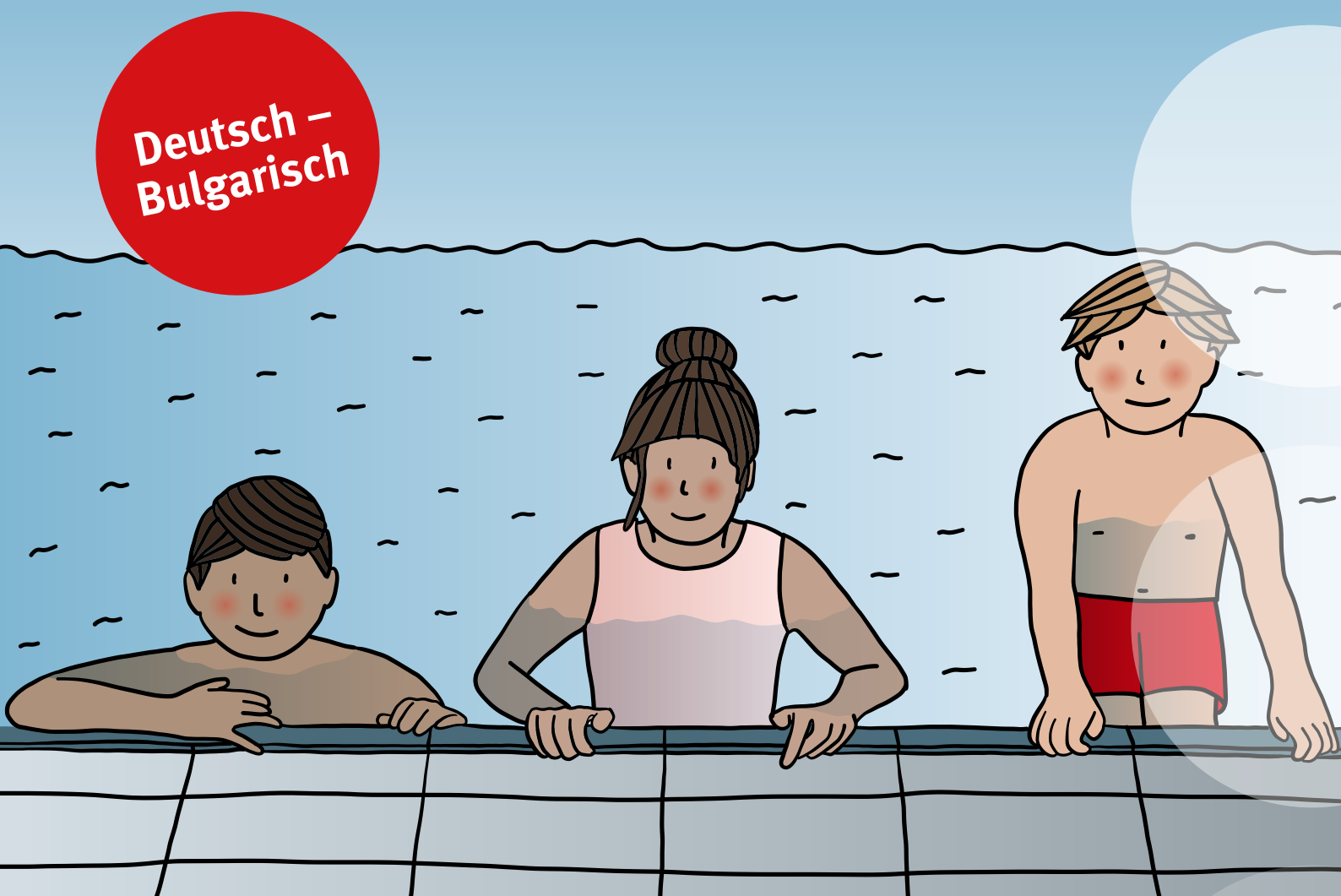




76

## Prävention in NRW

Deutsch –  
Bulgarisch



## 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

# Съдържание

<b>Предговор</b>	<b>6</b>
<b>1 Хала, Амир и Нико отиват на час по плуване</b>	<b>8</b>
<b>2 Какво носим в чантата за плуване? Скица за оцветяване</b>	<b>14</b>
<b>3 Нови думи, свързани с плуването</b>	<b>18</b>
<b>4 Трите най-важни правила, преди да влезем във водата</b>	<b>20</b>
<b>5 Как изглежда басейнът?</b>	<b>26</b>
<b>6 Какво правим в часа по плуване?</b>	<b>28</b>
<b>7 Госпожа Шмид обяснява най-важните правила в часа по плуване</b>	<b>38</b>
<b>8 Въпроси, свързани с плуването – обратна връзка</b>	<b>52</b>
<b>9 Бележка за записки към часа по плуване – запиши всички важни неща</b>	<b>54</b>
<b>10 Най-важните правила накратко</b>	<b>56</b>
<b>11 Информация за родителите</b>	<b>58</b>
<b>12 Информация за учителя – да се подпише от родителите и да се откъсне</b>	<b>63</b>
<b>Служебна информация</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>

# Предговор

Скъпи начинаещ плувецо,

плуването е важна част от обучението по спорт и се практикува от всички ученици и ученички в рамките на основното образование и първия етап от средното образование. Плуването е полезно за здравето и добрата физическа форма.

Нашето желание е ти да се научиш да плуваш уверено и с радост. Тази брошура ще ти помогне да се подготвиш добре за часа по плуване. По време на часа по плуване трябва да мислиш за много неща. Историята на Хала, Амир и Нико ще ти покаже какво те очаква там. Ще научиш важни правила и нови думи, свързани с часа по плуване. Запомни ги добре!

Ние от Касата за застраховка при злополука на Северен Рейн-Вестфалия имаме законовото задължение да се грижим за сигурността и здравето на момчетата и момичетата, когато са на училище. Затова в брошурата се съдържат и някои важни информации за твоите родители.

Пожелаваме ти приятно прекарване в часа по плуване в училище!

Екипът на Касата за застраховка при злополука на Северен Рейн-Вестфалия

# 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 Хала, Амир и Нико отиват на час по плуване

Здравей! Ние сме Хала, Амир и Нико!  
Ние заедно отиваме на първия ни час по плуване.  
Днес ще те вземем с нас. Ще ти разкажем какви правила  
трябва да се спазват!



Здравей! А аз съм госпожа Шмид,  
учителката по спорт. Чудесно е, че  
днес сте дошли в часа по плуване!





# 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!



Днес отивам за първи път на плуване. Развълнувана съм! Не мога да плувам и никога не съм била на басейн.

Нико, ти добър плувец ли си?

Да, аз мога да плувам много добре. В моето свободно време обичам да ходя с моите приятели на басейн. Там ние се забавляваме много. През лятото обичам да плувам на открито.

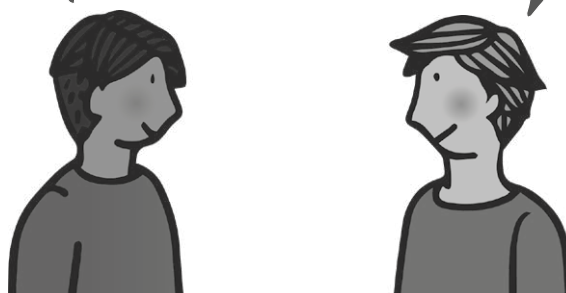
Когато се научите да плувате добре, можем заедно да отидем да плуваме на открито.



Влизал съм с баща ми в морето. Опитах се да плувам на плиткото. Обаче не се справих особено добре.

Ти къде си се научил да плуваш?

Много деца се научават да плуват в училище, други пък – на ваканционен курс.



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.

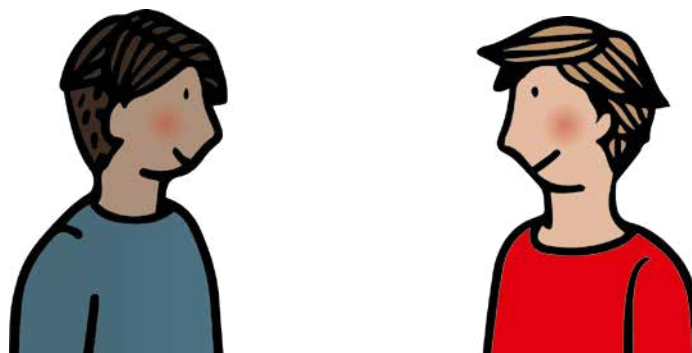
Wenn ihr sicher schwimmen gelernt habt, können wir gemeinsam ins Freibad gehen.



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.



Могат ли всички деца  
от нашата група  
да плуват?

Много деца вече плуват уверено в  
дълбока вода. Други не са толкова уверени и се  
упражняват в подготвителната зона.

В това обаче няма нищо лошо. Госпожа Шмид помага  
на всички да се научат да плуват. Ние, децата, също  
си помагаме един на друг.



Können alle Kinder  
in unserer Gruppe  
schwimmen?

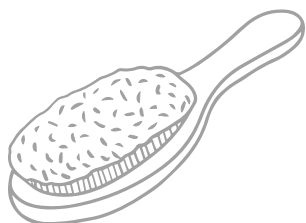
Viele Kinder schwimmen schon sicher im  
tiefen Wasser. Einige sind nicht so sicher und  
üben im Nichtschwimmerbereich.

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



## 2 Какво носим в чантата за плуване?

Оцвети!



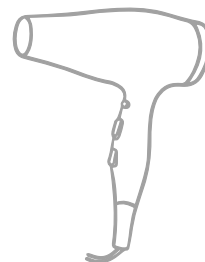
четка за коса



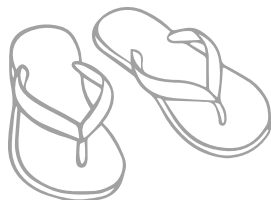
кънки



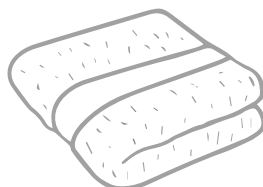
бански гащета



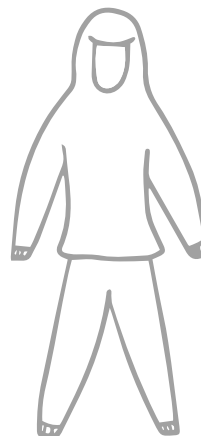
сешоар



джапанки



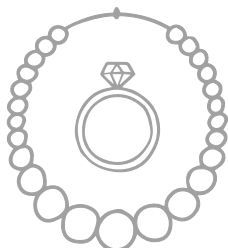
кърпа



буркини



душ-гел



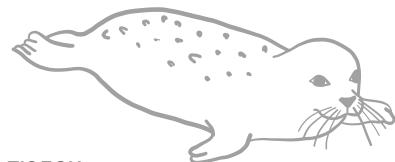
бижута



ластик за коса



шапка



тюлен



шампоан



напитка

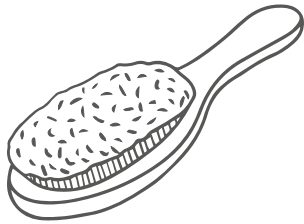


бански костюм

Липсва ли нещо?

