***خولی مەلەوانی بۆ ئاستی KS2***

 Link4Life ئامانجی پەرەپێداني وانەکانی مەلەوانی قوتابخانەی منداڵەکەتە بە هۆی بەسەر بردنی کاتێکی خۆشتر و هونەرى رکابەری و بردنەوە. ئێمە دەمانەوێت لە نزیکەوە بەهەماهەنگی لەگەل خێزانەکان کار بکەین بۆ ئەوەی بە گونجاو ترین و هاسانترین شێوە وانەکانی خولی فێربوونی مەوانی بۆ منداڵانی قۆناغی دووەم دەستەبەر بکەین بە ئامانجی فێربوونی شاراەزاییەکانی رزگار کردنی ژیان.

Link4Lifeپابەندی دەزگای Awards Swimming Teacher Association School Academy

دەبێت بۆ فێربوونی مەلەوانی وبەخشينى خەڵات. خەڵاتەکان بریتین لە 8 خەڵات کە تایبەت کراون بۆ توانا و لێهاتوویی مەلەوانەکان و بە خەڵاتی 1 بۆ ئاستی نزمترین دەست پێدەکات تا خەڵاتی 8 بۆ باشترین یاریزانی یانەکە.

گشت راهێنەرانی مەلەوانان مەشقی بروانامەی ئاستی دووەمیان لە راهێنەری مەلەوانی پێ دراوە و بروانامەی Royal Lifesaving Society یان بەدەست هێناوە. Link4Life ئەو ڕێژانەی فێرخواز بۆ ڕاهێنەر پەیڕەو دەکات وا لە لایەن Swim England ەوە پێشنیار کراون.

**ئایا لەبەر رێنماییەکانی Covid ، سەلامەت و پارێزراوە مندالەکەم بنێرم بۆ مەولەوانی**؟

• Link4Lifeپابەندی رێنماییەکانی خۆپارێزی Swim England 'Returning To The Pool' دەبێت بۆ دەست پێکردنەوەی مەشقەکانی خولی فێربوونی مەلەوانی

• مەوانگەکان پابەندی رێنماییەکانی گروپی پاراستن و پاک و خاوێنی دەبن، لێرەوە خالەکانی رێنمایی بخوێنەوە https://www.pwtag.org/

• پەیرەوەکانی سەلامەتی و پاک و خاوێنی لەبەر چاو گیراون بۆ مەبەستی ئاسانکارییەکانی خۆپارێزی لە COVID. ئەوەش خاوێن ڕاگرتن، پاک کردنەوەی ووردی بەردەوام و پژاندنی مادەی خاوێنکەرەوە بەناو هەوای شوێنەکەدا دەگرێتەبەر.

**بۆچی مەلەوانی گرنگە؟**

خنکان برییتە لە سێیەمین هۆکاری رووداوە نەخوازراەوەکانی مردن لە نێوان مندالان لە وڵاتی بەریتانیا. لەم وڵاتەدا بەهۆی خنکانەوە ساڵانە زیانر لە 400 مندال گیان لە دەست دەدەن و بەهەزارانیش نزیک سەرەمەرگی دەبنەوە. زۆربەی ئەو خەڵکانەش هەرگیز نەیان ویستووە یان نەیان وێراوە بچنە ناو ئاو. پرۆگرامی خولی مەلەوانی قوتابخانە وا دارێژراوە کەمندالان بتوانن شارەزایی و تەکنیکی مەلەوانی فیرببن کە چۆن خۆیان لە ناو ئاو رزگار بکەن لە حاڵەتی لە ناکاو دا و چۆن بتواننخۆیان بپارێزن لەکاتی نزیک بونەوە لە ئاو.

مەلەوانی بابەتێکی ئیجباری پرۆگرامی خوێندنەKey Stage 2 National Curriculum و تا کۆتایی Key Stage 2 ، هەموو مندالێک دەبێ بی هیچ یارمەتیەک بۆ دووری 25 مەتر مەلەوانی بکات ، ئەویش بە بەکارهێنانی چەندین تەکنیکی مەلەوانی و ئەنجام دانی پرۆسەی خۆ رزگارکردن لە چەند حاڵەتی لە ناکاو خنکان.

ئەگەر منداڵەکەت ماوە ماوە مەلەوانی نەکات ئەوا ناتوانێت پابەندی رێینماییەکانی Key Stage 2 بێـت و لەوەش گرنگتر توانا و زانیاری خۆ رزگار کردن فێر نابێت.

**دەتوانم چى بکەم بۆ ئەوەی منداڵەکەم ئامادە بکەم بۆ وانەکانی مەلەوانی قوتابخانە؟**

• هەول بدە پێش دەستپێکی وانەی یەکەم، بەردەوام مندالەکەت بهێنی بۆ مەلەوانی. وەرن بۆ بەشداری کاتی مەلەوانی خێزانی لە مەلەوانگەی Link4Life بۆ بەسەر بردنی کاتێکی خۆش. کاتی بەشداری کردن دیاری بکە لە سەر مالپەری www.link4lifeolb.org

• سەبارەت بە مەلەوانی بە ئیجابی قسە بکە و فێر بوونی مەلەوانی بە هەند وەربگرە

• دلنیابە لەوەی مندالەکان بەخۆیان دەتوانن خۆیان ویشک بکەنەوە.

• هەول بدە مەشقی دروست کردنی گڵۆپی فووتێکراویان فێربن و ، ئاو بە دەم وچاوی خۆیان دا بدەن و تا سەر روخساریان نقومی ئاو بکەن.

**ئەوان پێویستە چی لەبەر بکەن؟**

• کچەکان دەبێ جل و بەرگی مەلەوانی یەک پارچە بپۆشن

• کورەکان پێویستە شۆرتی مەلەوانی یان شۆرتی وەرزش لەبەر بکەن (لەسەرەوەی ئەژنۆ)

• مندالەکان دەتوانن بلوزی مەلەوانی و ستریًژ لە بەر بکەن ئەگەر ویستیان

• چاویلکەی مەلەوانی دەکرێ لە چاو بکرێت بەڵام بەرپرسیاریەتی دەکەوێتە ئەستۆی کەسەکە خۆی.

• قژ دەبێ لە پشتەوە ببەسترێـت یان کلاوی مەلەوانی لەسەر بکرێـت.