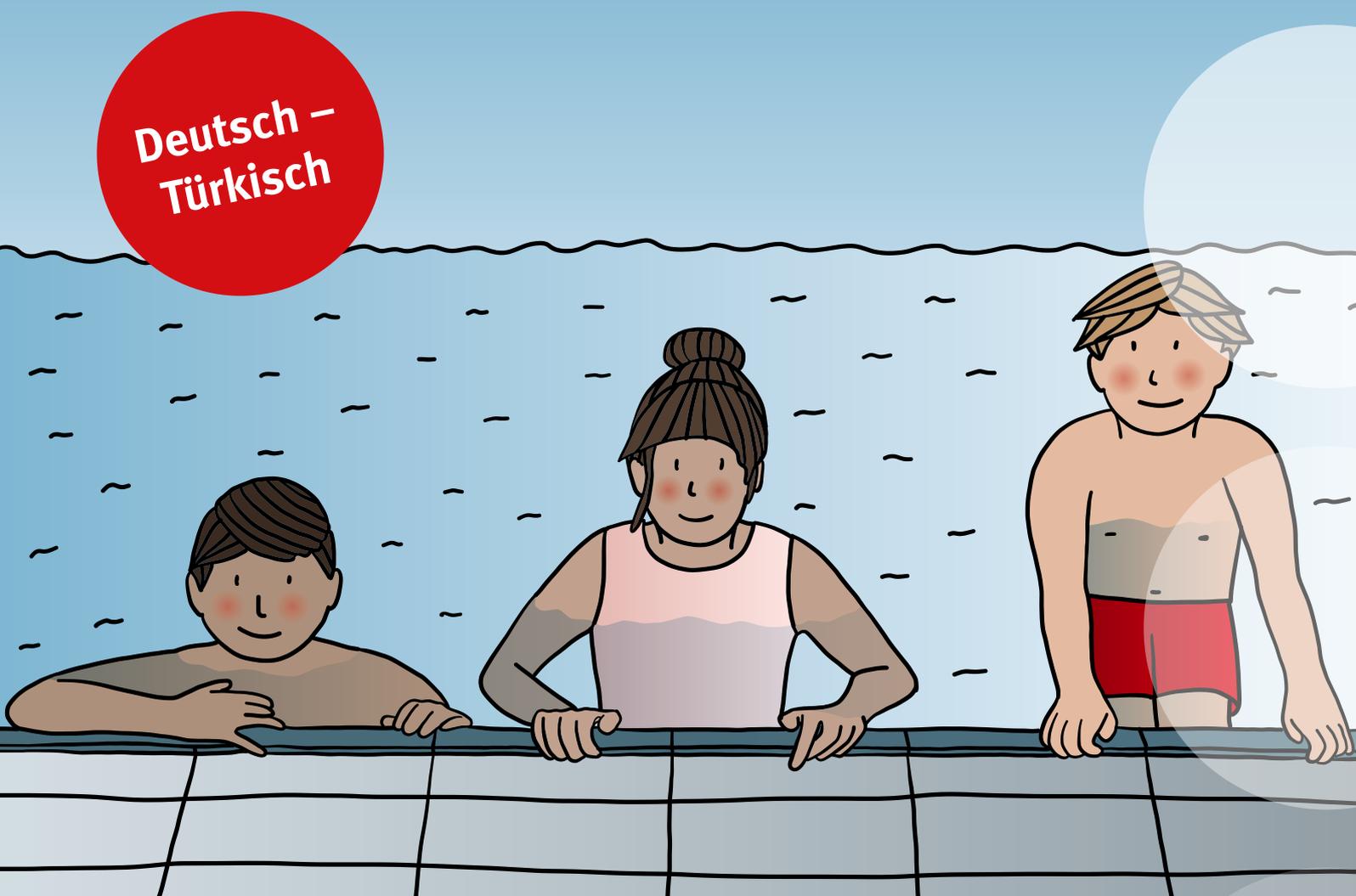




76

## Prävention in NRW

Deutsch –  
Türkisch



## 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

# İçindekiler

|   |           |
|---|-----------|
| <b>Ön söz</b>   | <b>6</b>  |
| <b>1 Hala, Amir ve Nico birlikte yüzme dersine gidiyor</b>                                      | <b>8</b>  |
| <b>2 Yüzme çantasına hangileri konulur? Boyama kağıdı</b>                                       | <b>14</b> |
| <b>3 Yüzme konusuyla ilgili yeni kelimeler</b>  | <b>18</b> |
| <b>4 Suya girmeden önce en önemli üç kural</b>  | <b>20</b> |
| <b>5 Bir yüzme havuzunun düzeni nasıldır?</b>   | <b>26</b> |
| <b>6 Yüzme dersinde ne yapılır?</b>   | <b>28</b> |
| <b>7 Bayan Schmid yüzme dersinde en önemli kuralları açıklıyor</b>                              | <b>38</b> |
| <b>8 Yüzme ile ilgili sorular – Yansıma</b>   | <b>52</b> |
| <b>9 Yüzme dersi için not kağıdı – Not edilecek önemli konular</b>                              | <b>54</b> |
| <b>10 En önemli kurallara genel bakış</b>   | <b>56</b> |
| <b>11 Ebeveyn bilgilendirme</b>   | <b>58</b> |
| <b>12 Öğretmenlere yönelik bilgiler – Ebeveynler tarafından imzalanacak ve kesilip alınacak</b> | <b>63</b> |
| <b>Künye bilgileri</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> |

# Ön söz

Sevgili Yeni Yüzme Öğrenen,

Yüzme, spor dersinin önemli bir parçasıdır ve tüm öğrenciler için ilkokul ve ortaöğrenim l'de düzenlenir. Yüzme, sağlığa ve bedensel zindeliğe katkıda bulunur.

Yüzmeyi keyifle ve güvenli bir şekilde öğrenmeni istiyoruz. Bu broşürün amacı, yüzme dersine hazırlanmana yardımcı olmaktır. Yüzme dersinde birçok dikkat edilecek husus vardır. Hala, Amir ve Nico'nun hikayesi yüzme dersinde seni neyin beklediğini gösteriyor. Yüzme dersi için yeni kuralları ve yeni kelimeleri öğreneceksin. Bunları iyi not al!

Unfallkasse NRW olarak okul çağındaki kız ve erkek çocuklarının güvenliğini ve sağlığını korumakla yasal olarak görevliyiz. Bu amaçla broşürde ebeveynlerin için de bazı önemli bilgilere yer verilmiştir.

Okulda yüzerken çok eğleneceğini umuyoruz!

Unfallkasse NRW Ekibin

# 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 ve Nico birlikte yüzme dersine gidiyor

Merhaba! Biz Hala, Amir ve Nico!  
İlk kez birlikte yüzme dersine gidiyoruz.  
Bugün seni de yanımıza alıyoruz. Sana, neye dikkat etmen  
gerektiğini anlatacağız!



Merhaba! Ben spor öğretmeni  
Bayan Schmid. Bugün yüzme dersinde  
olmanız güzel!



# 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!

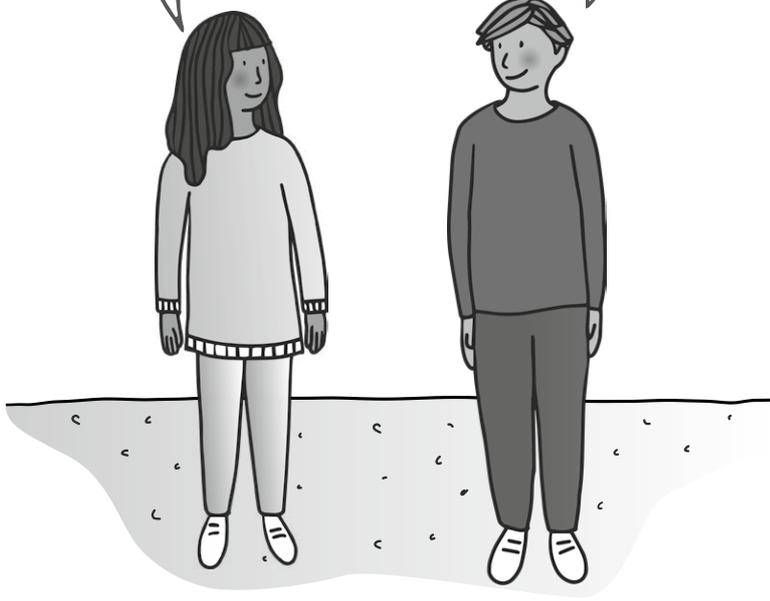


Bugün ilk defa yüzmeye gidiyorum. Heyecanlıyım!  
Yüzme bilmiyorum ve daha önce hiç yüzme havuzuna gitmedim.

Nico, sen iyi bir yüzücü müsün?

Evet, çok iyi yüzebiliyorum. Boş zamanlarımda arkadaşlarımla yüzme havuzuna gitmeyi seviyorum. Orada çok eğleniyorum. Yazın açık yüzme havuzuna gitmeyi seviyorum.

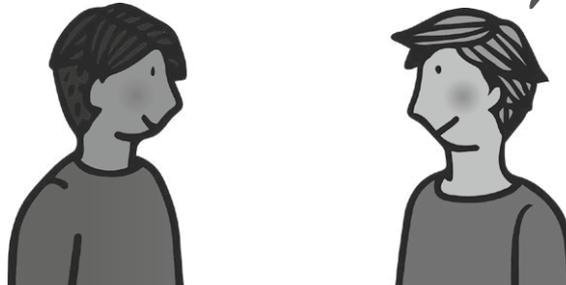
Güvenli bir şekilde yüzmeyi öğrendiyseniz, birlikte açık yüzme havuzuna gidebiliriz.



Daha önce babamla denize gittim.  
Sığ sularda yüzmeye çalıştım.  
Ama bunu pek iyi başaramadım.

Yüzmeyi nerede öğrendin?

Birçok çocuk yüzmeyi okulda öğreniyor,  
ama diğer çocuklar da yaz kursunda öğreniyor.



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.

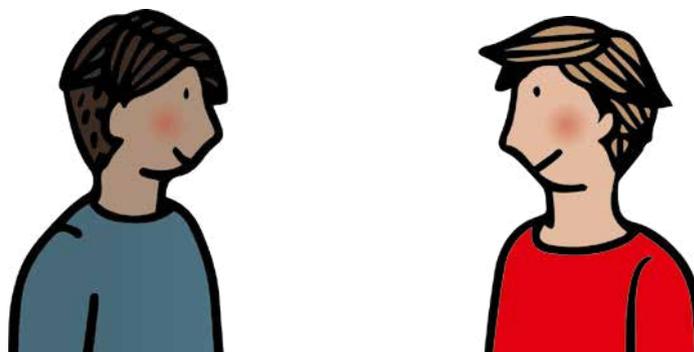
Wenn ihr sicher schwimmen gelernt habt, können wir gemeinsam ins Freibad gehen.



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.





Können alle Kinder  
in unserer Gruppe  
schwimmen?