## 2 Was gehört in die Schwimmtasche?

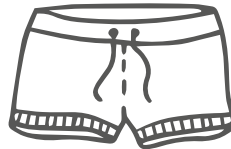
Male an!



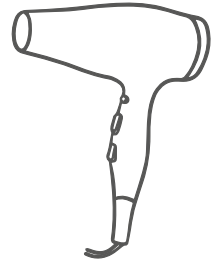
die Haarbürste



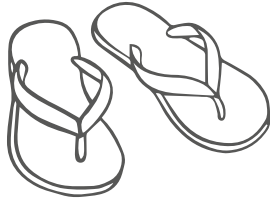
die Rollschuhe



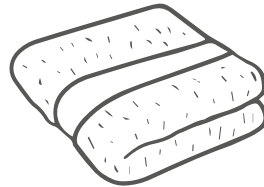
die Badehose



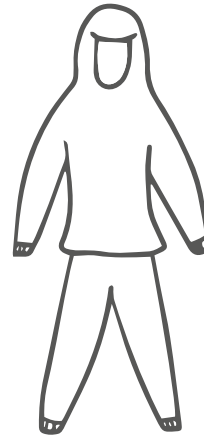
der Föhn



die Badeschlappen



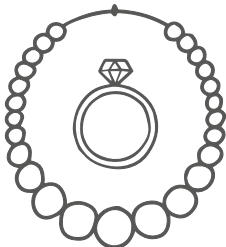
das Handtuch



der Burkini



das Duschgel



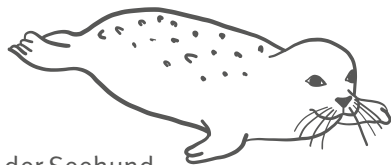
der Schmuck



das Zopfgummi



die Mütze



der Seehund



das Shampoo



das Getränk



der Badeanzug

Fehlt noch etwas?

Сложих в чантата бански костюм,  
кърпа, ластик за коса,  
шампоан и душ-гел.

Днес оставих вкъщи  
гердана и ръчния си часовник.

Аз също така взех  
и джапанки.

Супер, значи  
сте помислили за всичко  
и можем да влизаме!







### 3 Нови думи, свързани с плуването

Тук виждаш входната зона на басейна. За момчета/мъже и момичета/жени има отделни съблекални, душове и тоалетни. Обърни внимание на символите:



Разгледай картинката внимателно и потърси следните помещения:

- съблекалните за момчета/мъже
- душовете за момчета/мъже
- тоалетните за момчета/мъже
- съблекалните за момичета/жени
- тоалетните за момичета/жени
- душовете за момичета/жени
- помещението на инструктора/инструкторката

Успя ли да откриеш и други неща?

### 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 Трите най-важни правила, преди да влезем във водата



### Правила:

- ▶ В басейна задължително се носи плувно облекло.
- ▶ Момчетата носят бански костюм.  
По културно-религиозни причини те могат да носят и буркини. Момчетата носят бански гащета.
- ▶ Свали бижутата си преди часа.  
Най-добре остави часовника си, бижутата си и ценните си вещи вкъщи.

Прочети правилата и потърси подходящите картинки.



## 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:**

- ▶ Хигиената в басейна е важна. **Преди** плуването си вземи душ и измий цялото си тяло с душ-гел и шампоан.
- ▶ **След** плуването изплакни тялото си с вода. Изсуши се в помещението с душовете.

Прочети правилото и потърси подходящата картинка.





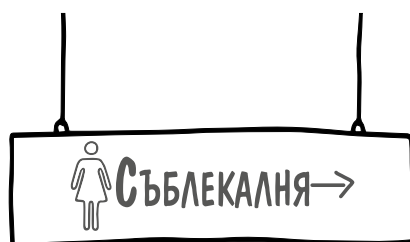
**Regel:**

- ▶ 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 Duscraum ab.

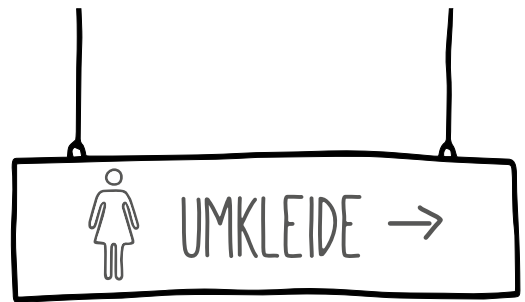
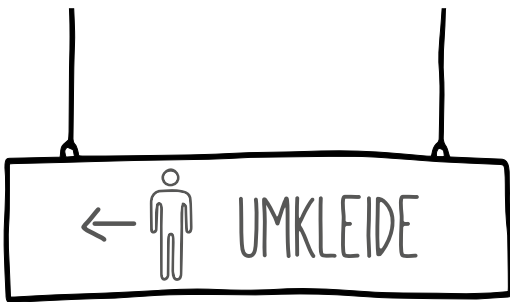
Lies die Regel und suche das passende Bild.











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.

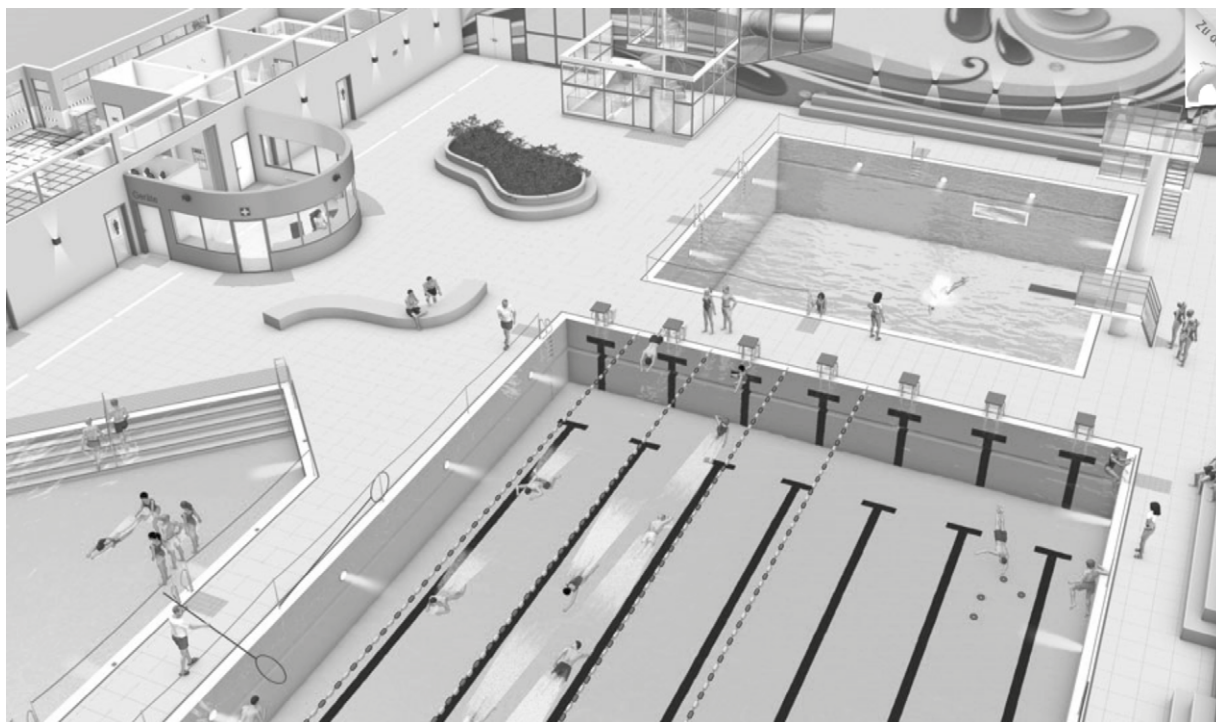


## 5 Как изглежда басейнът?

Има плувна зона за тези, които вече могат да плуват уверено в по-дълбока вода.

Има подготвителна зона за тези, които все още не умеят да плуват добре. Там човек може да стои прав във водата.

Често има още една зона с кула за скачане.  
Там водата е особено дълбока.



Заучаване на нови думи: Прочети думите и намери изображенията на картинката

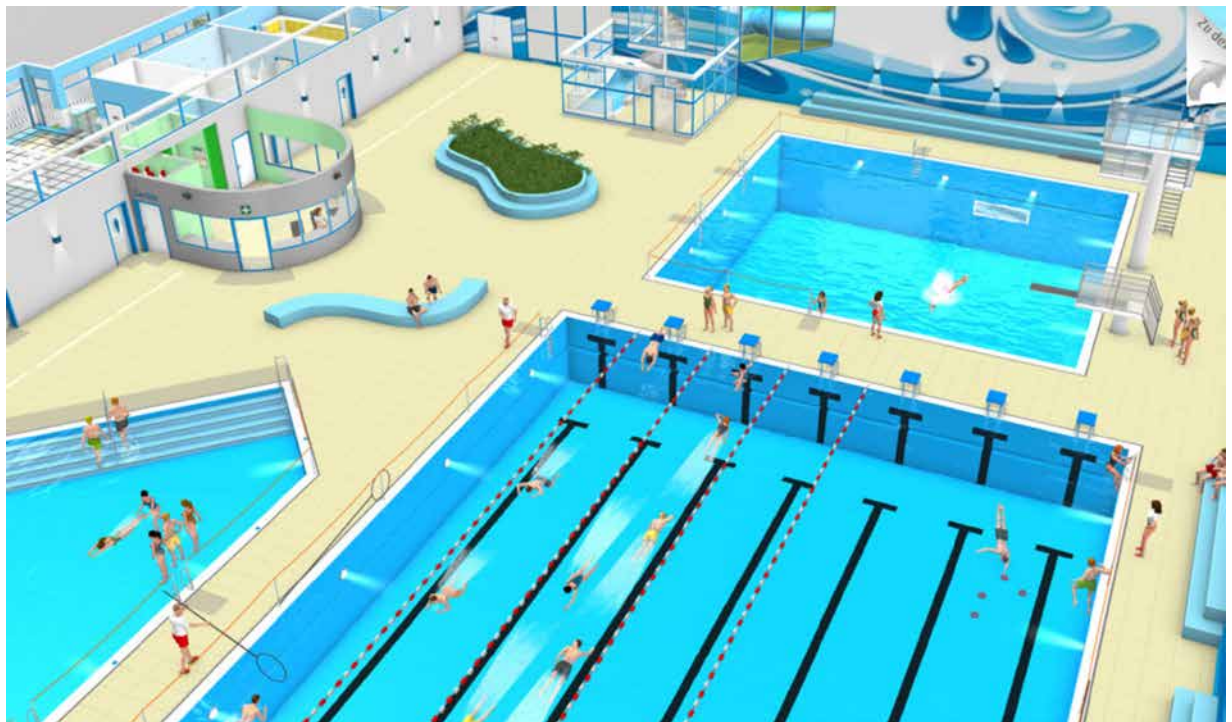
1. подготвителна зона
2. плувна зона
3. зона за скачане
4. пейка
5. стълбичка на басена
6. кула за скачане
7. стартово блокче
8. ограничително въже
9. пояс за гмуркане
10. инструкторка или инструктор

