



Çocuklar yüzme öğrenmeli!

Ebeveynler için bilgiler

Schwimmverband Nordrhein-Westfalen e.V.
Adolf Hillebrand (Genel Başkan)
Friedrich-Alfred-Straße 25
47055 Duisburg

Tel.: 0203/7381632
Faks: 0203/7381 631

E-Posta: info@swimpool.de
İnternet: www.swimpool.de





Sevgili Anne Babalar,

her yaştaki çocuk için ‘ıslak madde’ ile uğraş gerçek bir eğlencedir. Bu eğlence bebeklerde, yıkan-dıkları su ile oynamalarıyla başlar ve gençlerin kapalı ve açık yüzme havuzlarını ziyareti ile devam eder. Çocuklar küçük yaşta su ile edindikleri deneyimlerle çekimsizliklerini yenerek, ileride kendine güvenen birer yüzücü olmalarına imkan bulurlar.

Bu sadece zevkten ibaret değil, aksine çocuğunuzun özgüveni de kuvvetlenir. Çocuk güvence, kuvvet ve zindelik hisseder ve kendi kuvvetine karşı duyduğu güven ile suda karşılaşılabileceği tehlikeli anların üstesinden gelebilir. Yüzme yeteneği hayat kurtarır – kendi hayatını ve bazen de başkalarının hayatını.

Yüzme dersini yalnızca okullara yükleyemeyiz.

Sayın anneler ve babalar, kendiniz harekete geçin ve çocuklarınıza, gelişimleri için önemli olan bu spor yoluna zemin hazırlayın. Çocuklarınıza erken yaşta bizzat yüzmeyi öğretin. Spordan sorumlu bakan olarak, okula başlayan her çocuğun yüzmeyi öğrenmiş olması dileğimdir.

Kulüplerdeki veya DLRG’in sunduğu imkanlardan yararlanın. Havuzlarımızdaki sorumlular da sizi severek bilgilendirecektir.

Özellikle Nordrhein-Westfalen Yüzme e.V. birliğinin siz ebeveynler için hazırladıkları bu kitapçık ile bu doğrultuda destek vermeleri beni çok memnun ediyor.

Nordrhein-Westfalen Yüzme e.V. birliğine, benim için önemli olan bu konuda göstermiş oldukları büyük çabalar için çokca teşekkür ediyorum. ‘Çocuklar yüzme öğrenmeli!’ ve ‘Yüzme derslerinde kalite denetimi’ isimli projeleri ile bizim eyalet çapındaki (‘Artık ebediyen yüzücü’) isimli girişimlerimizi destekleyip hayat katıyorlar. İlerideki ortak çalışmalarımızı büyük bir memnuniyetle beklemekteyim.

Dr. Ingo Wolf Mdl
Kuzeyren-Vestfalya eyaletinin işleri bakanı

Yüzme öğrenmek mi? Tabii ki!

İster havuzda olsun, ister sahilde veya gölette olsun, yüzmek çocuklar için tam bir eğlencedir. Evrimden dolayı kara canlısı olsak da, ıslak maddeye karşı duyduğumuz ilgi halen içimizde yatıyor olmalı.

Suyun içinde kendimizi her ne kadar güvende hissetsek de, beraberinde getirdiği riskleri gözden kaçırmamalıyız. Özellikle çocuklar tehlike anlarını kavrayamayıp, ciddi hayat riski ile karşı karşıya kalabilirler.

Yüzme bilmeyenlerin sayısı artmakta

Maalesef artık çocukların okullarda hesap, okuma ve yazma becerilerinin yanısıra yüzmeyi de öğrenmelerini her zaman doğal olarak var saymıyoruz. Yüzme dersleri git gide uygulanamamakta. Bu kaygı verici eğilim, çocukların üçte birinin yüzmeyi öğrenmeden ilkokulu bitirmelerine yol açıyor. İşte bu yüzden anne ve babaların aktif olarak çocuklarının yüzme dersi almaları için bizzat ilgilenmeleri gerekmektedir.