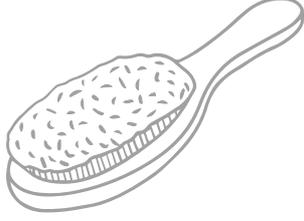
Viele Kinder schwimmen schon sicher im  
tiefen Wasser. Einige sind nicht so sicher und  
üben im Nichtschwimmerbereich.

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



## 2 Yüzme çantasına hangileri konulur?

Boya!



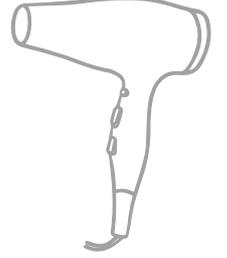
Saç fırçası



Patenler



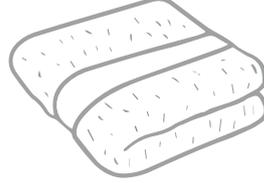
Deniz şortu



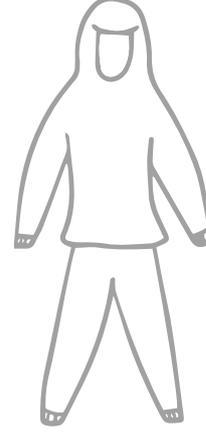
Saç kurutma makinesi



Plaj terlikleri



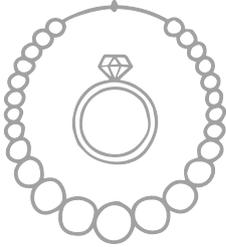
Havlu



Haşema



Duş jeli



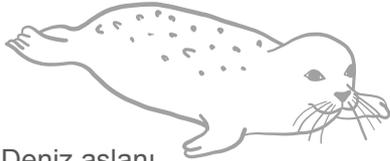
Takı



Saç bandı



Bere



Deniz aslanı



Şampuan



İçecek

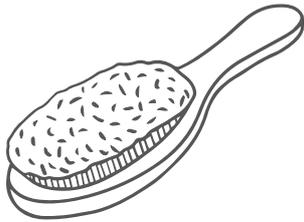


Mayo

Eksik bir şeyler var mı?

## 2 Was gehört in die Schwimmflasche?

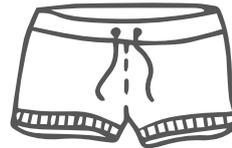
Male an!



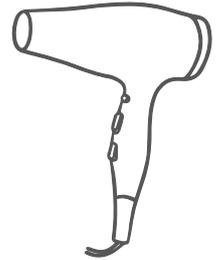
die Haarbürste



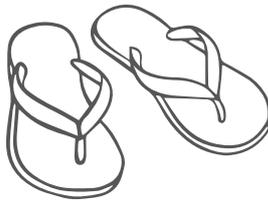
die Rollschuhe



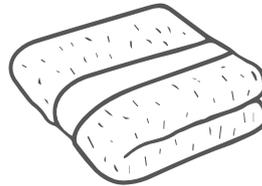
die Badehose



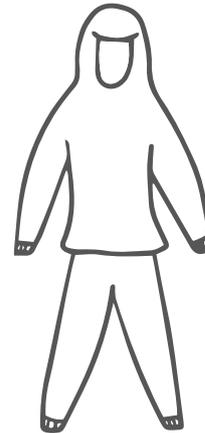
der Föhn



die Badeschlappen



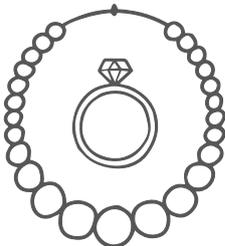
das Handtuch



der Burkini



das Duschgel



der Schmuck



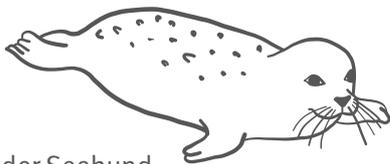
das Zopfgummi



die Mütze



das Getränk



der Seehund



das Shampoo



der Badeanzug

Fehlt noch etwas?

Çantaya bir mayo,  
bir havlu, bir saç bandı,  
şampuan ve duş jeli koydum.

Kolyemi ve kol saatimi  
bugün evde bıraktım.

Plaj terliklerini  
de çantaya  
koydum.

Harika, her şeyi  
düşünmüşsünüz,  
öyleyse başlayabilirsiniz!



Ich habe einen Badeanzug, ein Handtuch, ein Zopf­gummi, 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 Yüzme konusuyla ilgili yeni kelimeler

Burada bir yüzme havuzunun giriş alanını görüyorsun. Erkek çocukları/erkekler ve kız çocukları/kadınlar için ayrılmış soyunma odalarını, duşları ve tuvaletleri görüyorsun. Sembollere dikkat et:



Resme dikkatli bak ve bu odaları ara:

- Erkek çocukları/erkekler için soyunma odaları
- Erkek çocukları/erkekler için duşlar
- Erkek çocukları/erkekler için tuvaletler
- Kız çocukları/kadınlar için soyunma odaları
- Kız çocukları/kadınlar için tuvaletler
- Kız çocukları/kadınlar için duşlar
- Yüzme öğretmenin odası

Başka şeyler keşfettin mi?

### 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 Suya girmeden önce en önemli üç kural



### Kurallar:

- ▶ Yüzme havuzunda yüzme kıyafeti zorunludur.
- ▶ Kız çocukları mayo giyer. Kültürel-dini nedenlerden dolayı haşema da giyebilirsiniz. Erkek çocukları deniz şortu giyer.
- ▶ Dersten önce takını çıkar. En iyisi saatini, takını ve değerli eşyalarını evde bırakmandır.

Kuralları oku ve uyan resimleri ara.



## 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.





**Kural:**

- ▶ Yüzme havuzunda hijyen önemlidir. Yüzmeden **önce** duş jeli ve şampuanla duş al.
- ▶ Yüzdükten **sonra** suyla duş al. Duş alanında kurulan.

Kuralları oku ve uyan resmi ara.



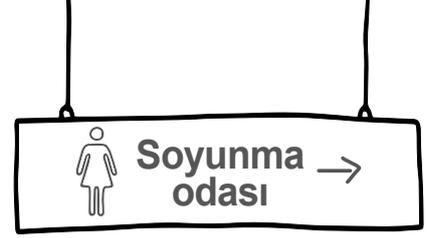
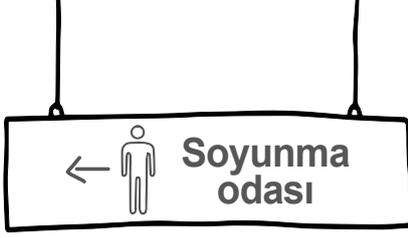


**Regel:**

- ▶ 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.



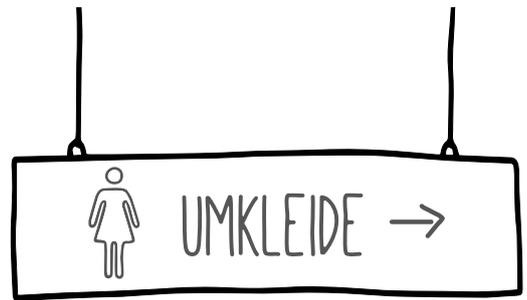
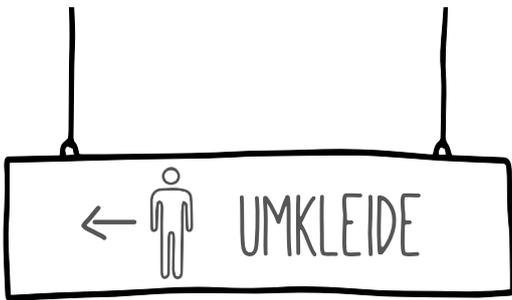


Yüzme havuzu büyüktür.  
Yolunu hemen kaybedebilirsin.  
Levhalar yolunu bulmanda sana yardımcı olur.

Nico gel, erkek çocukları için soyunma odası burada. Hoşça kal Hala, yüzme havuzunda görüşürüz!

Hoşça kal Amir, hoşça kal Nico, görüşürüz!  
Arkadan giriş yapmam gerek. Kız çocukları için soyunma odaları ve duşlar orada.





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

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

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

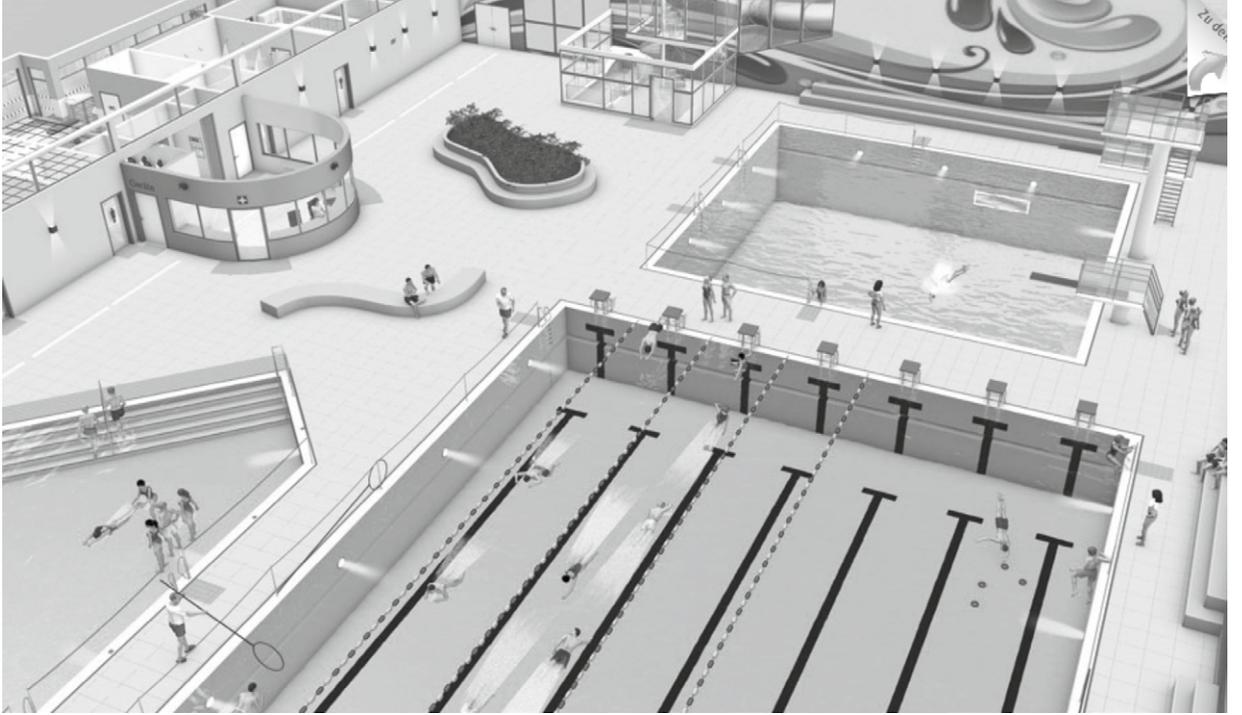


## 5 Bir yüzme havuzunun düzeni nasıldır?

Derin suda güvenli bir şekilde yüzebilenler için yüzme bilenler bölgesi vardır.