## 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

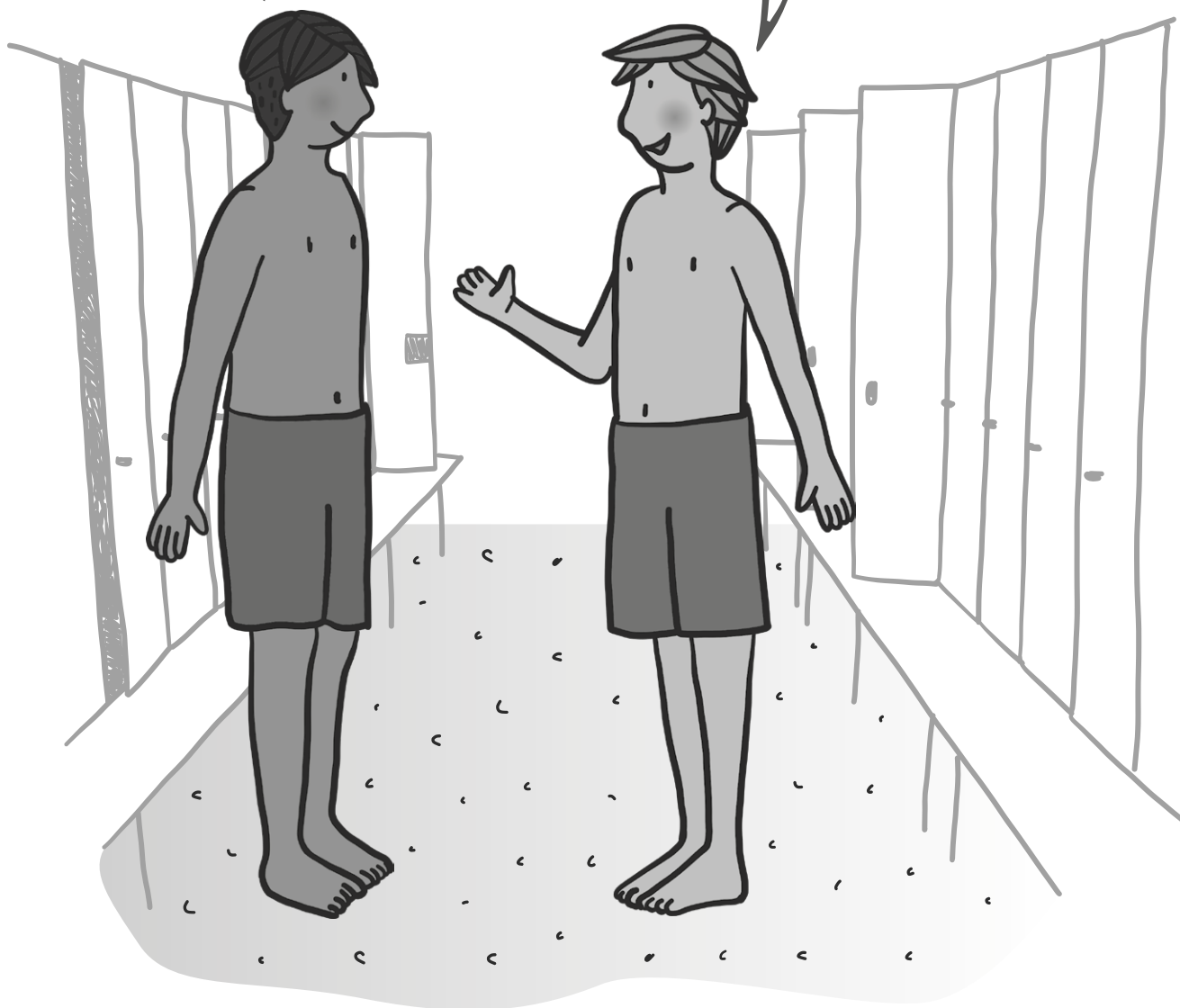
1. das Nichtschwimmerbecken
2. das Schwimmerbecken
3. das Sprungbecken
4. die Bank
5. die Beckenleiter
6. der Sprungturm
7. der Startblock
8. die Trennleine
9. der Tauchring
10. die Schwimmmeisterin oder den Schwimmmeister

## 6 Какво правим в часа по плуване?

Нико, какво  
ще правим в часа по  
плуване?

Отначало ще се научиш да се движиш  
уверено в подготвителната зона. За да станеш  
добър плувец, трябва да тренираш много.

През следващите седмици ще се научиш:  
да лежиш по гръб, да се гмуркаш, да лежиш по  
корем, да се потапяш  
и да скачаш уверено във водата.



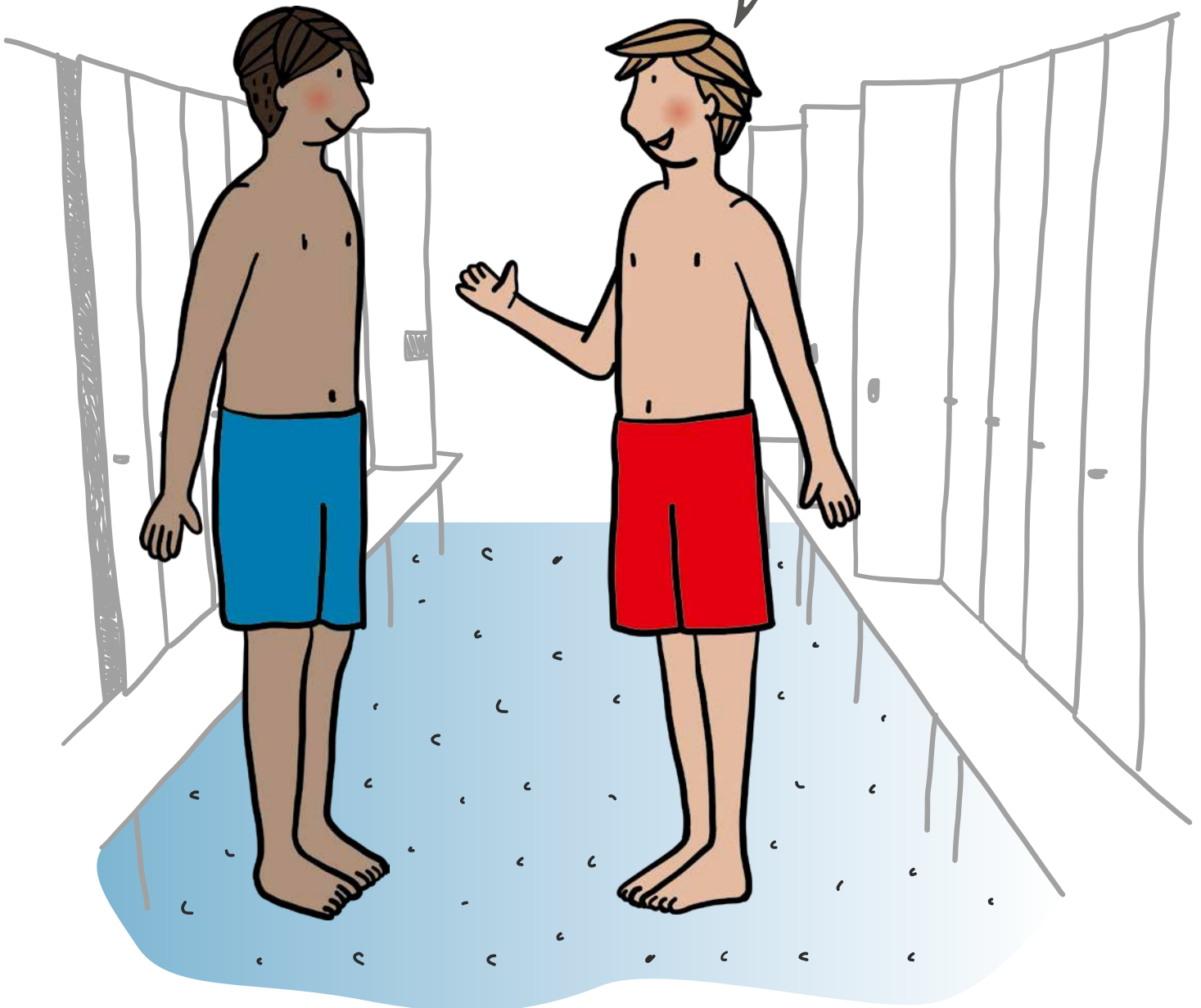
## 6 Was wird im Schwimmunterricht gemacht?

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.





лежане по гръб



скачане



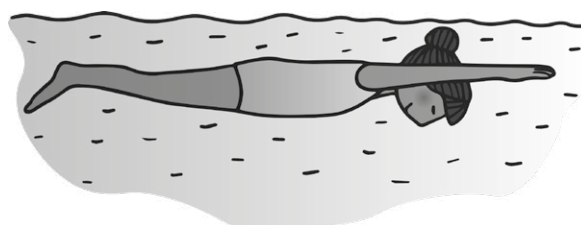
гмуркане



потопяне и издишване



лежане по корем

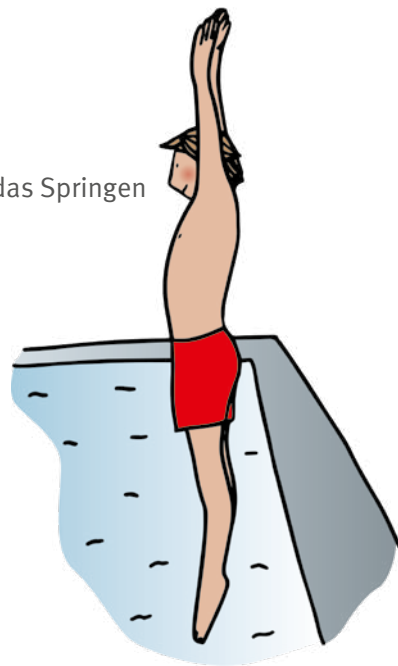


Когато си начинаещ, не можеш просто да скочиш във водата и веднага да започнеш да плуваш! За да се научиш да плуваш добре, трябва да тренираш много. Отначало ще се упражняваш в подготвителната зона.

das Schweben



das Springen



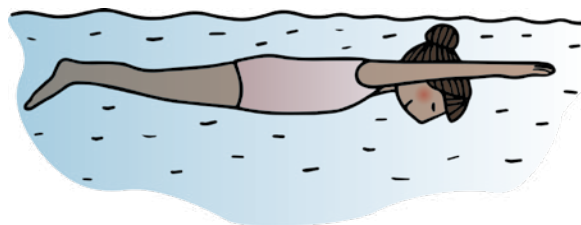
das Tauchen



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.



