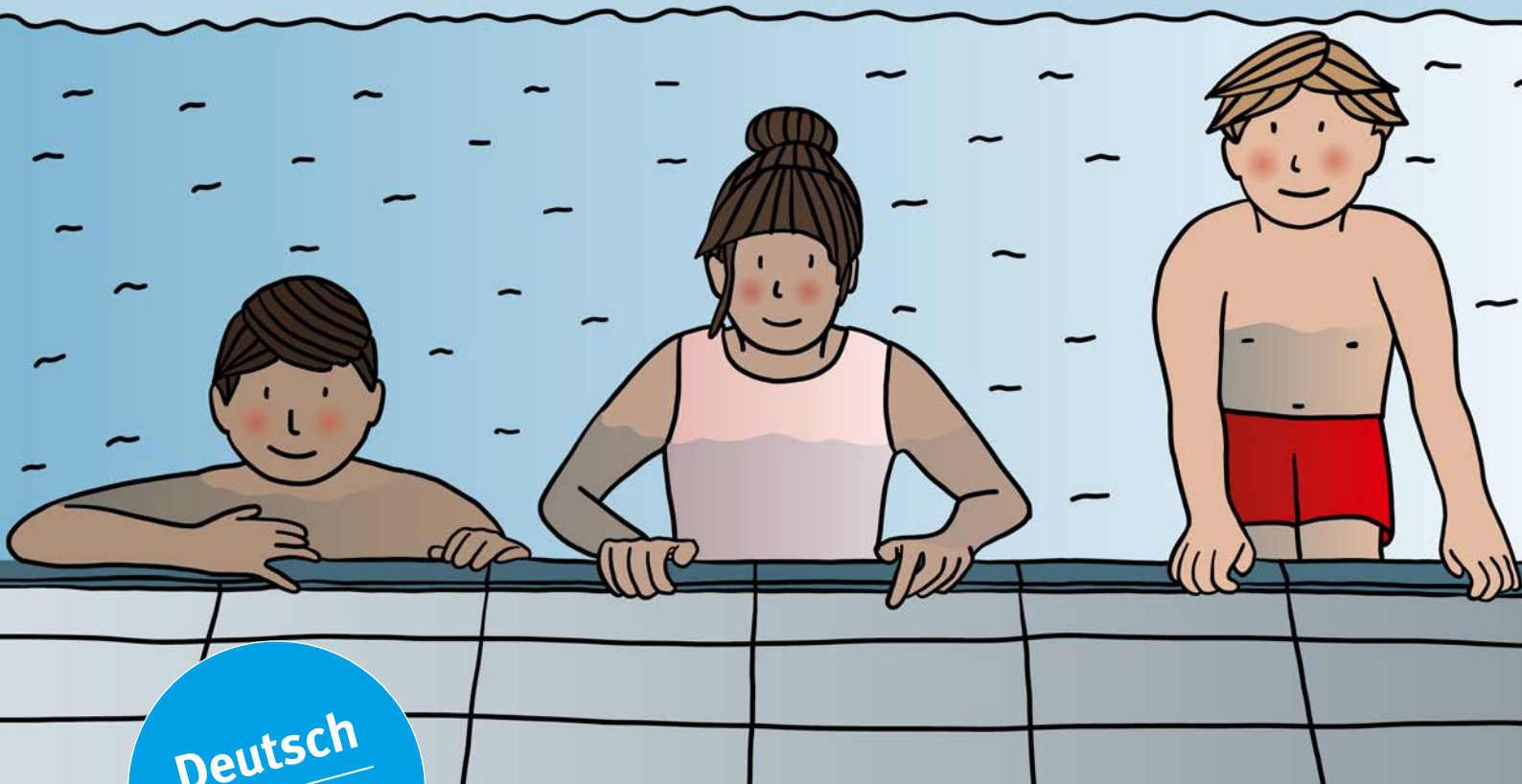


202-102

DGUV Information 202-102



Deutsch
Arabisch

Schwimmen lernen in der Schule – einfach und sicher

Zweisprachige Tipps und Informationen
für Kinder und Jugendliche mit wenig
Schwimmerfahrung

komm mit mensch ist die bundesweite Kampagne der gesetzlichen Unfallversicherung in Deutschland. Sie will Unternehmen und Bildungseinrichtungen dabei unterstützen eine Präventionskultur zu entwickeln, in der Sicherheit und Gesundheit Grundlage allen Handelns sind. Weitere Informationen unter www.kommmitmensch.de

Impressum

Herausgegeben von:

Deutsche Gesetzliche
Unfallversicherung e.V. (DGUV)

Glinkastraße 40
10117 Berlin
Telefon: 030 13001-0 (Zentrale)
Fax: 030 13001-9876
E-Mail: info@dguv.de
Internet: www.dguv.de

Sachgebiet Schulen des Fachbereichs Bildungseinrichtungen der DGUV

Autorinnen:

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

Ausgabe: Mai 2019

DGUV Information 202-102
zu beziehen bei Ihrem zuständigen Unfallversicherungsträger oder unter www.dguv.de/publikationen

Illustrationen:

Gathmann Michaelis und Freunde, www.gmf-design.de

Schwimmen lernen in der Schule – einfach und sicher

Zweisprachige Tipps und Informationen für Kinder
und Jugendliche mit wenig Schwimmerfahrung

فهرس المحتويات

6	المقدمة
8	1 هالة وأمير ونيكو يذهبون إلى تمرين السباحة
14	2 ماذا يوجد في حقيبة السباحة؟ الأغراض
18	3 كلمات جديدة حول موضوع السباحة
20	4 أهم ثلاث قواعد قبل النزول في المياه
26	5 كيف يبدو حمام السباحة؟
28	6 ماذا نفعل في تمرين السباحة؟
38	7 السيدة شميد تشرح أهم قواعد تمرين السباحة
52	8 أسئلة حول موضوع السباحة - تفكر
54	9 ورقة ملاحظة حول تمرين السباحة - أمور هامة يلزم تدوينها
56	10 نبذة حول أهم القواعد
58	11 معلومات للوالدين
63	12 معلومات للمعلمين - للتوقيع عليها وفصلها من قبل الوالدين
66	هيئة التحرير

Inhaltsverzeichnis

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

المقدمة

السباحون المبتدئون الأعزاء،

تُعد السباحة من العناصر الأساسية للتمارين الرياضية التي يمارسها جميع الطلاب في المرحلة الابتدائية والمرحلة المتوسطة الأولى؛ حيث أنها تعزز الصحة واللياقة البدنية.

ولذلك، نرغب بتعليمك السباحة بإتقان وبالشكل الذي يسرّك. يهدف هذا الكتيب إلى مساعدتك في الاستعداد لتمارين السباحة بالشكل اللازم؛ فهناك الكثير من الأمور التي ينبغي عليك الانتباه إليها في تمارين السباحة. وستوضّح لك قصة هالة وأمير ونيكو ما ينتظرك في تمارين السباحة، كما ستتعلم القواعد الهامة، فضلاً عن مصطلحات جديدة خاصة بتمارين السباحة. لذا، انتبه جيداً!

نتمنى لكم قضاء وقت ممتع في السباحة بالمدرسة!

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 wünschen dir viel Spaß beim Schwimmen in der Schule!

هالة وأمير ونيكو يذهبون إلى تمرين السباحة

1

مرحبًا، نحن هالة وأمير ونيكو.
سنذهب معًا إلى تمرين السباحة لأول مرة.
وسنصطحبك معنا لنخبرك بما ينبغي عليك
الانتباه إليه!



مرحبًا، أنا السيدة شميد،
معلمة الرياضة. يسعدني حضورك اليوم
إلى تمرين السباحة.



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!



سأذهب اليوم للسباحة
لأول مرة. أشعر بالارتباك؛
لأنني لا أعرف السباحة ولم أنزل
في المسبح من قبل.

نيكو، هل أنت
سباح ماهر؟

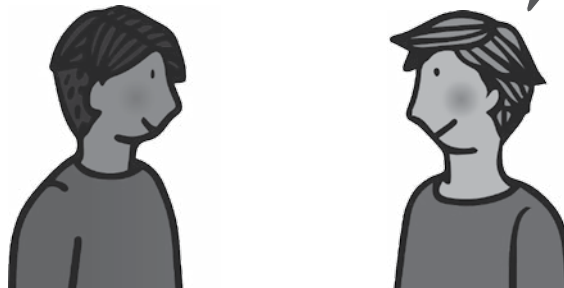
أجل، أنا أجد السباحة. حتى أنني
أحب الذهاب إلى المسبح برفقة أصدقائي
في أوقات الفراغ. حيث نقضي هناك وقتاً ممتعاً للغاية. وفي فصل
الصيف، أحب الذهاب إلى المسابح المفتوحة.
حين نتقنون السباحة، يمكن أن نذهب إلى المسبح المفتوح معاً.



ذهبت في إحدى المرات إلى البحر مع أبي، وحاولت
حينها السباحة في المياه الضحلة، لكنني لم أتمكن من
القيام بذلك جيداً.