Derin suda henüz güvenli bir şekilde yüzemeyenler için yüzme bilmeyenler bölgesi vardır. Burada ayakta durulabilir.

Atlama kulesinin dibinde genellikle geniş bir havuz vardır. Burada su oldukça derindir.



Yeni kelimeler öğrenelim: Kelimeleri oku ve nesnelere resimde ara

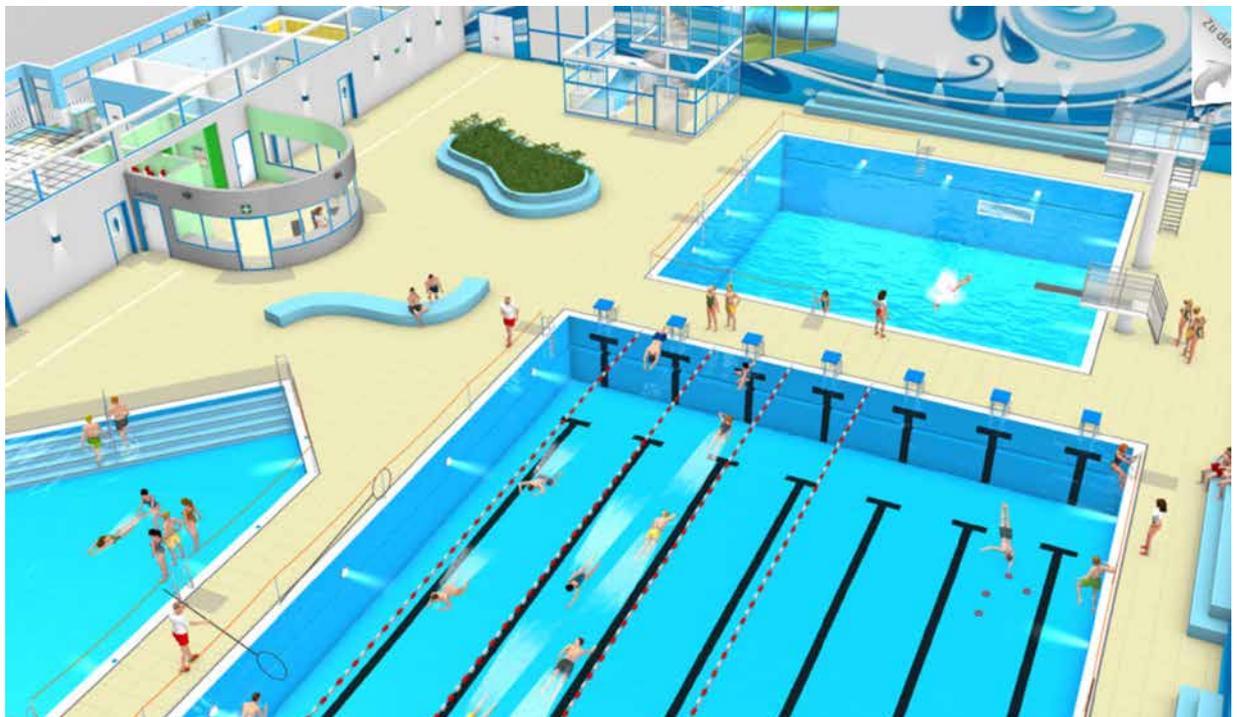
1. Yüzme bilmeyenler havuzu
2. Yüzme bilenler havuzu
3. Atlama havuzu
4. Bank
5. Havuz merdiveni
6. Atlama kulesi
7. Çıkış takozu
8. Ayırma halatı
9. Dalış çemberi
10. Havuz görevlisi

## 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

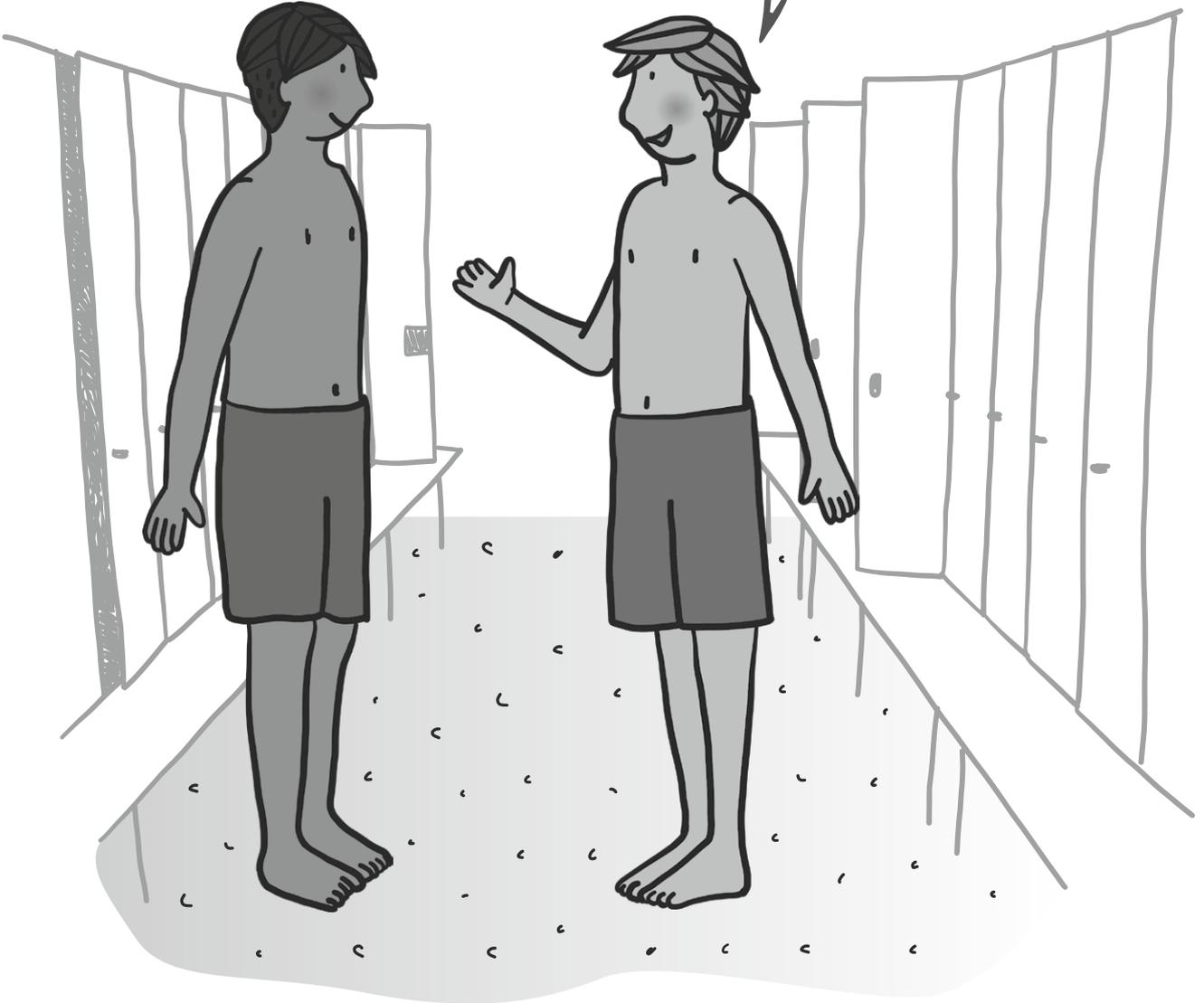
## 6 Yüzme dersinde ne yapılır?

Nico, yüzme dersinde ne yapıyoruz?

Başlangıç aşamasında yüzme bilmeyenler havuzunda güvenli bir şekilde hareket etmeyi öğrenirsin.

İyi bir yüzücü olmak için çok alıştırma yapmalısın.

Sonraki haftalarda şunları öğrenirsin:  
Yüzeyde kalmak, dalmak, süzülme,  
dibe dalmak ve suya güvenli bir şekilde atlamak.

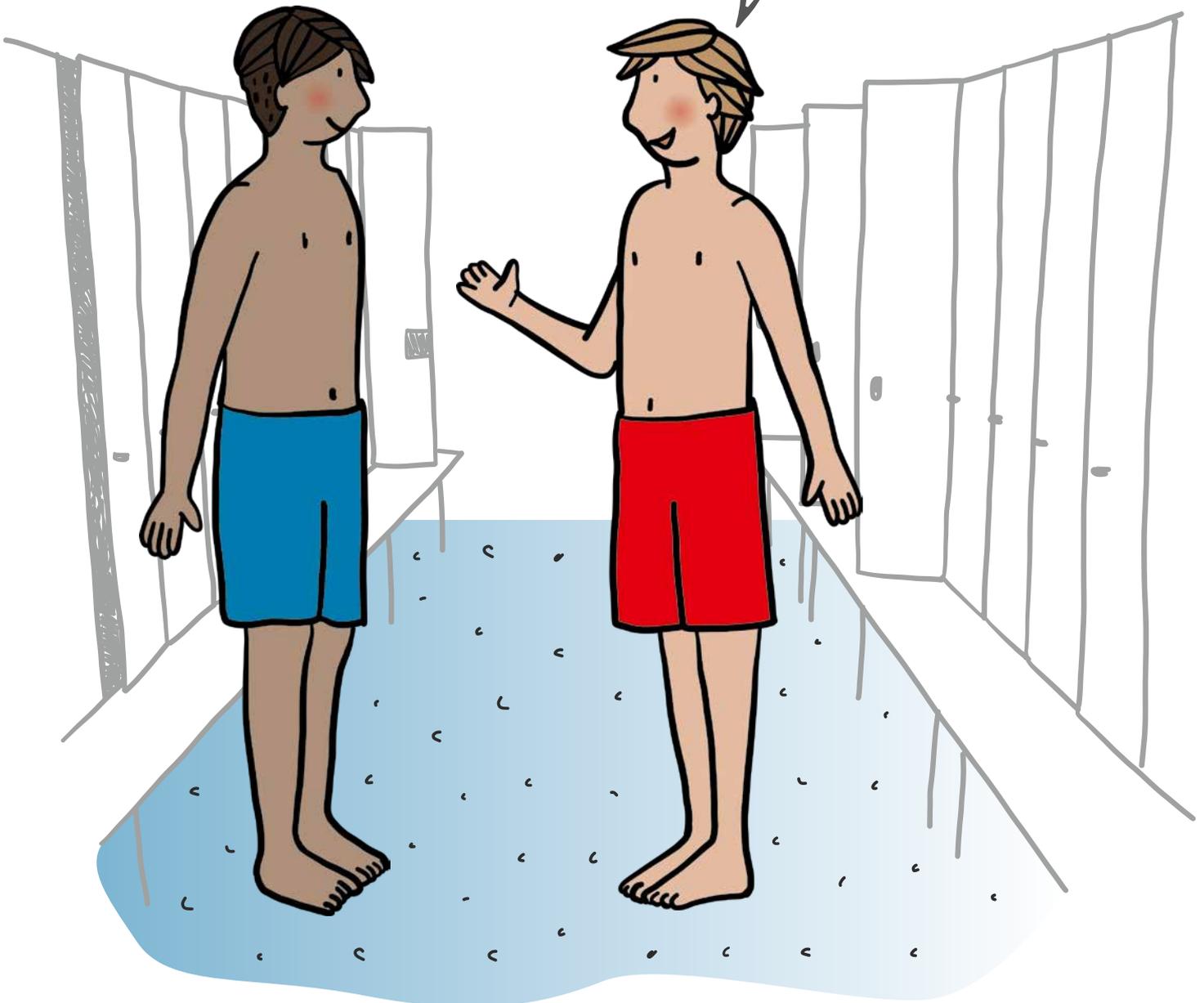


## 6 Was wird im Schwimmunterricht gemacht?

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.