Yüzmeyi öğrenmenin ne kadar önemli olduğunu üzücü bir gerçekten anlıyoruz ki, çocuk ölümünün yoğunluk olarak ikinci sıradaki sebebinin trafik kazalarından sonra boğulmak teşkil ediyor. Yüzme bilmeyenlerin sayısı ile boğulanların sayısı da eş oranlı olarak artmaktadır.



Erken temas güven verir

Çocuklar için en iyi önlem su ile tecrübeli uğraşdır. Ebeveynler işte bu yüzden çocuklarla suda erken yaşta çokca vakit geçirmelidirler. Buna evde küvette başlayarak, oyun havuzunda devam ederek, yüzme bilmeyenlerin havuzuna kadar devam edebilirsiniz.

Çocuklar bu esnada suyun özelliklerini öğrenmeye fırsat bulur: İçinde batabileceğini veya suyun kaldırma kuvvetini öğrenebilirler. Çocuklar çekimsizliklerini atlatıp kendi hareketliliklerini tecrübe edebilirler.

Yaklaşık olarak beş yaşına geldikleri zaman yüzmeyi öğrenecek ve böylece kendilerini boğulmaktan kurtarabilecek yaşa gelmişlerdir. Bunun tam zamanı hususi motorik gelişmeye bağlıdır.

Yüzmek kuvvet ve zindelik kazandırır!

Tüm yaş gruplarında yüzmenin en çok tercih edilen uğraş olması bir tesadüf değildir. Birarada yüzmek, banyo yapmak ve oynamak sadece zevk verici bir uğraştan ibaret değildir, aynı zamanda birliktelik duygusunu da güçlendirir. Yüzmeyi bilmeyen basit deyimle kenarda kalır ve kendini dışlanmış hisseder.



Gelişim için getirdikleri

Bir çocuğun suda güvenli bir şekilde eğlenebilmesi için, yüzmek kaçınılmaz bir gereksinim olmasıyla birlikte, sadece kazadan korunmak için bir önlem olmaktan ibaret değildir. Yüzme yeteneği çocuğun gelişiminde etkili olur: Bağımsızlığı ve özgüveni geliştirir.

Tüm duyular için bir tecrübe

Suyun içinde çocuklar değişik duyu ve hareket tecrübeleri edinebilirler: Basınç duygusunu tecrübe ederler, karşı kuvveti ve kaldırma kuvvetini. Su cilt dokusunu masaj eder ve denge hissini geliştirir. Bununla beraber çocuklar değişik duyuyla vücut bilincini geliştirirler. Görüyorsunuz ki suyun içinde hareket, engelli çocuklar için de uygun bir ortamdır.

İdeal spor

Sağlık açısından çocuklar için daha iyi bir spor düşünülemez: Yüzme sporu kasları geliştirir, dayanıklılığı ve şuuru arttırdığı gibi, performansı ve bağımsızlık sistemini geliştirir. Suyun kaldırma kuvveti ile adaleler, kaslar ve eklemlere yüklenen baskı hafifler. Bu yüzdendir ki yüzme sporu aynı zamanda kilosunu yüksek çocuklar için de ideal bir spordur. Yaralanma riski ise yok denilecek kadar azdır. Anne ve babalar çocuklarına su maddesine karşı zevk duyguları verebilirlerse, aynı zamanda onlara sağlık açısından da önemli bir katkı sağlamış olurlar.



Çocuklar yüzmeye ne zaman başlamalı?