أين تعلمت السباحة؟

يتعلم الكثير من الأطفال
السباحة في المدرسة، ويتعلم غيرهم
من الأطفال أيضاً في
دورات متخصصة أثناء العطلة.



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.

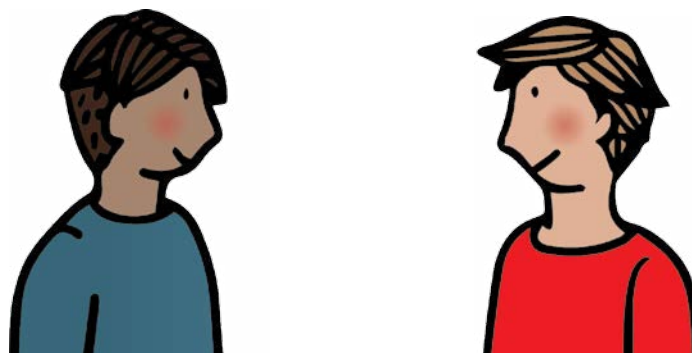
Wenn ihr sicher schwimmen gelernt habt, können wir gemeinsam ins Freibad gehen.



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.



هل يستطيع جميع الأطفال
في مجموعتنا السباحة؟

يُجيد كثير من الأطفال السباحة في
المياه العميقة، لكن بعضهم لا يتقن السباحة جيدًا،
فيتدربون في المياه المخصصة لغير السباحين.

وهذا ليس أمرًا سيئًا على الإطلاق؛ لأن السيدة شميد
تقدم المساعدة للجميع لتعلم السباحة، ونساعد نحن
الأطفال بعضنا بعضًا.



Können alle Kinder
in unserer Gruppe
schwimmen?

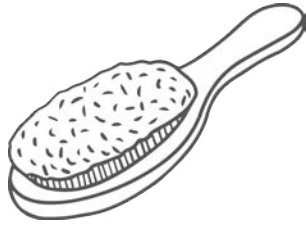
Viele Kinder schwimmen schon sicher im
tiefen Wasser. Einige sind nicht so sicher und
üben im Nichtschwimmerbereich.

Das ist aber gar nicht schlimm. Frau Schmid
unterstützt alle beim Schwimmenlernen. Wir
Kinder helfen uns auch gegenseitig.



2 ماذا يوجد في حقيبة السباحة؟

لَوْن!



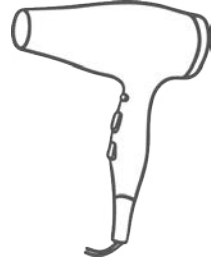
فرشاة الشعر



حذاء بعجلات



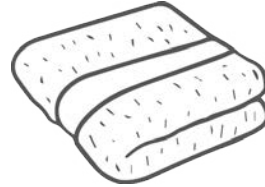
سروال السباحة



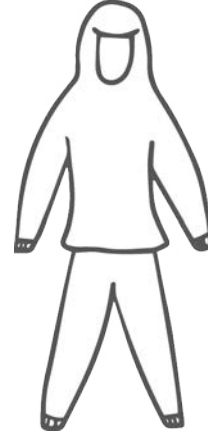
مجفف الشعر



نعال الحمام



المنشفة



ملابس سباحة للمحتشمات



جل الاستحمام



الخلي



ربطة الشعر



قبعة صوف



الشامبو



المشروبات



ملابس السباحة

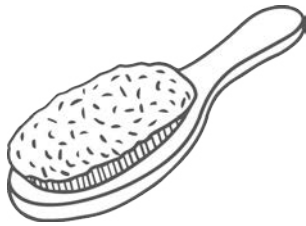


كلب البحر

هل هناك شيء ناقص؟

2 Was gehört in die Schwimmflasche?

Male an!



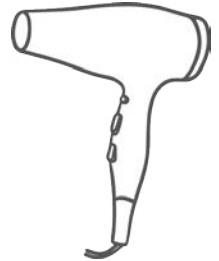
die Haarbürste



die Rollschuhe



die Badehose



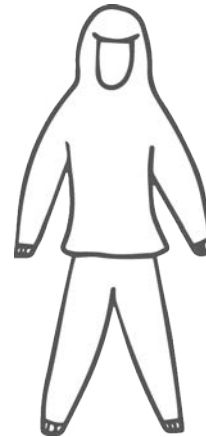
der Föhn



die Badeschlappen



das Handtuch



der Burkini



das Duschgel



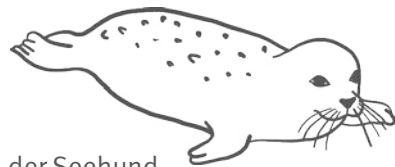
der Schmuck



das Zopfgummi



die Mütze



der Seehund



das Shampoo



das Getränk



der Badeanzug

Fehlt noch etwas?

وضعت في الحقيبة ملابس السباحة
ومنتشفة، وربطة للشعر، وشامبو،
وجل الاستحمام.

وتركت قلادتي وساعة يدي
في المنزل اليوم.

وضعت
نعال الحمام
في الحقيبة أيضًا.

أحسنتما!
لقد فكرتما في كل شيء.
يمكننا الذهاب الآن.



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 كلمات جديدة حول موضوع السباحة

تظهر منطقة الاستقبال في هذه الصورة. ويتم فصل غرف الغيار، وأماكن الاستحمام، والمراحيض المخصصة للشباب/الرجال عن تلك المخصصة للفتيات/السيدات. انتبه إلى العلامات:



انظر إلى الصورة بعناية وابحث عن هذه الغرف:

- غرف الغيار المخصصة للشباب/الرجال
- أماكن الاستحمام المخصصة للشباب/الرجال
- المراحيض المخصصة للشباب/الرجال
- غرف الغيار المخصصة للفتيات/السيدات
- المراحيض المخصصة للفتيات/السيدات
- أماكن الاستحمام المخصصة للبنات/السيدات
- الغرفة الخاصة بالمشرفة/ة على المسبح

هل اكتشفت أشياء أخرى أيضًا؟

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 القواعد الثلاث الأهم قبل النزول في الماء



القواعد:

- ◀ يجب ارتداء ملابس السباحة في المسبح.
- ◀ ترتدي الفتيات ملابس السباحة الخاصة بالفتيات. ولأسباب دينية وثقافية، يمكنهن ارتداء ملابس السباحة الخاصة بالمحتشمات (البوركيني). بينما يرتدي الشباب سروال السباحة.
- ◀ يجب خلع الخلي قبل بدء التمرين، ومن الأفضل ترك الساعة، والمجوهرات والأغراض الثمينة في المنزل.

اقرأ القواعد وابحث عن الصور الملائمة.



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.



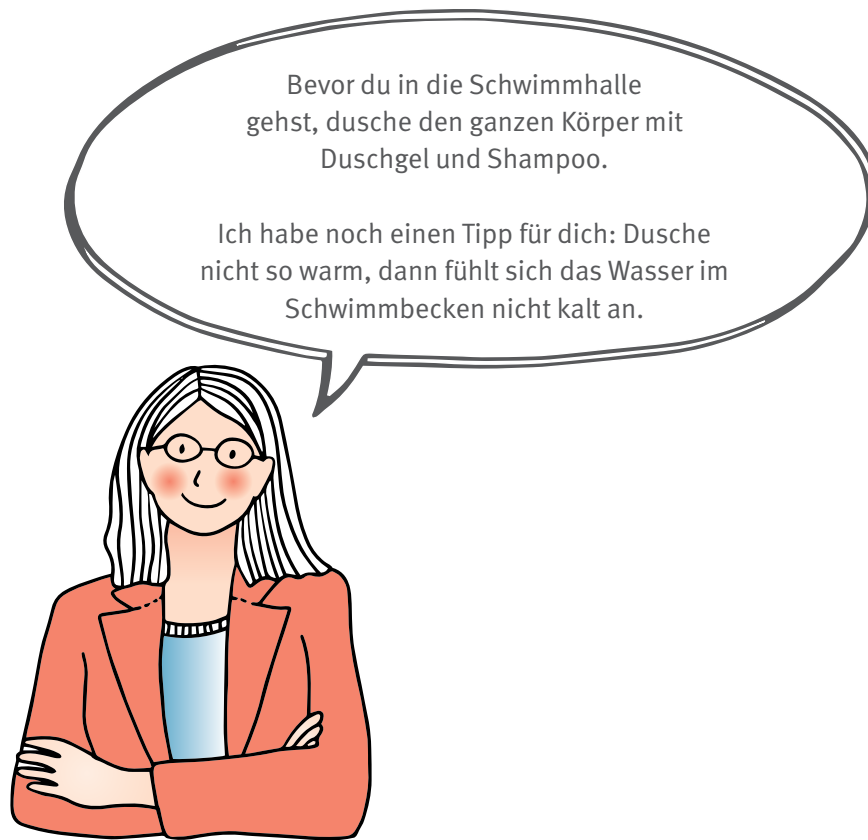


القاعدة:

- ◀ للنظافة الشخصية أهمية كبيرة في المسبح. استحم قبل السباحة بغسل جسمك كاملاً بجل الاستحمام والشامبو،
- ◀ اغسل جسمك بعد السباحة بالماء، وجففه في مكان الاستحمام.

