***سباحة*** Key Stage 2

تهدف جمعية Link4Life إلى جعل درس السباحة المدرسية لطفلك تجربة إيجابية ومرحة ومُرضية وتتميز بالتحدي. ونهدف إلى العمل بالتعاون مع الأسر لجعل تجربة حصة السباحة على أكبر قدر من الإيجابية، لمنح طلاب Key Stage 2 الفرصة لتعلم المهارات الضرورية لإنقاذ الحياة.

تتبع Link4Life شهادات Swimming Teachers Association School Academy Awards. توجد 8 شهادات مناسبة لجميع قدرات السباحين، تبدأ بالشهادة الأولى الموجهة لغير السباحين وانتهاءً بالشهادة الثامنة الموجهة لسباحي النوادي.

جميع معلمي السباحة مدربون حتى شهادة Level 2 Swimming Teacher بحد أدنى ويحملون جميعًا شهادة Royal Lifesaving Society. وتتبع Link4life نسب الطلاب إلى المعلمين الموصى بها من Swim England.

***هل من الآمن سباحة طفلي في ظل وجود القيود الخاصة بفيروس كوفيد؟***

• Link4Life تتبع دليل Swim England *Returning To The Pool* لاستئناف دروس السباحة المدرسية بأمان

• ستتبع المسابح مدونة ممارسات المجموعة الاستشارية الخاصة بمعالجة مياه المسابح والتي يمكن الاطلاع عليها على https://www.pwtag.org

• نتبع تدابير تنظيف وسلامة معززة لجعل مرافقنا خالية من كوفيد. والتي تشمل التعقيم والتنظيف العميق ورش المطهرات في الهواء بانتظام

الصفحة 2

***لماذا تعد السباحة مهمة؟***

يعد الغرق ثالث أعلى سبب للوفاة العرضية لدى الأطفال في المملكة المتحدة. يغرق سنويًا أكثر من 400 شخص في المملكة المتحدة ويعاني الآلاف من تجارب الإشراف على الغرق. وأغلب هؤلاء الأشخاص لم يقصدوا أبدًا التواجد بالمياه. ويزود منهج السباحة المدرسية الأطفال بالمهارات والمعرفة حول كيفية إنقاذ أنفسهم في حالات الطوارئ المائية وكيفية

الحفاظ على سلامتهم عند الاقتراب من المياه.

السباحة مكون إلزامي في Key Stage 2 National Curriculum. وتقدم Link4Life متطلبات المنهج الوطني خلال دروس السباحة الخاصة بطفلك.

وبنهاية Key Stage 2 يجب أن يكون كل طفل قادر على السباحة مسافة 25 مترًا بدون مساعدة واستخدام مجموعة من حركات السباحة بفعالية وتنفيذ الإنقاذ الذاتي في مجموعة حالات الطوارئ المائية.

إذا لم يسبح طفلك بانتظام فلن يستوفي متطلبات Key Stage 2 والأهم من ذلك المعرفة والقدرة على تنفيذ الإنقاذ الذاتي.

***ماذا يمكنني فعله لإعداد طفلي لدروس السباحة المدرسية؟***

• أخذه للسباحة بأكبر قدر ممكن قبل الدرس الأول. القدوم معه والاستمتاع بجلسة سباحة أسرية في مسبح Link4Life. احجز الجلسة على www.link4lifeolb.org

• التحدث بإيجابية حول السباحة وأهمية تعلم السباحة

• التأكد من قدرته على تجفيف نفسه دون مساعدة

• تدريبه على نفخ الفقاعات ورش المياه على وجهه وغمر وجهه

***ما الملابس التي يجب ارتداؤها؟***

• يرتدي البنات طقم سباحة من قطعة واحدة

• يرتدي الأولاد سراويل سباحة أو شورتات سباحة (فوق الركبة)

• يستطيع الأطفال ارتداء سترات واقية و/أو بناطيل سباحة بغرض الحشمة إذا رغبوا في ذلك.

• يمكن ارتداء نظارات واقية ولكنها تظل مسؤولية من يرتديها

• يجب ربط الشعر الطويل إلى الخلف أو ارتداء قبعة سباحة