Korunma mümkün olduğu kadar erken olmalı

Yüzme becerisi yeni hareket imkanları sağladığı gibi, tehlikelerden de korur. Kesin olarak şunu söyleyebiliriz: Çocuklar suya ne kadar erken alıştırlarsa, o kadar iyi. Yaş ve gelişime bağlı olarak çocuklara değişik hizmetler sunulmakta:

Bebekler

Yaklaşık olarak dördüncü aydan itibaren mümkün olan bebek ve emzirme yaşındaki çocukların yüzme dersinde odak yüzmeyi öğrenmek değildir. Odakta çocuğun oynayarak suya alışması vardır ki, ileride yüzmeyi öğrenirken kolaylık olsun.

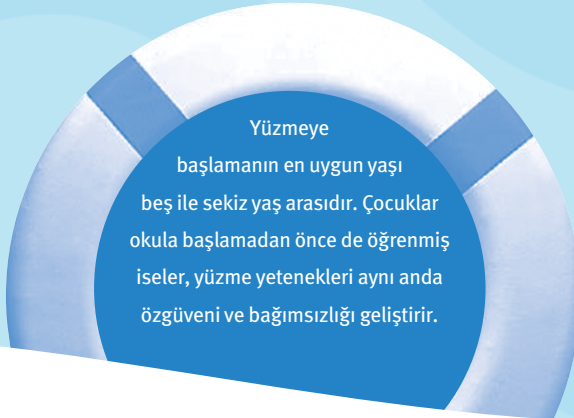
Küçük yaştaki ve yuvaya giden çocuklar

Bir ile dört yaş arası çocuklar için çoğu yerlerde suya alışma kursları verilmektedir. Tıpkı yukarıda olduğu gibi, bu kurslarda da odak oyun ve eğlence ile birlikte, sudan korkan çocukların korkularını yenmesidir. Suyun yüzeyinde kendini taşıttırma veya su altına dalmak gibi deneyimler, çocukların ıslak maddeye karşı olan alışkanlıklarını geliştirmek içindir.



Okul öncesi ve ilkokul çocukları

Dört yaşını geçen çocuklar dalmak, atlamak, yüzeyde kaymak ve nefes almak gibi alışkanlıkları kazanmaları ile birlikte henüz yüzmeyi öğrenemezler. Başlangıç olarak serbest yüzme veya sırt üstü gibi değişik kulaçlı yüzme tarzları tavsiye edebiliriz. Kulaç atma gibi eşzamanlı hareket kabiliyetine çocuklar ancak yaklaşık olarak beş yaşlarında, kol- ve ayaklarını şuurulu bir şekilde hareket ettirebildikleri zaman erişirler.



Yüzmeye

başlamanın en uygun yaşı

beş ile sekiz yaş arasındır. Çocuklar okula başlamadan önce de öğrenmiş iseler, yüzme yetenekleri aynı anda özgüveni ve bağımsızlığı geliştirir.

Bir yüzme kursunun kalitesini nasıl belirlersiniz?



Tabii ki anne ve babalar, yeterince zaman, sabır ve bilgiye sahip olmaları kaydıyla, çocuklara kendileri de yüzmeyi öğretebilirler. Fakat ebeveynler bir „öğretmen” olarak kendilerinden ve çocuklar da öğrendiklerinden tatmin olamıyorlarsa, ciddi bir yüzme kursu anlam kazanır. Birçok çocuk, anne ve babadan uzak gruplar dahilinde daha istekli öğreniyorlar. Ayrıca gerçek bir yüzme öğretmeni ile aralarındaki mesafe, onun söylediklerini daha bir ciddiyetle dinlemelerine vesile oluyor.

Hangi kursu seçecek olursanız olun, eğitim her zaman yetişmiş eğitmenlere mahsus olmalıdır.

