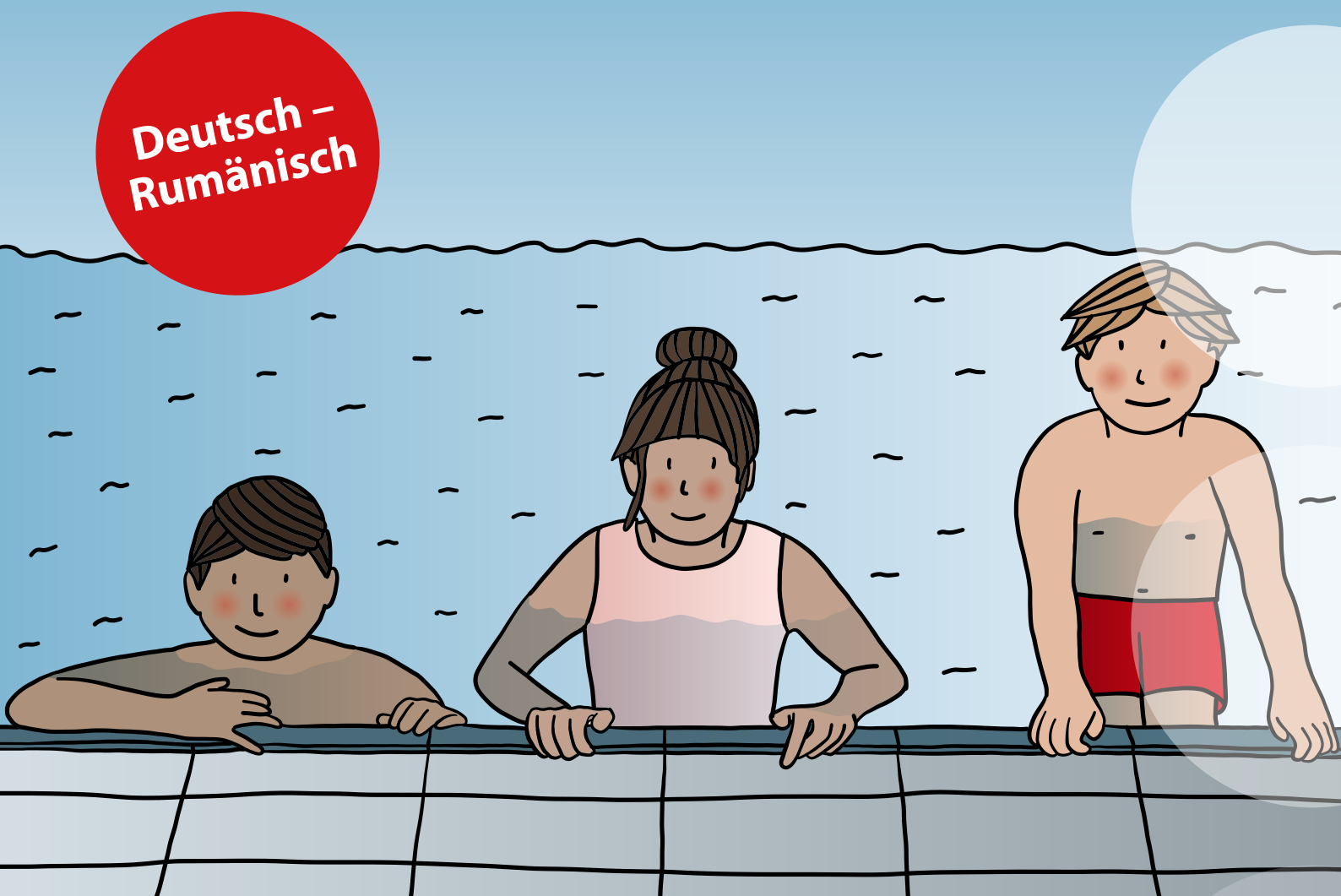


76

Prävention in NRW

Deutsch –
Rumänisch



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

Cuprins

Prefață	6
1 Hala, Amir și Nico se duc la cursul de înot	8
2 Ce luăm cu noi în geanta pentru înot? Foaie pentru colorat	14
3 Cuvinte noi la cursul de înot	18
4 Cele trei reguli principale înainte de a intra în apă	20
5 Cum arată o piscină?	26
6 Ce se face la un curs de înot?	28
7 Doamna Schmid explică cele mai importante reguli la un curs de înot	38
8 Întrebări în legătură cu înotul – reflecții	52
9 Bloc de notițe pentru cursul de înot – toate lucrurile importante de notat	54
10 O prezentare pe scurt a celor mai importante reguli	56
11 Informații pentru părinți	58
12 Informații pentru instructor – va fi semnat de părinți și se va păstra separat	63
Mențiuni legale	66

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

Prefață

Dragă înotătoare începătoare, drag înotător începător,

Înotul constituie o parte importantă a educației fizice și se predă tuturor elevilor în clasele primare și în ciclul secundar. Înotul contribuie la sănătate și la forma fizică bună.

Dorim ca tu să înveți cu plăcere și să fii un bun înotător. Broșura te ajută să te pregătești corespunzător pentru cursul de înot. La cursul de înot trebuie să fii atent la multe lucruri. Povestea lui Hala, Amir și Nico îți arată ce te așteaptă la cursul de înot. Vei învăța reguli importante și cuvinte noi pentru cursul de înot. Să le reții bine!

Noi, cei de la Casa de asigurări pentru accidente Renania de Nord-Westfalia (NRW) avem sarcina legală de a asigura siguranța și sănătatea fetelor și băieților în timpul programului de școală. De asemenea, broșura conține și câteva informații importante și pentru părinții tăi.

Îți dorim multă distracție în cadrul cursurilor de înot de la școală!

Echipa ta de la Casa de asigurări pentru accidente NRW

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!

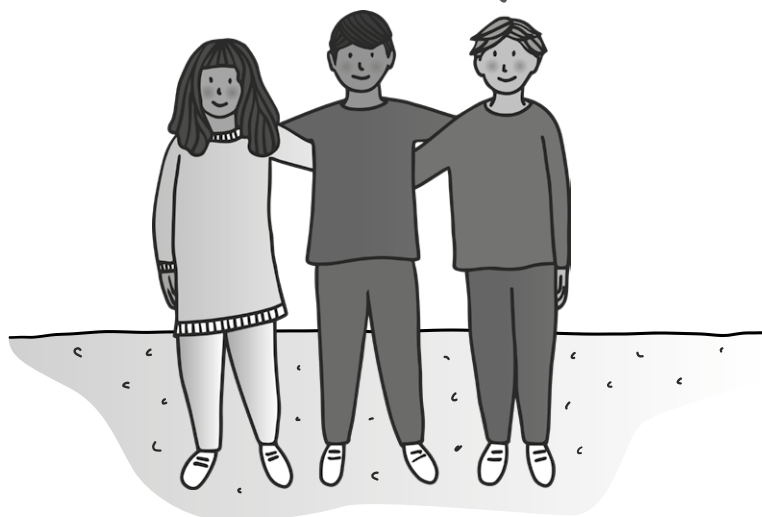
Wir von der Unfallkasse NRW haben den gesetzlichen Auftrag, für die Sicherheit und Gesundheit von Mädchen und Jungen beim Schulbesuch zu sorgen. In der Broschüre gibt es daher auch einige wichtige Informationen für deine Eltern.

Wir wünschen dir viel Spaß beim Schwimmen in der Schule!

Dein Team von der Unfallkasse NRW

1 Hala, Amir și Nico se duc la cursul de înot

Salut! Noi suntem Hala, Amir și Nico!
Mergem prima dată împreună la cursul de înot.
Astăzi te luăm și pe tine cu noi. Îți povestim la ce trebuie
să ai grijă!



Salut! Eu sunt doamna Schmid,
profesoara de înot. Mă bucur
că ați venit astăzi
la cursul de înot!



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!



Astăzi mă duc pentru prima dată
la înot. Am emoții!
Nu știu să înot și nu am fost niciodată la
piscină.

Nico, tu ești un înotător
bun?

Da, eu știu să înot bine. În
timpul liber mă duc cu plăcere
cu prietenii mei la piscină. Acolo ne distrăm de
minune. Vara îmi place să mă duc la ștrand.

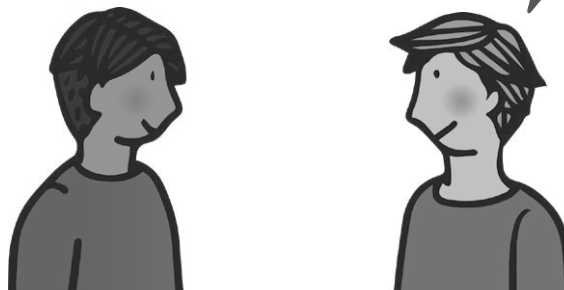
După ce ați învățat să înotați bine, putem merge
împună la ștrand.



Eu am mai fost cu tatăl meu la mare. Am încercat să
înot în marea liniștită. Dar nu prea am reușit.

Tu unde ai învățat să înoți?

Mulți copii învață să înoate
la școală, alții
învăț să înoate
la un curs de înot în timpul vacanței.



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.

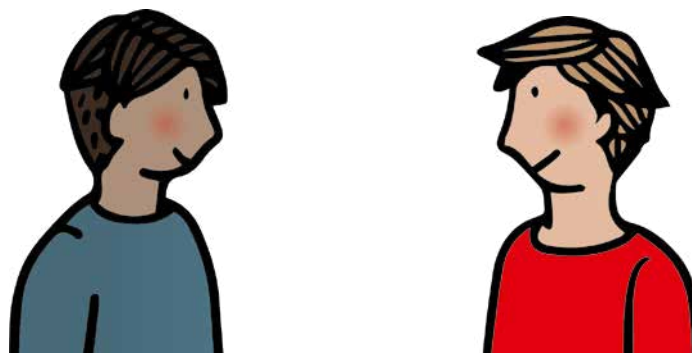
Wenn ihr sicher schwimmen gelernt habt, können wir gemeinsam ins Freibad gehen.



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.



În grupa noastră,
toți copii
știu să înoate?

Mulți copii înoată deja bine
în apă adâncă. Unii nu știu atât de bine și
exersează în zona cu apă mică.

Dar acesta nu este un lucru rău. Doamna Schmid
îi sprijină pe toți în eforturile lor de a învăța să
înoate. Și noi, copiii, ne ajutăm între noi.



Können alle Kinder
in unserer Gruppe
schwimmen?

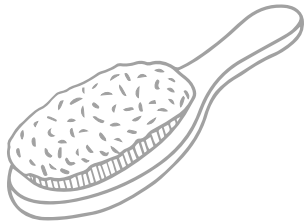
Viele Kinder schwimmen schon sicher im
tiefen Wasser. Einige sind nicht so sicher und
üben im Nichtschwimmerbereich.

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



2 Ce luăm cu noi în geanta pentru înot?

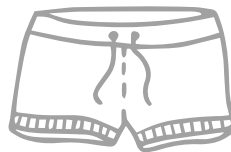
Colorează!