Има различни стилове на плуване:

кроул



бруст



плуване по гръб



Es gibt verschiedene Schwimmstile:

das Kraulschwimmen

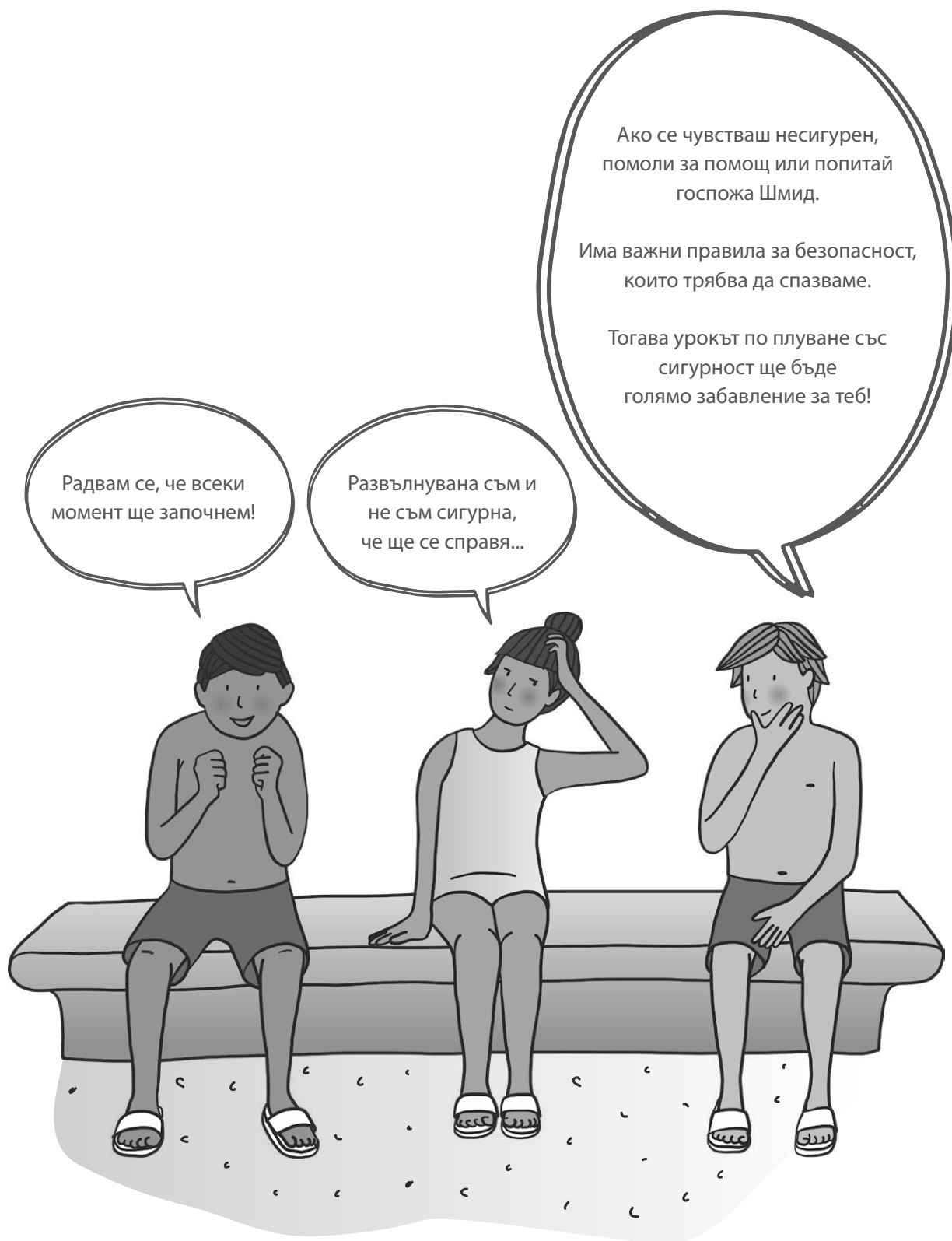


das Brustschwimmen

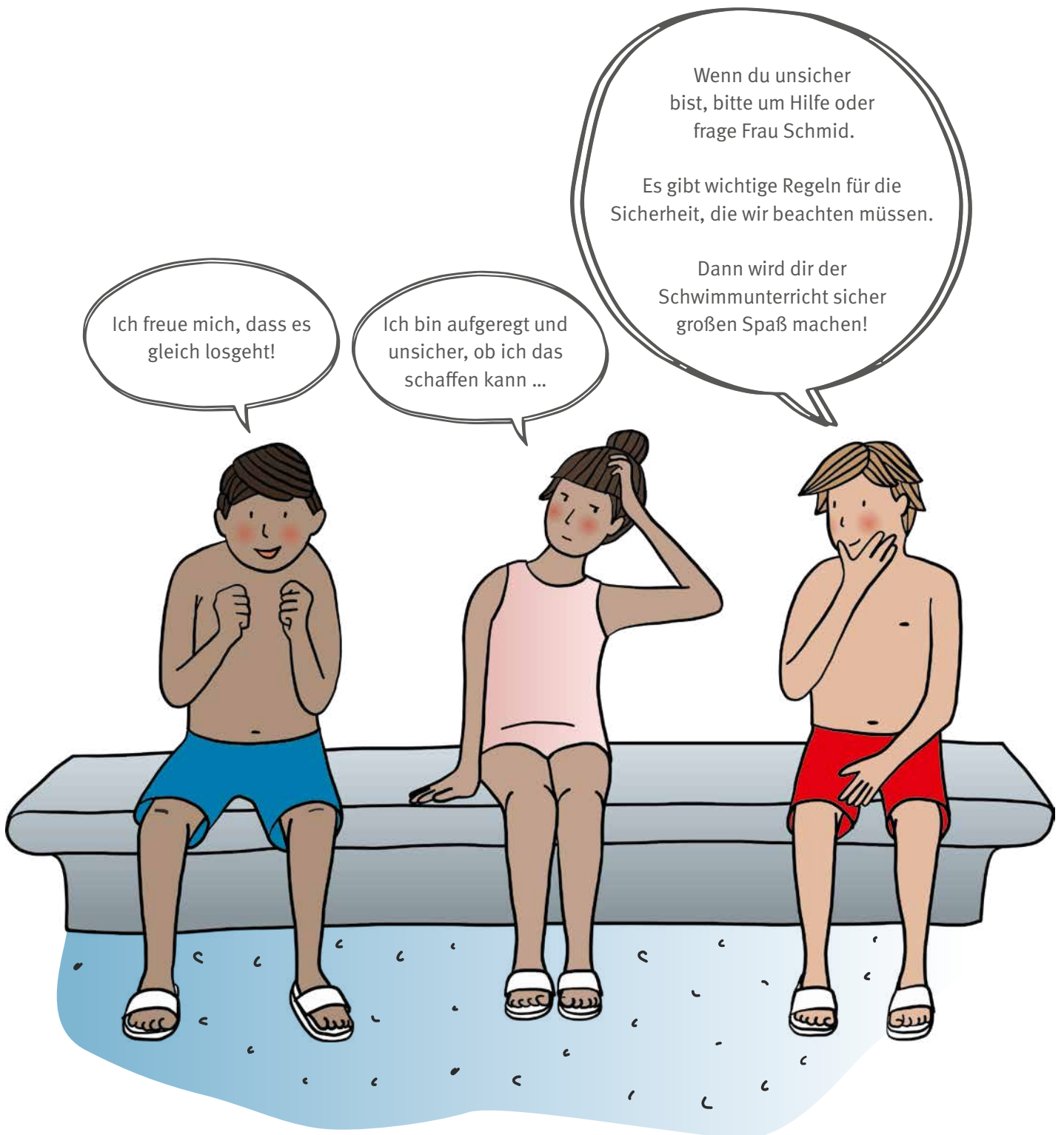


das Rückenschwimmen





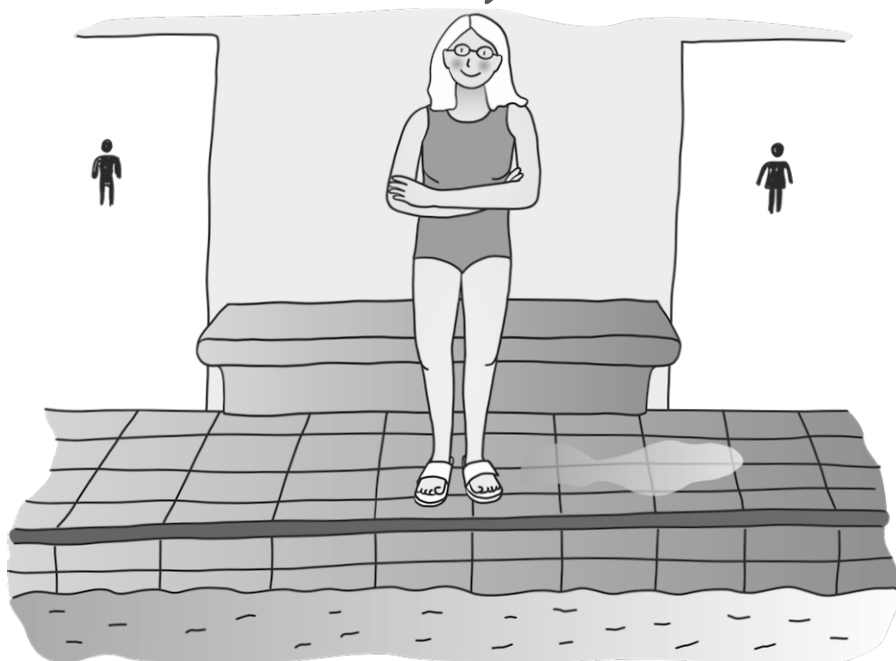
Спазвай правилата в басейна! Те служат за твоята безопасност.



Beachte die Regeln im Schwimmbad! Sie dienen deiner Sicherheit.