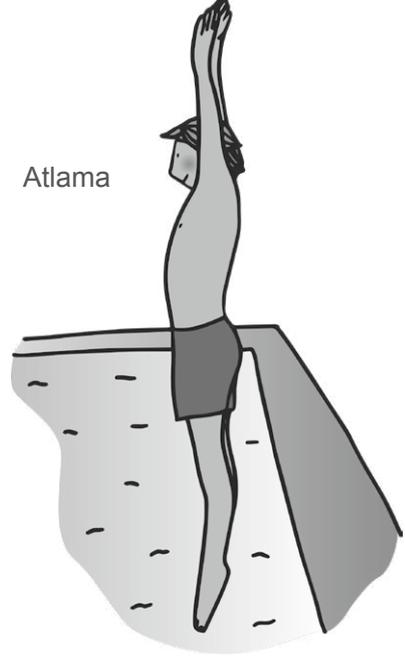
Du lernst in den nächsten Wochen: Schweben, Tauchen, Gleiten, Untertauchen und das sichere Springen ins Wasser.



Yüzeyde kalma



Atlama



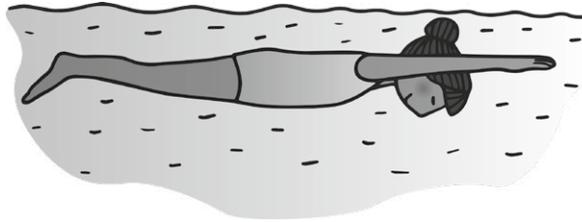
Dalma



Dibe dalma ve nefes verme



Süzülme

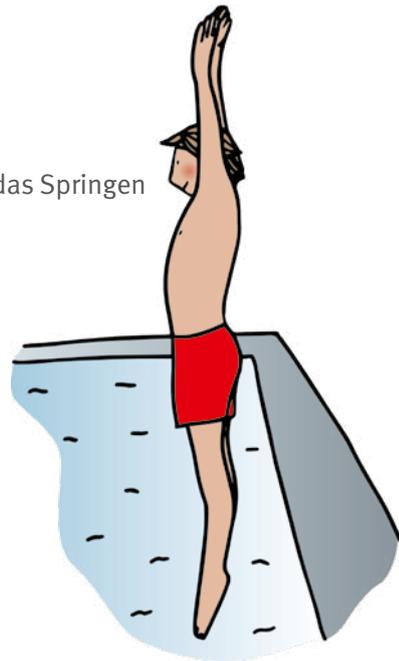


Yeni başlayan olarak hemen suya atlayıp yüzmeye başlayamazsın! Güvenli yüzmeye, çok alıştırmayı yapmayı gerektirir. Başlangıçta yüzmeyenler havuzunda alıştırmayı yaparsın.

das Schweben



das Springen



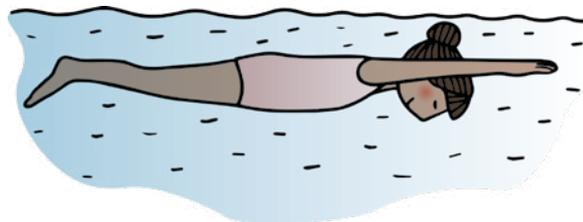
das Tauchen



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.

Bir yüzme stili de öğrenecek miyiz? Sanırım bunun adı "serbest yüzme"?

Tamam Hala, daha sonra, örneğin kurbağalama yüzme veya serbest yüzme gibi yüzme stillerini öğreneceksin.

En iyi kurbağalama yüzebiliyor ve derin dalabiliyorum. Suya güvenli atlama alıştırmaları yapmalıyım.



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.



Çeşitli yüzme stilleri vardır:

Serbest yüzme



Kurbağalama yüzme



Sırtüstü yüzme



Es gibt verschiedene Schwimmstile:

das Kraulschwimmen



das Brustschwimmen

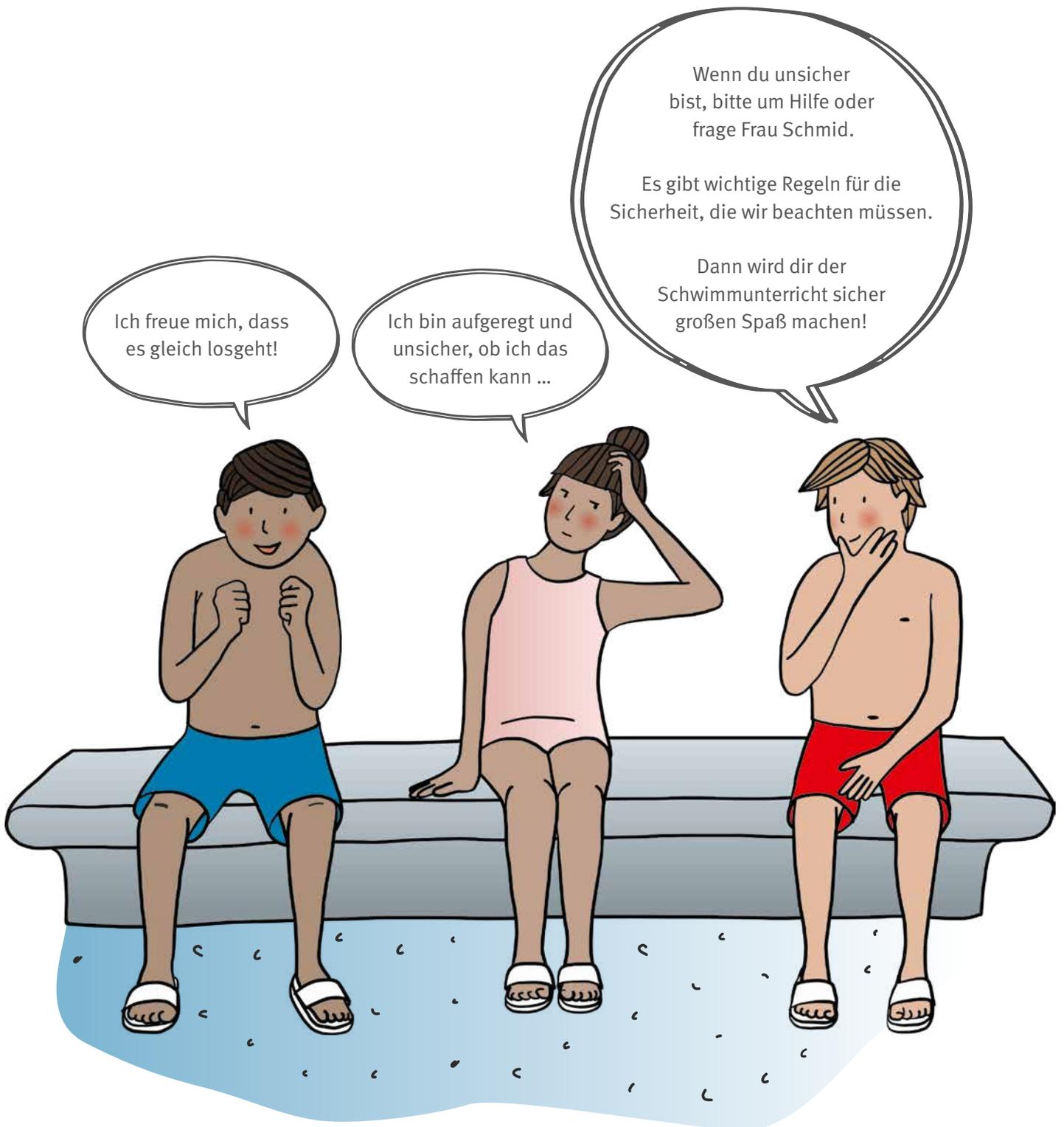


das Rückenschwimmen





Lütfen yüzme havuzundaki kuralları dikkate al! Kurallar, güvenliğini sağlıyor.



Beachte die Regeln im Schwimmbad! Sie dienen deiner Sicherheit.

## 7 Bayan Schmid yüzme dersinde en önemli kuralları açıklıyor



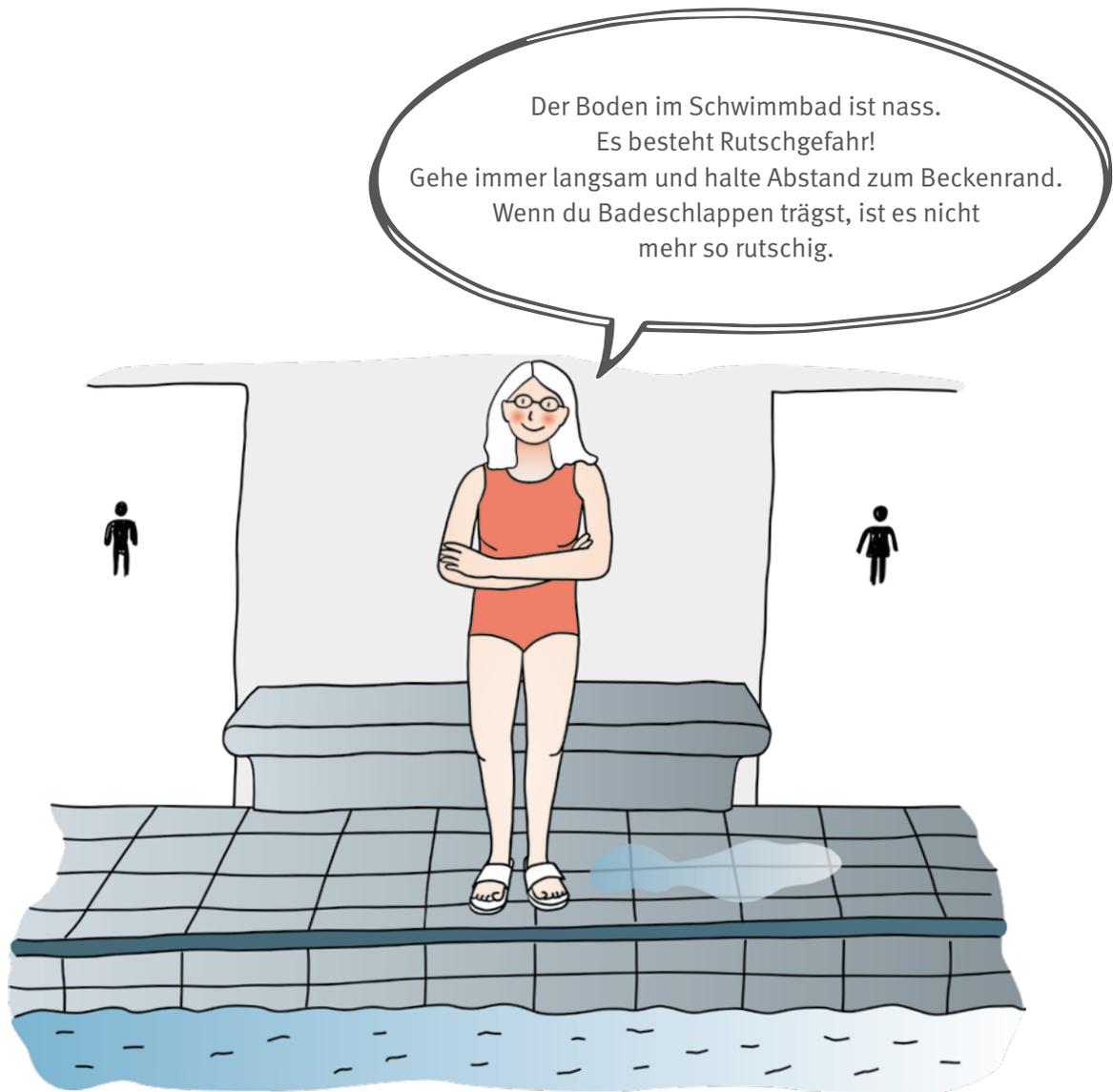
### Kural:

- Yüzme havuzunda yer kaygandır! Yüzme havuzunda hızlı ve yavaş koşular yapma. Daima yavaş yürü ve havuzun kenarına olan mesafeyi koru.