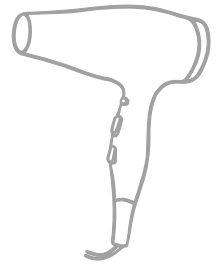
peria de păr



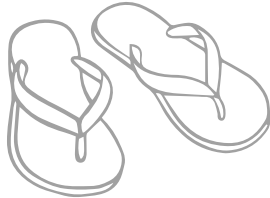
patinele cu rotile



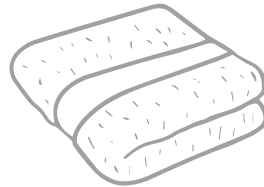
slipul de înot



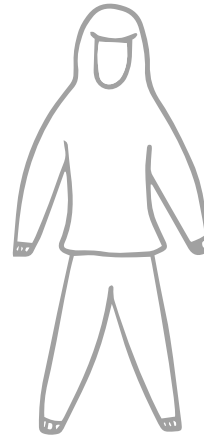
uscătorul de păr



șlapii de baie



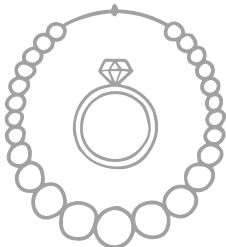
prosopul



burkini



gelul de duș



bijuteriile



elastical de păr



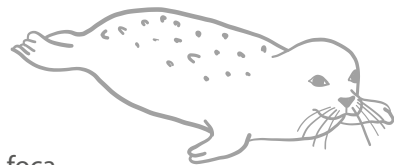
șapca



ceva de băut



costumul de baie



foca

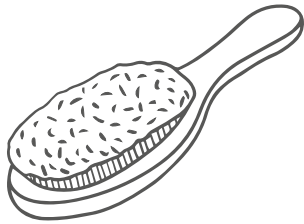


șamponul

Mai lipsește ceva?

2 Was gehört in die Schwimmtasche?

Male an!



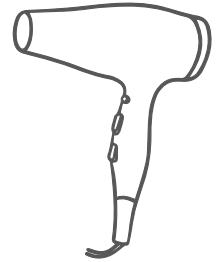
die Haarbürste



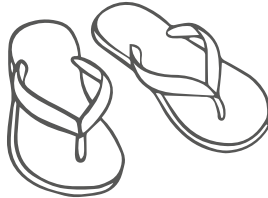
die Rollschuhe



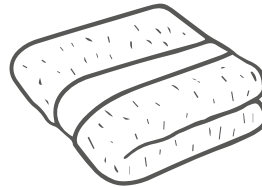
die Badehose



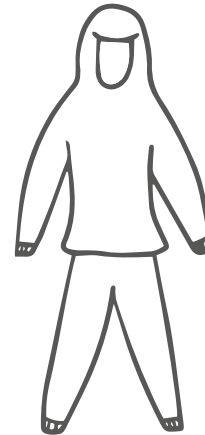
der Föhn



die Badeschlappen



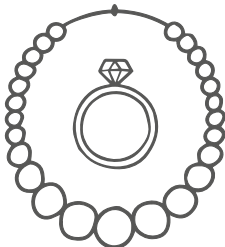
das Handtuch



der Burkini



das Duschgel



der Schmuck



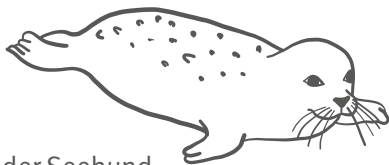
das Zopfgummi



die Mütze



das Getränk



der Seehund



das Shampoo



der Badeanzug

Fehlt noch etwas?

Am împachetat un costum de baie, un prosop, elastic de păr, șampon și gel de duș.

Lănțișorul și ceasul de mână le-am lăsat astăzi acasă.

Am mai pus și șlapii de baie.

Excelent, atunci v-ați gândit la toate și putem pleca!



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 Cuvinte noi la cursul de înot

Aici vezi zona de intrare a unei piscine. Băieții/bărații și fetele/femeile au vestiare, dușuri și toalete separate. Respectă simbolurile:



Uită-te atent la imagine și caută aceste spații:

- vestiarul pentru băieți/bărați
- dușurile pentru băieți/bărați
- toaletele pentru băieți/bărați
- vestiarul pentru fete/femei
- toaletele pentru fete/femei
- dușurile pentru fete/femei
- camera instructoarei/instructorului de înot

Ai mai descoperit și altceva?

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 Cele trei reguli principale înainte de a intra în apă



Reguli:

- ▶ La piscină, costumul de baie este obligatoriu.
- ▶ Fetele poartă costum de baie. Din motive cultural-religioase, ele pot purta și un burkini. Băieții poartă slip de înot.
- ▶ Înaintea cursului, dă-ți jos bijuteriile. Cel mai bine este să-ți lași acasă ceasul, bijuteriile și lucrurile de valoare.

Citește regulile și caută imaginea potrivită.



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.



Înainte să intri la piscină, spală-ți întreg corpul
cu gel de duș și șampon.

Mai am încă un sfat pentru tine: Dacă nu faci
duș cu apă prea caldă, atunci nici apa din bazin
nu o să ți se pară prea rece.



Reguli:

- ▶ La piscină igiena este importantă. **Înainte** de înot, spală-ți întreg corpul cu gel de duș și șampon.
- ▶ **După** înot, fă duș. Uscă-te în cabina de duș.

Citește regulile și caută imaginea potrivită.





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.



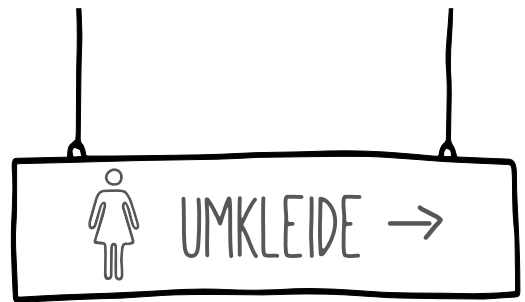
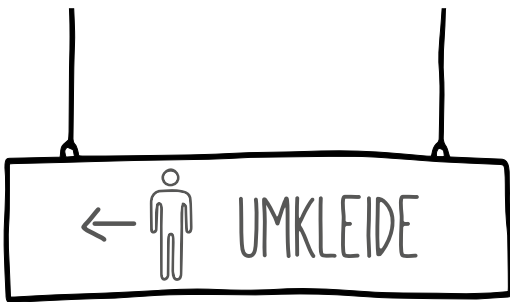


Complexul de înot este mare. Te poți pierde ușor. Tăblițele te ajută la orientare.

Hai Nico, aici este vestiarul băieților. Pa Hala, ne vedem la piscină!

Pa Amir, pa Nico, ne vedem! Trebuie să intru prin spate. Acolo sunt vestiarele și dușurile pentru fete.



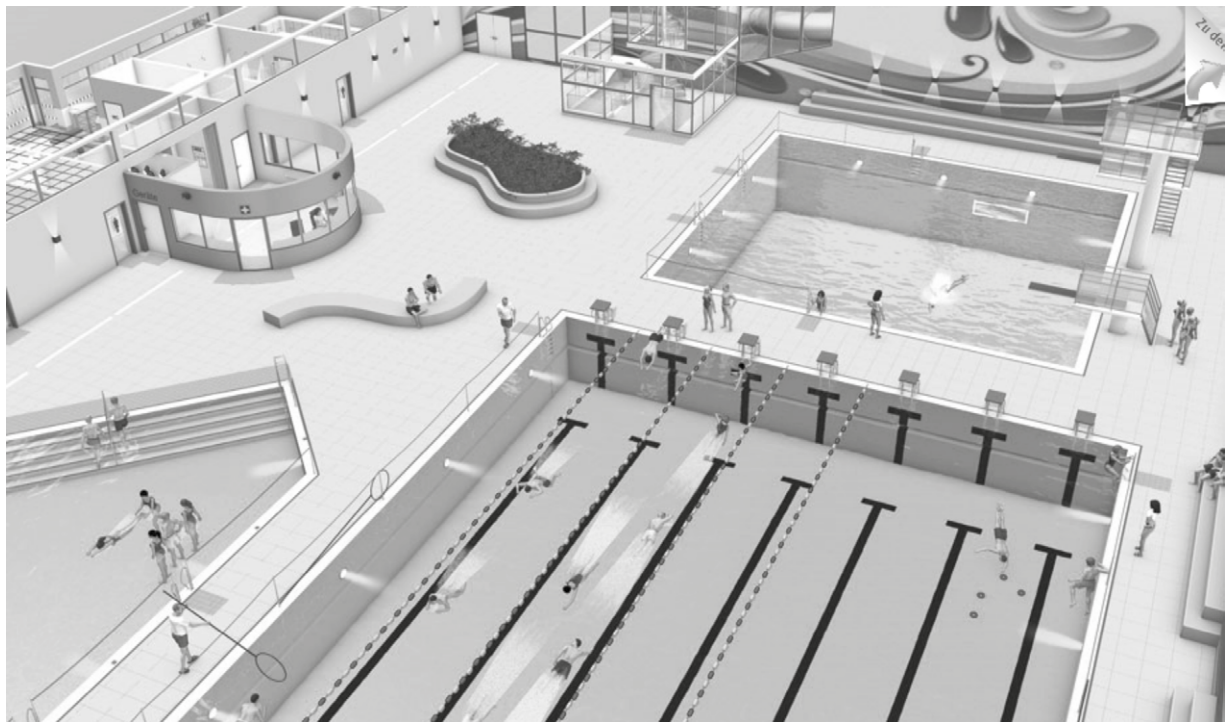


5 Cum arată o piscină?

Există o zonă cu apă adâncă, pentru cei care știu să înoate.

Există o zonă cu apă mică, pentru cei care încă nu știu să înoate.
Acolo poți să stai în picioare în apă.

De multe ori, mai există un bazin cu turn pentru sărituri.
Acolo apa este foarte adâncă.



Învățați cuvinte noi: Citește cuvintele și caută imaginea lucrurilor

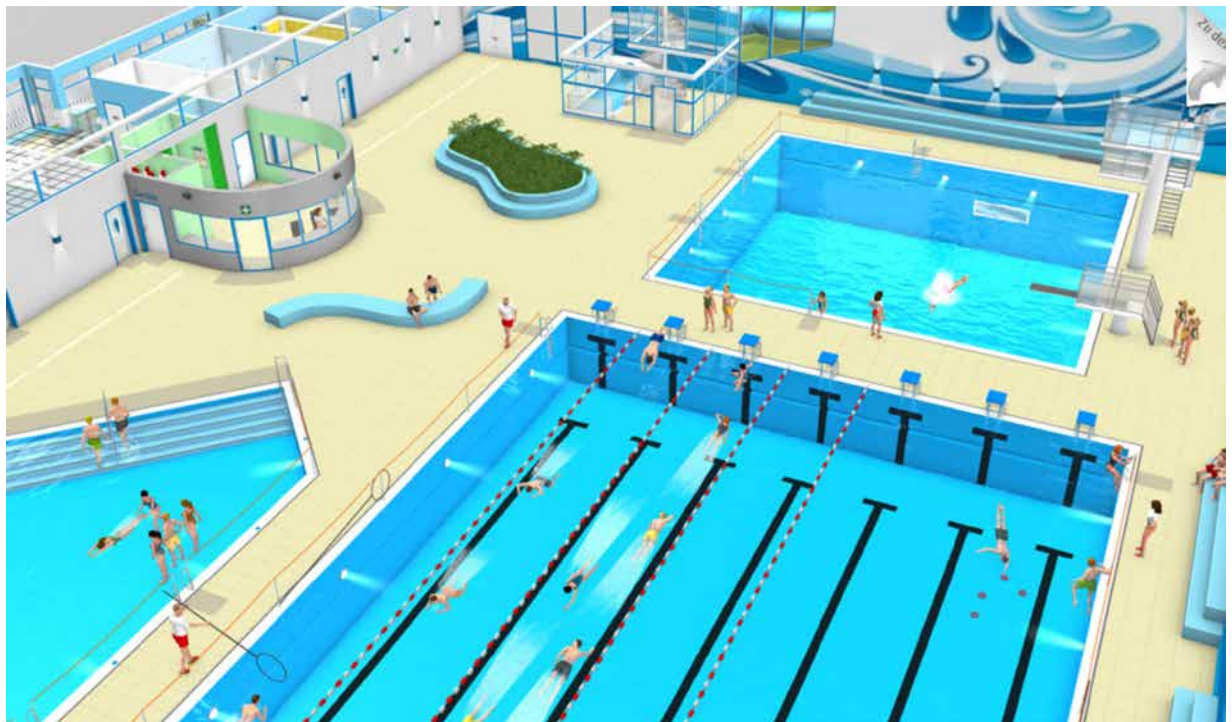
1. bazinul cu apă mică
2. bazinul pentru înotători
3. bazinul pentru sărituri
4. banca
5. scara piscinei
6. turnul pentru sărituri
7. bloc-start
8. flotoarele de delimitare a culoarelor
9. inelul de scufundare
10. instructoarea sau instructorul de înot