## 7 Госпожа Шмид обяснява най-важните правила в урока по плуване

Подът в басейна е мокър.  
Има опасност от подхлъзване!  
Винаги се движи бавно и на известно разстояние от водата.  
Ако носиш джапанки, ще се хлъзгаш по-малко.



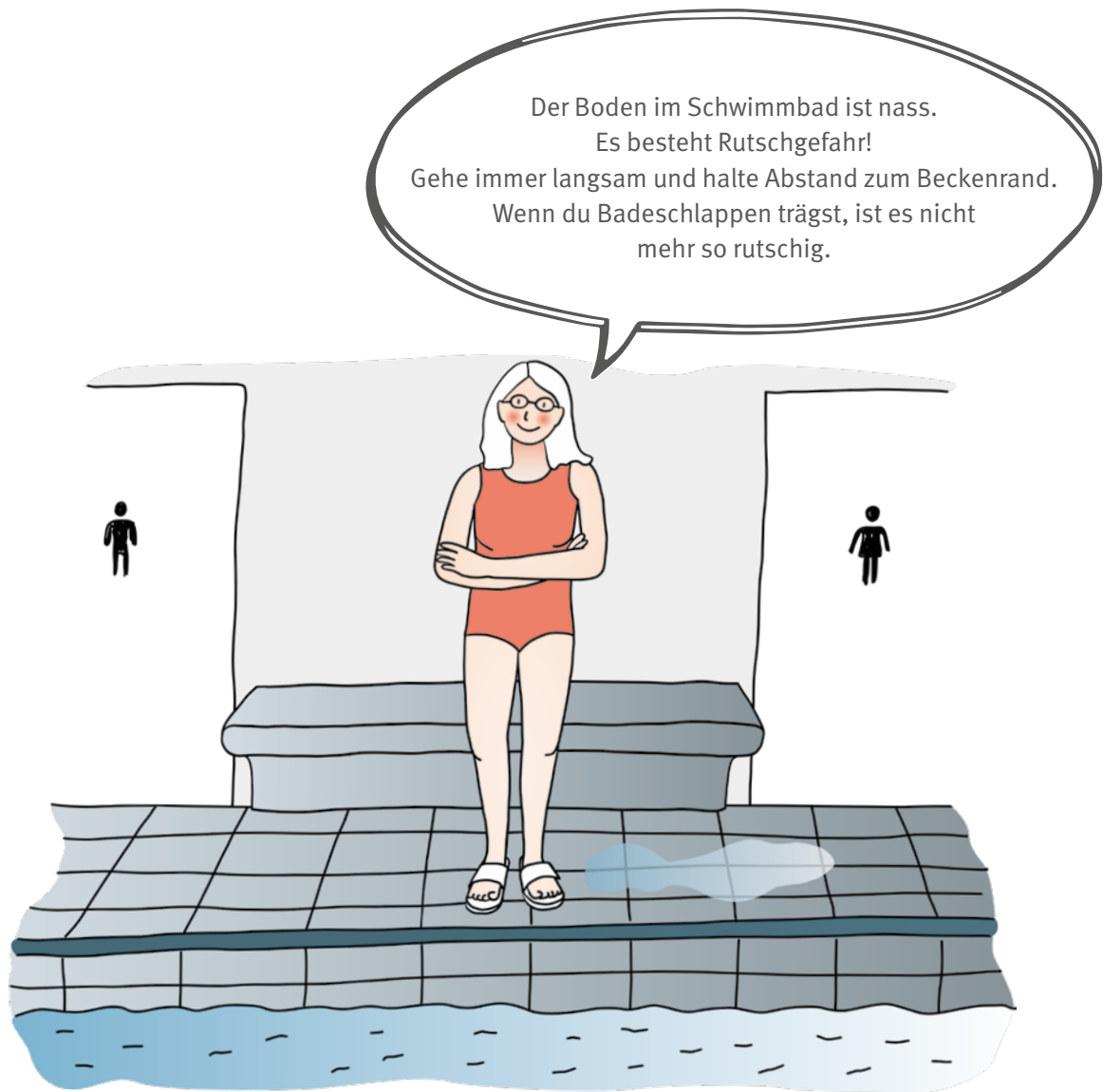
Правило:

- ▶ В басейна е хлъзгаво! Недей да тичаш и бягаш в басейна. Винаги се движи бавно и на известно разстояние от водата.

Прочети правилото и потърси подходящата картинка.



## 7 Frau Schmid erklärt die wichtigsten Regeln im Schwimmunterricht



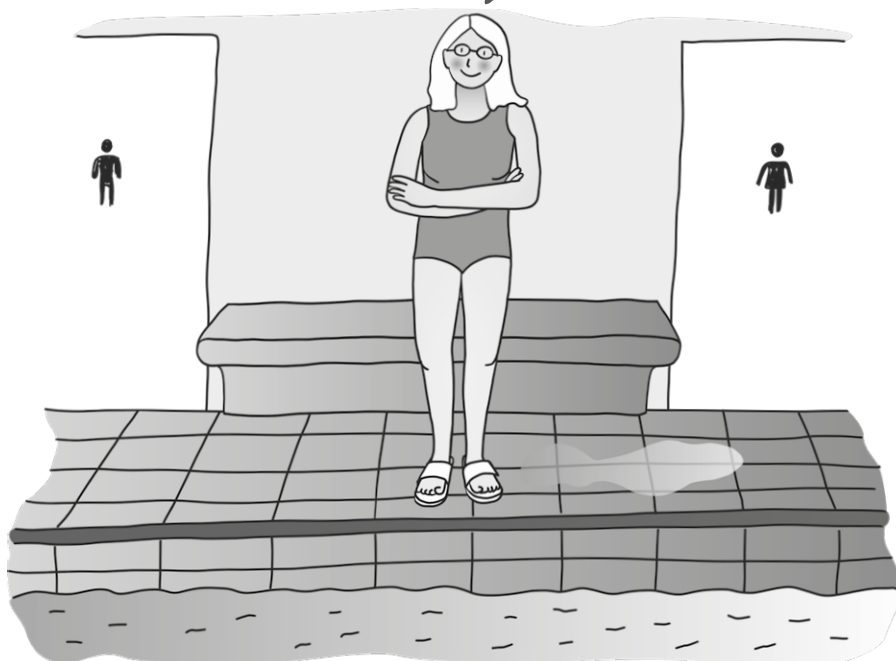
**Regel:**

- ▶ 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.



Никога не бива да влизаш сам във водата. В началото на часа по плуване се срещаме на пейката. Обсъждаме правилата и това, което ще правим в часа. Ще ти кажа къде можеш безопасно да се упражняваш и да играеш във водата.



**Правило:**

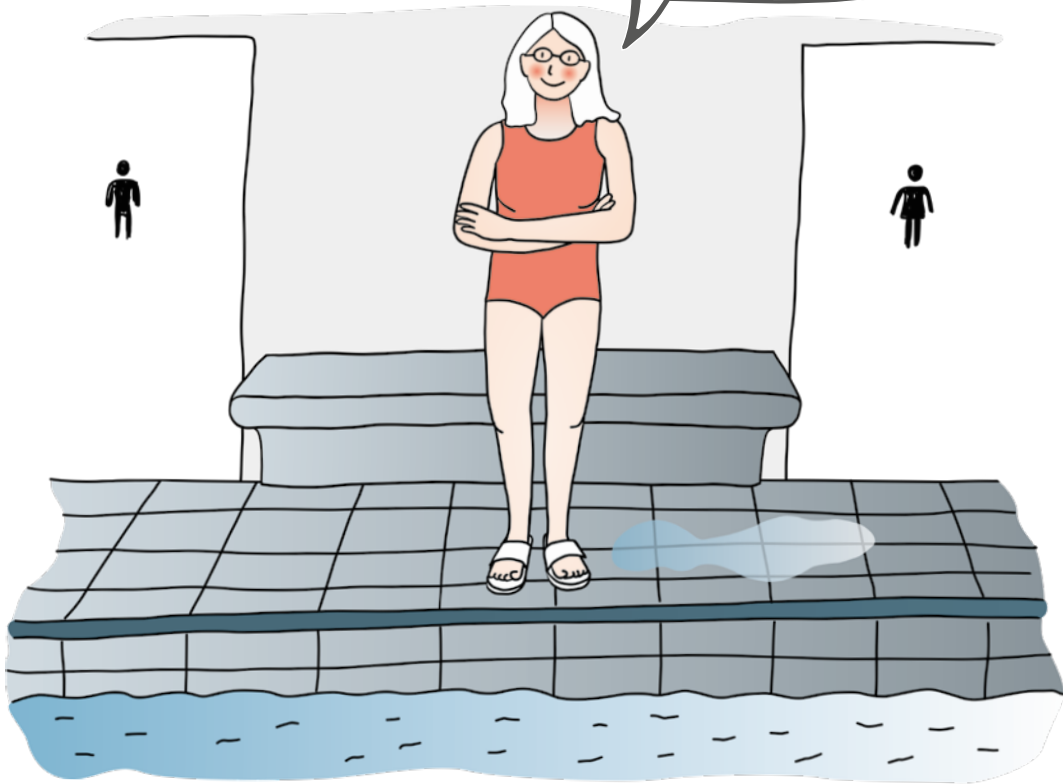
- ▶ Никога не влизай сам във водата.

Прочети правилото и потърси подходящата картинка.





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.

