



توقعات الدرس الأول

من المهم أن يكون لديك فكرة عمّا يمكن توقعه من درس السباحة الأول وكيفية الاستعداد مسبقًا.

ماذا تتوقع من الدروس

يستخدم معلمو السباحة مجموعة متنوعة من التقنيات لتعليم المهارات، فعادةً ما يشرح المعلم نشاطًا ما، ويوضح المهارة، ثم يطلب من السباحين تجربة هذه المهارة قبل تقديم الملاحظات وتصحيح ممارساتهم يدويًا. وتُستخدم أيضًا معدات مثل دعامات حمام السباحة الإسفنجية وألواح السباحة للركل.

أهم النصائح:

- احضر مبكرًا
- تحدث إلى أحد الموظفين في مكتب الاستقبال لتبلغه بأن هذا هو الدرس الأول لك
- تأكد من ارتداء ملابس السباحة
- اذهب إلى المرحاض قبل الدرس
- خذ منشفة وغيّر ملابسك
- احضر معك أي أدوية شخصية قد تحتاجها

عند بدء الدروس

عند اصطحاب الأطفال إلى الدروس، تأكد من البقاء مع طفلك حتى يصبح المعلم جاهزًا لبدء الحصة. تبدأ مسؤولية رعاية معلم السباحة لطفلك حالما يبدأ طفلك الدرس وتنتهي في نهايته.

يجب على الآباء مرافقة الأطفال من وإلى الدرس؛ وبمجرد تولي المعلم رعايتهم، يجب عليهم البقاء في الموقع.

قد تكون السباحة خارج وقت الدرس المحدد مقابل رسوم حسب المرفق. يرجى التواصل مع إدارة حمام السباحة لمزيد من المعلومات.

الاستعداد

سيساعدك الاستعداد على جعل الدرس الأول تجربة إيجابية لك أو لطفلك. في الأيام التي تسبق اصطحاب أطفالك إلى الدروس، ساعدهم على تعلّم الاستمتاع بالمياه، وشجعهم على الشعور بالراحة أثناء الاستحمام تحت الدش أو في حوض الاستحمام.

تمرن على استخدام النظارات الواقية وارتداء غطاء الرأس الخاص بالسباحة في المنزل حتى تشعر أنت أو طفلك بالراحة عند ارتدائها. إن ارتداء غطاء الرأس الخاص بالسباحة والنظارات الواقية ليس إلزاميًا في الدروس، ولكن يوصى به لتحسين التعلّم في حمام السباحة.

الوصول إلى حمام السباحة

تعرف على المرفق. حاول الوصول إلى حمام السباحة قبل الدرس بحوالي 10 إلى 15 دقيقة لتتمكن من رؤية موظفي الاستقبال والعثور على وسائل الراحة ومعرفة مكان الدروس.