

Ebeveynler için bilgiler

Üç adımda güvenli yüzme

Önce güvenlik:

- Güvenliğe dikkat edin: Çocuğunuzu asla yalnız bırakmayın; sığ suda, küvette veya çocuk havuzunda bile!
- Yüzme makarnaları, tahtalar veya kolluklar gibi yardımcı araçları yalnızca destek amaçlı kullanın; gözetim veya beceri yerine geçmezler.
- Suda birlikte bol bol oyun oynayın – eğlence en iyi öğretmendir.
- Güven verin: Küçük ilerlemeleri övün ve zorlamayın.
- Düzenli ama kısa süreli pratik yapın – nadiren bir saat yerine sık sık beş dakika daha iyidir.



Adım 1: Suya alışma

Neden? Sadece suya alışkın çocuklar daha sonra güvenli bir şekilde yüzmeyi öğrenebilir, ancak suyla ve suda oynamak her şeyden önce eğlencelidir!

Ne zaman? İkinci haftadan itibaren

Ebeveynler ne yapabilir?

1. Güven oluşturun

Suda kısa süreli anlarla başlayın.

- Çocuğunuzun elleriyle veya ayaklarıyla suya dokunmasına izin verin.
- Sakin ve cesaret verici bir şekilde konuşun.
- Küçük ilerlemeleri övün, örneğin çocuk yüzüne su damlalarının sıçramasına izin verdiğinde. Böylece çocuğunuz suyun tehlikeli bir şey olmadığını, aksine eğlenceli olduğunu fark eder.
- Suyla ne kadar doğal davranırsanız, çocuğunuz için o kadar kolay olur. Örneğin, yüzünden suyu uzak tutmak için herhangi bir yardımcı araç kullanmayın.

2. Oyunla pratik yapın

Suyla küçük oyunlar oynayın – bu neşe ve güveni artırır:

- Üfleme ve kabarcıklar çıkarmak: Pipetle veya pipetsiz birlikte suya üfleyin. Köpürme ve uğultu – bu eğlenceli sesler çıkarır
- Su püskürtme: Ellerle “piyano çalma” ve “davul çalma”. Kim eliyle veya bacaklarıyla suyu daha yükseğe püskürtebilir?
- Su dökme oyunları: Bardaklarla bir kaptan diğerine su doldurup vücuda ve yüze dökün

3. Suda hareket

Çocuğunuz çocuk havuzunda veya küvette güvendeyseniz, şu oyunları oynayabilirsiniz:

- “Dalgalar”: Çocuk suda oturur ve dalgaları hisseder.
- Emekleme, yürüme ve zıplama: ileri, geri ve yana doğru ya da yakalamaca oynamak. Bu, çocukların su direncini ve kaldırma kuvvetini hissetmelerini sağlar.
- Her türlü top oyunu

4. Sabır ve tekrar

Her çocuğun kendi temposu vardır. Önemli olan, onu zorlamamaktır. Tek seferde çok fazla yapmak yerine, düzenli olarak kısa ve olumlu deneyimler yaşatmak daha iyidir. Zamanla çocuğunuz cesaretlenecek ve yüzme kursuna veya suda bir sonraki adıma hazır hale gelecektir.

Adım 2: Suya alışma

Neden? Su, birçok çocuk için büyük bir cazibe kaynağıdır. Suda kalmanın keyifli ve güvenli olması için, çocuklar suda yönlerini bulmayı adım adım öğrenmelidir. Bu öğrenme adımlarına suya alışmanın temel becerileri denir. **Çocuk bunları öğrendikten sonra yüzmeyi öğrenmesi mümkün olur.**

Ne zaman? En iyisi suya alışma aşamasından hemen sonra başlamak. Yaşın önemi yoktur.

Ebeveynler ne yapabilir?

Ebeveynler, çocuklarının suyun özel koşullarıyla – kaldırma kuvveti, direnç ve sıcaklık – başa çıkmalarına ve vücutlarını suda kontrol etmelerine destek olabilir. Bu, birlikte yüzme havuzuna gitmekle başlayabileceği gibi, küvette veya çocuk havuzunda da başlayabilir.

Temel becerilerle ilgili oyun ve egzersiz fikirleri

1. Suda nefes alma

Çocuklar suya nefes vermeyi ve su direncini aşmayı öğrenirler. Bu, daha sonra ağızlarına ve burunlarına su girmemesi ve yüzerken suya nefes verebilmeleri için önemlidir.

