

A V I S O

2023.6.12

Ina Higashi Shougakkou

GERAL

令和5年度

水泳学習のきまり

REGRAS DOS ESTUDOS DE NATAÇÃO

伊那市立伊那東小学校

ESCOLA INA HIGASHI SHOUGAKKOU

☆ 安全で楽しい水泳学習をするために、次の注意や約束を守りましょう。

VAMOS OBEDECER OS CUIDADOS E AS PROMESSAS SEGUINTEs, PARA QUE POSSAMOS TER ESTUDOS DE NATAÇÃO ALEGRES E COM SEGURANÇA.

1. プールに入る前に ANTES DE ENTRAR NA PISCINA

【プールに入ることができない人 CRIANÇAS QUE NÃO PODEM ENTRAR NA PISCINA】

- ① お家の人や先生、医者「泳いではいけない」と言われている人。

As crianças, cujas famílias ou professor(a) e médico que disserem “NÃO PODE NADAR” .

- ② 熱のある人。

Crianças com febre.

- ③ 頭やおなかのいたい人。

Crianças com dor de cabeça ou barriga.

- ④ 耳や目の病気をしている人。

Crianças com doença no ouvido ou no olho.

- ⑤ 大きなけがをしている人。

Crianças que estiverem com machucado grave.



【プールに入る前に ANTES DE ENTRAR NA PISCINA 】

- ① 耳あかをとり、手や足のつめはいつもみじかく切っておく。

Manter a orelha limpa e cortar bem as unhas das mãos e dos pés.

- ② ヘアピンや絆創膏など、水中でとれるものをはずす。

Tirar as presilhas do cabelo, esparadrapos e outros, pois descolam e caem dentro da água.

- ③ 入り口で、靴（サンダル）をきちんとそろえる。

Arrumar direito o calçado(sandália) na entrada.

- ④ トイレをすませておく。

Ir ao sanitário.

- ⑤ 準備運動をしっかりと行い、体をほぐす。（教室で行ってもよい。）

Relaxar o corpo, fazendo direito os exercícios de aquecimento.

(Pode-se fazer também na sala de aula)

- ⑥ シャワーを十分に浴び（ゆっくり10数えながら）、体をきれいに洗っておく。

Lavar bem o corpo, entrando no chuveiro da piscina devidamente (contando devagar até 10).

- ⑦ 帽子を必ずかぶり、髪の毛を水泳帽子の中へ入れる。

Colocar sempre a touca, cobrindo todo o cabelo.

- ⑧ 今日のバディを確認する。

Conferir o seu par(colega) de natação da aula no dia.

2. プールで NA PISCINA

【泳ぐ前に ANTES DE NADAR 】

- ① プールサイドは、絶対に走りません。また、ふざけません。

Não correr de forma alguma na beira da piscina, bem como não fazer algazarra.

- ② 先生の話をよく聞き、自分勝手な行動はしません。

Não ter atitudes sem permissão e ouvir bem a fala do(a) professor(a).

- ③ いきなりプールの中へ入りません。(すわってバタ足→体 に水をかける→頭 までもぐる→歩く・または軽く泳ぐ) 少しずつ身体を水に慣らしていきます。

Não entrar na piscina repentinamente. (Sente e bata os pés -> Molhe o corpo com a água -> Mergulhe até cobrir a cabeça -> Ande ou nade devagar) Acostumar o corpo na água aos poucos.

- ④ 先生から指示された方向や場所で泳ぎます。

Nadar no local ou no rumo indicado pelo(a) professor(a).

【安全に気をつけて泳ごう VAMOS NADAR TOMANDO CUIDADO COM A SEGURANÇA】

- ① プール中で鼻をかんんだり、つば・たんをはいたりしません。オーバーフローのところではします。

Não soar o nariz ou cuspir dentro da piscina. Fazê-lo fora da piscina, onde escorra água.

- ② トイレに行きたくなったら、先生に話してからすみやかにいきます。トイレから出たら、シャワーを浴び、きれいに体を洗ってからもどります。

Avisar o(a) professor(a), caso queira ir ao sanitário ou descansar. Lavar bem o corpo no chuveiro, após sair do sanitário.