Kuralları oku ve uyan resmi ara.



## 7 Frau Schmid erklärt die wichtigsten Regeln im Schwimmunterricht



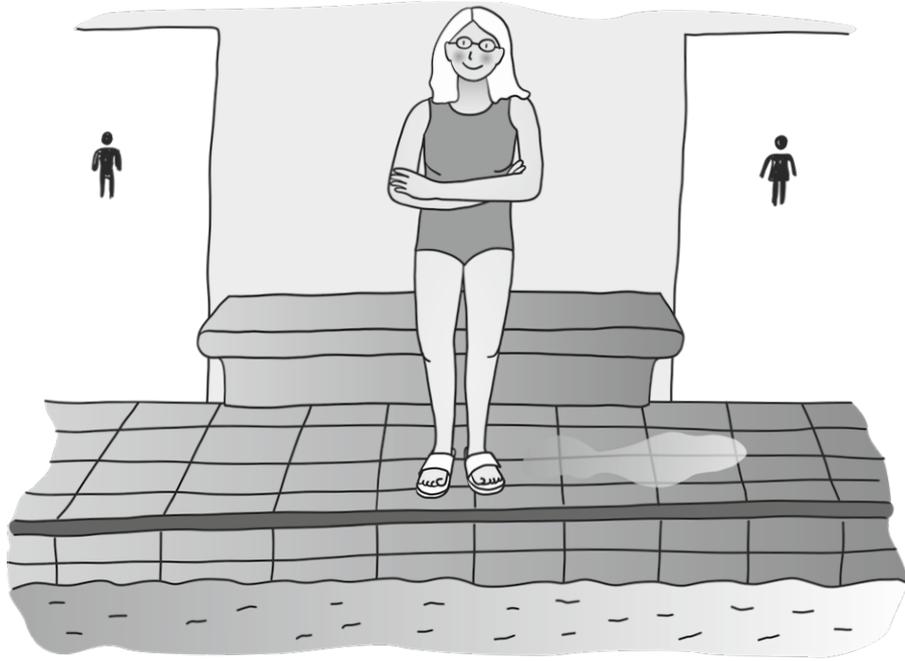
### Regel:

- ▶ 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.



Yüzme havuzuna kesinlikle yalnız gidemezsin. Yüzme dersinin başlangıcında bankta buluşuruz. Kurallar ve derste ne yapacağımız hakkında görüşürüz. Suda nerede güvenli bir şekilde alıştırma yapabileceğini ve oynayabileceği sana söylerim.

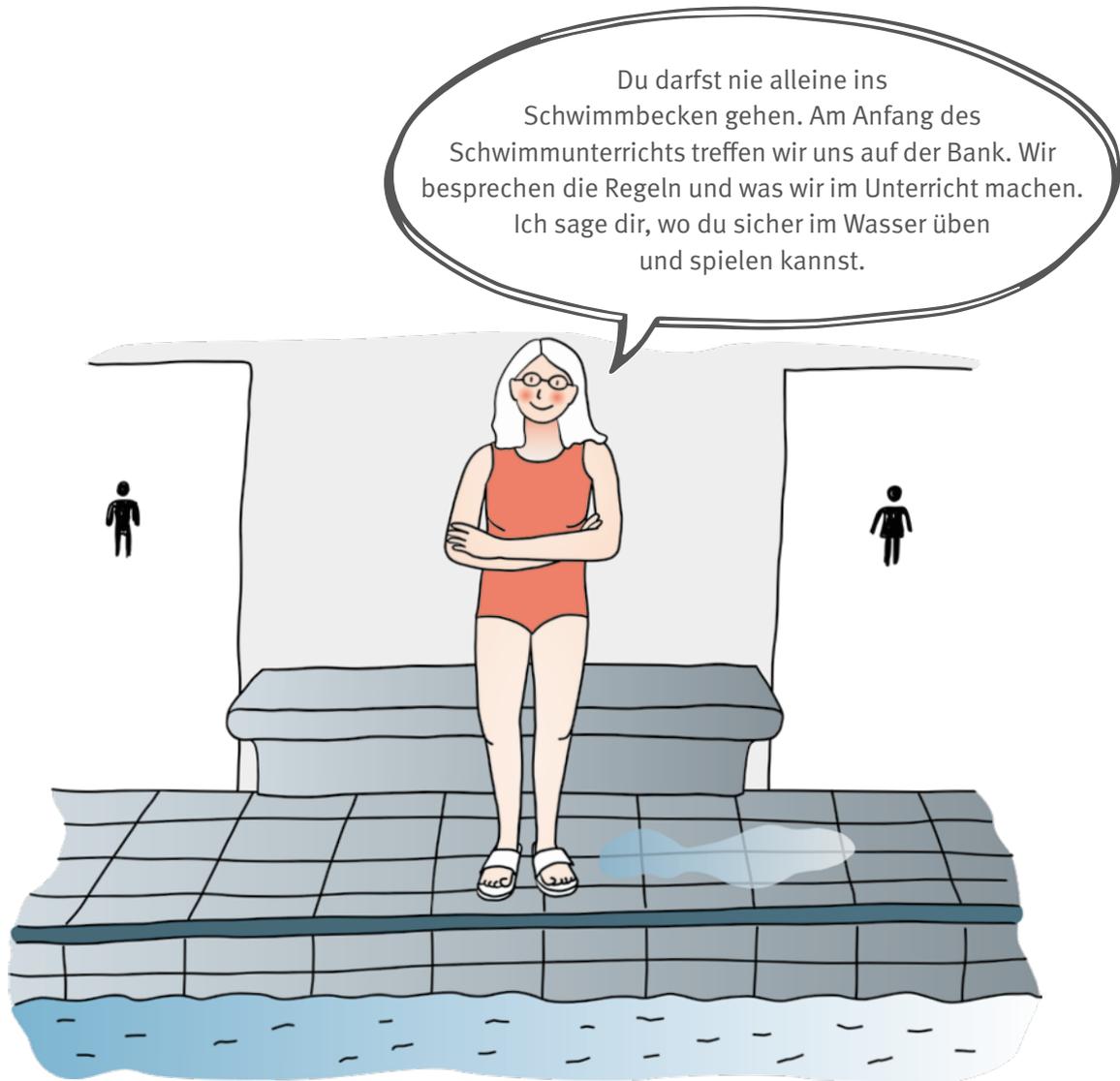


**Kural:**

- Kesinlikle suya yalnız girme.

Kuralları oku ve uyan resmi ara.



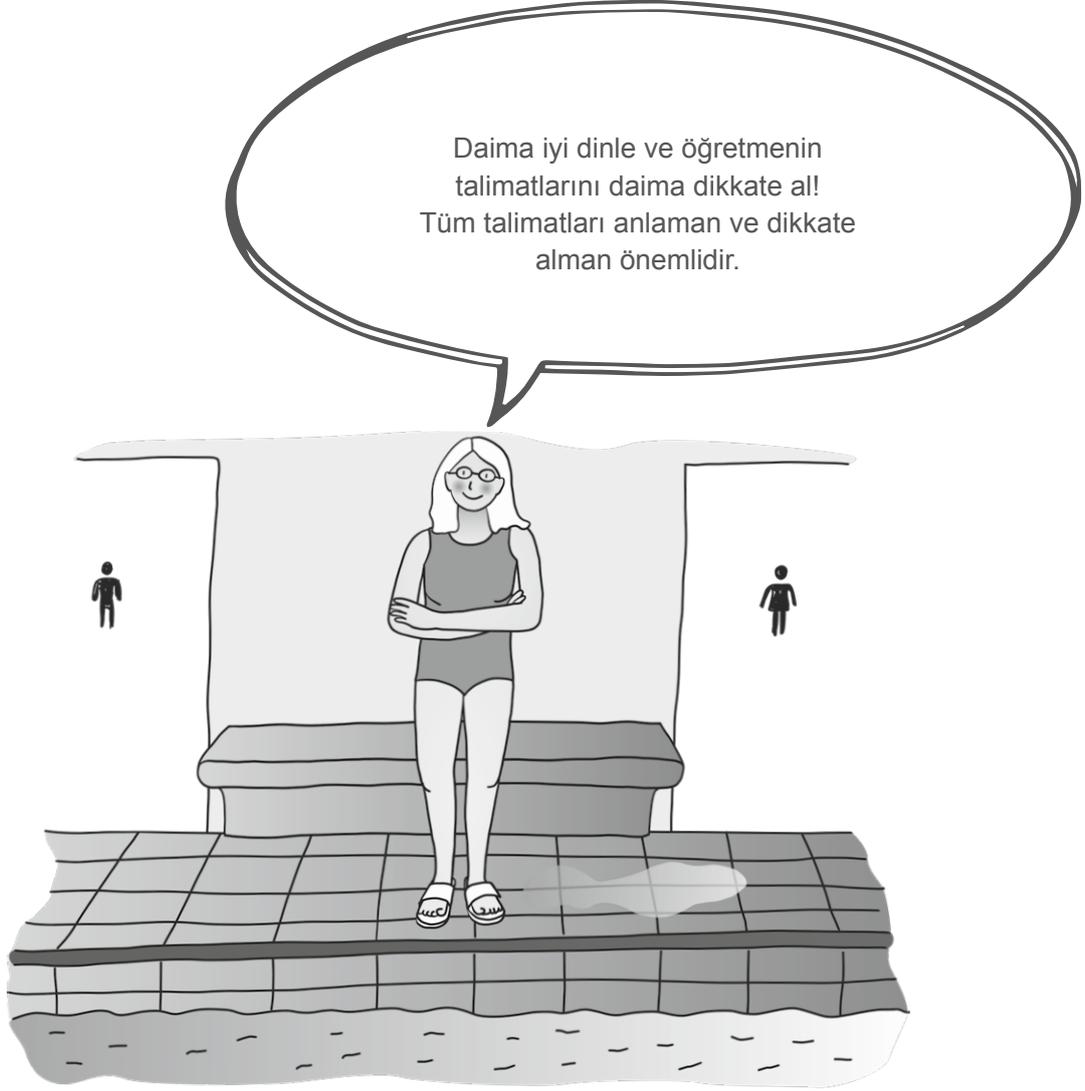


**Regel:**

- ▶ Gehe nie alleine ins Wasser.