- Kabarcık Kralı: Kim en uzun kabarcık zincirini yapabilir? Burun ve ağız suya tutarak hava kabarcıkları üfleyin.
- Topları bir hedefe doğru üflemek: Çocuk, dalgalar oluşacak kadar güçlü üfler.
- Kabarcık Şarkısı: Birlikte üflerken bir şarkı mırıldanmak – sesler eğlencelidir ve korkuyu giderir.

2. Dalış

Dalış sırasında çocuk gözlerini açmayı, yönünü kaybetmemeyi ve bilinçli bir şekilde tekrar su yüzüne çıkmayı öğrenir.

- Saklambaç: Ebeveynler renkli halkaları veya figürleri su yüzeyinin hemen altına tutar. Çocuk dalar ve onları çıkarır. Önce çok sığ suda başlayın, sonra giderek daha derine inin.
- El dokunma: Ebeveynler elini su altında tutar, çocuk kısa süre dalar ve eline dokunur – küçük başarılar cesareti güçlendirir.
- Renk avı: Çocuğa belirli bir renkteki nesnelere bulma görevi verilir. Bunun için su altında gözleri açması gerekir.
- Yüz avı: Su altında en komik yüzü kim yapar? Çocuklar ebeveynlerin de katılmasına bayılır.

3. Süzülme ve kayma

Süzülme, suyun vücudu taşıması anlamına gelir. Kayma ise suda zahmetsizce hareket etmek demektir.

- Suyun içinde çekmek: Çocuğunuzu yüzüstü ve sırtüstü pozisyonda suyun içinde çekin; bu sırada mümkün olduğunca uzanmış bir pozisyon almalı ve nefes vermek için başını suya daldırmalıdır.
- Timsah veya deniz aslanı: Çocuk merdivenlerde kollarını öne doğru uzatarak yürür ve bu sırada bacaklarını çıkarır.
- Denizyıldızı: Çocuk sırt üstü yatar, kollarını ve bacaklarını uzatır. Ebeveynler hafifçe destekler; bu, yüzüstü pozisyonda da işe yarar
- Roket: Çocuk havuz kenarından itilir, vücudunu gergin tutar ve bir mesafe kayar – tahta veya havuz makarnası olsun ya da olmasın; bu sırada başını suya daldırır ve nefes verir.

4. Suya ve su içinde zıplama

Zıplama, cesareti ve vücut kontrolünü geliştirir. Böylece çocuk, suya dalarken yönünü bulmayı ve kontrollü bir şekilde yüzeye çıkmayı öğrenir.

- Suda zıplama ve atlama.
- Top oynama ve topu yakalamak veya kafayla vurmak için zıplama.
- Cesaret testi: Ebeveynler suda durur, çocuk kollarına atlar. Zamanla mesafe artar. Çocukların başlarını suya her seferinde biraz daha fazla sokmalarına dikkat edin. Dikkat! Su, çocuğun boyundan daha derin olmalıdır.
- Hedef atlama: Yüzen bir oyuncuğa dokunmak – eğlenceli motivasyon, korkuları yenmeye yardımcı olur.

5. Yuvarlanma ve dönme suda yön bulmak için

Çocuklar, yukarının ve aşağısının nerede olduğunu, nasıl dönebileceklerini ve yön değiştirebileceklerini öğrenmelidir.

- Yunus yuvarlanması: Suda dönmek, kolları yüzgeç gibi hareket ettirmek.
- Vida: İtme hareketinden sonra uzunlamasına, yüzüstü pozisyondan sırtüstü pozisyona ve tersi yönde dönmek.
- Havuz makarnası etrafında veya serbestçe ileri ve geri yuvarlanma

6. İlerleme

Burada henüz yüzme tekniği değil, deneme söz konusudur: İlerlemek için kollarımı ve bacaklarımı nasıl hareket ettirebilirim? Çocuklar bu sırada oyunsu bir şekilde “çırpınır” ve “kürek çeker”.

- Timsah veya deniz aslanı: Çocuk merdivenlerde kollarını öne doğru uzatarak yürür ve bu sırada bacaklarıyla çırpınır. · Roket kalkışı: Çocuk yüzüstü veya sırtüstü pozisyonda duvardan itilir, bir süre kayar ve ardından bacaklarıyla kendini ileriye doğru iter.
- Köpek stili yüzme: Çocuk, ebeveynlere veya duvara doğru tekmeleme ve kürek çekme hareketleri yapar. Yüzü su altında kalır ve sadece nefes almak için yukarı kaldırılır.
- Kürek teknesi: Çocuk sırtüstü uzanır ve ebeveynlere ulaşmaya çalışır.

