



成人学习游泳

您的本地泳池提供成人游泳学习计划，旨在满足不同社区的特殊要求。以下是一些可以帮助您入门的信息。

对于许多成年人而言，仅仅是身体接近水域就会产生消极情绪——从感觉不舒服到瘫痪性恐惧——原因很简单，因为他们从未学过游泳。

从一个游泳并非优先学习技能的国家移民过来，以及无法前往泳池或身体残疾，这些都是人们成年后不具备游泳技能的部分原因。

这可能会影响到您的生活质量，而且对于父母和祖父母而言，这意味着他们无法安全地监督在水中活动的孩子。好消息是，无论什么时候开始学习，都不会太迟。而且，投入游泳课程还会为以后的生活带来各种各样的好处。



扫描二维码，查找您的本地泳池

游泳课程什么时候开课？

游泳和水上安全课程通常为 30-45 分钟，通常于在校上学期间开设或在学校放假期间提供特殊课程计划。您可以选择在白天或在晚上上课。

是否安全？

所有游泳老师都非常专业，而且救生员始终在场，所以您的人身安全能够得到保障。无论您年龄多大，学习游泳都会是一次愉快的经历！

需要支付多少费用？

不同泳池的课程收费标准也不同，但通常在 15 至 25 澳元之间，具体取决于这些课程是私人课程还是团体课程。

是否有可以祈祷的地方？

大多数泳池都没有祈祷室。请咨询工作人员，了解您有哪些选择。

在您访问或联系您的当地游泳中心时，请提出以下问题：

- 贵中心是否开设成人课程或仅开设面向女性的课程？
- 我什么时候可以预约上课？
- 如果我错过某节课，该怎么办？
- 我如何重新预约课程？
- 需要支付多少费用？
- 费用包括哪些内容？
- 有哪些付款方式可供选择？
- 我应该穿什么样的泳装？
- 我可以学到什么？
- 贵中心是否注重水上安全教育？
- 贵中心是否可以提供文化差异安排？
- 我是否可以去设施内部参观一下？

欲了解更多信息，请访问：

drowningprevention.org.au/multiculturalcommunities



ROYAL LIFE SAVING
NEW SOUTH WALES