Lies die Regel und suche das passende Bild.



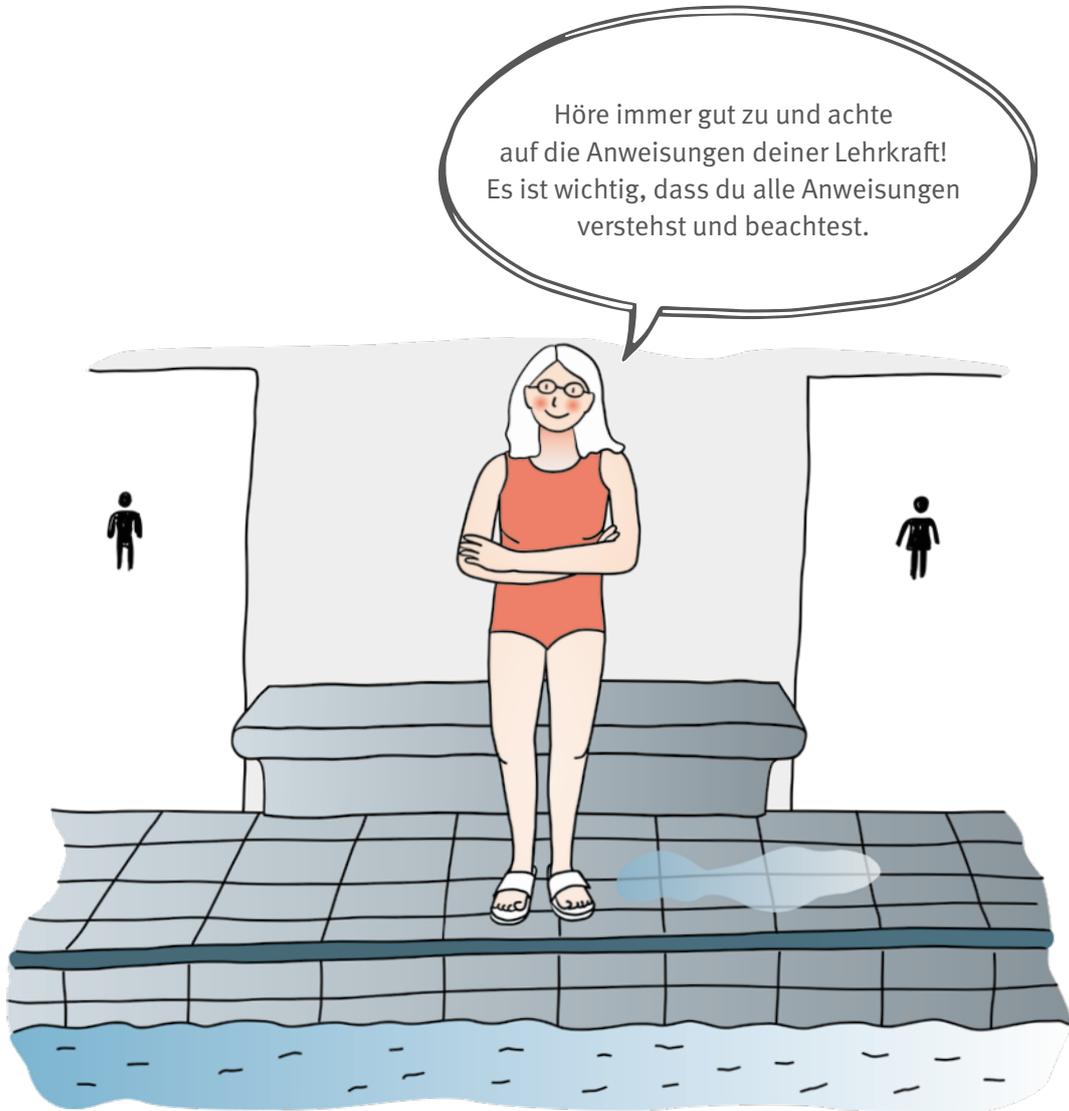


**Kurallar:**

- ▶ İyi dinle ve öğretmenin talimatlarını daima dikkate al.
- ▶ Anlamadığın bir şey olduğunda öğretmene söyle.

Kuralları oku ve uyan resimleri ara.





**Regeln:**

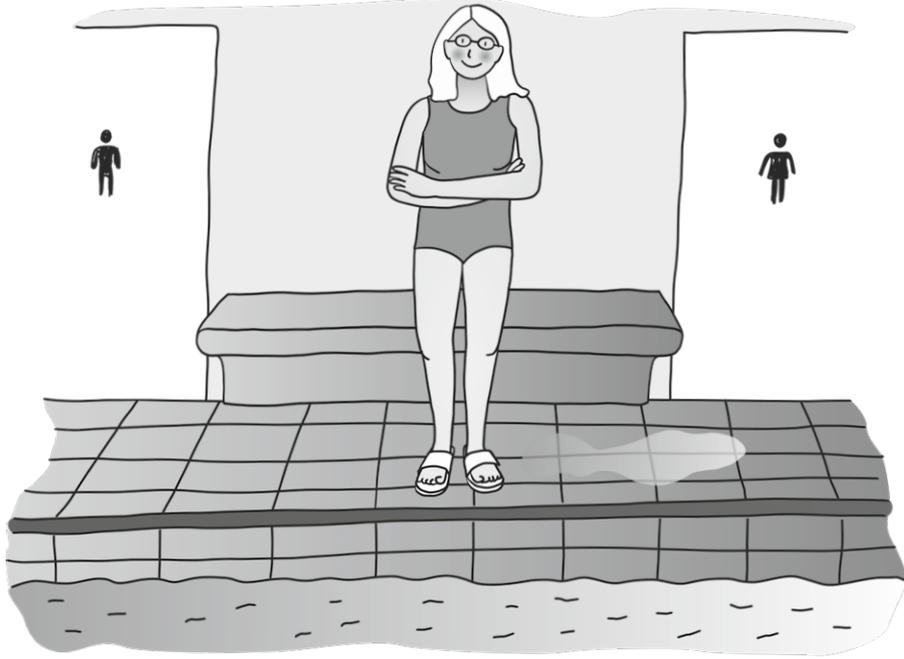
- ▶ Höre gut zu und achte immer auf die Anweisungen der Lehrkraft.
- ▶ Sage der Lehrkraft, wenn du etwas nicht verstanden hast.

Lies die Regeln und suche die passenden Bilder.



Sudayken çocuklar sık sık tuvalete gitme ihtiyacı hisseder. Bu çok normaldir. Tuvalete gitmen gerekirse haber ver.

Senin için bir tavsiyem daha var: Duştan önce tuvalete git. O zaman ders sırasında gitmek zorunda kalmazsın.

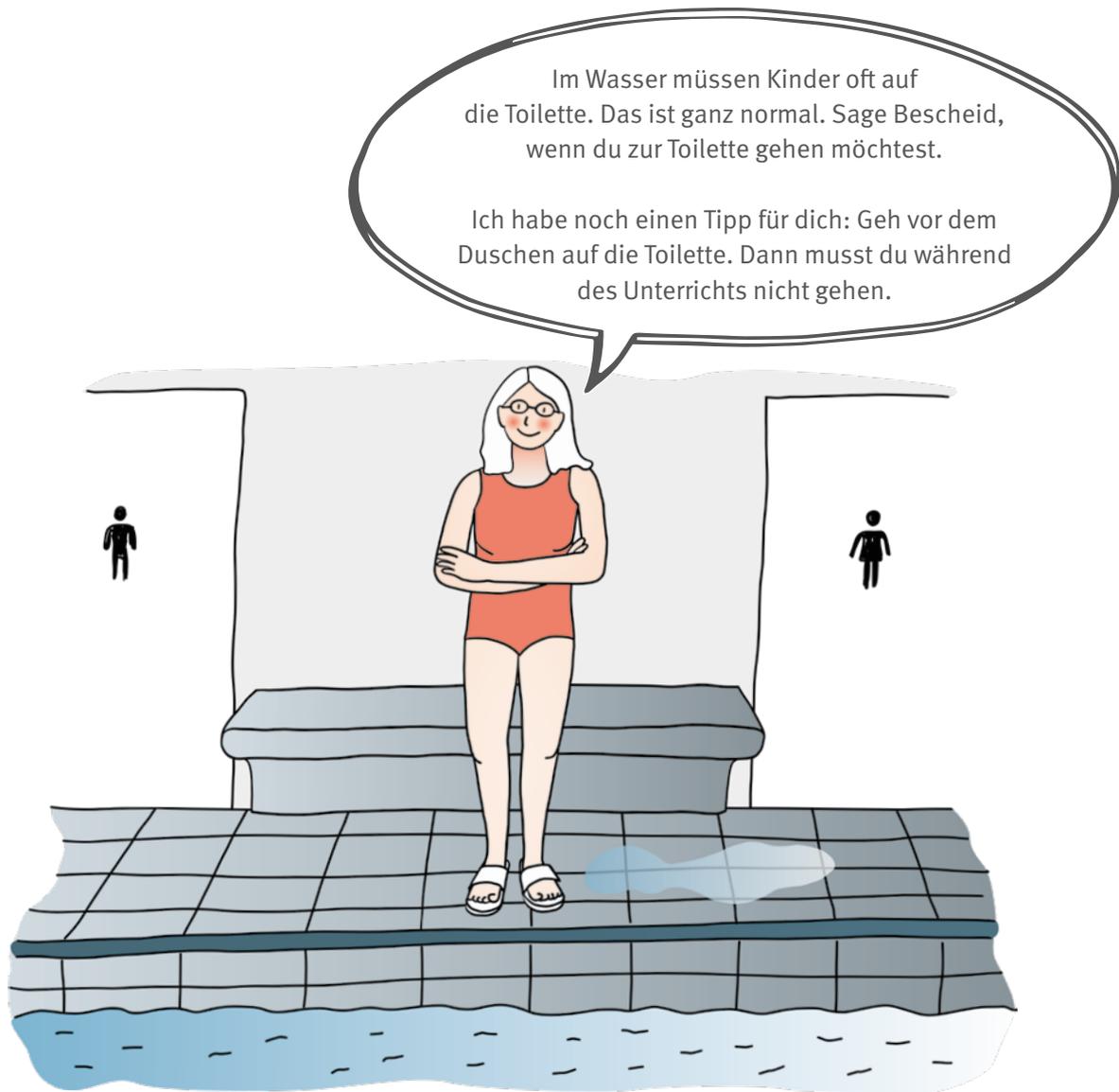


**Kural:**

- Örneğin tuvalete gitmek için yüzme havuzundan ayrılman gerektiğinde öğretmene söyle.