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

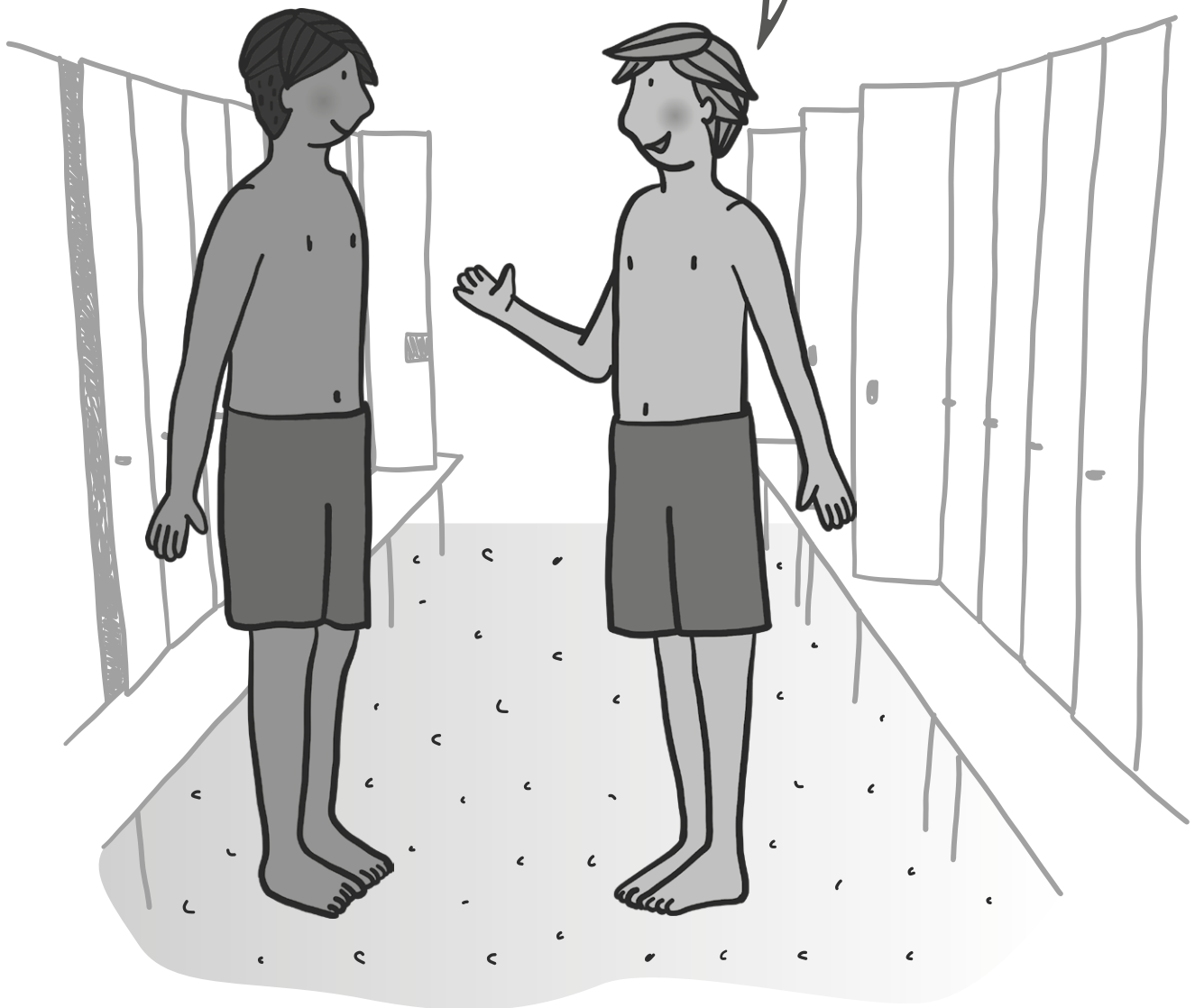
6 Ce se face la un curs de înot?

Nico, ce
facem noi la cursul de înot?

La început, înveți să te miști bine
în bazinul cu apă mică.

Trebuie să exersezi mult pentru a deveni un înotător bun.

În următoarele săptămâni vei învăța: să plutești,
să te scufunzi, să aluneci prin apă, să te scufunzi până jos
și să sari în apă.



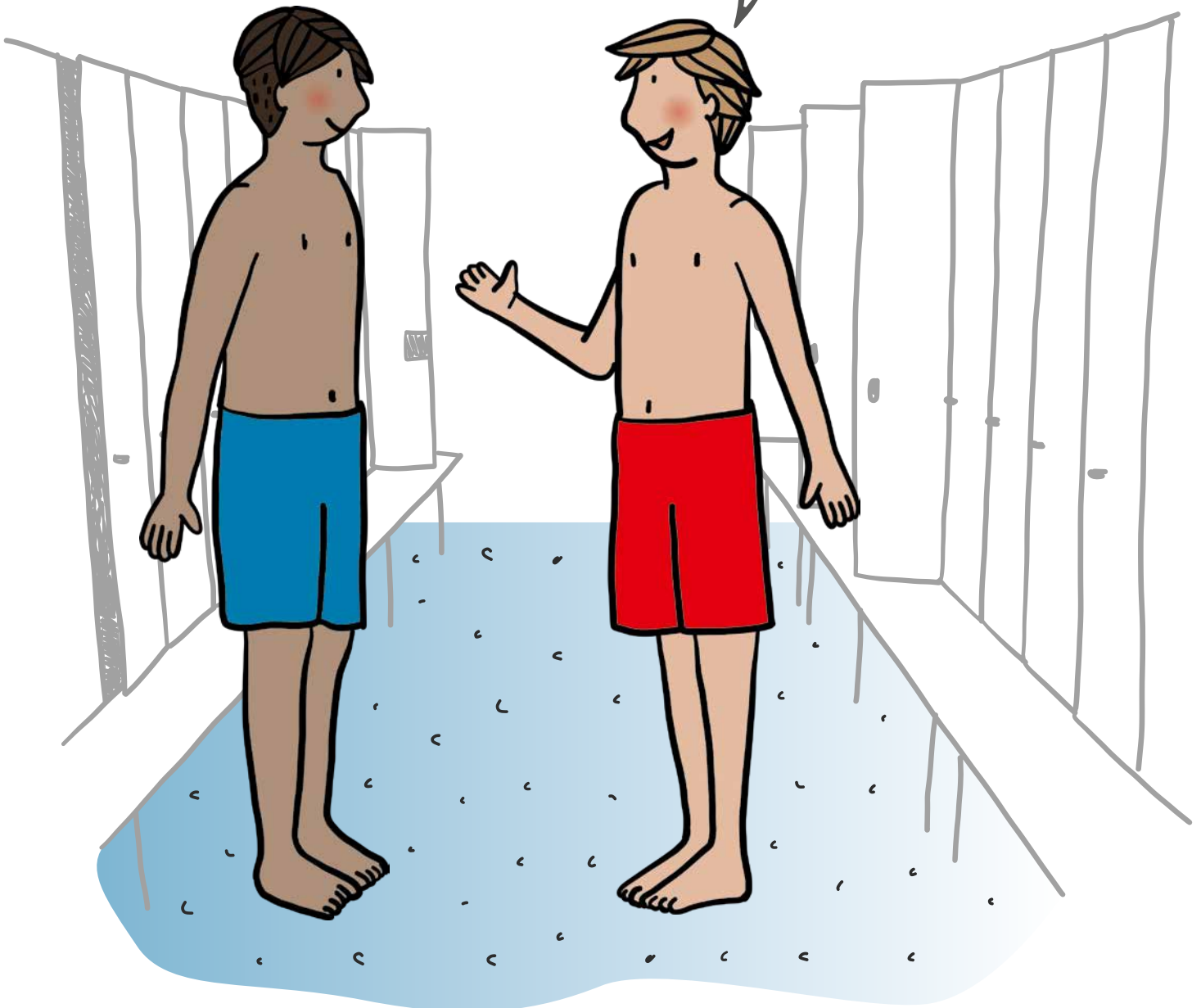
6 Was wird im Schwimmunterricht gemacht?

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.

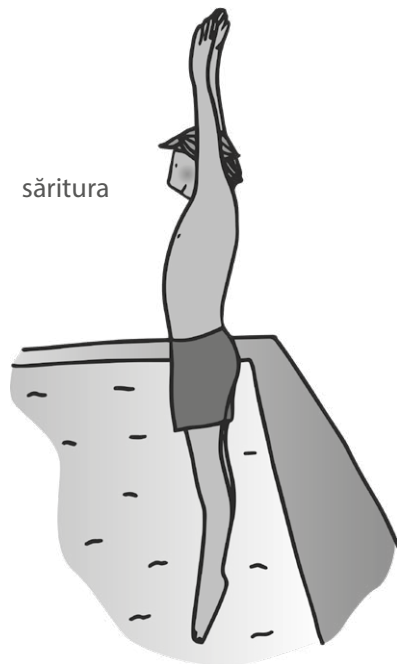
Du lernst in den nächsten Wochen: Schweben, Tauchen, Gleiten, Untertauchen und das sichere Springen ins Wasser.



plutirea



săritura



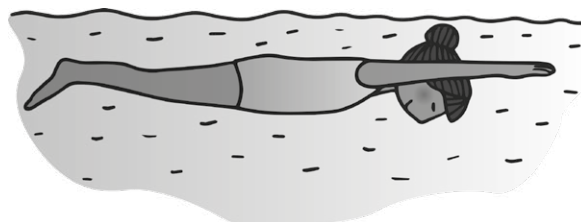
scufundarea



scufundarea până jos și expirarea aerului



alunecarea prin apă

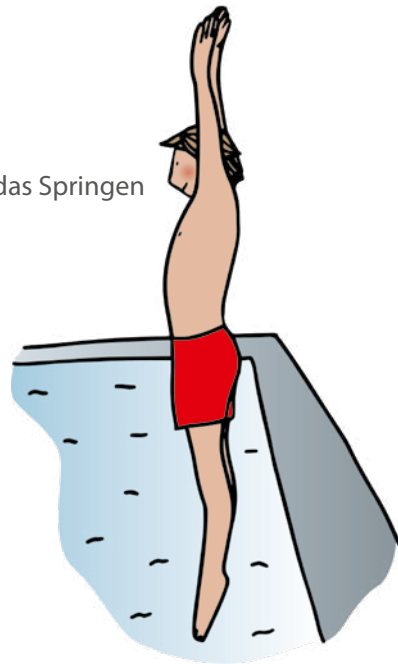


Ca începătoare sau începător, nu poți să sari în apă și să înoți din prima! Înotul în siguranță presupune mult exercițiu. La început, vei exersa în bazinul cu apă mică.

das Schweben



das Springen



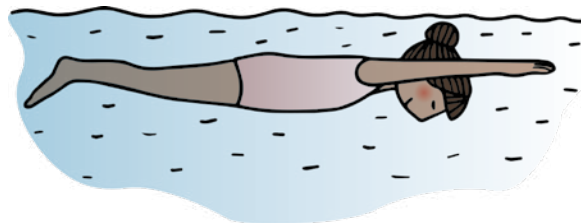
das Tauchen



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.

