



► 对第一节课的期望

了解一下您的第一节游泳课将学习哪些内容以及如何提前做好准备,这一点非常重要。

► 做好准备

提前做好准备将有助于您或您的孩子在第一节获得良好的体验。在带您的孩子去上课的前几天,帮助他们学会享受玩水的乐趣,并想办法让孩子在淋浴或盆浴时感到舒适。

在家练习戴泳镜和泳帽,以便您或您的孩子能够习惯戴着泳镜和泳帽的感觉。戴泳帽和泳镜不是课程的强制要求,但建议在泳池内佩戴,从而加快学习进程。

► 到达泳池

让自己熟悉设施环境。尽量在上课前 10 - 15 分钟到达泳池,以便有时间与前台工作人员沟通,找到便利设施,熟悉上课地点。

► 课程何时开始

在您带孩子去参加游泳课时,在老师准备好开始上课之前,一定要陪在孩子身边。游泳老师的看护责任从您的孩子开始上课时开始,并在其下课时结束。

家长必须在孩子前去上课和下课时陪伴左右;当老师负责看护孩子时,您也必须留在现场。

在指定的课程时间之外游泳可能会产生费用,这取决于设施的具体规定。欲了解更多信息,请参阅泳池管理条例。

► 老师在游泳课上将如何教学

游泳老师会使用各种方法来教授游泳技能。通常,老师会给出某项活动的说明,并演示相关技能,然后在让游泳者尝试该技能后,为其提供反馈并亲自纠正。老师还会使用浮板和踢水板等教学用具。

重要提示:

- 提前到达
- 与前台工作人员沟通,告知他们这是您的第一节课程
- 务必穿上泳衣
- 上课前去趟卫生间
- 带上毛巾和换洗衣服
- 带上您可能会用到的任何个人药品

欲了解更多信息,请访问:

 drowningprevention.org.au/multiculturalcommunities



ROYAL LIFE SAVING
NEW SOUTH WALES

