



## تعلم الكبار للسباحة

تقدم حمامات السباحة المحلية لديك برامج تعلم السباحة للكبار، والتي تلبى احتياجات محددة لمجتمعات متنوعة. فيما يلي بعض المعلومات لمساعدتك على البدء.

### ما مواعيد دروس السباحة؟

تتراوح مدة دروس السباحة والسلامة المائية عادةً من 30 إلى 45 دقيقة، وتُجرى خلال الفصول الدراسية، أو كبرنامج خاص في الإجازات المدرسية، وتتوفر غالبًا دروس في أثناء النهار أو في المساء.

### هل هي آمنة؟

كل معلم من معلّمي السباحة مؤهل تأهيلاً عاليًا، ويوجد طاقم إنقاذ على الدوام، لذلك ستكون بأمان، فتعلم السباحة تجربة ممتعة لجميع الأعمار!

### ما التكاليف؟

تختلف التكاليف باختلاف حمام السباحة، إلا أنها تتراوح عادةً من 15 دولارًا إلى 25 دولارًا، اعتمادًا على إذا ما كانت دروسًا خاصة أو جماعية.

### هل يوجد مكان للصلاة؟

لا تحتوي معظم حمامات السباحة على غرف للصلاة. تحدث إلى الموظفين لمعرفة الخيارات المتاحة لديك.

يسبب مجرد الاقتراب من الماء بالنسبة للعديد من البالغين مشاعرًا سلبية، تتراوح من الانزعاج إلى الخوف الشديد، وذلك ببساطة لأنه لم يسبق لهم تعلم السباحة مطلقًا.

تُعد الهجرة من بلد لا تُعد السباحة فيه أولوية، أو عدم الوصول إلى حمام السباحة أو الإعاقة الجسدية من بعض الأسباب التي تجعل الناس يُدركون سن الرشد دون اكتساب مهارات السباحة.

يمكن لذلك أن يؤثر على نوعية حياتك، وبالنسبة للآباء والأجداد، فذلك يعني عدم قدرتهم على الإشراف على الأطفال بأمان أثناء وجودهم في الماء. الخير الجيد هو أنه لم يفت الأوان بعد للتعلم، كما أن الانخراط في دروس السباحة لاحقًا في الحياة يجلب أنواع الفوائد كافة.

### اطرح الأسئلة التالية عند زيارة مركز السباحة المحلي أو الاتصال به:

- هل تقدمون فصولاً دراسية للكبار، أو حصصًا للنساء فقط؟
- متى يمكنني الحجز؟
- ماذا يحدث إذا لم أتمكن من العثور على درس؟
- كيف يمكنني إعادة الحجز في الدروس؟
- ما التكلفة؟
- ما الذي تغطيه التكاليف؟
- هل يوجد أي خيارات للدفع؟
- ما ملابس السباحة التي يجب أن أرتديها؟
- ما الذي يمكنني توقع تعلمه؟
- هل يركز المركز على سلامة المياه؟
- هل المركز مؤهل معرفيًا؟
- هل يمكنني القيام بجولة في المرفق؟

امسح رمز QR للعثور على حمام سباحة محلي