O să învățăm și un anumit stil de înot? Cred că acesta se numește „stilul liber”?

Normal Hala, mai târziu vei învăța și stilurile de înot, de exemplu, stilul bras sau stilul liber.

Eu știu cel mai bine stilul bras și scufundarea la adâncime mare. Mai trebuie să exersez săriturile în apă.



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.



Există diferite stiluri de înot:

stilul crawl sau stilul liber



stilul bras



stilul spate



Es gibt verschiedene Schwimmstile:

das Kraulschwimmen



das Brustschwimmen

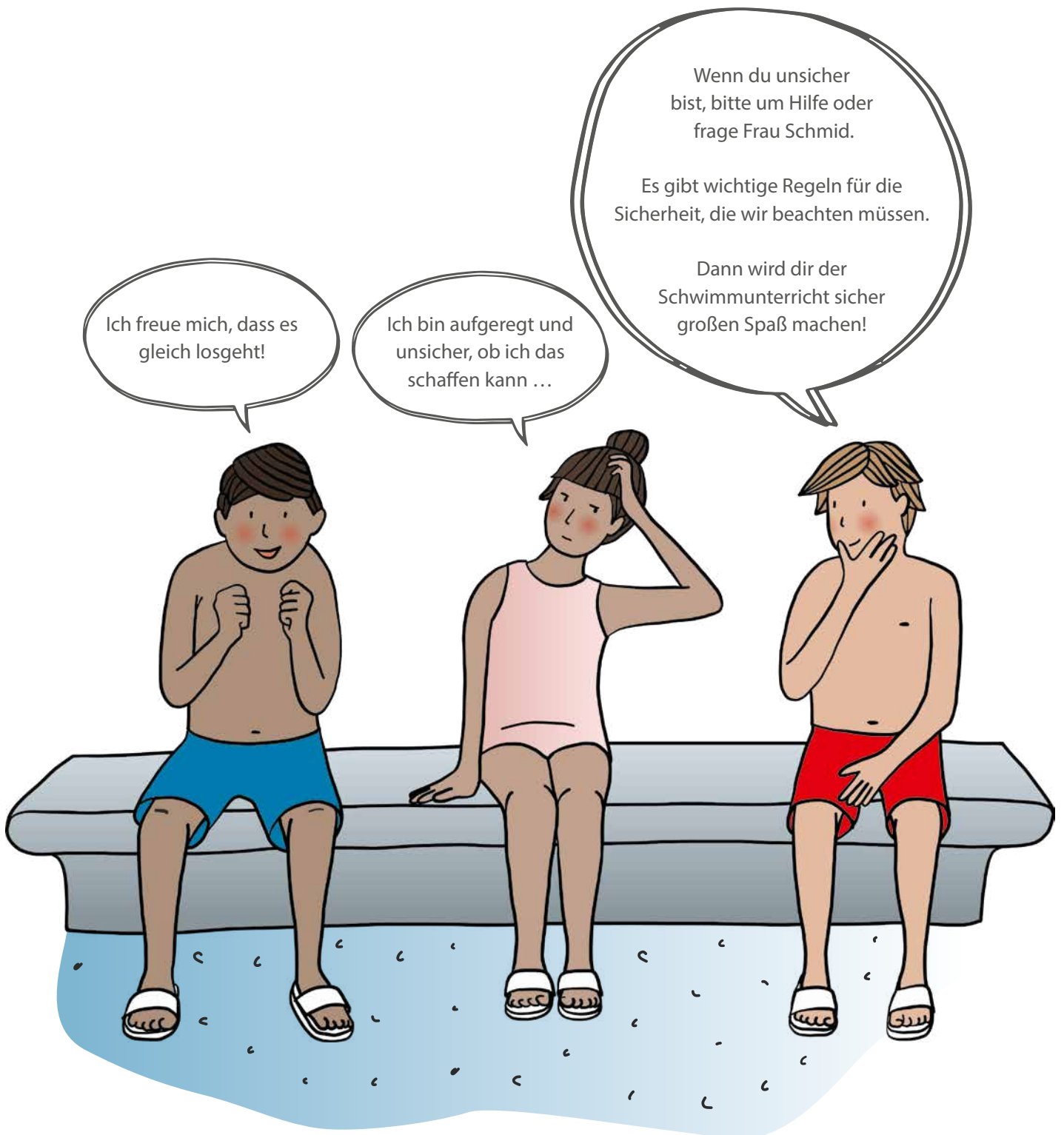


das Rückenschwimmen



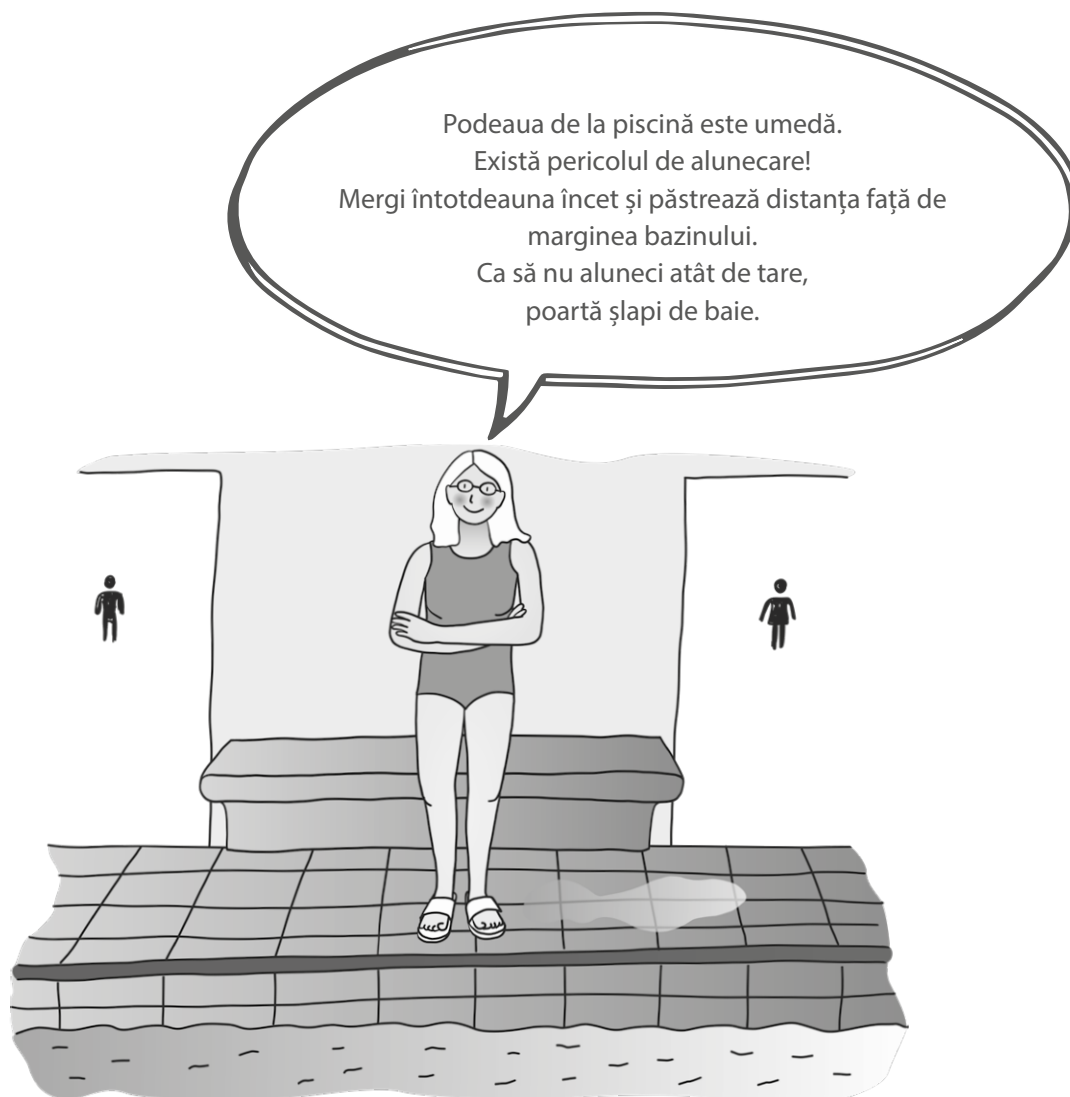


Atenție la regulile de la piscină! Aceste reguli sunt pentru siguranța ta.



Beachte die Regeln im Schwimmbad! Sie dienen deiner Sicherheit.