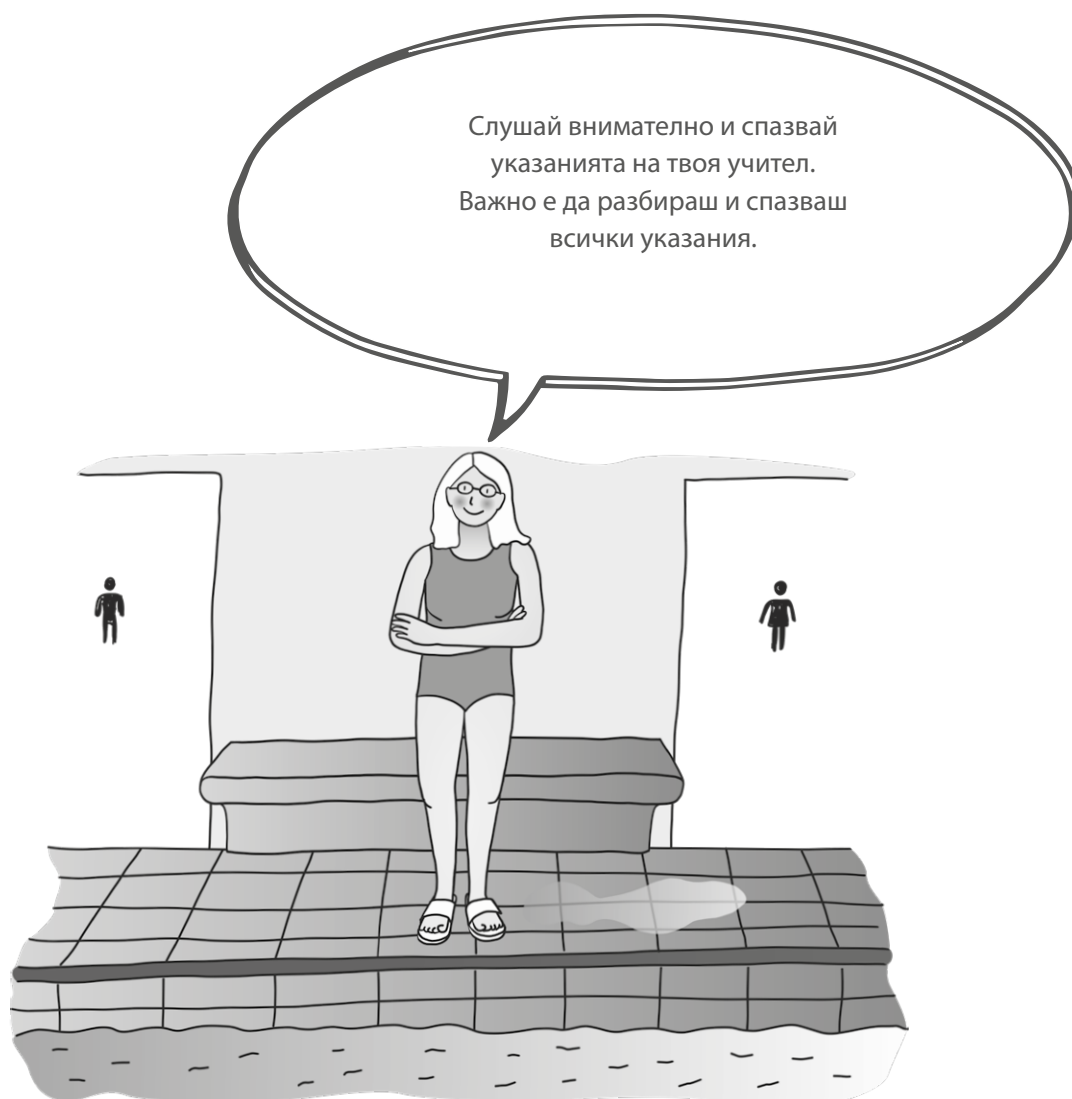


**Regel:**

- ▶ Gehe nie alleine ins Wasser.

Lies die Regel und suche das passende Bild.



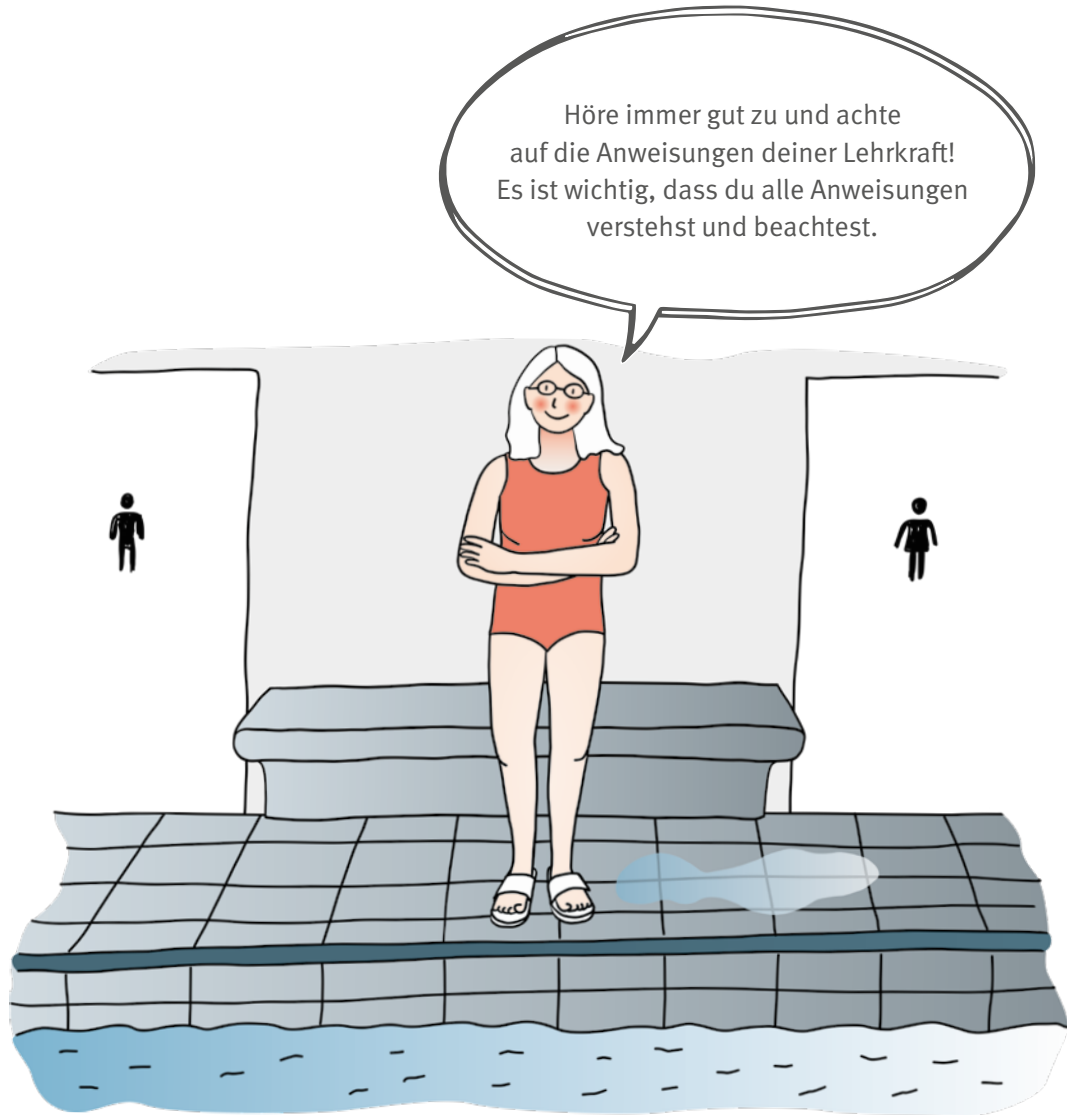


**Правила:**

- ▶ Слушай внимателно и спазвай винаги указанията на учителя.
- ▶ Кажи на учителя, ако не си разбрал нещо.

Прочети правилата и потърси подходящите картинки.





**Regeln:**

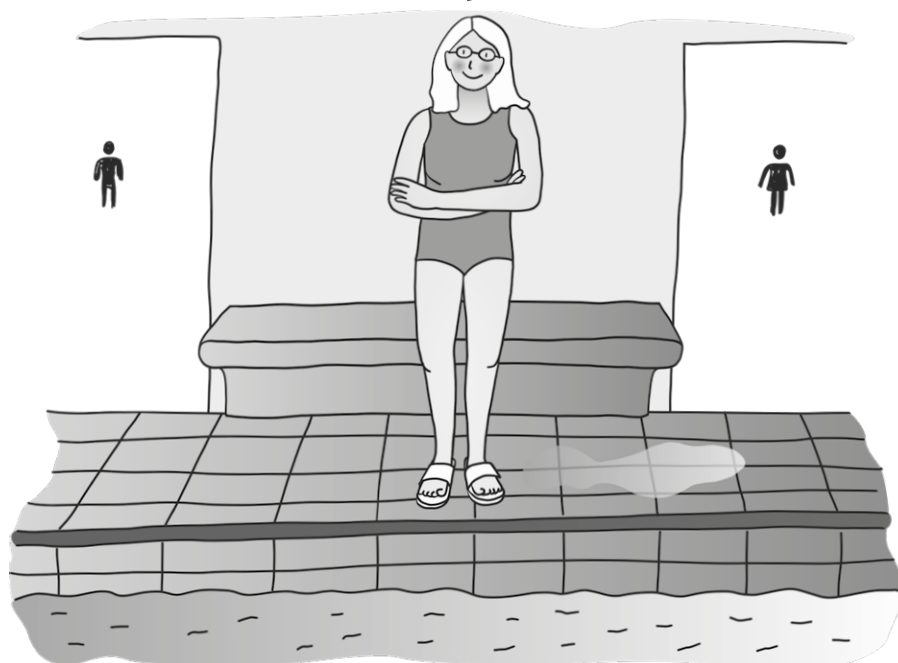
- ▶ Höre gut zu und achte immer auf die Anweisungen der Lehrkraft.
- ▶ Sage der Lehrkraft, wenn du etwas nicht verstanden hast.

Lies die Regeln und suche die passenden Bilder.



Когато са във водата, децата често ходят до тоалетна. Това е съвсем нормално. Уведоми учителя, когато искаш да отидеш до тоалетна.

Имам още един съвет за теб: Преди да си вземеш душ, иди до тоалетна. Тогава няма да ти се доходи по време на урока.