Kuralları oku ve uyan resmi ara.



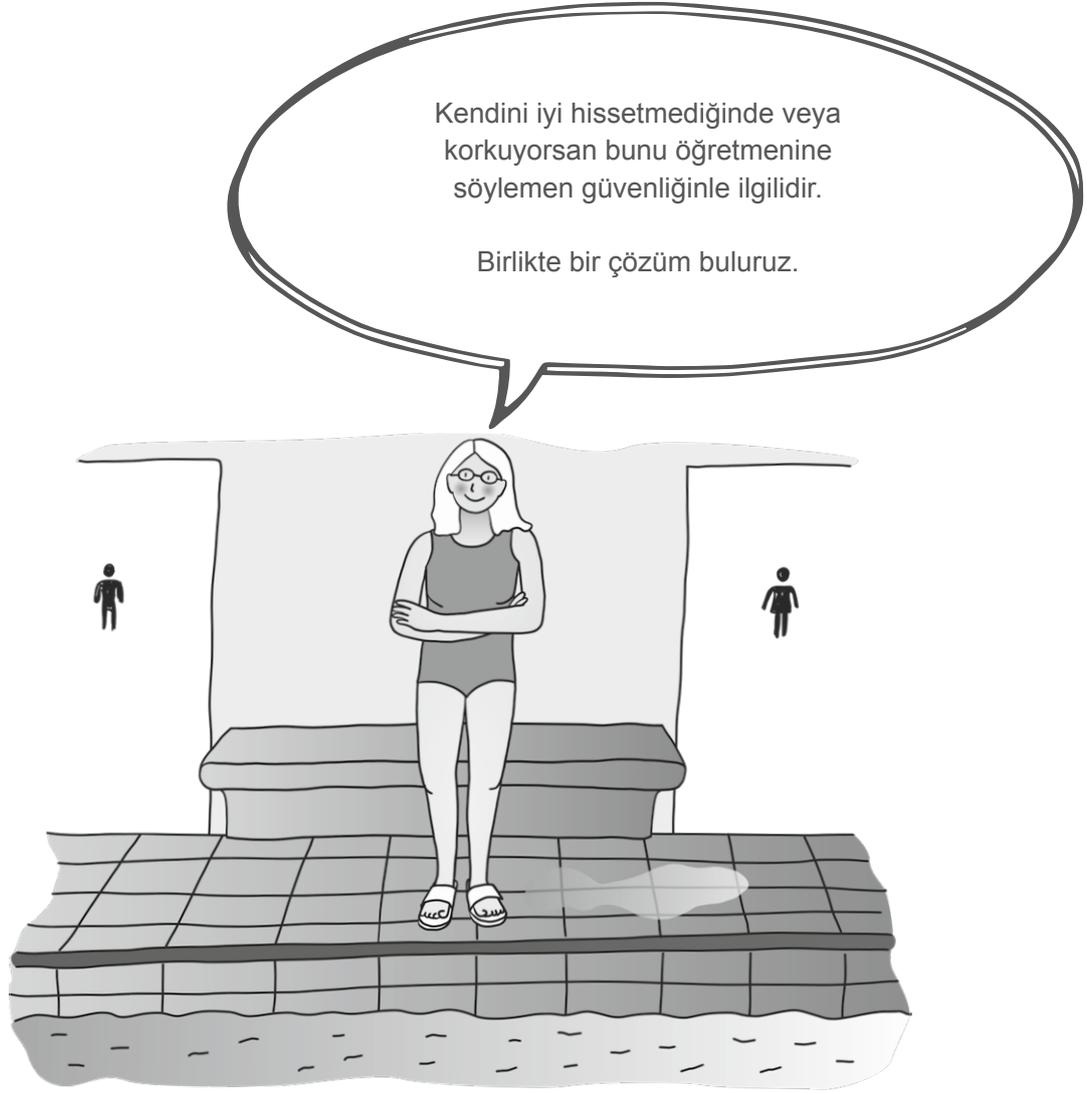


**Regel:**

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

Lies die Regel und suche das passende Bild.



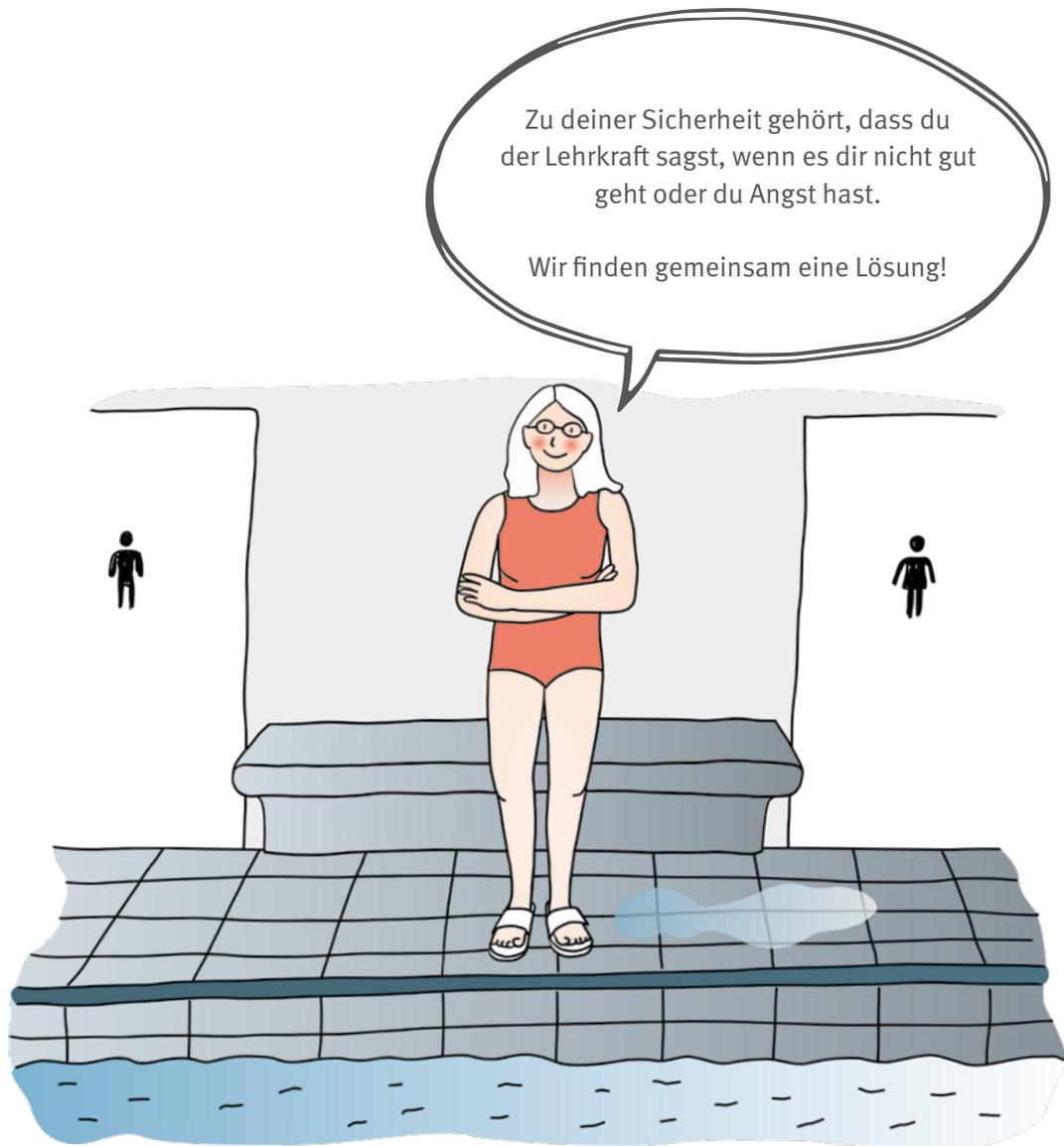


**Kural:**

- Kendini iyi hissetmiyorsan veya korkuyorsan öğretmene söyle.

Kuralları oku ve uyan resmi ara.