7 Doamna Schmid explică cele mai importante reguli de la cursul de înot de la cursul de înot



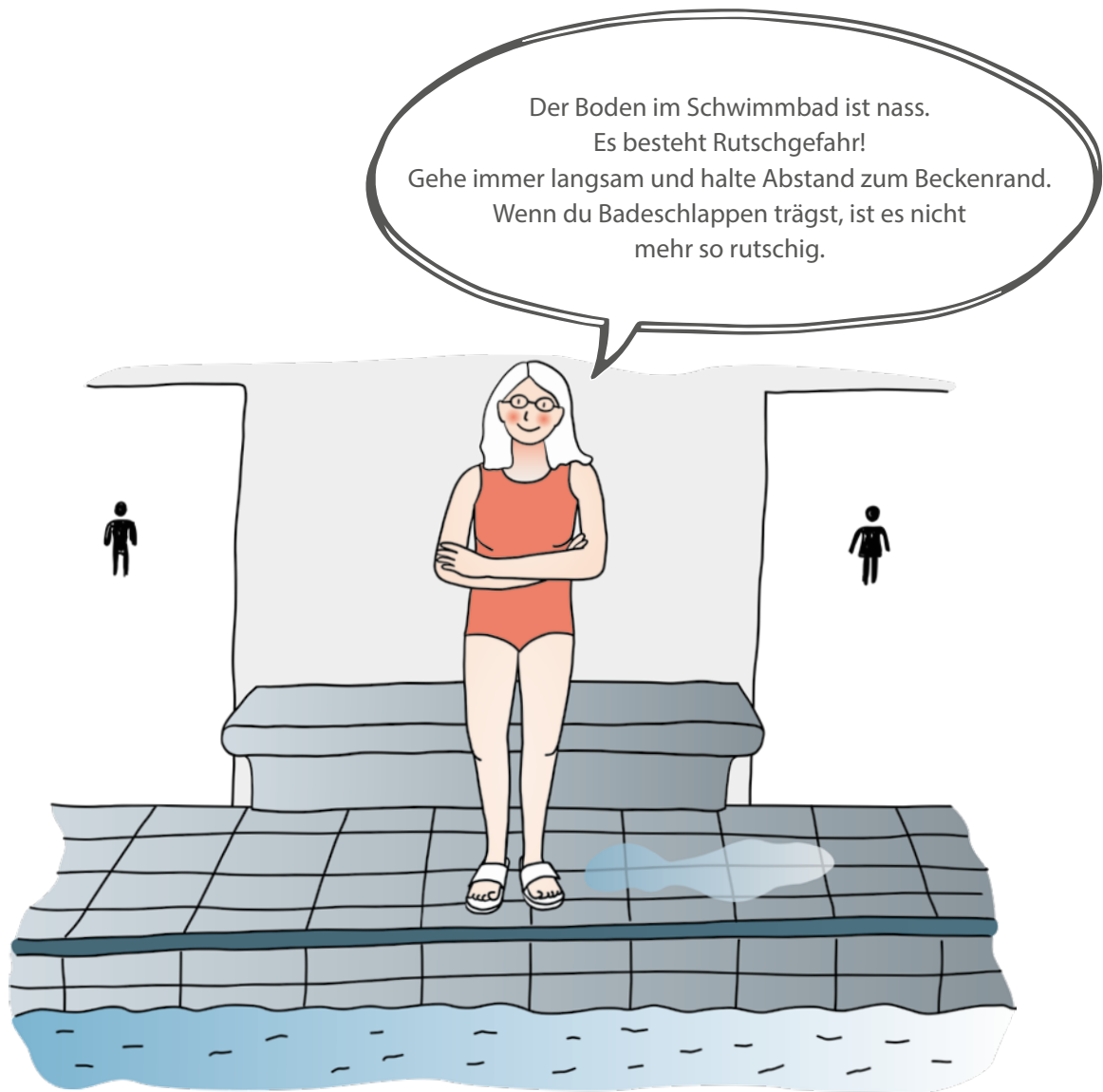
Regulă:

- ▶ La piscină este alunecos! Nu fugi și nu te grăbi în piscină. Mergi întotdeauna încet și păstrează distanța față de marginea bazinului.

Citește regulile și caută imaginea potrivită.



7 Frau Schmid erklärt die wichtigsten Regeln im Schwimmunterricht



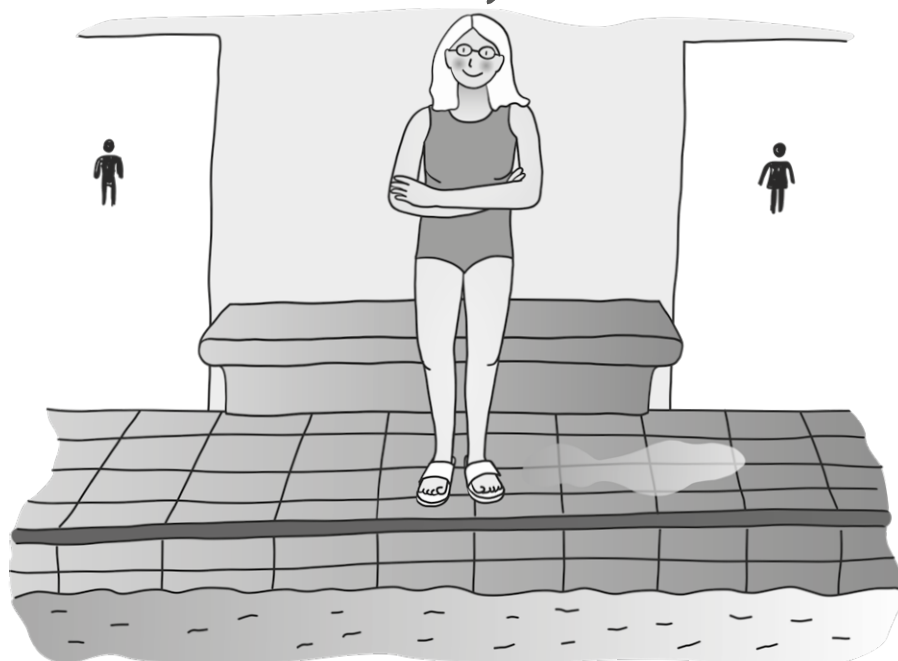
Regel:

- ▶ 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.



Nu ai voie să intri niciodată singur în bazin. La începutul cursului de înot, ne întâlnim toți pe bancă. Recapitulăm regulile și stabilim ce vom face la curs. Își spun unde te poți juca și exersa în siguranță în apă.

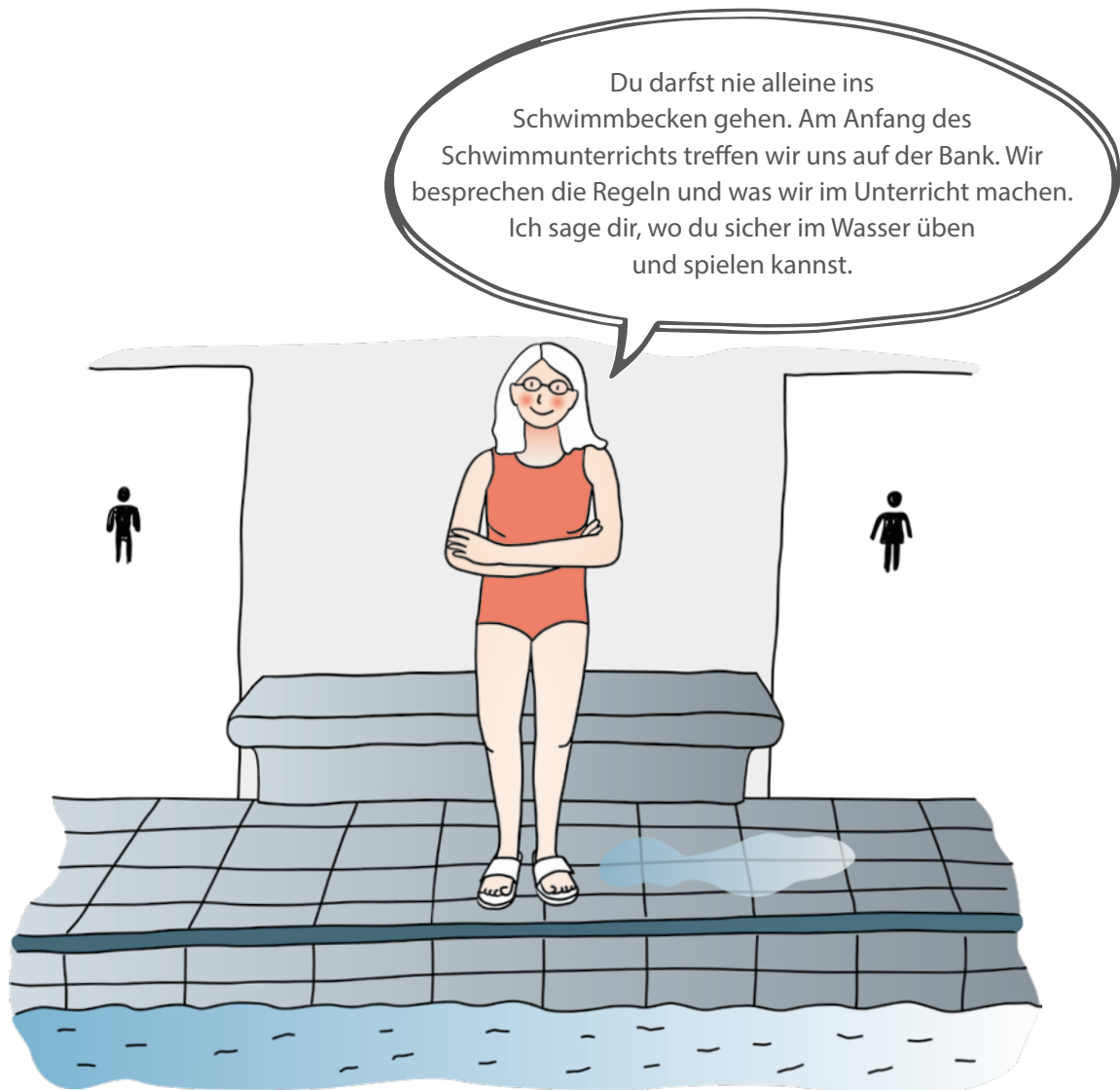


Regulă:

- ▶ Nu intra niciodată singur în apă.

Citește regulile și caută imaginea potrivită.



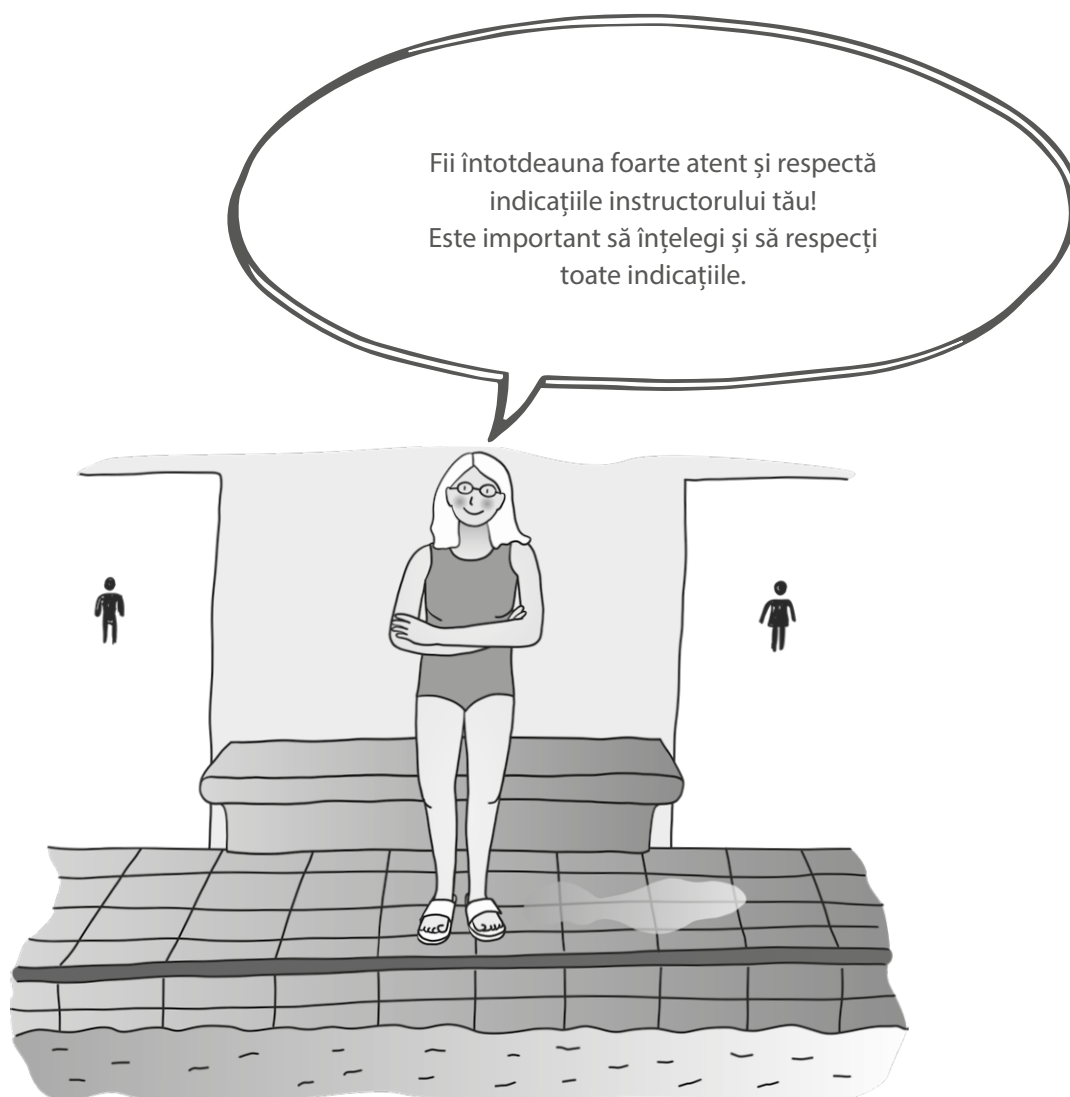


Regel:

- ▶ Gehe nie alleine ins Wasser.