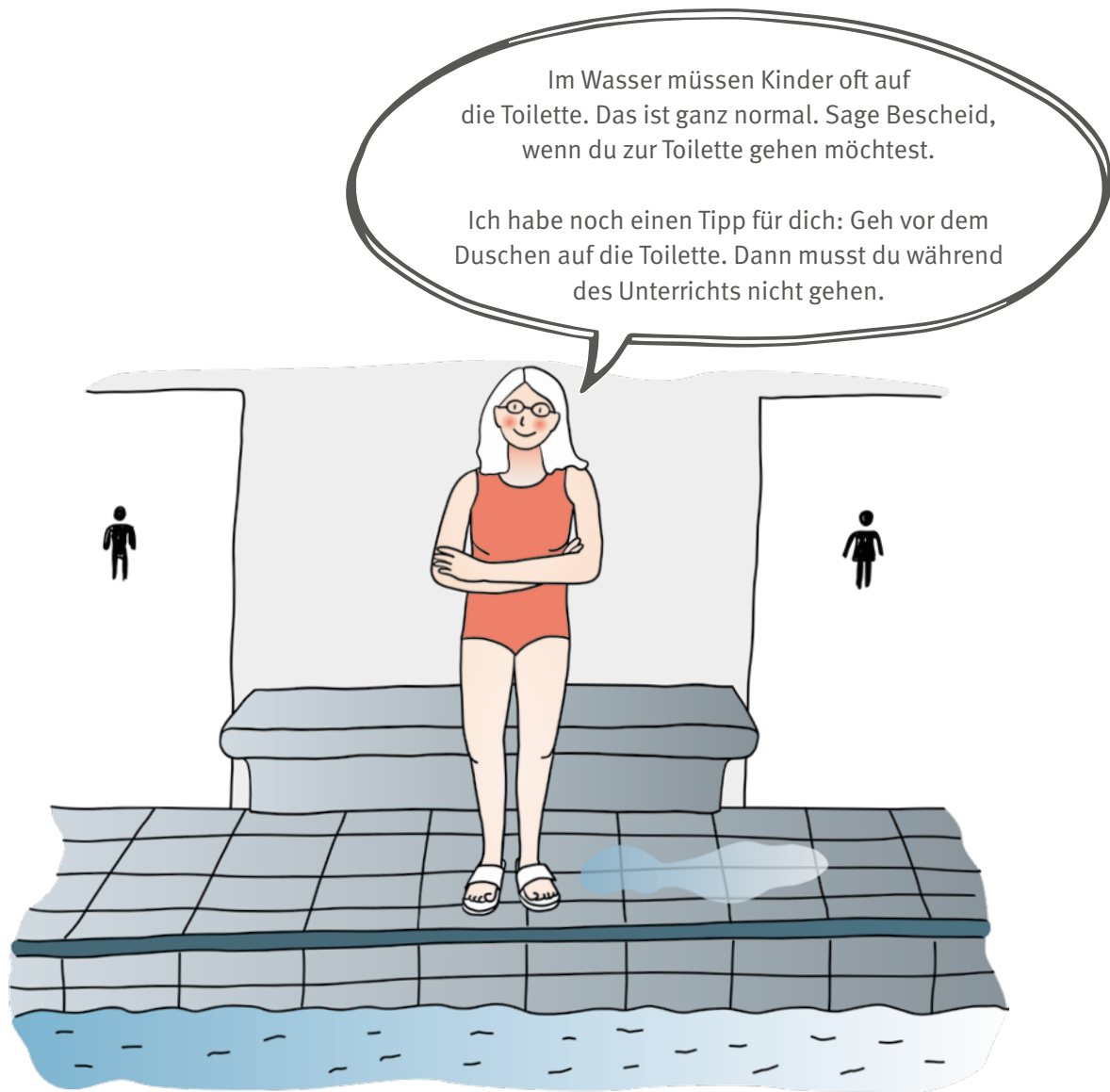


**Правило:**

- Кажи на учителя, ако трябва да излезеш от плувната зала, например за да отидеш до тоалетна.

Прочети правилото и потърси подходящата картинка.





**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.



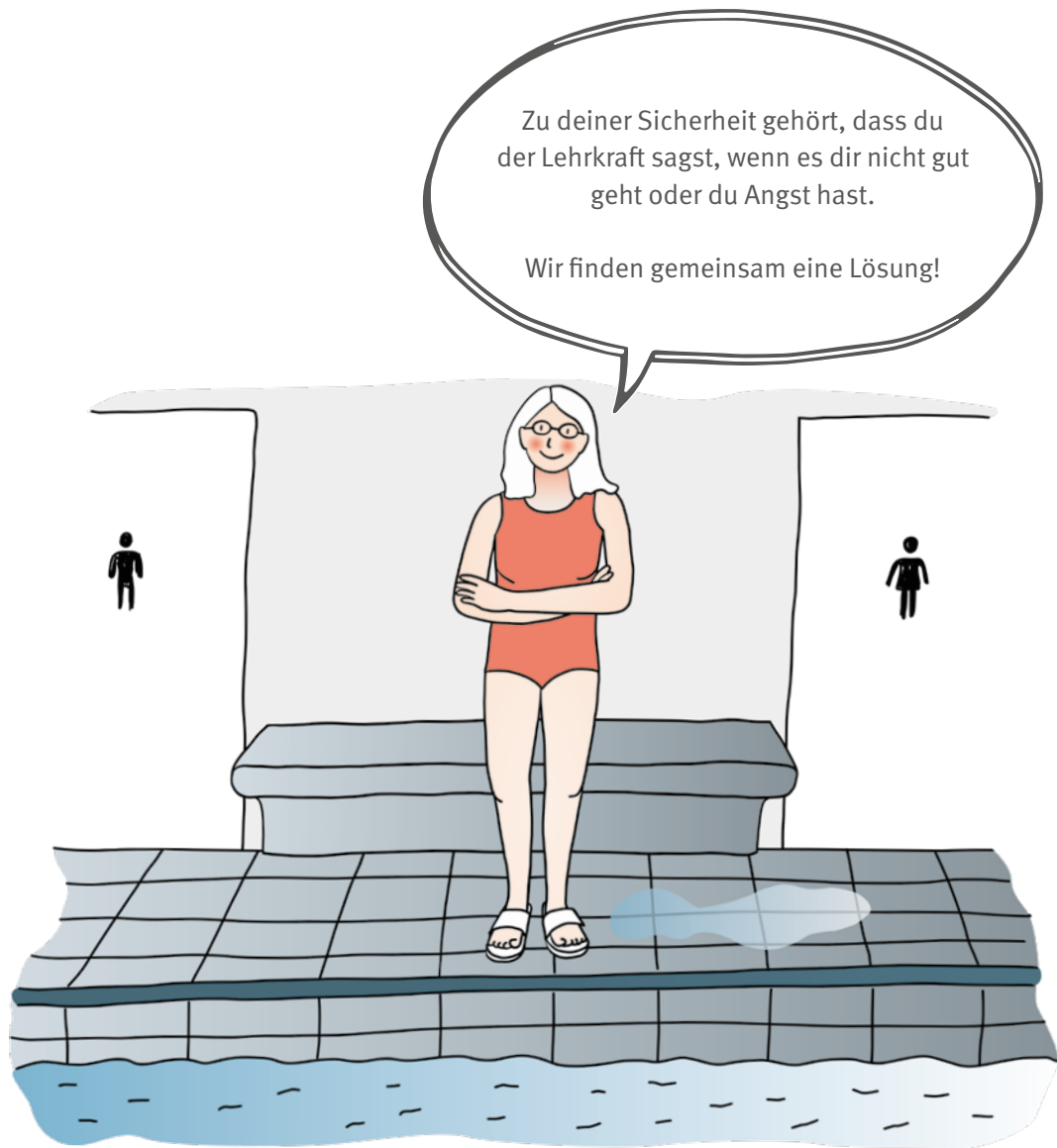


**Правило:**

- ▶ Кажи на учителя, ако не се чувстваш добре или те е страх.

Прочети правилото и потърси подходящата картинка.