- ③ 具合が悪くなったらすぐにプールからあがり、先生に伝えます。

Sair da piscina imediatamente, caso passe mal e comunicar o(a) professor(a).

- ④ 飛び込みはしません。水 中からのスタートのみ行います。

Não pular na piscina. Começar a nadar depois que entrar na água.

- ⑤ 排水溝の近くでは絶対に遊びません。

Nunca brincar perto do cano de saída de água.

- ⑥ 大プールに入れるのは3～6年生までとします。

A piscina grande será usada somente pelas 3ª. a 6ª.séries.

3. プールから出たら APÓS SAIR DA PISCINA

- ① バデイーをくんで、相手がいるかを確認します。

Conferir se o seu par (colega) de natação está presente.

- ② ビート板などの使ったものは、もとの位置に戻します。

Devolver no mesmo lugar a prancha e outros objetos, caso tenha usado.

- ③ シャワーを全身^{ぜんしん}にかける。帽子^{ぼうし}をとって頭^{あたま}も洗^{あら}います。

Lavar todo o corpo no chuveiro. Tirar a touca e lavar a cabeça.

- ④ 顔^{かお}を洗^{あら}い、よくうがい^{うがい}をします。

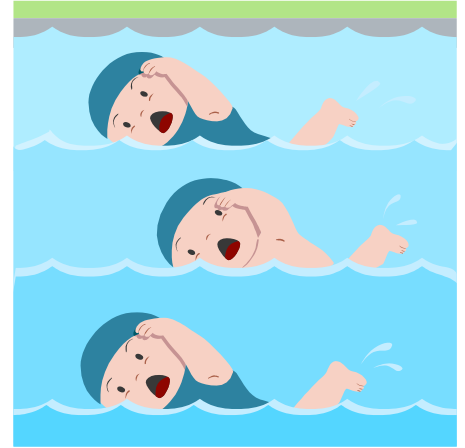
Lavar o rosto e fazer bem o gargarejo.

- ⑤ 整理運動^{せいりうんどう}をして、使^{つか}った筋肉^{きんく}をほぐします。

Relaxar o músculo utilizado, fazendo reflexões.

- ⑥ ぬれた水着^{みずぎ}は持ち帰^{もかえ}ってよく洗^{あら}い、かわかしておきます。

Levar o maiô ou a sunga molhada para casa e lavá-lo bem.



4. その他 OUTROS

- ① プールの更衣室^{こういしつ}は、高学年^{こうがくねん}が使^{つか}うようにし、その他の学年^{たがくねん}は原則^{げんそく}として、教室^{きょうしつ}や空^あいてい
る特別教^{とくべつきょう}室^{しつ}で着替^{きか}えます。

As séries maiores (4 a., 5ª. e 6a.série) poderão usar o vestiário da piscina e as demais séries, a princípio, deverão se trocar na sua sala de aula ou salas especiais que estiverem desocupadas.

- ② 更衣室^{こういしつ}に忘れ物^{わすれもの}をしないよう、気^きを付^つけます。

Tomar cuidado em não esquecer os pertences no vestiário.

- ③ 器具室^{きぐしつ}にはいるときは、先生^{せんせい}の許可^{きょか}を得^えます。

Entrar na sala de equipamentos com a autorização do(a) professor(a).

- ④ 眼球保護^{がんきゅうほ}のため、ゴーグル^{ごーぐる}を使^し用^{よう}したい場合^{ばあい}、使^し用^{よう}を認^みめ^とます。

Reconhecemos o uso dos óculos de natação, no caso de querer usá-lo para proteção dos olhos.

- ⑤ タオル^{たおる}は、クラスごとまとめてきちん^{きちん}とかけ^{かけ}てお^おき^きま^ます。

Pendurar direito a toalha, agrupada por classe.

- ⑥ ゴーグルやタオルなどの貸^かし借^かりはし^しま^ませ^せん。

Não emprestar os óculos, toalha e outros.