Lies die Regel und suche das passende Bild.



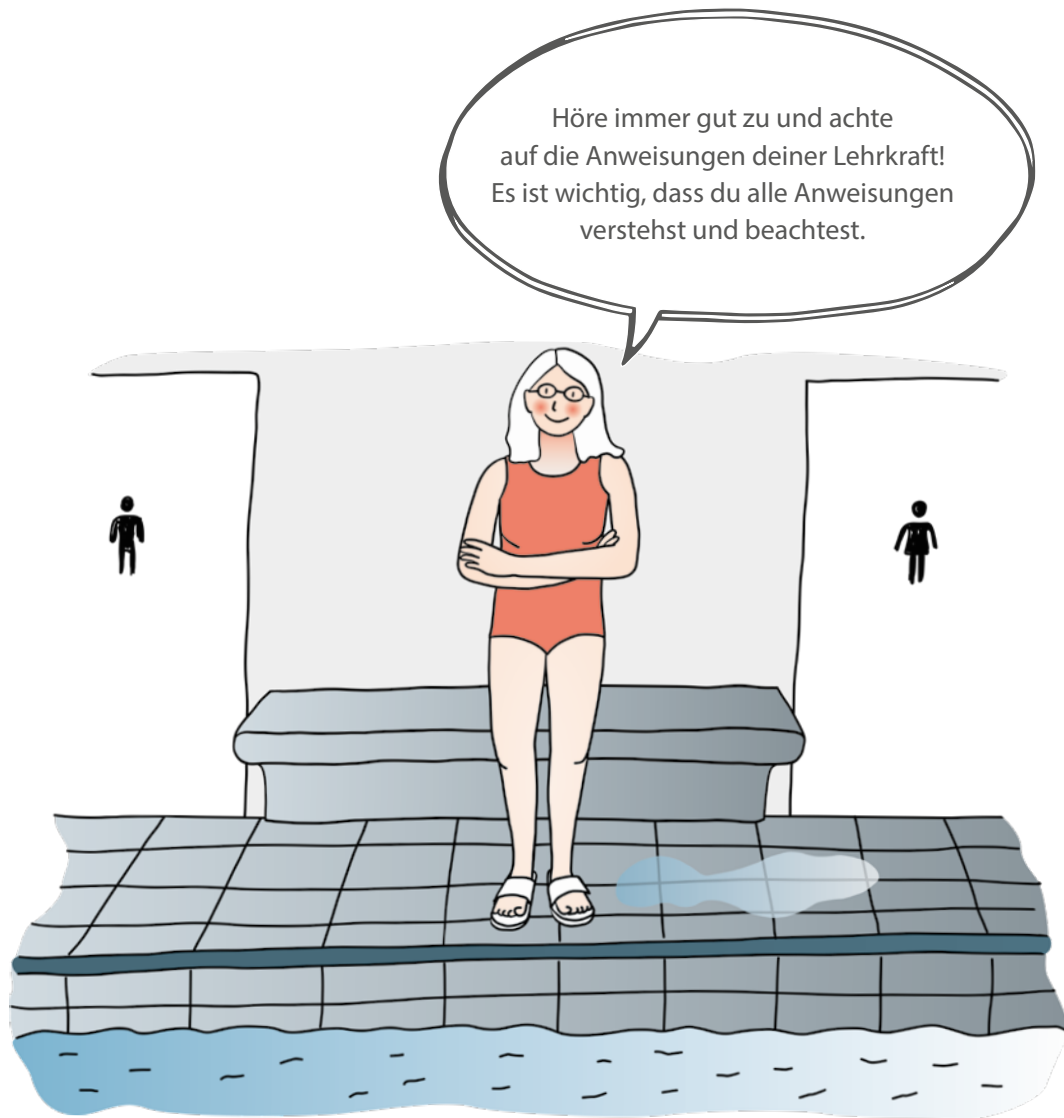


Reguli:

- ▶ Fii foarte atent și respectă întotdeauna indicațiile instructorului.
- ▶ Dacă nu ai înțeles ceva, spune-i acest lucru instructorului.

Citește regulile și caută imaginea potrivită.





Regeln:

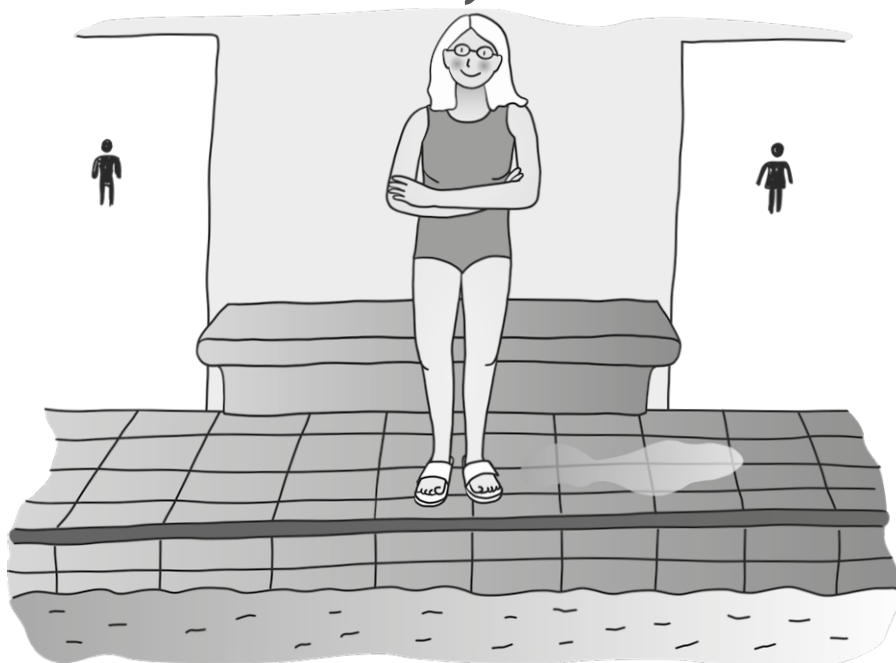
- ▶ Höre gut zu und achte immer auf die Anweisungen der Lehrkraft.
- ▶ Sage der Lehrkraft, wenn du etwas nicht verstanden hast.

Lies die Regeln und suche die passenden Bilder.



În apă, copiilor le vine de multe ori să meargă la toaletă. Acesta este un lucru normal. Pur și simplu spune dacă trebuie să mergi la toaletă.

Mai am încă un sfat pentru tine: Înainte să faci duș, mergi la toaletă. Astfel, nu va mai trebui să mergi în timpul cursului.

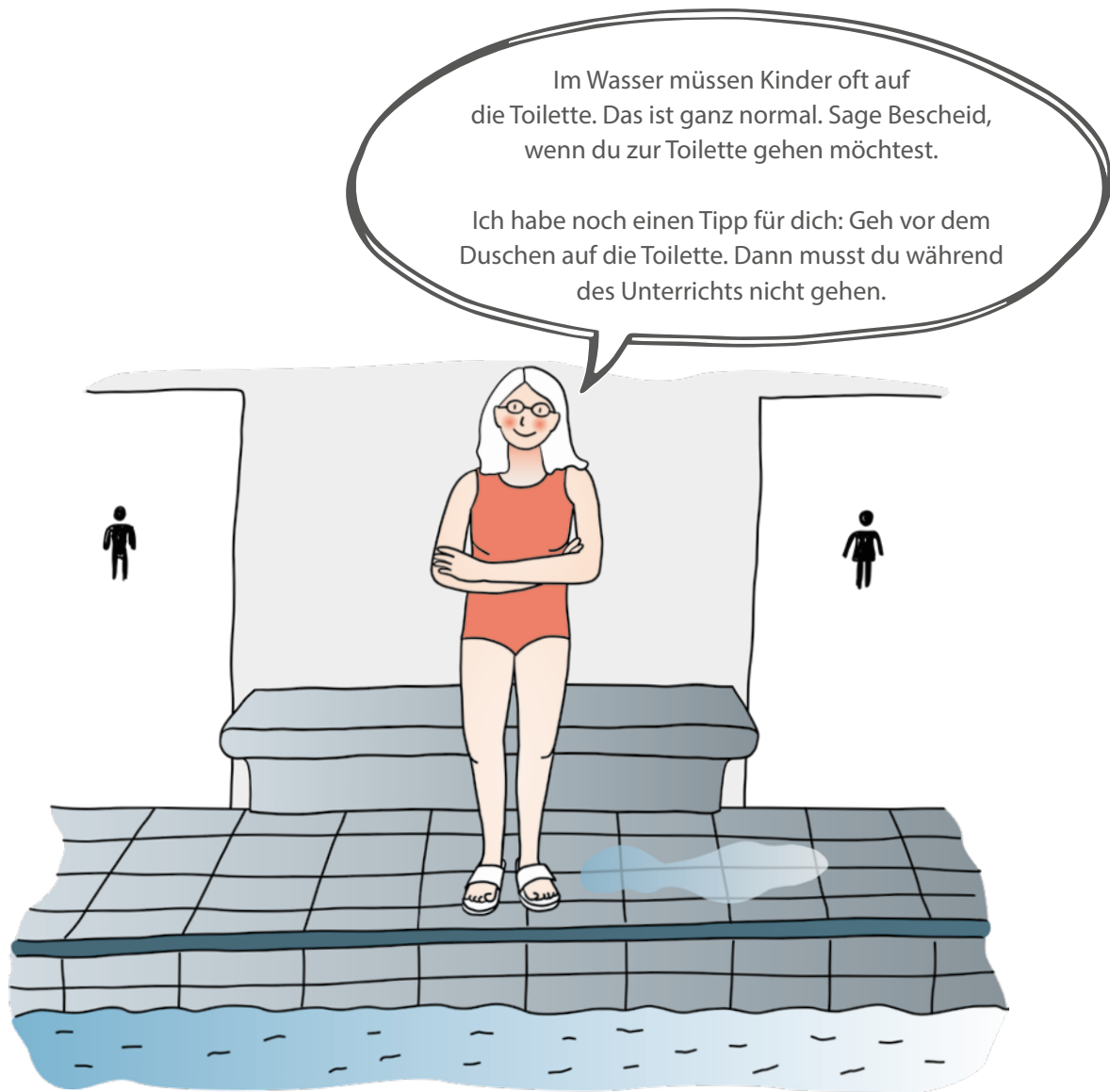


Regulă:

- ▶ Spune-i instructorului dacă trebuie să ieși, de exemplu, pentru a merge la toaletă.