İyi bir yüzme kursunun kalitesini anlamanızda yardımcı olacak diğer hususlar:

- ✓ Verilen derslerde zaman sınırlaması olmalı ve toplam on ile oniki etüd saati arası olmalıdır.
- ✓ Grubun büyüklüğü yaş grubuna bağlıdır: Örneğin beş ile altı yaşındaki çocukların bir grupta sekizden daha fazla adedince olmaları sakıncalıdır.
- ✓ Kaliteli bir kurs, eğitimi her zaman bir hedefe yöneltir. Örneğin “Seepferdchen” olarak da bilinen erken yüzme derecesini.
- ✓ Çocuklar için serbest yüzme veya sırtüstü gibi değişik kulaçlı yüzme tarzları üzerinden giriş mükemmeldir.
- ✓ Kursun başından sonuna kadar ders, eğitmen görmüş kaliteli bir yüzme öğretmeni tarafından ilgi odağı olarak verilmelidir.
- ✓ İyi yüzme öğretmenleri, güven sağlayarak ders verip, böylece başarının en sağlam temellerini atarlar. Övgü ve destek çocuklar için çok önemlidir.
- ✓ Eğitmen aynı zamanda otorite sahibi olmalı ki, çocuklar sözünü dinlesinler ve tehlikeli durumlara düşmesinler.
- ✓ Yüzmenin yanısıra çocuklar, sadece derin sulara atlanılabileceğini veya yağışlı havalarda suyu terketmeleri gerektiği gibi, en önemli yüzme kurallarını öğrenmelidir.

Çocuklar yüzmeyi nerede öğrenebilir?

Yüzme kulüpleri değişik imkanlar sunar

Yüzme kulüpleri her yaş grubuna yönelik kapsamlı kurs programları sunmakta. Çocuklar yaşlarına ve yeteneklerine icaben gruplara ayrılırlar. Orada güven duyguları gelişene kadar idman yapabilirler. Bir gruba verilen hedefe erdikleri zaman, bir üst gruba geçebilirler. Bu, hiç baskı yapmadan başarılarını arttırmalarına ve belli bir süre içerisinde yüzmeyi öğrenmelerine yardımcı olur.

Hemen her kursta çocuğunuz bedava bir deneme dersi alabilir. Anne ve babalar bu imkandan yararlanmalıdır.

Yüzme kulübü bilmeyenler, yakındaki herhangi bir yüzme havuzuna danışabilirler. Orada yakın mevkilerdeki kulüpler hakkında bilgi edinebilirsiniz. Yüzmeyi devam ettirmek isteyen gelişmiş çocuklar için de kulüpler değişik imkanlar sunar.

Kulüplerin yanısıra DLRG, yüzme havuzu bakıcısı ve özel okullar da yüzme dersi sunar.



Küçük yüzücüleri için morel kaynağı



Yüzmeyi öğrenirken elde edilen madalyalı ve dipomalı başarılar yüzmeyi öğrenirken bir morel kaynağı olur.

Yüzücü dereceleri

En çok bilinen derece herhalde erken yüzücülere verilen „Seepferdchen”(denizati) olsa gerek. Bunun elde edebilmek için çocuklar 25 metre yüzüp, havuz kenarından derin suya atlayıp, göğüs seviyesinde batmayacakları sudan iki adet dalgıç çemberi çıkarmaları gerekmektedir. Bu dereceyi alan çocuklar suyun yüzeyinde batmadan durabilirler de, henüz güvenle yüzemezler. Bu yüzden halen takip altında yüzmeler gerekir.



Ayrıca bundan daha erken yaştaki çocuklar için tasarlanmış olan Capri-Sonne'nin „Delfin”(Yunus) derecesi de mevcuttur (bkz. s. 17).

Gençlere verilen „Bronze”(bronz) yüzücü derecesi erken serbest yüzücülerle aynı seviyededir. Çocuklar bunu elde edebilmek için 200 metreyi 15 dakikada yüzüp, dalgıç çemberini iki metre derinlikten çıkarıp, 1 metre yükseklikten suya atlamaları gerekmektedir. Aynı zamanda yüzme kurallarını da bilmeleri şarttır.

