Nun erzähle du über deine Erfahrungen!

Warst du in deinem Herkunftsland schon einmal im Meer, in einem See oder einem Schwimmbad baden?

Hast du schon einmal ein Schwimmbad in Deutschland besucht?

Es gibt viele Sportarten im Wasser oder auf dem Wasser. Welche Wassersportarten kennst du?

Worauf freust du dich im Schwimmunterricht?

Hast du noch Fragen?  
Schreibe sie auf!

---

---

---

## 9 Лист для нотаток до уроку плавання — найважливіше для нотування

Шановні початківці плавці та плавчихи, на наступній сторінці ти можеш занотувати інформацію про свій урок плавання.



Ім'я: \_\_\_\_\_

Прізвище: \_\_\_\_\_

Клас: \_\_\_\_\_

Школа: \_\_\_\_\_

Телефон класного керівника: \_\_\_\_\_

Телефон вчителя(-ки) фізкультури: \_\_\_\_\_

Дата початку уроку плавання: \_\_\_\_\_

День тижня та час: \_\_\_\_\_

Назва та адреса басейну: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Місце збору класу: \_\_\_\_\_

## 9 Notizzettel zum Schwimmunterricht – alles Wichtige zum Notieren

Liebe Schwimmerin, lieber Schwimmer, auf dieser Seite kannst du Infos zu deinem Schwimmunterricht notieren.



Vorname: \_\_\_\_\_

Familienname: \_\_\_\_\_

Klasse: \_\_\_\_\_

Schule: \_\_\_\_\_

Klassenlehrer/-in Telefon: \_\_\_\_\_

Sportlehrer/-in Telefon: \_\_\_\_\_

Der Schwimmunterricht beginnt am: \_\_\_\_\_

Wochentag und Uhrzeit: \_\_\_\_\_

Name des Schwimmbades mit Adresse: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Treffpunkt für die Klasse: \_\_\_\_\_

## 10 Огляд найважливіших правил

Гала, Амір, Ніко та пані Шмід показали тобі, що очікує тебе на уроці плавання. Ти познайомився з важливими правилами поведінки на уроці плавання. Добре запам'ятай їх!



Носити купальний одяг у басейні — це обов'язок. Дівчата носять купальник. Хлопчики носять купальні труси.



Перед уроком зніми свої прикраси та інші цінні речі. Ліпше залишити прикраси вдома.



У басейні важлива гігієна. Перед плаванням вимий у душі все своє тіло гелем для душу та шампунем. Після плавання обмийся в душі водою. Обсохни в душовому приміщенні.



У басейні слизько. Не стрибай і не бігай, ходи завжди повільно та тримайся подалі від краю басейну.



Ніколи не входи у воду наодинці. На початку уроку всі збираються на лавці.



Уважно слухай вчителя та завжди виконуй його інструкції.



Якщо тобі потрібно в туалет, повідом про це вчителя.



Якщо ти чогось не зрозумів, скажи про це вчителю.



Якщо у тебе щось не в порядку, скажи про це вчителю.



# 10 Die wichtigsten Regeln im Überblick

Hala, Amir, Nico und Frau Schmid haben dir gezeigt, was dich beim Schwimmunterricht erwartet. Du hast wichtige Regeln für den Schwimmunterricht kennengelernt. Merke sie dir gut!



Im Schwimmbad ist Badekleidung Pflicht. Mädchen tragen einen Badeanzug. Jungen tragen eine Badehose.



Lege deinen Schmuck und deine Wertsachen vor dem Unterricht ab. Lasse den Schmuck am besten Zuhause.



Hygiene ist im Schwimmbad wichtig. Dusche vor dem Schwimmen deinen gesamten Körper mit Duschgel und Shampoo. Dusche nach dem Schwimmen deinen Körper mit Wasser ab. Trockne dich im Duschaum ab.



Im Schwimmbad ist es rutschig! Renne und laufe nicht, gehe immer langsam und halte Abstand zum Beckenrand.



Gehe nie alleine ins Wasser. Zu Beginn treffen sich alle auf der Bank.



Höre gut zu und achte immer auf die Anweisungen der Lehrkraft.



Sage der Lehrkraft, wenn du zur Toilette gehen musst.



Sage der Lehrkraft, wenn du etwas nicht verstanden hast.



Sage der Lehrkraft, wenn es dir nicht gut geht.

## 11 Інформація для батьків

Шановні батьки!

Це важлива для вас інформація про уроки плавання в школі. Будь ласка, прочитайте її уважно.

- **Відвідування уроків плавання в школі є обов'язковим для всіх школярів і школярок.**
- Для дотримання культурних традицій дівчата повинні мати можливість носити особливий купальний костюм, наприклад, такий, що закриває все тіло (буркіні).
- Успіхи на уроках плавання враховуються при виставленні оцінки з фізкультури.
- Уроки плавання проводяться дипломованими викладачами. Викладачі мають спеціальну підготовку для навчання плаванню плавців і плавчих початківців, а також для порятунку потопуючих.
- Хлопчики та дівчата з одного класу ходять на уроки плавання разом. Переодягання та прийняття душу відбуваються в окремих приміщеннях, у різних частинах будівлі. Школярі та школярки знаходяться під наглядом викладача весь час.
- **Той, хто вміє плавати, не потоне: Той, хто входить у воду, не вміючи плавати, наражає своє життя на небезпеку.**
- Вміння плавати — обов'язкова умова для занять багатьма водними видами спорту, такими як водне поло, водна гімнастика, водні лижі, гребля на каное, серфінг і вітрильний спорт.
- Плавання дозволяє підтримувати гарну фізичну форму: Плавання та рухи у воді зміцнюють здоров'я.