Adım 3: Su güvenliği/ Yüzme öğrenme

Neden? Yüzme bilmek hayati önem taşır. Çocuğunuz ancak okul yüzme kartında bronz rozet veya mavi seviyeye ulaştığında güvenli bir yüzücü olarak kabul edilir. Bu, derin suya atlayıp en az 200 metre yüzebilmesi ve sudan kendi başına çıkabilmesi anlamına gelir.

Ne zaman? Su ile başa çıkma aşaması tamamlandıktan sonra! Çocuklar, motor becerileri öğrenme penceresinin en geniş olduğu beş ila altı yaşlarında en hızlı sonuçları elde ederler. Çocuğunuzun okulda yüzme derslerine başlamadan önce yüzmeyi öğrenmesi mantıklıdır. Öğrenilenler daha sonra okulda pekiştirilebilir ve geliştirilebilir.

Ebeveynler ne yapabilir? Çocuğunuza yüzme hareketlerini kendiniz öğretebilir veya onu bir yüzme kursuna kaydettirebilirsiniz. Burada ilk olarak hangi yüzme tekniğinin öğretileceği başlangıçta önemsizdir; tüm yüzme türlerinin avantajları ve dezavantajları vardır. Önemli olan, yorgunluk durumunda bir güvenlik tekniği olarak sırtüstü yüzmenin de çalışılmasıdır. Çocuğunuzla yüzme kurallarını da tekrar tekrar konuşun ve uygulayın. [Baderegel | SchwimmWelten GmbH](#)

Çocuğunuza yüzmeyi kendiniz öğretmek istiyorsanız, burada çeşitli yüzme teknikleri hakkında bilgi bulabilirsiniz [Rückenschwimmen - Schritt für Schritt-Anleitung zum Rücken schwimmen lernen](#) [Brustschwimmen - Schritt für Schritt-Anleitung zum Brust schwimmen lernen](#) [Kraul - Schritt für Schritt-Anleitung, wie du leicht Kraul schwimmen lernst](#)

Çocuğum için (iyi bir) yüzme kursunu nasıl bulabilirim?

İyi bir kursu, yüzme öğrenme sırasının doğru bir şekilde izlendiğinden anlayabilirsiniz: Önce suya alışma, sonra suyla başa çıkma ve son olarak yüzme tekniğinin öğretilmesi gelir. Çocuğunuz kursa başlamadan önce suya alışma aşamasını tamamladıysa, yüzmeyi çok hızlı öğrenecektir. Ayrıca, bir eğitmenin altıdan fazla çocuğa bakmaması, yaşa bağlı olarak daha az olması da önemlidir.

Dortmund'da tüm kapalı yüzme havuzlarında çok sayıda yüzme kursu düzenleyen kurum bulunmaktadır. Bu kurumlar, yüzme kulüpleri ve DLRG'nin yerel gruplarıdır. Tüm iletişim bilgilerini StadtSportBund Dortmund'un kulüp veritabanında bulabilirsiniz [StadtSportBund Dortmund e. V. – Vereinssuche \(Bereich: Startseite, Vereine\)](#) kulüp veri tabanında bulabilirsiniz. Kulüplerde ve DLRG'de düzenlenen yüzme kurslarının masrafları, Eğitim ve Katılım Paketi kapsamında geri ödenebilir. Bunun yanı sıra, çok farklı kalitede kurslar sunan bazı özel yüzme okulları ve özel kişiler de bulunmaktadır. Haftada bir veya iki kez düzenlenen düzenli kursların yanı sıra, okul tatillerinde yoğun kurslar da sunulmaktadır. Genellikle çocuklar dördüncü, bazen de beşinci yaşından itibaren kurslara kabul edilir. Çoğu zaman, çocuğunuzu kaydettirebileceğiniz bir bekleme listesi vardır. Henüz yüzme bilmeyen sekiz yaş ve üstü çocuklar için, okul tatillerinde StadtSportBund aracılığıyla da ayrı kurslar sunulmaktadır. Bu kurslara katılım hakkı okullar tarafından verilir.