اقرأ القاعدة وابحث عن الصورة الملائمة.



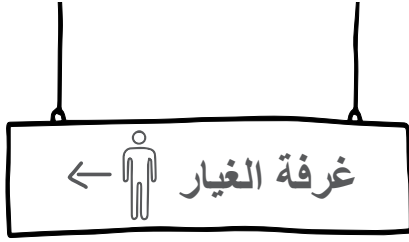


Regel:

- ▶ 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.



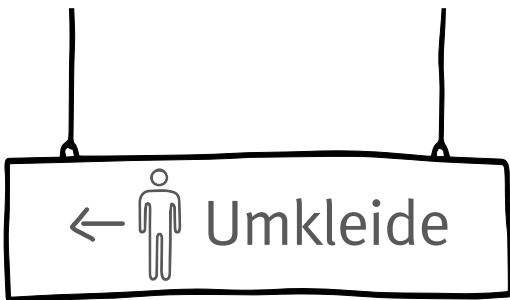


المسيح كبير، وقد تضل الطريق فيه بسرعة.
لكن ستساعدك الصور على تحديد طريقك.

تعال يا نيكو، غرفة غيار الشباب
هنا. وداعًا هالة، نراك لاحقًا
في صالة السباحة!

وداعًا أمير،
وداعًا نيكو، أراك لاحقًا!
عليّ الدخول إلى الخلف؛
هناك توجد غرف الغيار
وأماكن الاستحمام
الخاصة بالفتيات.





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.

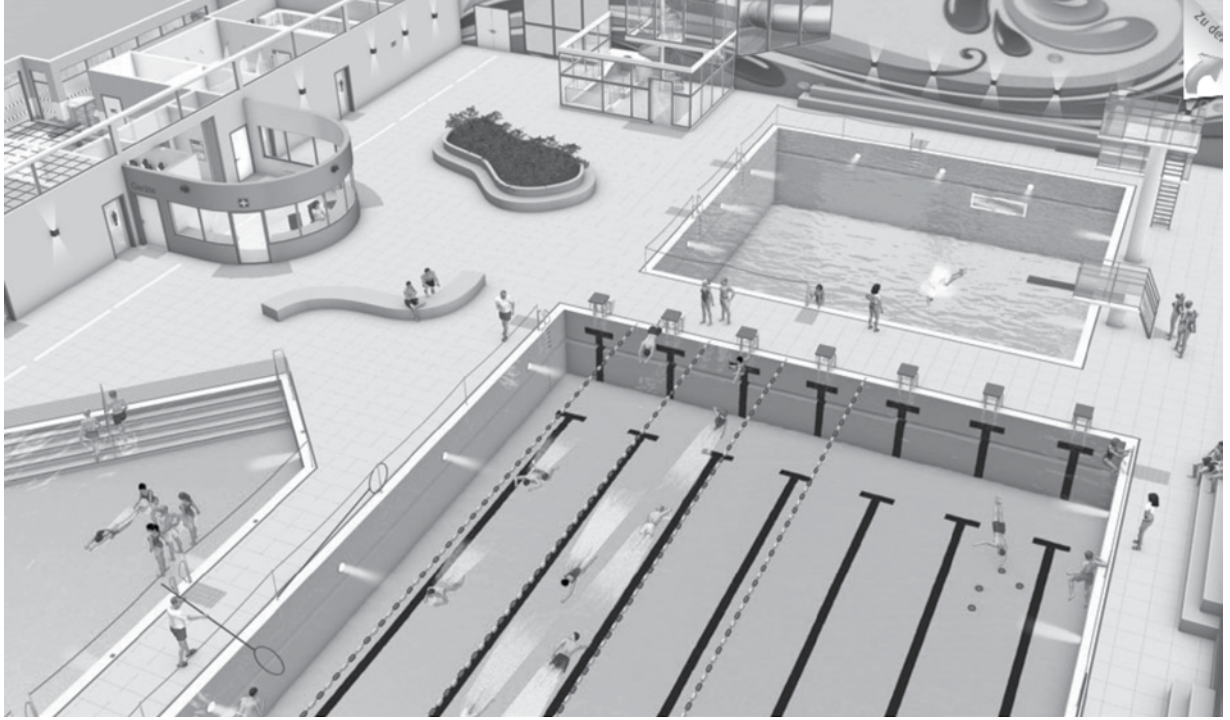
Tschüss Amir, tschüss Nico, bis gleich! Ich muss dahinten rein. Dort sind die Umkleideräume und Duschen für Mädchen.

5 كيف يبدو المسبح؟

توجد منطقة سباحين مخصصة لكل من يتقن السباحة في المياه العميقة.

توجد منطقة لغير السباحين، مخصصة لكل من لا يجيد السباحة بعد.
وهناك يمكنك الوقوف في الماء.

غالبًا ما يوجد آخر عند منصة الغطس. ويكون الماء هناك عميقًا للغاية.



تعلم كلمات جديدة: اقرأ الكلمات وابحث عن الأشياء الموجودة في الصورة

1. حوض غير السباحين
2. حوض السباحين
3. منصة الغطس
4. حافة الحوض
5. سلم الحوض
6. منصة الغطس
7. لوح البداية
8. الفاصل
9. حلقة الغطس
10. مشرف أو مشرفة المسبح

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 Bademeisterin oder der Bademeister

6 ماذا نفعل في تمرين السباحة؟



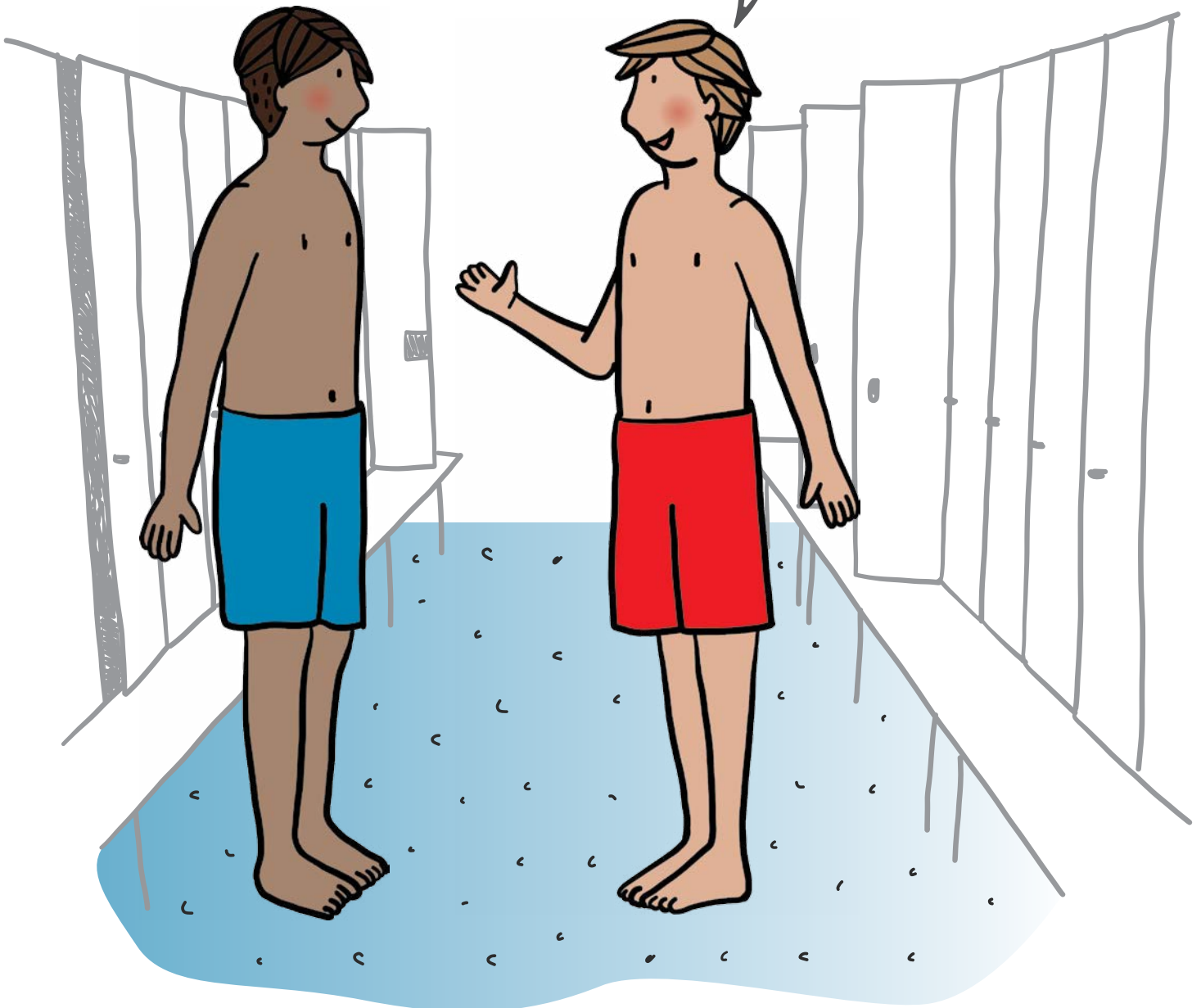
6 Was wird im Schwimmunterricht gemacht?