У вас є ще питання? Будь ласка, звертайтеся до школи. Ваша дитина записала в цьому зошиті телефонний номер класного керівника та вчителя фізкультури.

# 11 Elterninformation

Liebe Eltern!

Dies sind wichtige Informationen zum Schwimmunterricht in der Schule für Sie. Bitte lesen Sie sie genau durch.

- **Schwimmunterricht in der Schule ist Pflicht für alle Schülerinnen und Schüler.**
- Mädchen haben die Möglichkeit, besondere Schwimmkleidung, z. B. einen Ganzkörperbadeanzug (Burkini), zu tragen, um kulturellen Bekleidungs Vorschriften gerecht zu werden.
- Die Leistung im Schwimmunterricht fließt in die Sportnote ein.
- Der Schwimmunterricht wird von ausgebildeten Lehrkräften durchgeführt. Die Lehrkräfte sind qualifiziert, Schwimmerinnen und Schwimmer das Schwimmen beizubringen und sind ausgebildet in Lebensrettung.
- Jungen und Mädchen einer Klasse gehen gemeinsam zum Schwimmunterricht. Das Umkleiden und Duschen erfolgt in voneinander getrennten Räumen und Gebäudebereichen. Die Lehrkraft beaufsichtigt alle Schülerinnen und Schüler zu jeder Zeit.
- **Schwimmenlernen schützt vor Ertrinken: Wer ins Wasser geht, ohne Schwimmen zu können, begibt sich in Lebensgefahr.**
- Schwimmen ist Voraussetzung für viele andere Wassersportarten wie z. B. Wasserball, Aquagymnastik, Wasserski, Kanu fahren, Surfen und Segeln.
- Schwimmen hält fit: Bewegungen im Wasser und Schwimmen fördern die Gesundheit.

Haben Sie noch Fragen? Bitte melden Sie sich in der Schule. Ihr Kind hat hier im Heft die Telefonnummer der Klassenlehrerin oder des Klassenlehrers und der Sportlehrkraft notiert.

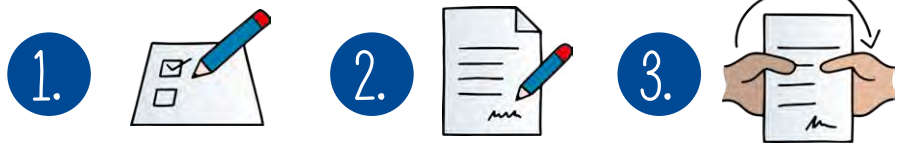




# 12 Informationen für die Lehrkraft – von den Eltern zu unterschreiben und zum Heraustrennen

Liebe Eltern,  
 bitte füllen Sie diese Seite aus und geben Sie diese Ihrer Tochter oder Ihrem Sohn mit zur Schule. Die Lehrkraft benötigt diese Informationen, um für alle Schülerinnen und Schüler einen sicheren Schwimmunterricht zu gewährleisten. Die Lehrkraft behandelt alle Informationen vertraulich.

## Info Schwimmunterricht



Unsere Tochter oder unser Sohn

Familienname: .....

Vorname: ..... Klasse: .....



Bitte ausfüllen:



kann schwimmen



kann nicht schwimmen



ist gesund



hat eine Krankheit

Die Krankheit heißt:

Weitere Informationen: .....

.....  
 Datum

.....  
 Unterschrift der Eltern







# 13 Інформація для вчителів — батьки повинні підписати та відрізати

Шановні батьки,  
заповніть, будь ласка, цю сторінку та передайте її у школу через свою доньку або свого сина. Вчителям потрібна ця інформація, щоб забезпечити безпеку на уроках плавання для всіх школярів і школярок. Вчителі зберігають конфіденційність всієї інформації.

## Інформація про урок плавання

1.



2.



3.



Наша донька або наш син

Прізвище: .....

Ім'я: ..... Клас: .....



Будь ласка, заповніть:



вміє плавати



не вміє плавати



здорова(-ий)



має захворювання

Назва захворювання:

Додаткова інформація: .....

.....  
Дата

.....  
Підпис батьків









# Impressum

## **Herausgeber**

Unfallkasse NRW  
Moskauer Str. 18  
40227 Düsseldorf  
Telefon 0211 9024-0  
E-Mail [info@unfallkasse-nrw.de](mailto:info@unfallkasse-nrw.de)  
Internet [www.unfallkasse-nrw.de](http://www.unfallkasse-nrw.de)

## **Autorinnen**

Petra Selzer, Landesstelle für den Schulsport NRW (LfS)  
Tina Teepe, Landesweite Koordinierungsstelle Kommunale Integrationszentren (LaKI)

## **Redaktion**

Dr. Gerrit Schnabel, Unfallkasse NRW  
Karin Winkes-Glüssenkamp, Unfallkasse NRW

## **Gestaltung und Illustrationen**

GMF | Gathmann Michaelis und Freunde  
Sarah Gertzen

## **Druck**

Druck & Design GmbH  
Amelandsbrückenweg 140  
48599 Gronau

## **1. Auflage Mai 2022**

1.000 Exemplare

## **Bestellnummer**

PIN 76



## Unfallkasse NRW

Moskauer Str. 18  
40227 Düsseldorf  
Telefon 0211 9024-0  
[www.unfallkasse-nrw.de](http://www.unfallkasse-nrw.de)