Gençlere verilen „Silber/Gold”(gümüş/altın) derecelerini alabilmeleri için çocukların artık tecrübeli birer yüzücü olmaları gerekmektedir. Daha ayrıntılı bilgiler ve kaliteli eğitim için lütfen yüzme kulüplerine başvurunuz.



Yüzme kursuyla bitmiyor!

Hiç bir kimse sadece yüzme kursuyla yüzme öğrenemez. Kendi kendilerine suda güvenle hareket edebilmeleri için çocuklar tecrübeye ve ebeveynlerin desteğine ihtiyaç duyarlar. Birarada yüzmek zevk verir ve çocukların özgüvenini geliştirir. Bunu yaparken de yüzme dersindeki kurallar geçerlidir: Çokca övgü verip, titiz takip edip ve gerektiğinde yardımcı olmalısınız.

Çocuklar genelde yeteneklerini olduğundan daha büyük görürler. Bu yüzden daha başlarken takipsiz yüzmeleri gerekmektedir. Ebeveynler çocukların uzun müddet suda bulunmalarına dikkat etmeleri gerekir, çünkü çocuklar küçük yaşlarda aşırı soğukluğu henüz zamanında algılayamazlar. En ufak üşüme belirtisinde suyu terketmeleri gerekir.

Birlikte yüzmek

Aile ve arkadaşlar ile yapılan seyahatler, yüzme kursunda öğrenilen yetenekleri pekiştirmek için uygun bir fırsattır. Çocuklar su içerisinde güvenli hareket etmeyi, kuvvet ve yeteneklerini öğrenirler. En uygunu bunu oyun yoluyla öğrenmeleridir.



Yepyeni zevkle eski oyunlar

Birazcık hayal gücü ile birçok alışagelmış kara oyunu suyun içinde de yapılabilir.

Klasik oyun – Yüzme yarışı

Başlangıç ve hedef belirlenir ve en hızlı hedefe ulaşan kazanır. Hedefe kadar olan mesafeyi ne şekilde katedeceğini ise herkes kendine göre seçebilir: kenardan kenara suda yürümek, bir boyu kulaçlamak veya yardımcı bir gereç ile havuzun diğer yüzeyine gitmek gibi.“

Yakalama oyunu – Islaklık içinde hareket

Çocuklardan bir tanesi ebe seçilir. Diğer bir arkadaşını yakaladığı zaman, yeni ebe o olur ve diğer çocukları yakalamaya çalışır. Suda oyun birçok çeşitlilik sunar: Yüzme bilmeyenlerin havuzunda sıralı yakalama oyunu olsun, derin sularda “avcılık” oyunu olsun çok zevklidir.

Kulüpte çocuklar yüzme yeteneklerini geliştirme fırsatı buldukları gibi, birlikişi gözetimi altında türlü yüzme şekilleri öğrenebilirler. Ayrıca kulüplerde yarışmalara katılma imkanı da bulunur.

Capri-Sonne'nin “Yüzme-Atılımı”



Capri-Sonne ‘yüzme ve yüzmeyi öğrenmeyi’ tekrar toplum bilincine çağrıştırmayı amaçlayan bir çalışmayı başlattı. Bu çalışmaya başlanılmasının arkasında, birçok eyalette yüzme dersinin zorunlu olmasına rağmen, Almanya’da yüzmeyi öğrenen çocukların sayısının korkunç derecede azalması yatıyor.

Bu gelişimin önüne geçmek için, Capri-Sonne „Yüzme-Atılımı” ile bu konuya ilgi duyan herkese bilgi, evrak ve bununla beraber somut yardım sunuyor.

- NRW yüzme birliği ile Capri-Sonne, yüzmeye ve yüzme derslerinde hazırlık amacıyla kullanılacak “Islak sularda eğlence” isimli filmi çekmiştir. Pratik idmanların yanısıra bu film özellikle sudaki eğlenceyi anlatmayı amaçlamakta.
- Stuttgart kenti kültür, gençlik ve spor bakanlığının yardımı ile, öğretmenlere yüzme derslerinde destek verecek olan, “Islak sularda eğlence” isimli el kitabı geliştirildi.