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.

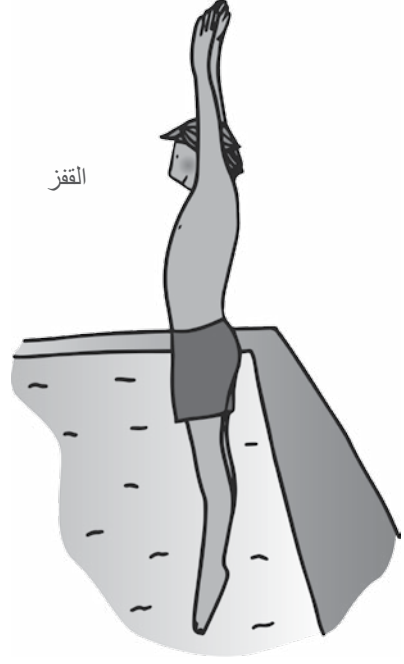
Du lernst in den nächsten Wochen: Schweben, Tauchen, Gleiten, Untertauchen und das sichere Springen ins Wasser.



الطفو



القفز



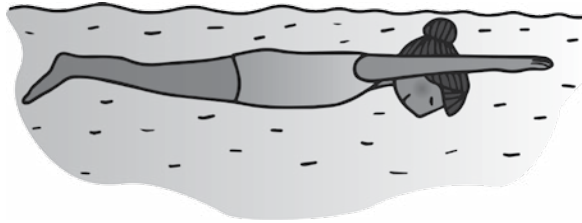
الغطس



الغطس العميق والزفير



التزحلق

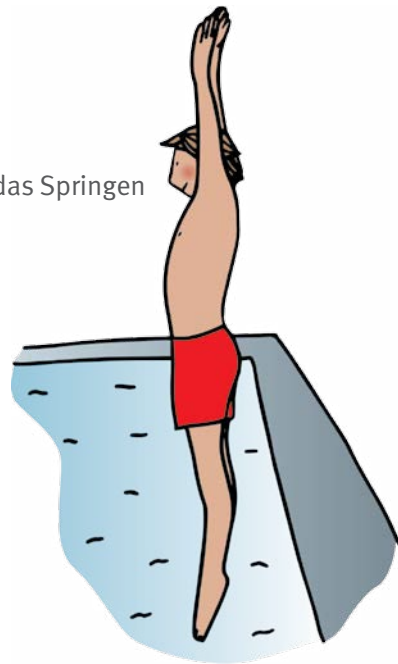


كمبتدئ، لا يمكنك القفز في الماء والسباحة فحسب! بل عليك أن تتمرّن كثيرًا حتى تتقن السباحة بأمان. تمرن في حوض السباحة المخصص لغير السباحين في البداية.

das Schweben



das Springen



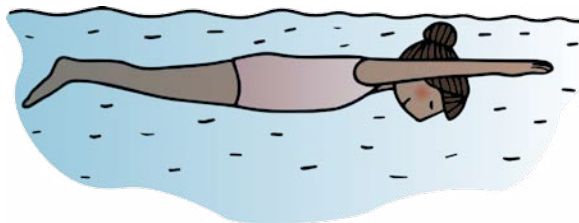
das Tauchen



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.



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.



هناك أساليب مختلفة للسباحة:

سباحة الزحف



سباحة الصدر



سباحة الظهر



Es gibt verschiedene Schwimmstile:

das Kraulschwimmen



das Brustschwimmen



das Rückenschwimmen





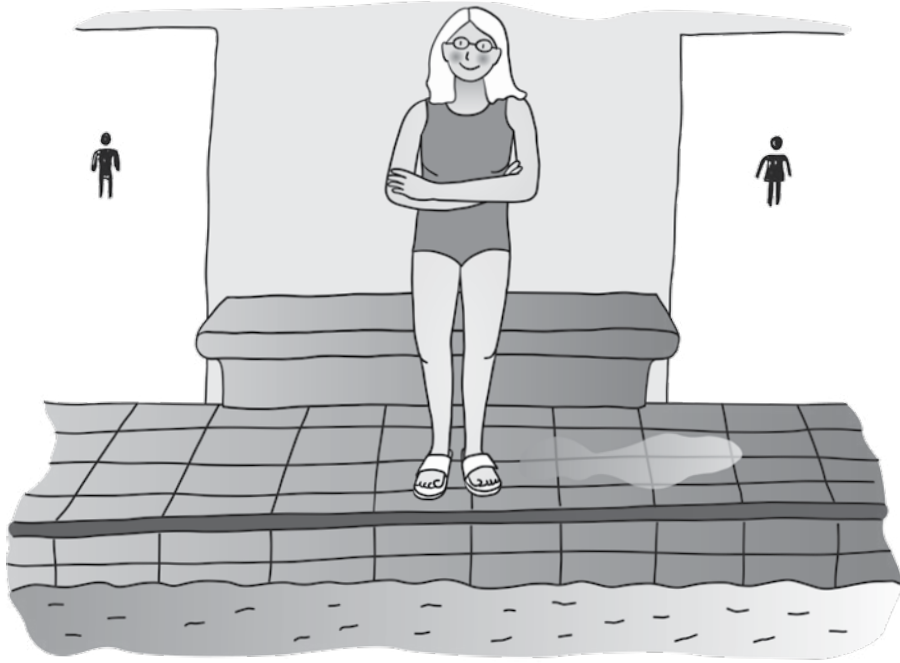
يجب عليك احترام القواعد المتبعة في المسبح؛ لأنها تهدف للحفاظ على سلامتك.



Beachte die Regeln im Schwimmbad! Sie dienen deiner Sicherheit.

7 السيدة شميد تشرح أهم القواعد في تمرين السباحة

تكون أرضية المسبح رطبة.
وقد تتعرض لخطر الانزلاق!
سير دائماً بهدوء واثرك مسافة بينك وبين حافة الحوض.
عند ارتداء نعال الحمام، لن تكون
الأرضية زلقة بالقدر نفسه.



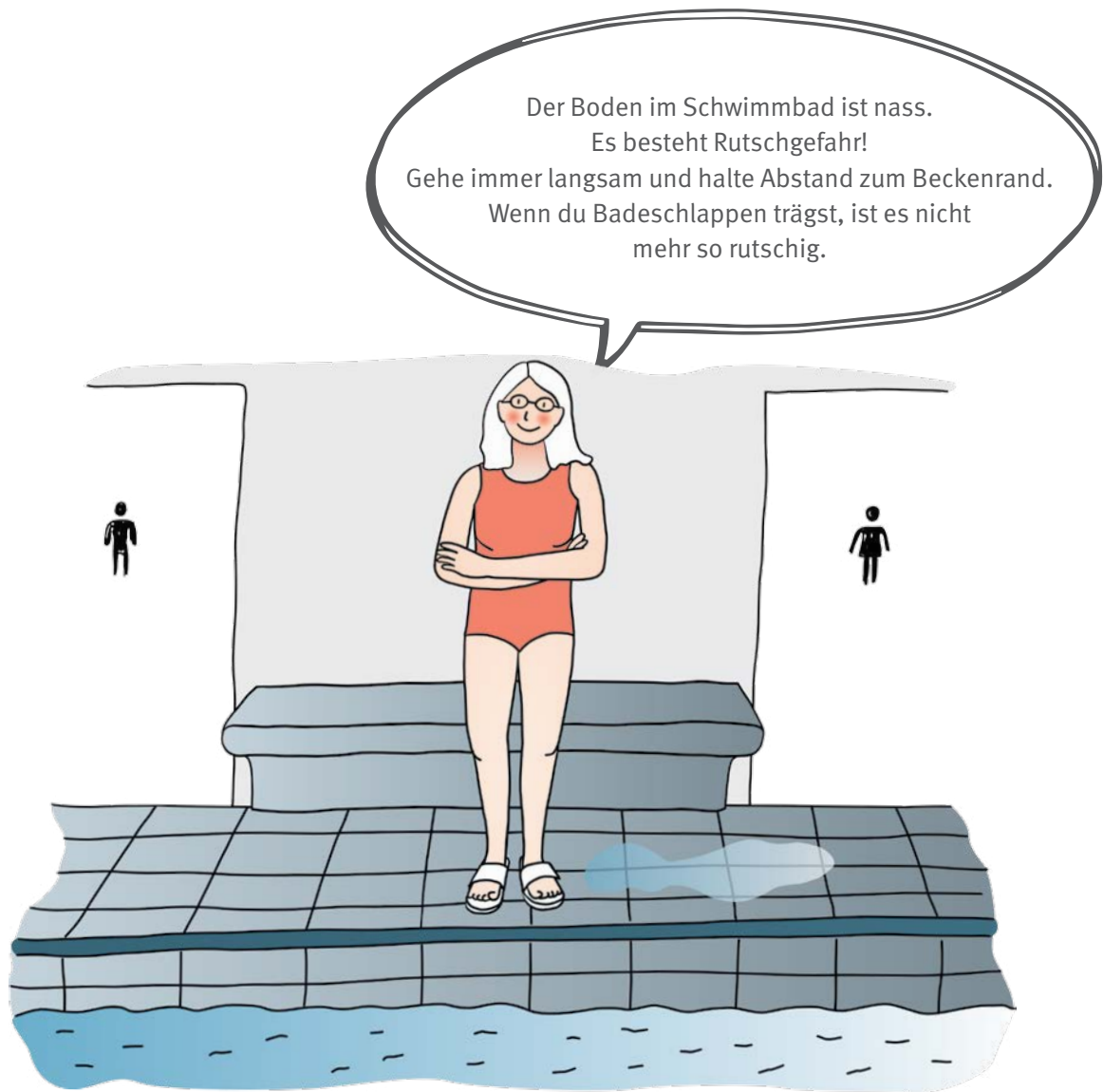
القاعدة:

◀ الأرضية زلقة في المسبح! تجنب الركض والجري هناك،
وسير دائماً بهدوء واثرك مسافة بينك وبين حافة الحوض.

اقرأ القاعدة وابحث عن الصورة الملائمة.



7 Frau Schmid erklärt die wichtigsten Regeln im Schwimmunterricht



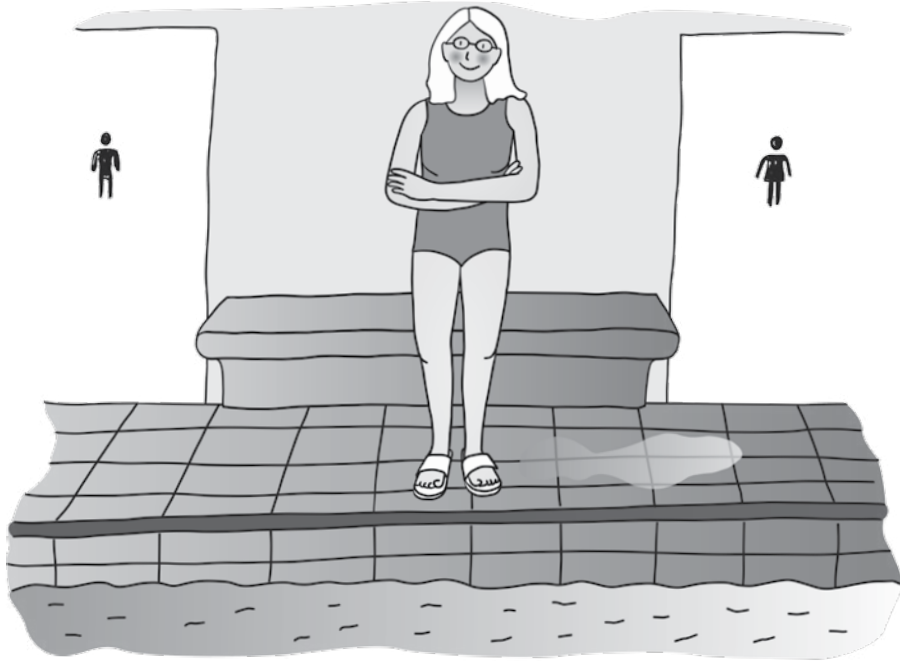
Regel:

- ▶ 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.



لا يُسمح لك بالنزول وحدك
في المسبح أبدًا. نلتقي في بداية تمرين السباحة عند حافة
الحوض؛ لتحدث عن القواعد وما سنفعله في التمرين. وسأخبركم
أين يمكنكم ممارسة السباحة
واللعب بأمان في الماء.



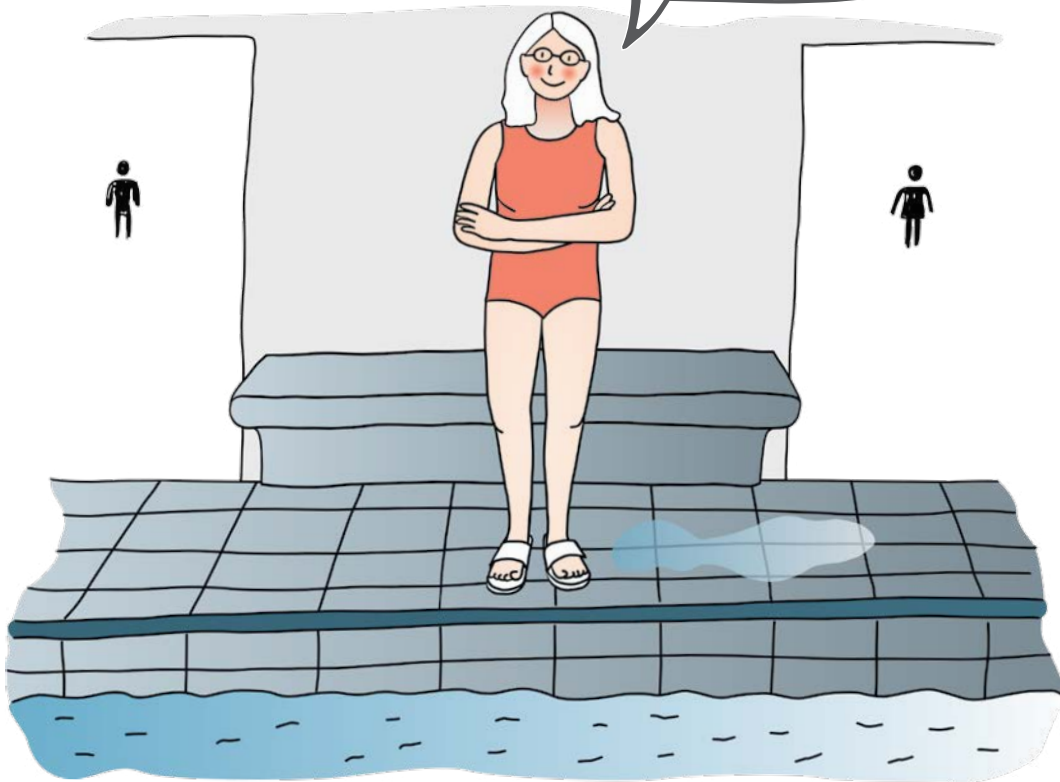
القاعدة:

◀ لا تنزل في المياه وحدك أبدًا.

اقرأ القاعدة وابحث عن الصورة الملائمة.



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.