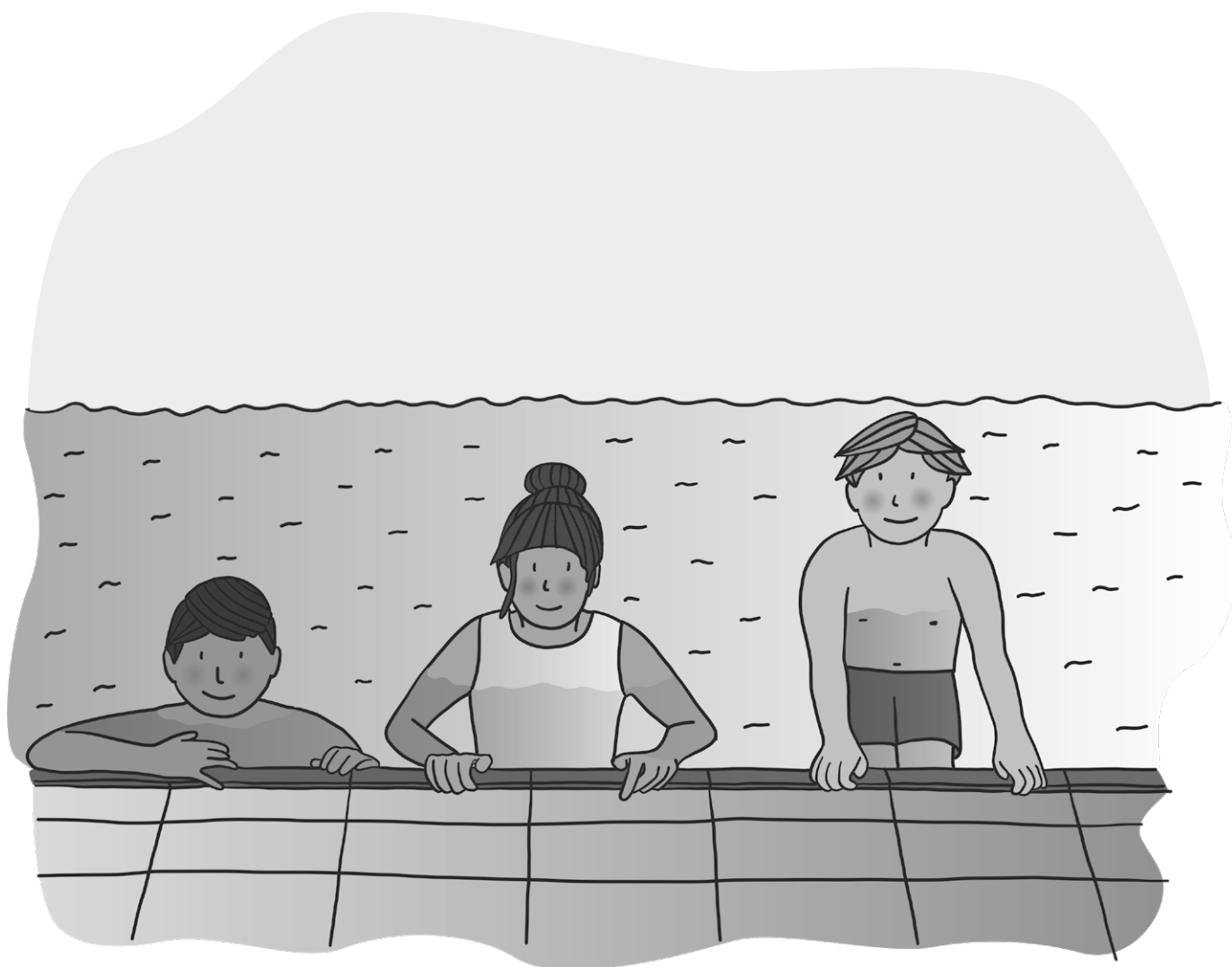


**Regel:**

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

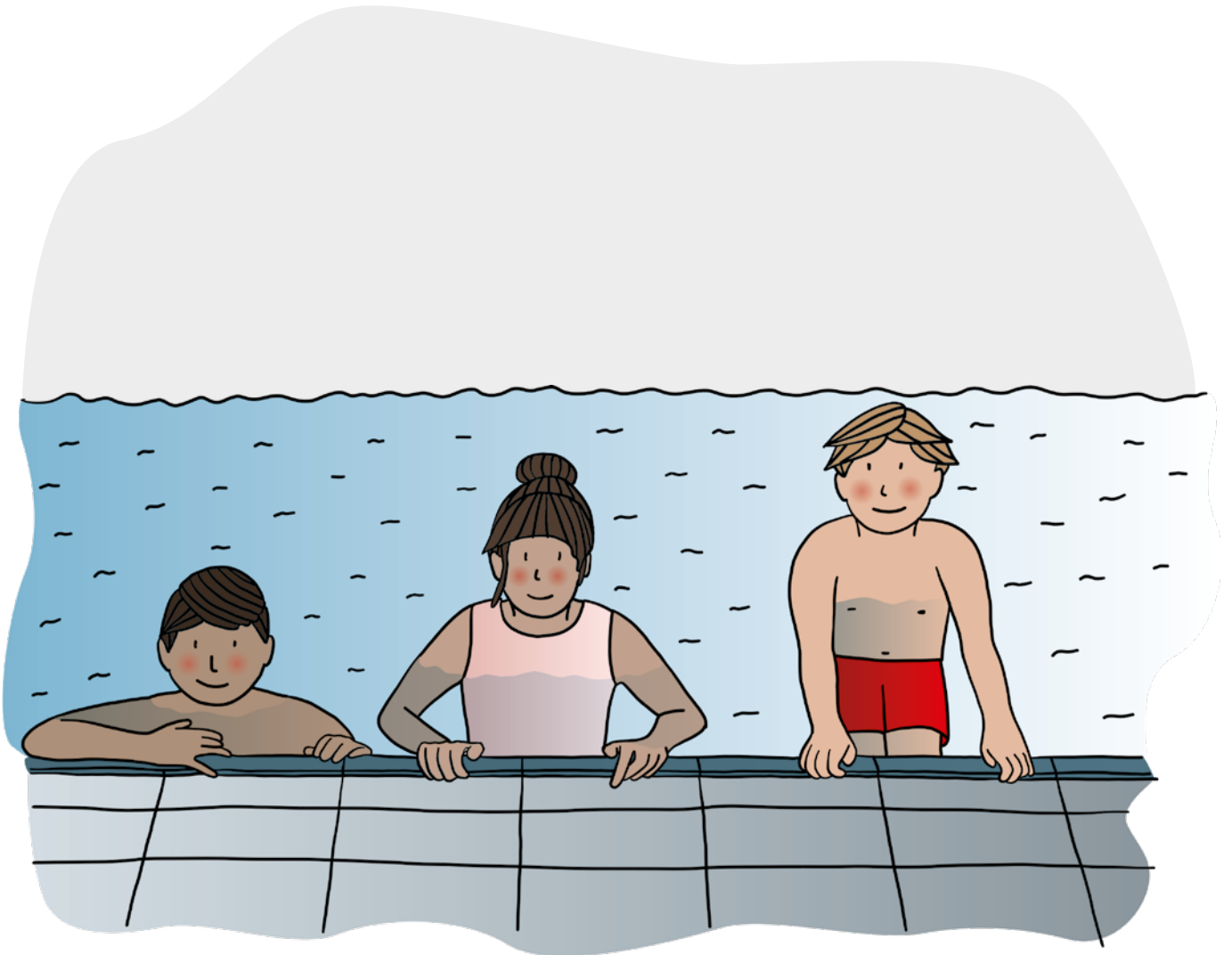
Lies die Regel und suche das passende Bild.





По време на плуване е необходима предпазливост! Смелостта и увереността в собствените сили също са важни! Упражнявай се търпеливо и целенасочено - тогава ще напреднеш бързо.





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

Играта „Гърсене на  
съкровище“  
много ми хареса!

На вас какво ви хареса  
днес?

Научих се да си  
потопям главата  
във водата.

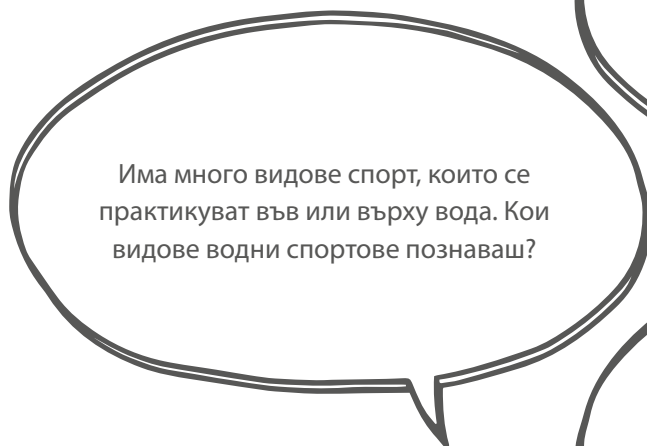
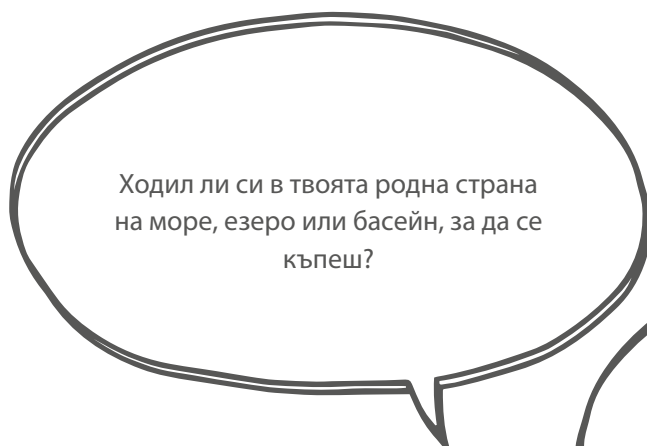
Госпожа Шмид беше много  
мила и ми показа как мога да лежа  
върху водата с чужда помощ.  
Вече чакам с нетърпение следващия  
час по плуване!





## 8 Въпроси, свързани с плуването – обратна връзка

Ти вече знаеш много неща за урока по плуване. Сега разкажи за твоите лични преживявания!



## 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 Бележка за записки към часа по плуване – запиши всички важни неща

Скъпи начинаещ плувецо,

на тази страница можеш да записваш подробности за твоя час по плуване.



Лично име: \_\_\_\_\_

Фамилно име: \_\_\_\_\_

Клас: \_\_\_\_\_

Училище: \_\_\_\_\_

Класен ръководител – телефон: \_\_\_\_\_

Учител по спорт – телефон: \_\_\_\_\_

Обучението по плуване започва на: \_\_\_\_\_

Ден от седмицата и час: \_\_\_\_\_

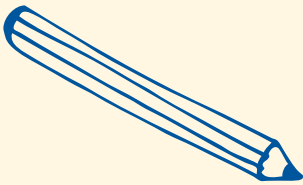
Име и адрес на басейна: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Сборен пункт за класа: \_\_\_\_\_

## 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 Най-важните правила накратко

Хала, Амир, Нико и госпожа Шмид ти показаха какво те очаква в часа по плуване. Ти се запозна с важни правила за часа по плуване. Запомни ги добре!



В басейна носенето на плувно облекло е задължително. Момичетата носят бански костюм. Момчетата носят бански гащета.



Преди часа свали бижутата и ценните си вещи. Най-добре е да оставиш бижутата вкъщи.



Хигиената в басейна е важна. Преди плуването си вземи душ и измий цялото си тяло с душ-гел и шампоан. След плуването изплакни тялото си с вода. Изсуши се в помещението с душовете.



В басейна е хлъзгаво! Недей да тичаш и бягаш, движи се бавно и на известно разстояние от водата.



Никога не влизай сам във водата. В началото всички се събират на пейката.



Слушай внимателно и спазвай винаги указанията на учителя.



Кажи на учителя, ако трябва да отидеш до тоалетна.



Кажи на учителя, ако не си разбрал нещо.



Кажи на учителя, ако не се чувстваш добре.



## 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 Информация за родителите

Скъпи родители!

Тук е дадена важна информация за Вас във връзка с обучението по плуване в училище. Моля, прочетете я внимателно.

- **Обучението по плуване в училище е задължително за всички ученици и ученички.**
- Момчетата имат възможност да носят специално плувно облекло, например бански костюм, покриващ цялото тяло (буркини), когато това се налага поради културни различия в начина на обличане.
- Постиженията в часа по плуване влизат в оценката по спорт.
- Часовете по плуване се провеждат от дипломирани преподаватели. Преподавателите са квалифицирани да обучават начинаещи в плувния спорт и са специалисти в сферата на животоспасяването.
- Момчетата и момичетата от един клас ходят заедно на плуване. Преобличането и вземането на душ се извършват в отделни помещения и части на сградата. Преподавателят наблюдава учениците и ученичките през цялото време.
- **Умението да плуваме ни предпазва от удавяне: Който влезе във водата, без да умее да плува, излага живота си на опасност.**
- Плуването е предпоставка за много други видове водни спортове, например водна топка, аквагимнастика, водни ски, кану-кааяк, сърфиране и платноходство.
- Плуването ни поддържа в добра форма: Подводните движения и плуването са полезни за здравето.

Имате ли други въпроси? Моля, свържете се с училището. Вашето дете е записало в тетрадката телефонния номер на класния ръководител и учителя по спорт.

# 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: Bewegen 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



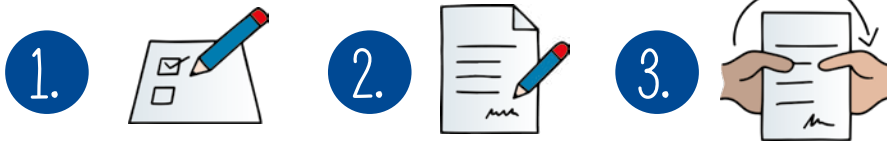




## 12 Информация за учителя – да се подпише от родителите и да се откъсне

Скъпи родители,  
моля, попълнете този лист и го дайте на Вашия син или дъщеря, за да го занесе в училище. Учителят се нуждае от тези данни, за да може да гарантира безопасността на всички ученици и ученички в часа по плуване. Учителят се отнася конфиденциално с всички данни.

### Информация за часа по плуване



Нашата дъщеря или нашият син

Фамилно име: .....

Лично име: ..... Клас: .....



Моля, попълнете:



може да плува



не може да плува



е здрав/а



има заболяване

Името на заболяването е:

Допълнителна информация: .....

Дата: .....

Подпис на родителите: .....









# Impressum

## **Herausgeber**

Unfallkasse NRW  
Sankt-Franziskus-Straße 146  
40470 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 F & D, Lichtenfels

## **1. Auflage September 2018**

1.000 Exemplare

## **Bestellnummer**

PIN 76



## Unfallkasse NRW

Sankt-Franziskus-Str. 146  
40470 Düsseldorf  
Telefon 0211 9024-0  
[www.unfallkasse-nrw.de](http://www.unfallkasse-nrw.de)