- Yüzmeyi amaçlayan küçük çocuklara özel moral desteği vermek için, Capri-Sonne Heidelberg Üniversitesi ile “Seepferdchen” derecesinden daha öncesinde alınacak olan yeni yüzme dereceleri geliştirdi. Ayrıca bronz, gümüş ve altın derecelerindeki “Capri-Sonne-Delfine” [Capri-Sonne-Yunusları] çocuklara ilk yüzme başarılarını ödüllendirmekte.



„Yüzme-Atılımı” hakkında internette www.schwimm-offensive.de adresinden veya info@capri-sonne.de mail adresi vasıtasıyla doğrudan Capri-Sonne’den bilgi edinebilirsiniz.

Çocuklar güvenli ve atif olarak boş vakitlerini değerlendirsin – ve Capri-Sonne ıslak sularda başarılılar ve bol eğlenceler diler!



Yüzme sporundaki ortağınız



Nordrhein-Westfalen Yüzme Birliği (SV NRW) Kuzeyren-Vestfalya eyaletindeki yüzme sporundan sorumlu spor birliğidir. 600'ü aşkın kulüplerinde yaklaşık olarak 210.000'e yakın üyeler organize olmuştur. Bununla birlikte SV NRW Kuzeyren-Vestfalya eyaletindeki en büyük spor kuruluşlardan biridir ve ayrıca Almanya Yüzme Federasyonu içerisindeki rakipsiz en büyük eyalet birliğidir.

Üyeler için çeşitli imkanlar

SV NRW yüzme, su topu, su atlayışı ve eşzamanlı yüzme sporlarını yürütmekte.

Dereceli sporların yanısıra SV NRW özellikle geniş spor, boş zamanlar için spor uğraşları ve sağlık sporları dallarında uğraş vermekte. Bunlar su jimnastiği, yüzmeye giriş dersleri, yaşlılara yönelik yüzme dersleri, sağlık için yüzme, su-fitnesi, su-koşusu, su-poveri ve yüzme derecelerinin verilmesi konularını kapsamaktadır.

SV NRW'nin diğer önemli birlik hizmetleri, eğitimcilerin yetiştirilmesi ve ileri düzey geliştirici dersleri, etüd- ve gençlik öğretmenlerinin yetiştirilmesi, gençlerle yapılan ve genel sporla ilgili veya ilgisiz eğitim çalışmaları olarak nitelendirilebilir.

Yeni nesil için katkı

Önemli bir çalışma olan "Çocuklar yüzme öğrenmeli!" isimli çalışmayı SV NRW kulüpleriyle birlikte geliştirip yürütmekte. Değişik hizmetler, sunular ve işbirlikleri daha çok çocuğun yüzmeye yönelip "yüzücü" olmaları için yardımcı olmayı amaçlamaktadır. Capri-Sonne'nin desteği sayesinde "Islak sularda eğlence" isimli bir DVD ve elinizdeki kitapçık mümkün olabildi.

www.swimpool.de

Bu internet adresinde birlik hakkında, spor dalları hakkında ve Kuzeyren-Vestfalya eyaletindeki yüzme sporu hakkında bilgiler bulunur. İlgili duyurular burada ayrıca kulüpler, özel terminler ve ilgili kişiler hakkında hızlıca bilgi edinebilirler.

Ayrıca Dr. Lilli Ahrent'e (Düsseldorf Havuz Ltd.Şti.) vermiş olduğu destek için çokca teşekkür ediyoruz.



Schwimmverband Nordrhein-Westfalen e.V.
Adolf Hillebrand (Genel Başkan)
Friedrich-Alfred-Straße 25
47055 Duisburg

Tel.: 0203/7381632

Faks: 0203/7381631

E-Posta: info@swimpool.de

İnternet: www.swimpool.de