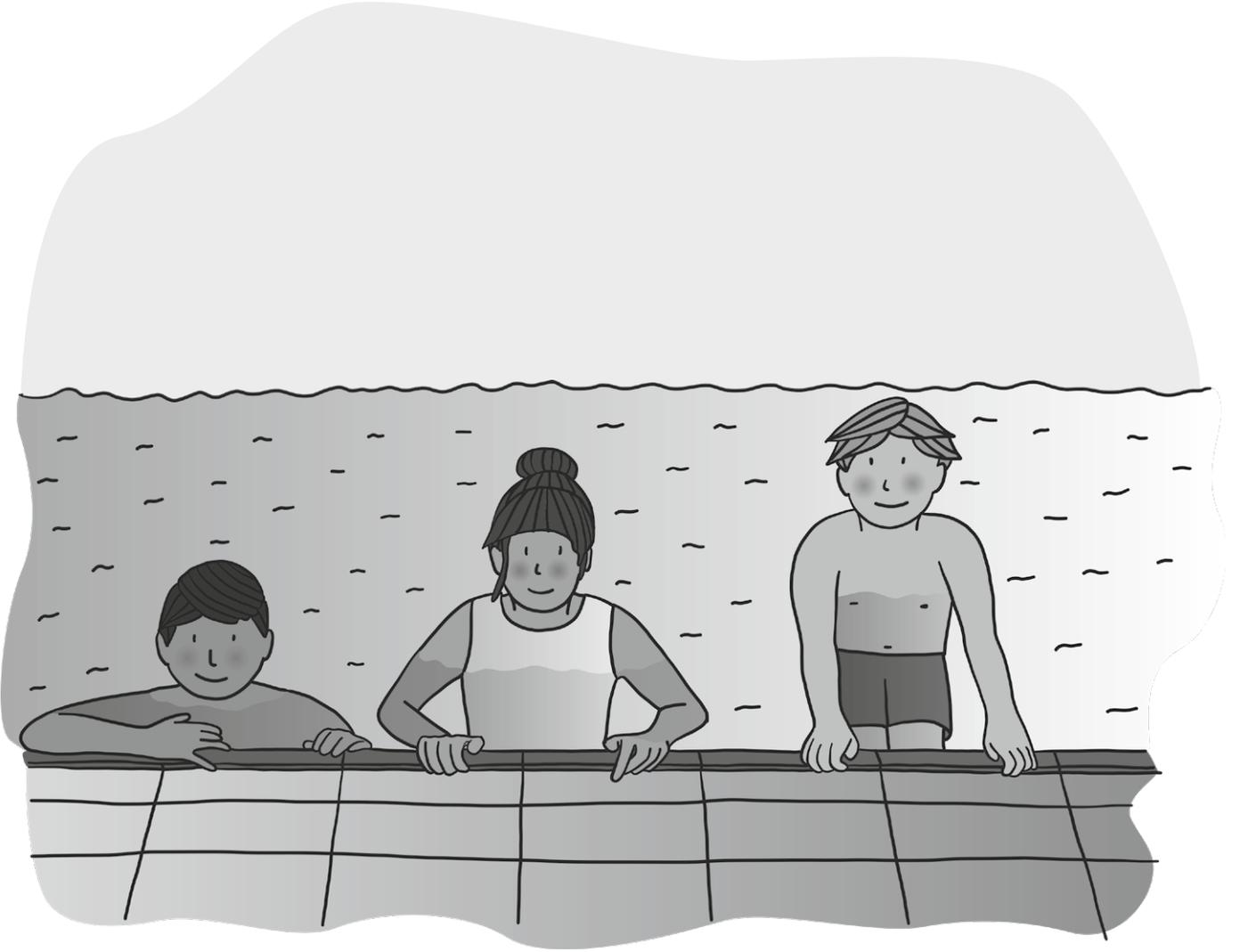


**Regel:**

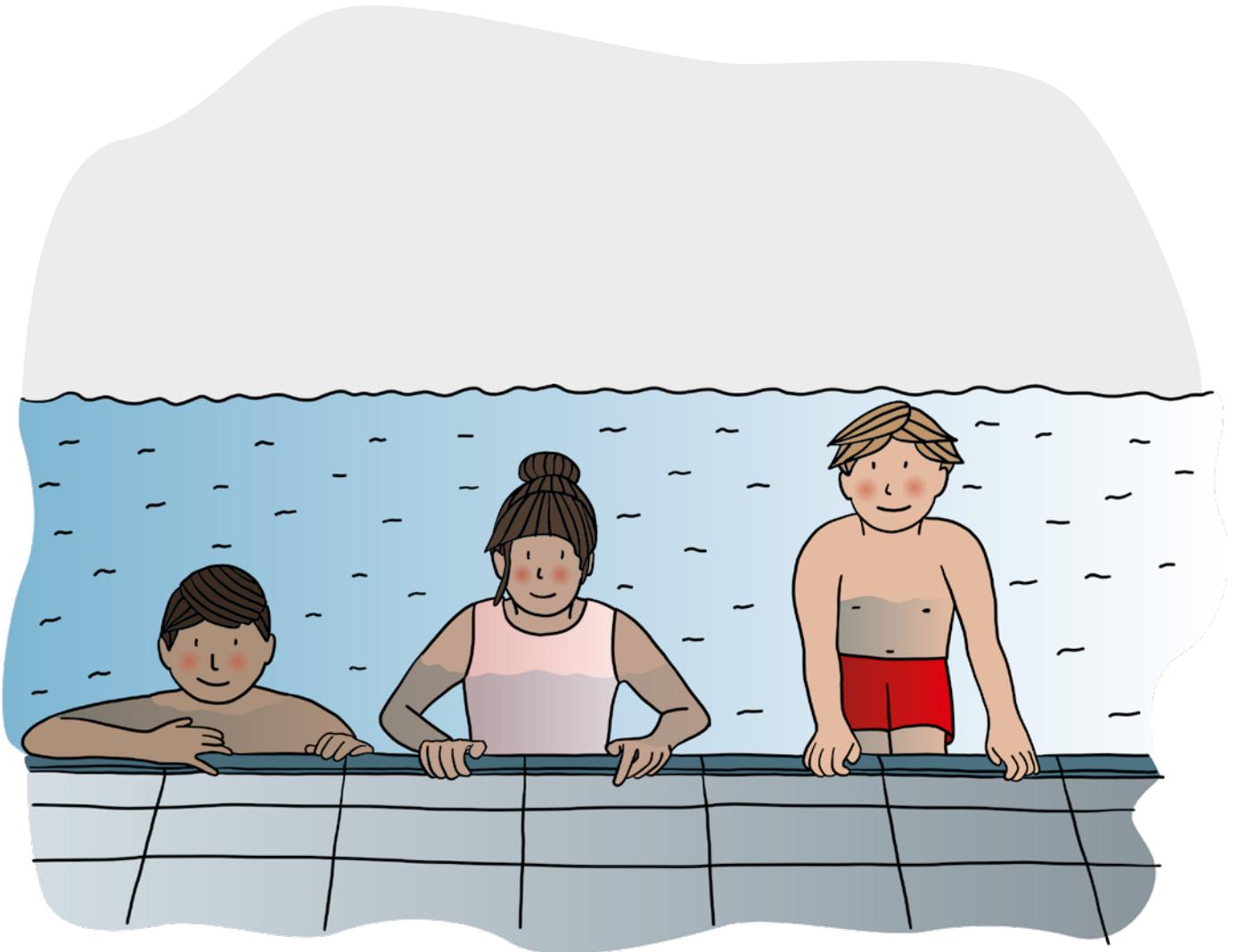
- ▶ Sage der Lehrkraft, wenn es dir nicht gut geht oder du Angst hast.

Lies die Regel und suche das passende Bild.





Yüzme esnasında dikkatli olmak da buna dahildir. Cesaret ve kendine güven de önemlidir! Sabırlı ve konsantre olarak alıştırmayı yap, ardından hızla ilerleme kaydedeceksin.



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





## 8 Yüzme ile ilgili sorular – Yansıma

Artık yüzme dersi hakkında çok şey öğrendin.  
Şimdi öğrendiklerini anlat!

Geldiğin ülkede yüzmek için hiç  
denize, göle veya bir yüzme  
havuzuna gittin mi?

Almanya'da yüzme havuzuna  
gittin mi?

Su içinde veya üzerinde oynanan  
birçok spor türü vardır. Hangi su  
sporu türlerini biliyorsun?

Yüzme dersinde ne  
hoşuna gidiyor?

Başka soruların var mı?  
Sorularını not et!

---

---

---

---

## 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 Yüzme dersi için not kağıdı – Not edilecek önemli konular

Sevgili Yeni Yüzme Öğrenen,

Bu sayfada yüzme dersiyle ilgili bilgileri not edebilirsin.



Adı: \_\_\_\_\_

Soyadı: \_\_\_\_\_

Sınıf: \_\_\_\_\_

Okul: \_\_\_\_\_

Sınıf öğretmenin telefonunu: \_\_\_\_\_

Spor öğretmenin telefonunu: \_\_\_\_\_

Yüzme dersi başlangıç tarihi: \_\_\_\_\_

Gün ve saat: \_\_\_\_\_

Adresiyle birlikte yüzme havuzunun adı: \_\_\_\_\_

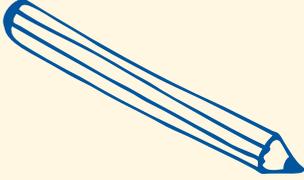
\_\_\_\_\_

Sınıfın buluşma noktası: \_\_\_\_\_

## 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 En önemli kurallara genel bakış

Hala, Amir, Nico ve Bayan Schmid yüzme dersinde seni neyin beklediğini gösterdi. Yüzme dersi için en önemli kuralları öğrendin. Bunları iyi not al!



Yüzme havuzunda yüzme kıyafeti zorunludur. Kız çocukları mayo giyer. Erkek çocukları deniz şortu giyer.



Dersten önce takını ve değerli eşyalarını çıkar. En iyisi takını evde bırakmandır.



Yüzme havuzunda hijyen önemlidir. Yüzmeden önce duş jeli ve şampuanla duş al. Yüzdükten sonra suyla duş al. Duş alanında kurulan.



Yüzme havuzunda yer kaygandır! Hızlı ve yavaş koşu yapma, daima yavaş yürü ve havuzun kenarına olan mesafeyi koru.



Kesinlikle suya yalnız girme. İlk olarak herkes bankta buluşur.



İyi dinle ve öğretmenin talimatlarını daima dikkate al.



Tuvalete gitmen gerekirse öğretmene söyle.



Anlamadığın bir şey olduğunda öğretmene söyle.



Kendini iyi hissetmiyorsan öğretmene söyle.

## 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 Ebeveyn bilgilendirmesi

Sevgili Ebeveynler!

Bunlar, sizin için okulda yüzme dersiyle ilgili bilgilerdir. Lütfen dikkatli bir şekilde okuyun.

- **Okulda yüzme dersi tüm öğrenciler için zorunludur.**
- Kültürel kıyafet düzenlemelerine uygun olması için kız çocukları özel yüzme kıyafeti, örneğin tüm vücudu örten mayo (haşema) giyme seçeneğine sahiptir.
- Yüzme dersindeki başarı spor notuna etki eder.
- Yüzme dersi eğitilmiş öğretmenler tarafından verilir. Öğretmenler, yeni yüzme öğrenenlere yüzme öğretme konusunda niteliklidir ve hayat kurtarma eğitimi almışlardır.
- Bir sınıftaki erkek ve kız çocukları yüzme dersine birlikte gider. Kıyafet değişikliği ve duş almak için birbirinden ayrı odalar ve bina alanları kullanılır. Öğretmen tüm öğrencileri sürekli gözetim altında tutar.
- **Yüzme öğrenmek boğulmaya karşı korur: Yüzme bilmeden suya giren kendini hayati tehlikeye sokar.**
- Yüzme diğer birçok su sporu türleri için şarttır; örneğin su topu, su jimnastiği, su kayağı, kanu, sörf ve yelkenli.
- Yüzmek zinde tutar: Suda hareket etmek ve yüzmek sağlığa destek olur.

Başka sorularınız var mı? Lütfen okula başvurun. Çocuğunuz burada deftere sınıf öğretmenin ve yüzme öğretmenin telefon numarasını not etti.

# 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.

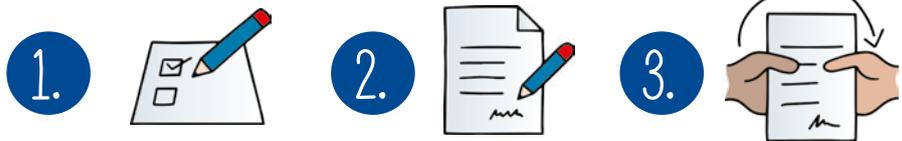




# 12 Informationen für die Lehrkraft – von den Eltern zu unterschreiben und zum Heraustrennen

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





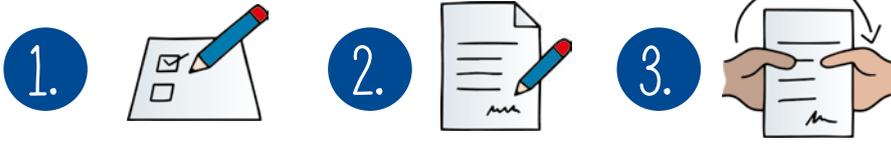


## 12 Öğretmenlere yönelik bilgiler – Ebeveynler tarafından imzalanacak ve kesilip alınacak

Sevgili Ebeveynler,

Lütfen bu sayfayı doldurun ve bunu okula getirmesi için kız veya erkek çocuğunuza verin. Tüm öğrencilere yönelik güvenli bir yüzme dersi yapılabilmesi için öğretmenin bu bilgilere ihtiyacı vardır. Öğretmen tüm bilgileri gizli olarak ele alır.

### Yüzme dersi bilgilendirmesi



Kız veya erkek çocuğumuz

Soyadı: .....

Adı: ..... Sınıf: .....



Lütfen doldurun:



yüzme biliyor



yüzme bilmiyor



sağlıklı



hastalığı var

Hastalığın adı:

Daha fazla bilgi: .....

Tarih: .....

Ebeveynlerin imzası







# 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)