Citește regulile și caută imaginea potrivită.





Regel:

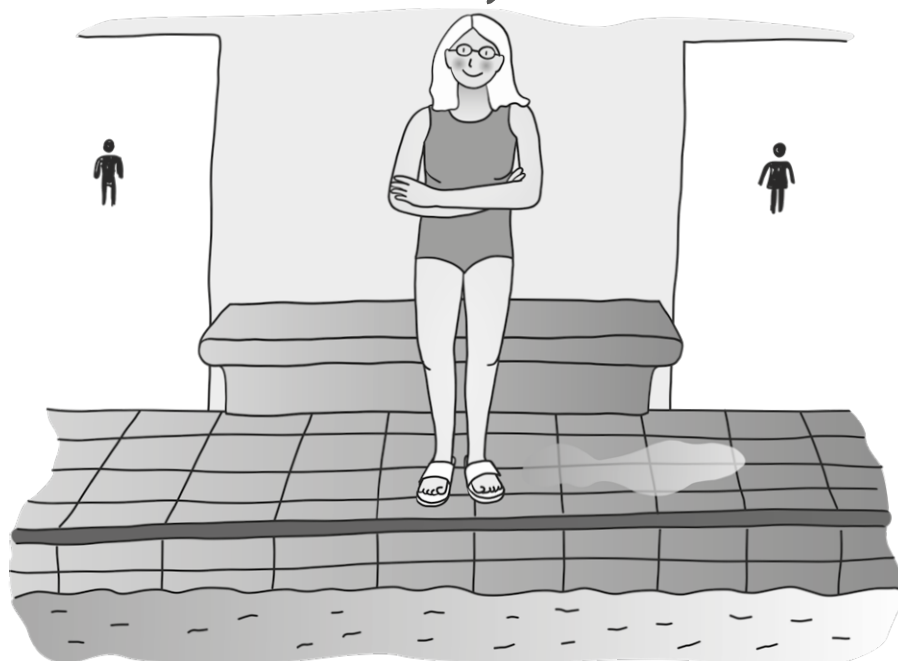
- Sage der Lehrkraft, wenn du die Schwimmhalle verlassen musst, um z. B. zur Toilette zu gehen.

Lies die Regel und suche das passende Bild.



Pentru siguranța ta, trebuie să-i spui instructorului dacă nu te simți bine sau dacă ți-e frică.

Împreună vom găsi o soluție!

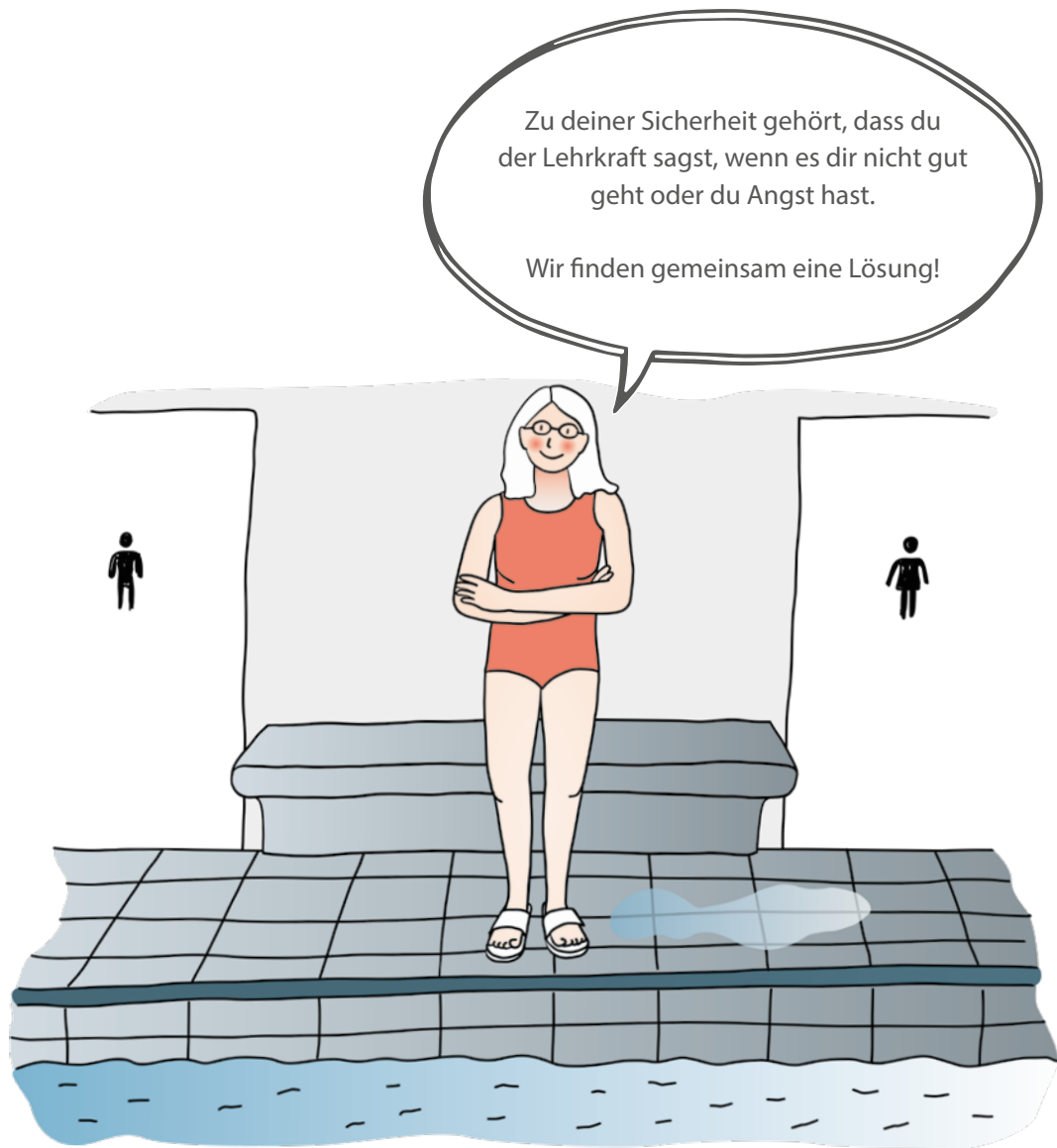


Regulă:

- ▶ Spune-i instructorului dacă nu te simți bine sau dacă ți-e frică.

Citește regulile și caută imaginea potrivită.



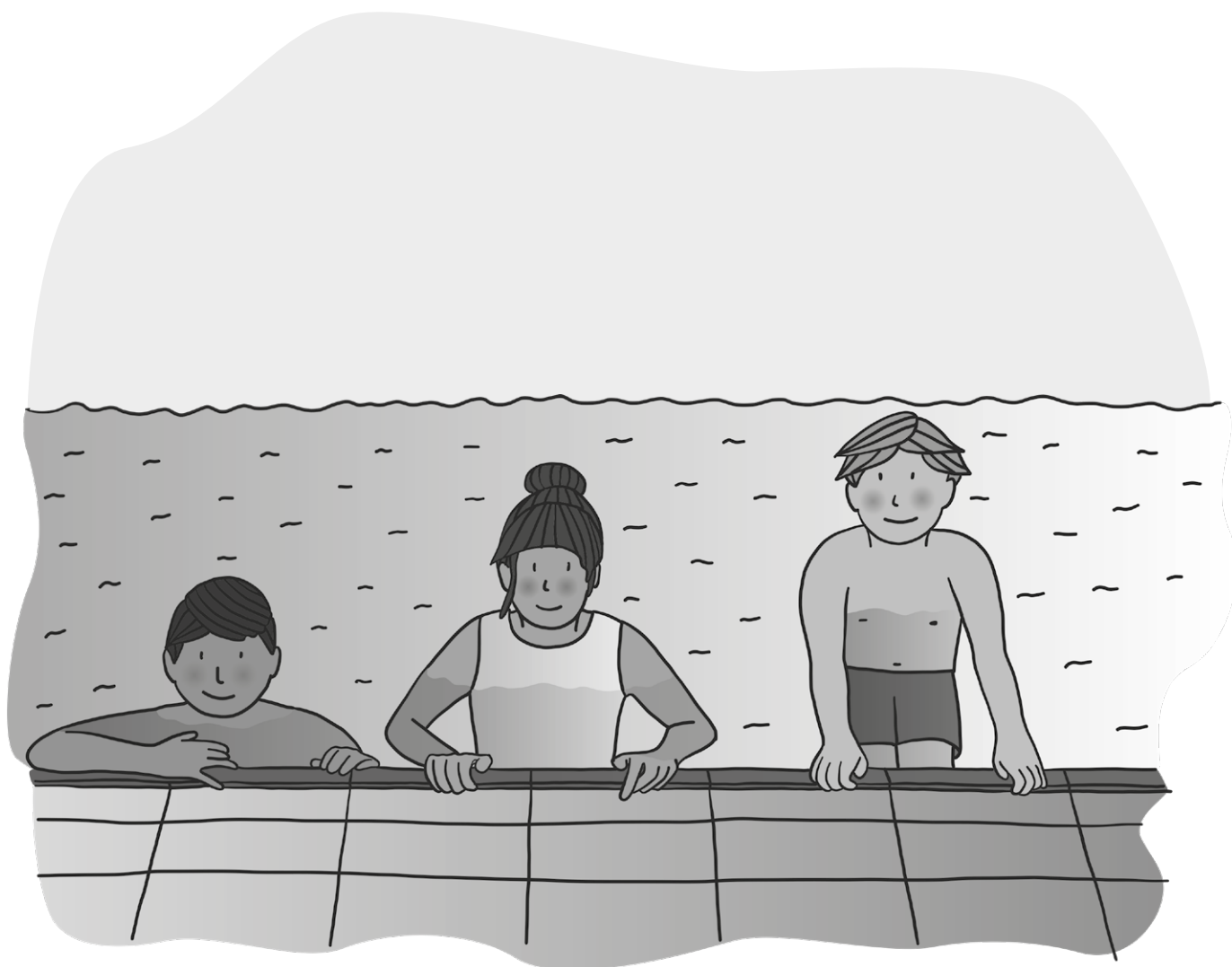


Regel:

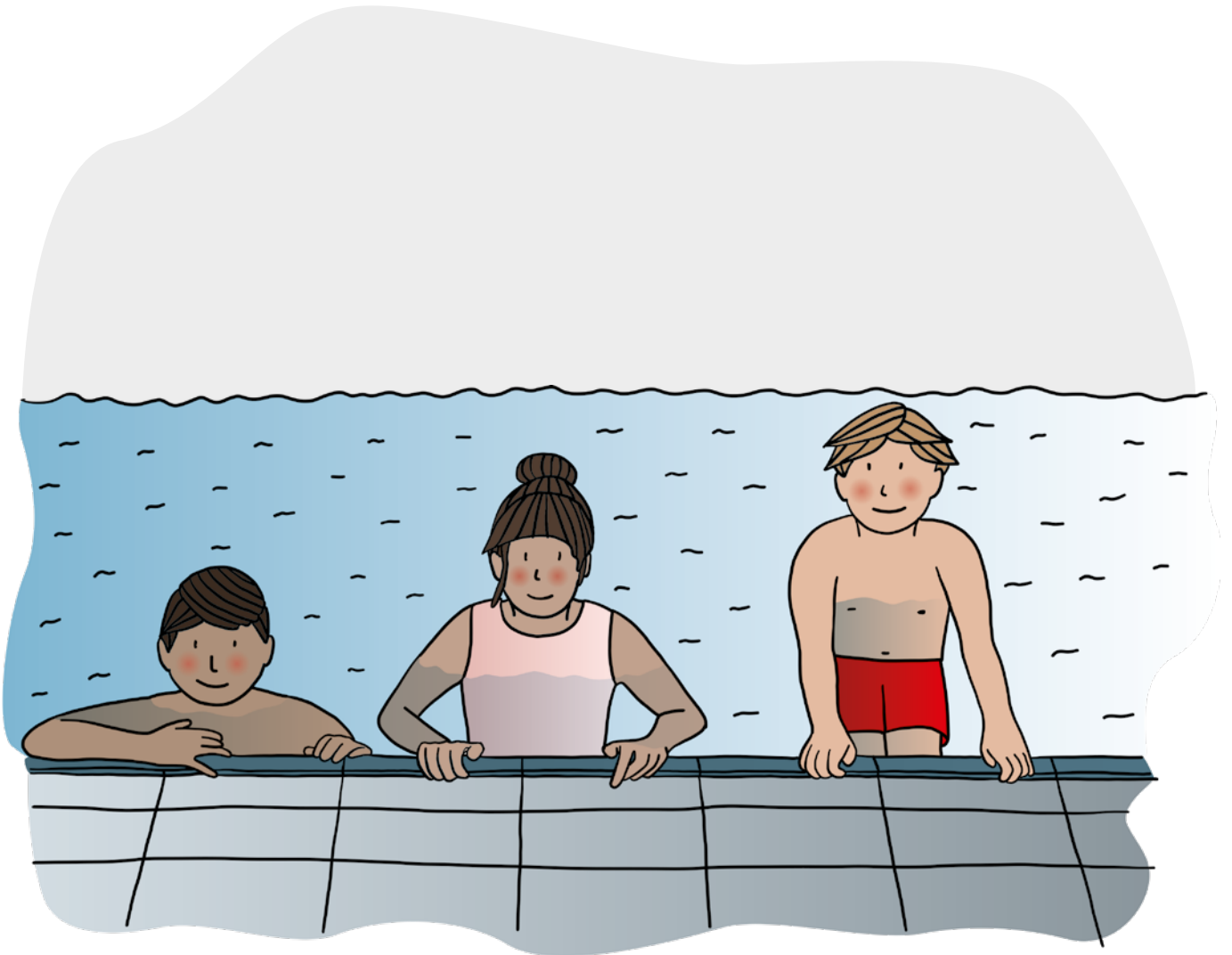
- ▶ Sage der Lehrkraft, wenn es dir nicht gut geht oder du Angst hast.

Lies die Regel und suche das passende Bild.





Înotul necesită atenție! Și curajul și încrederea în sine sunt importante! Exersând în mod concentrat și cu răbdare, vei progresa rapid.



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

Mie mi-a plăcut mult jocul
„Căutarea de comori”!
Ce v-a plăcut astăzi?

Am învățat să-mi bag
capul sub apă.

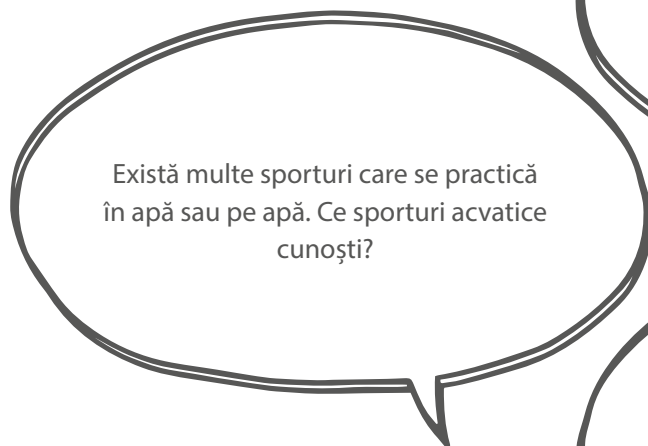
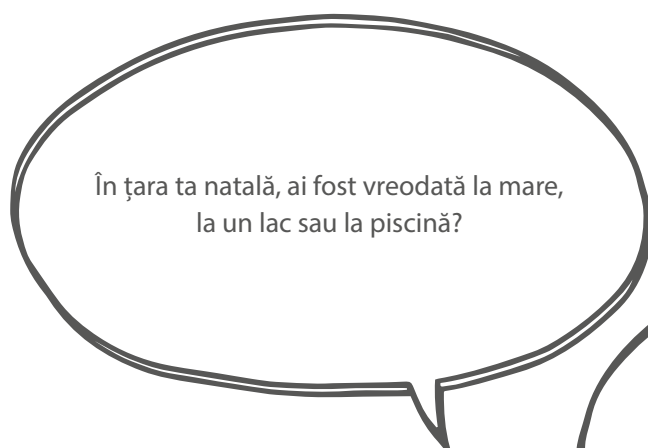
Doamna Schmid era tare drăguță și
mi-a arătat cum pot
pluti pe apă cu ajutor. Abia aștept
următorul curs de înot!





8 Întrebări în legătură cu înotul – reflecții

Acum ai aflat multe despre cursul de înot. Povestește-ne despre experiențele tale!



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?

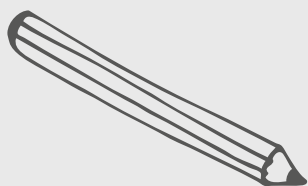
Worauf freust du dich im Schwimmunterricht?

Hast du noch Fragen?
Schreibe sie auf!

9 Bloc de notițe pentru cursul de înot – importante de notat

Dragă înotătoare începătoare, drag înotător începător,

pe această pagină îți poți nota informațiile referitoare la cursul de înot.



Prenume: _____

Nume de familie: _____

Clasa: _____

Școala: _____

Telefon dirigintă/e: _____

Telefon profesoară/profesor de sport: _____

Cursul de înot începe la data de: _____

Ziua și ora: _____

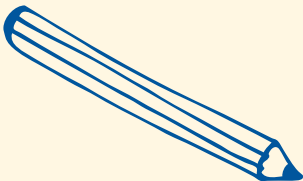
Denumirea și adresa piscinei: _____

Locul de întâlnire al clasei: _____

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 O prezentare pe scurt a celor mai importante reguli

Hala, Amir, Nico și doamna Schmid ți-au arătat ce te așteaptă la cursul de înot. Ai învățat reguli importante pentru cursul de înot. Să le reții bine!



La piscină, costumul de baie este obligatoriu. Fetele poartă costum de baie. Băieții poartă slip de înot.



Înainte de cursul de înot, dă-ți jos bijuteriile și lucrurile de valoare. Cel mai bine, lasă-ți bijuteriile acasă.



La piscină igiena este importantă. Înainte de a înota, spală-ți întreg corpul cu gel de duș și șampon. După înot, fă duș. Usucă-te în cabina de duș.



La piscină este alunecos! Nu fugi și nu te grăbi, mergi întotdeauna încet și păstrează distanța față de marginea bazinului.



Nu intra niciodată singur în apă. Înainte de curs, toți se întâlnesc pe bancă.



Fii foarte atent și respectă întotdeauna indicațiile instructorului.



Spune-i instructorului dacă trebuie să mergi la toaletă.



Dacă nu ai înțeles ceva, spune-i acest lucru instructorului.



Spune-i instructorului dacă nu te simți bine.

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 Informații pentru părinți

Dragi părinți!

Acestea sunt informații importante pentru dvs. referitoare la cursul de înot de la școală. Vă rugăm să le citiți cu atenție.

- **Cursul de înot de la școală este obligatoriu pentru toți elevii.**
- Din motive de ordin cultural, fetele au posibilitatea să poartă costum de baie special care acoperă tot corpul (burkini).
- Performanța la cursul de înot se va calcula prin nota de la orele de sport.
- Cursul de înot se ține de către instructori de înot calificați. Instructorii de înot sunt calificați să inițieze înotătorii începători și au calificare de salvamar.
- Băieții și fetele dintr-o clasă se duc împreună la cursul de înot. Fetele și băieții se vor schimba și vor face duș în cabine și spații separate. Elevii se vor afla tot timpul sub supravegherea instructorului.
- **Învățatul înotului ne protejează împotriva înecului: cine intră în apă adâncă, fără să știe să înoate, își riscă viața.**
- A ști să înoți este esențial pentru multe alte sporturi acvatice ca, de exemplu, polo pe apă, înot artistic, schi nautic, caiac-canoa, surf și navigație cu ambarcațiuni cu vele.
- Înotul menține în formă: mișcarea în apă și înotul contribuie la menținerea sănătății.

Mai aveți și alte întrebări? Vă rugăm să ne căutați la școală. Copilul dvs. are notat aici în caiet numărul de telefon al dirigintei și al profesorului de sport.

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.

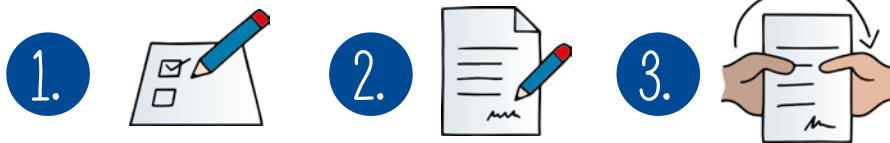
Haben Sie noch Fragen? Bitte melden Sie sich in der Schule. Ihr Kind hat hier im Heft die Telefonnummer der Klassenlehrerin oder des Klassenlehrers und der Sportlehrkraft notiert.



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 Informații pentru instructor – va fi semnat de părinți și se va păstra separat

Dragi părinți,
vă rugăm completați această pagină și să ne-o trimiteți cu fiica sau cu fiul dvs. Instructorul are nevoie de aceste informații pentru a putea asigura un curs sigur pentru toți elevii. Instructorul va trata toate informațiile în mod confidențial.

Informații pentru cursul de înot

1.



2.



3.



Fiica noastră sau fiul nostru

Nume de familie:

Prenume: Clasa:



Vă rugăm completați:



știe să înoate



nu știe să înoate



este sănătos/sănătoasă



este bolnav/ă

Suferă de boala:

Alte informații:

.....
Data

.....
Semnătura părinților



Impressum

Herausgeber

Unfallkasse NRW
Sankt-Franziskus-Straße 146
40470 Düsseldorf
Telefon 0211 9024-0
E-Mail info@unfallkasse-nrw.de
Internet 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 August 2018

4.000 Exemplare

Bestellnummer

PIN 76

Unfallkasse NRW

Sankt-Franziskus-Str. 146
40470 Düsseldorf
Telefon 0211 9024-0
www.unfallkasse-nrw.de