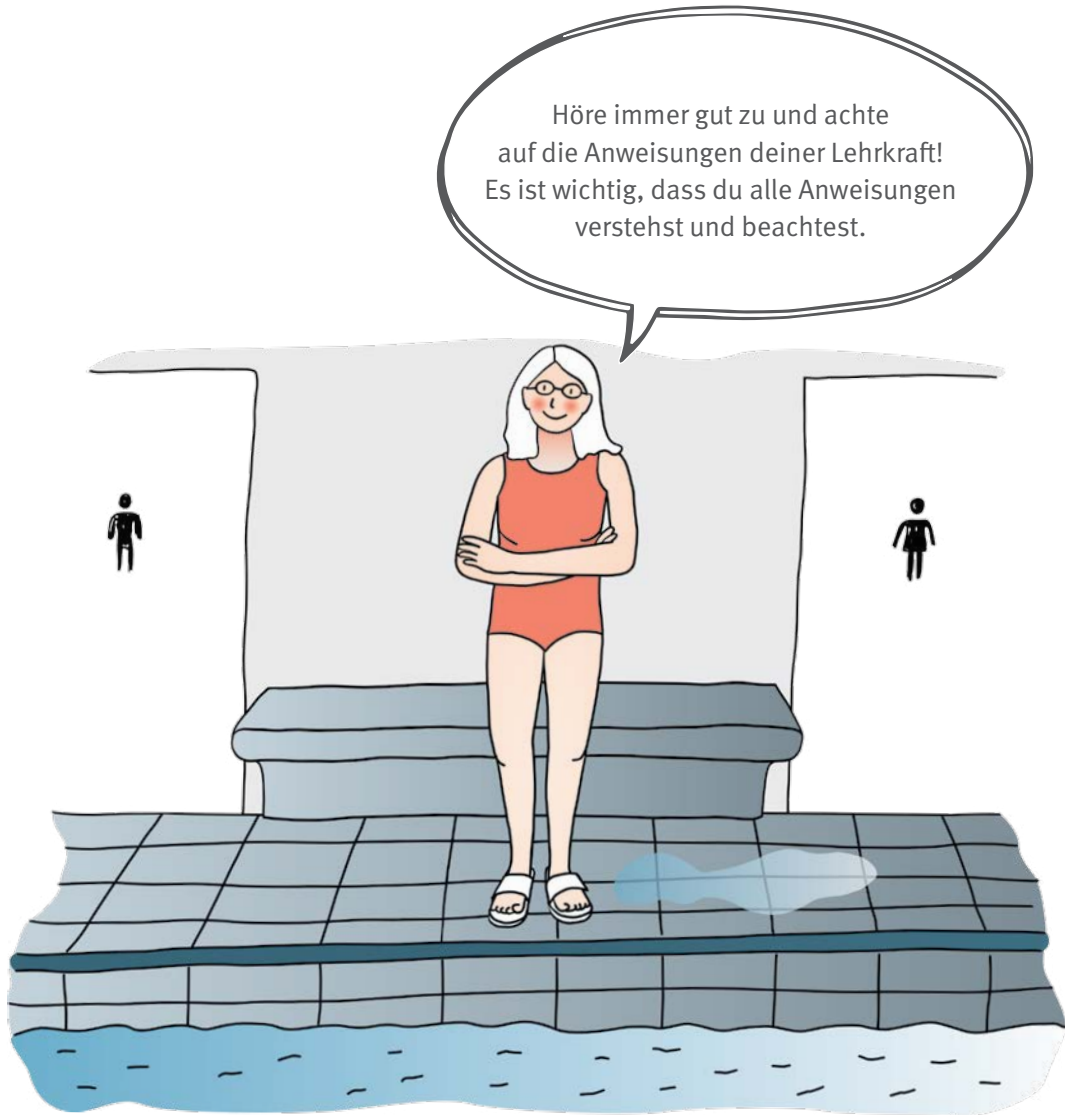


القواعد:

- ◀ أنصت جيدًا وانتبه إلى تعليمات المدربين.
- ◀ إن لم تفهم أي نقطة، فاسأل المدربين عنها.

اقرأ القواعد وابحث عن الصور الملائمة.





Regeln:

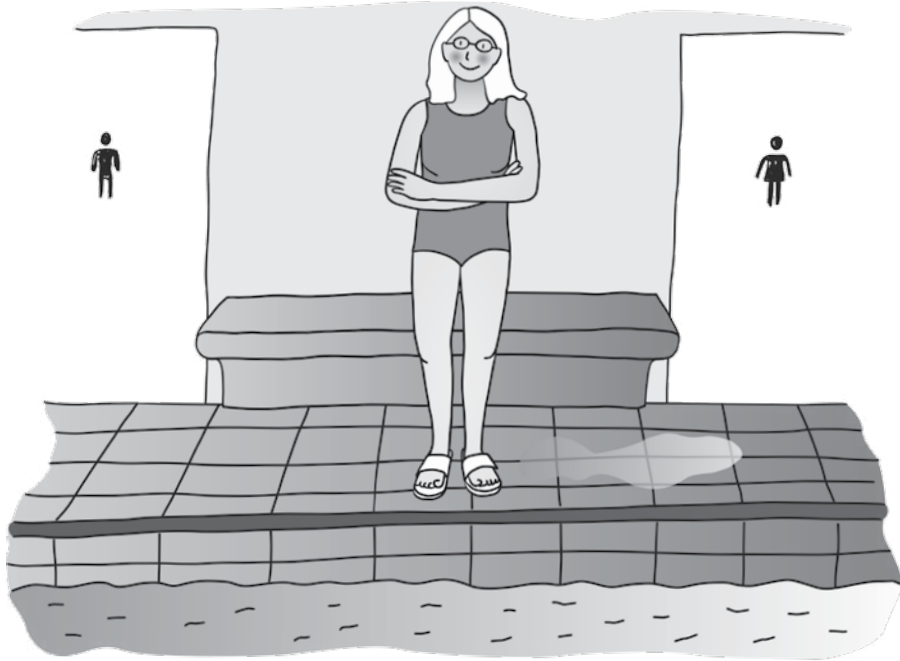
- ▶ Höre gut zu und achte immer auf die Anweisungen der Lehrkraft.
- ▶ Sage der Lehrkraft, wenn du etwas nicht verstanden hast.

Lies die Regeln und suche die passenden Bilder.



غالبًا ما يحتاج الأطفال إلى الذهاب للحمام
عندما يكونون في الماء. وهذا أمر طبيعي. أخبر المدرب
عندما تحتاج إلى الذهاب إلى الحمام.

ولدي نصيحة أخرى لك: اذهب إلى الحمام قبل الاستحمام. كي لا
تحتاج إلى الذهاب أثناء التمرين.

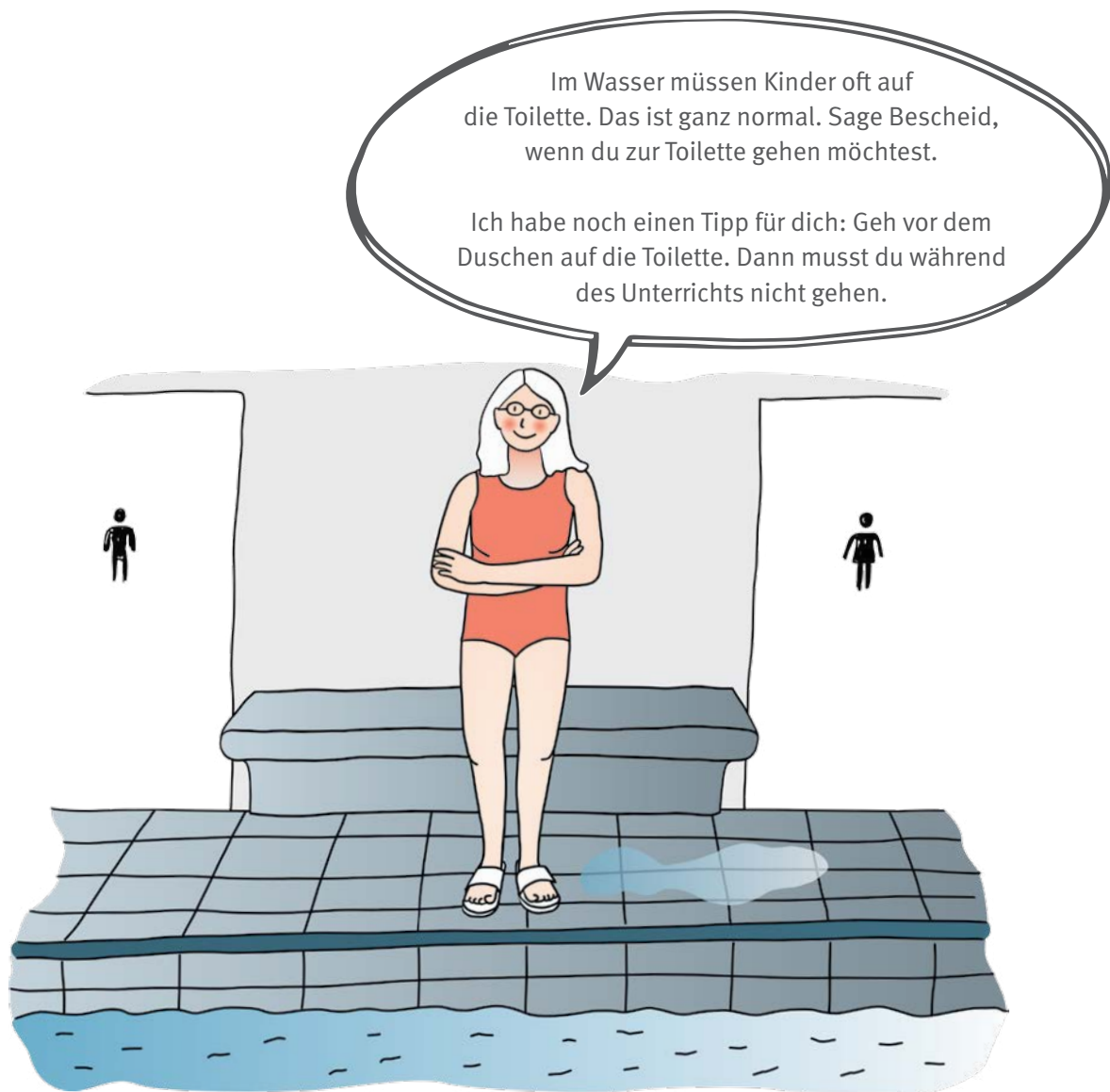


القاعدة:

◀ أخبر المدربين عندما تضطر إلى مغادرة صالة السباحة، للذهاب إلى الحمام مثلاً.

اقرأ القاعدة وابحث عن الصورة الملائمة.





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.



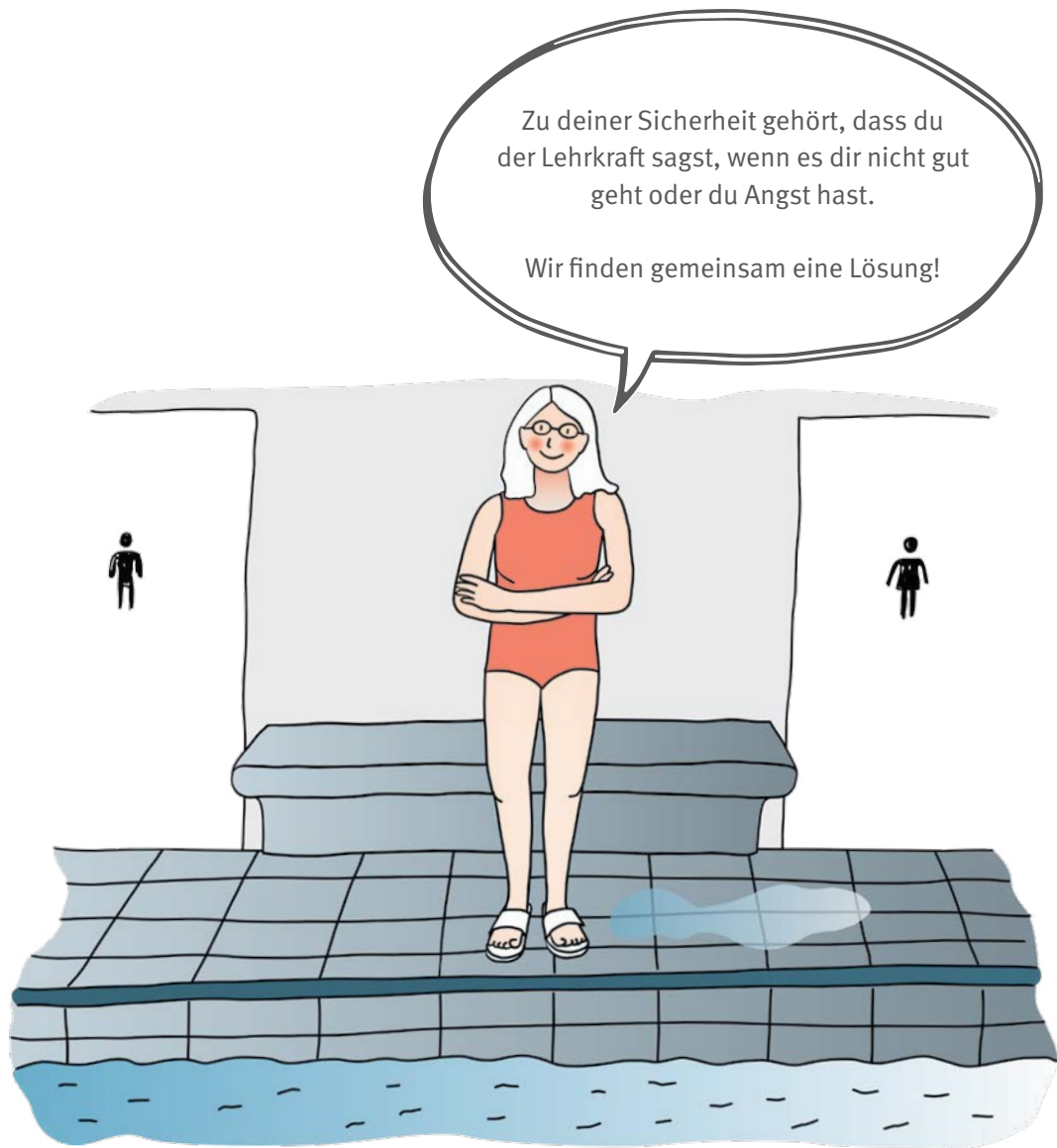


القاعدة:

◀ أخبر المدربين إن لم ييسر الأمر على ما يرام
أو إن كنت تشعر بالخوف.

اقرأ القاعدة وابحث عن الصورة الملائمة.



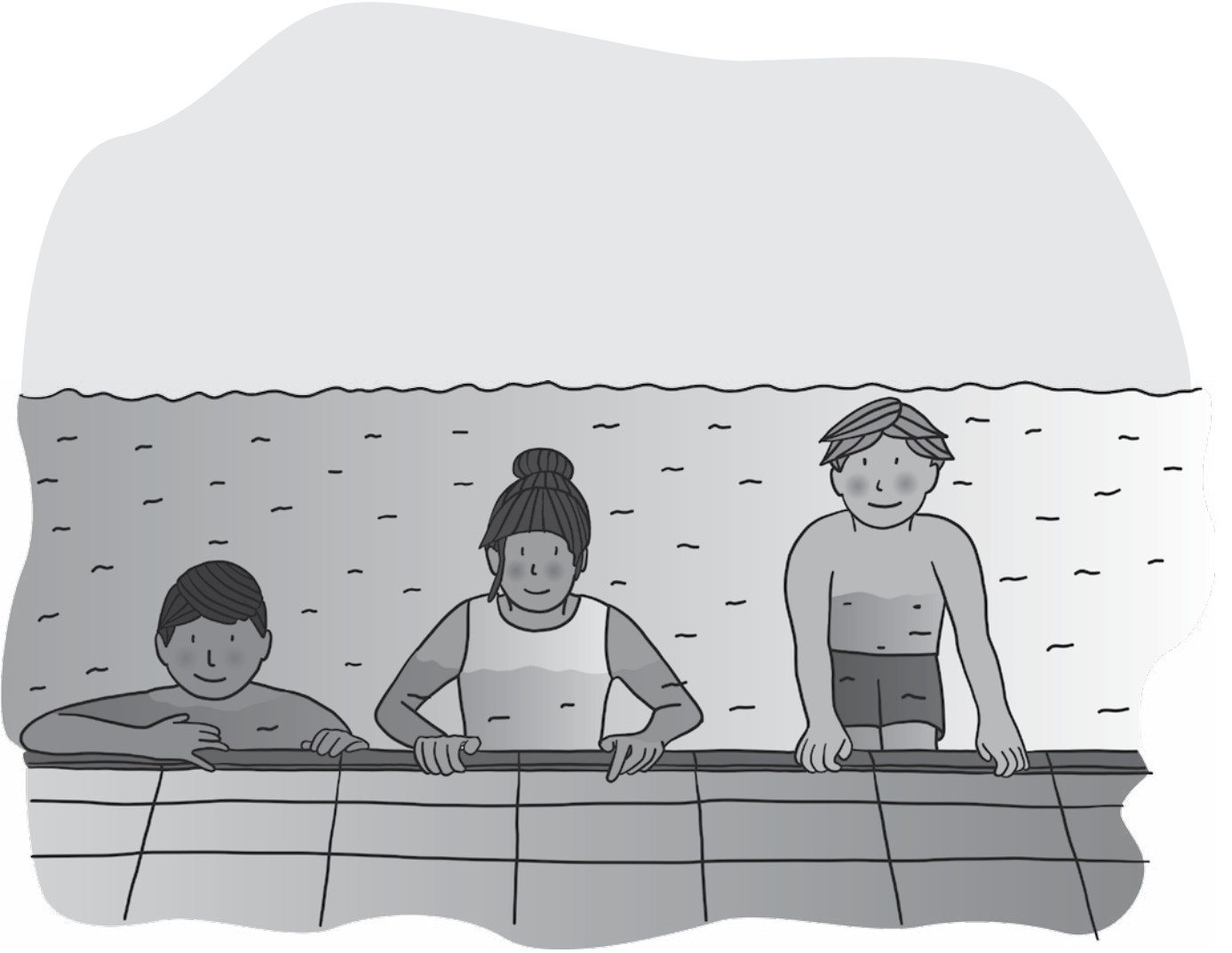


Regel:

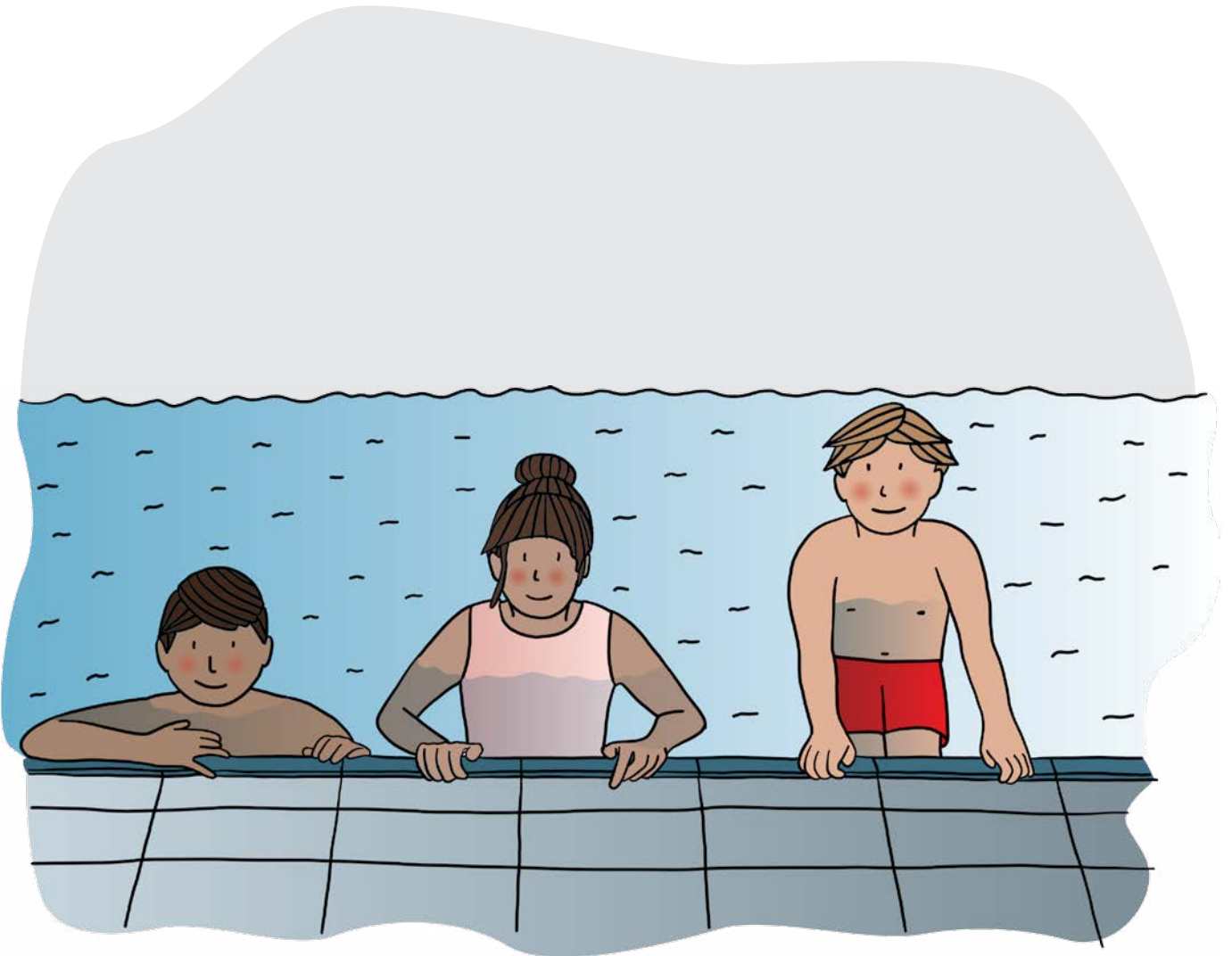
- ▶ Sage der Lehrkraft, wenn es dir nicht gut geht oder du Angst hast.

Lies die Regel und suche das passende Bild.





عليك توخي الحذر أثناء السباحة! ولكن من المهم أيضاً التحلي بالشجاعة والثقة بالنفس! تمرّن بصبر وتركيز، وبذلك ستحرز التقدم سريعاً.



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





8 أسئلة حول موضوع السباحة - تفكّر

لقد عرفت الآن الكثير حول تمرين السباحة. والآن احكي لنا عن تجاربك!

هل نزلت في بحر أو بحيرة أو مسبح
في بلدك من قبل؟

هل زرت مسبحًا في ألمانيا من قبل؟

هناك العديد من الرياضات التي تُمارس في المياه
أو على المياه. ما أنواع الرياضات التي تعرفها؟

ما الذي يعجبك في تمرين السباحة؟

هل لديك المزيد من الأسئلة؟
اكتبها لنا!

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?

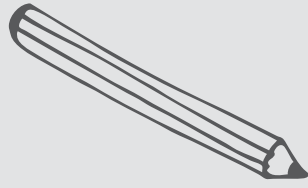
Worauf freust du dich im Schwimmunterricht?

Hast du noch Fragen?
Schreibe sie auf!

9 ورقة ملاحظة حول تمرين السباحة – أمور هامة يلزم تدوينها

السباحون المبتدئون الأعضاء، السباحات المبتدئات العزيمات،

خصصنا لكم هذه الصفحة لتدونوا عليها معلومات حول تمرين السباحة.



الاسم: _____

اللقب: _____

الصف: _____

المدرسة: _____

هاتف معلم/معلمة الصف: _____

هاتف معلم/معلمة الرياضة: _____

يبدأ تمرين السباحة في: _____

اليوم والساعة: _____

اسم المسبح وعنوانه: _____

نقطة تجمع طلاب الصف: _____

9 Notizzettel zum Schwimmunterricht – alles Wichtige zum Notieren

Liebe Schwimmanfängerin, lieber Schwimmanfänger,

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 نبذة حول أهم القواعد

شرح لك هالة وأمير ونيكو ما يمكن توقعه في المسبح. كما تعرفت على القواعد الهامة اللازمة في تمرين السباحة. لذا انتبه جيدًا!

<p>يجب ارتداء ملابس السباحة في المسبح. ترتدي الفتيات ملابس السباحة الخاصة بهن. يرتدي الشباب سروال السباحة.</p>	
<p>يجب خلع الخُلي والأشياء الثمينة قبل بدء التمرين. ويُفضل ترك المجوهرات في المنزل.</p>	
<p>للنظافة الشخصية أهمية كبيرة في المسبح. ينبغي الاستحمام قبل السباحة بغسل الجسم كاملاً بجل الاستحمام، ثم غسله بعد السباحة بالماء، وتجفيفه أخيرًا في مكان الاستحمام.</p>	
<p>الأرضية زلقة في حمام السباحة! تجنب الركض والجري، وسير دائمًا بهدوء واترك مسافة بينك وبين حافة الحوض.</p>	
<p>لا تنزل في المياه وحدك. في البداية، يلتقي الجميع عند حافة الحوض.</p>	
<p>أنصت جيدًا وانتبه إلى إرشادات المعلمين.</p>	
<p>أخبر المعلمين، عندما تضطر للذهاب إلى الحمام.</p>	
<p>عندما لا تفهم شيئًا، أخبر المعلمين بذلك.</p>	
<p>أخبر المعلمين، إذا لم يسر الأمر على ما يرام.</p>	

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.

الوالدان العزيزان،

نقدم إليكما معلومات هامة حول تمرين السباحة في المدرسة. نرجوا منكما قراءة ما يلي بعناية.

- **تمرين السباحة في المدرسة إلزامي لجميع الطالبات والطلاب.**
- تُتاح للفتيات إمكانية ارتداء ملابس سباحة خاصة، مثل ملابس السباحة الكاملة (للمحتشمات-البوركيني)، وذلك امتثالاً للالتزامات الثقافية المتعلقة بالملابس.
- تُضاف درجات تمرين السباحة إلى درجات الرياضة.
- يتولى معلمون مدربون مسؤولية التدريب على السباحة، وهم مؤهلون لتعليم السباحين المبتدئين كيفية السباحة، كما أنهم مدربون على الإنقاذ.
- يذهب الطلاب والطالبات من الصف نفسه إلى تمرين السباحة معاً. ولكن يتم تغيير الملابس والاستحمام في غرف وأماكن منفصلة مخصصة لكل منهم. يشرف المعلمون على الطلاب والطالبات طوال الوقت.
- **تعلم السباحة يحمي من الغرق: من ينزل في الماء وهو لا يعرف السباحة، يعرض حياته للخطر.**
- تعد السباحة أحد الشروط اللازمة للعديد من الألعاب الرياضية المائية، مثل: كرة الماء، والجمباز المائي، والتزلج على الماء، وركوب القارب، والركمجة، والإبحار.
- تحافظ السباحة على اللياقة البدنية: الحركة في الماء والسباحة يعززان الصحة.

هل لديك المزيد من الأسئلة؟ يُرجى التسجيل في المدرسة. قام طفلك بتسجيل رقم هاتف معلمة أو معلم الصف ومعلمي الرياضة في الدفتر.

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



12 معلومات للمدربين - يوقع عليها الوالدان ويقصونها

الوالدان العزيزان،
تُرجى تعبئة هذه الصفحة وإعطائها لابنكم أو ابنتكم ليأخذها/تأخذها إلى المدرسة. سيحتاج المدربون إلى هذه المعلومات، لضمان تقديم تمرين سباحة آمن للطلاب والطالبات. ونؤكد هنا على أنهم سيتعاملون مع هذه المعلومات بسرية.

معلومات لتمرين السباحة



ابنتنا أو ابننا

اسم العائلة:

الاسم الأول:

الصف:



املأ الفراغات التالية من فضلك:

تستطيع/يستطيع السباحة



لا تستطيع/يستطيع السباحة



تتمتع/يتمتع بصحة جيدة



مصابة/مصاب بمرض



اسم المرض:

المزيد من المعلومات:



توقيع الوالدين

التاريخ

**Deutsche Gesetzliche
Unfallversicherung e.V. (DGUV)**



Glinkastraße 40
10117 Berlin
Telefon: 030 13001-0 (Zentrale)
Fax: 030 13001-9876
E-Mail: info@dguv.de
Internet: www.dguv.de