

# Välkommen till Svensk Simidrott!



به فدراسيون ورزش شنای سوئد خوش آمدید  
به انجمن ورزش آب بازی سوئدی *Svensk simidrott* خوش آمدید!  
مرحبا بكم إلى سفنسك سيم إدروت

ናብ ሸወደናዊ ምስጥላስ ብድህን ምዱ!

Kuu soo dhawan da jimicsiiga badaasha swedhishka

Welcome to Swedish swimming!



SIMUNDERVISNING



SIMNING



ÖPPET VATTEN



VATTENPOLO



KONSTSIM



SIMHOPP

# Simidrott – aktivitet och glädje för livet utifrån dina egna förutsättningar

Svensk Simidrott ger såväl barn som vuxna möjlighet till lek, rörelse och utmaning. Som medlem i en simidrottsförening erbjuds du att vara med på spännande aktiviteter i gemenskap med många nya vänner.

## Simidrotten är öppen för alla

Alla är välkomna att bli medlem i en simidrottsförening, oavsett nationalitet, religion, kön, könsidentitet, ålder, sexuell läggning eller fysiska/psykiska förutsättningar.

I Sverige finns cirka 300 simidrottsföreningar. Dessa är spridda över hela landet och finns i nästan alla kommuner.

## Hitta din förening

Svensk Simidrott samordnar alla simidrottsföreningar i Sverige.

Mer information hittar du på: [www.svensksimidrott.se](http://www.svensksimidrott.se)

Välkommen!



## Postadress:

Svenska Simförbundet  
Heliosgatan 3  
120 30 Stockholm

## Kontakt:

Tel: 010 476 53 00

E-post: [info@svensksimidrott.se](mailto:info@svensksimidrott.se)

## Livsviktigt att kunna simma

Att kunna simma är en livsviktig kunskap. För att känna trygghet vid bassängar och runt sjöar och hav krävs kunskap och respekt för vatten. Därför är det bra att lära sig simma så tidigt som möjligt, de allra flesta lär sig när de är 5-10 år gamla. Det fina är att det aldrig är för sent att lära sig simma – simkunnighet har du nytta av hela livet! Att simma är roligt och skapar många möjligheter till aktiviteter för både vuxna och barn.

## I simhallen

Att träna i en simidrottsförening innebär att föreningen hyr bassängtid i simhallen. Det kan vara i en del av eller i hela bassängen. Oftast finns det andra personer i simhallen som är där och badar samtidigt som föreningen har träning. Träningen sker i en grupp med både killar och tjejer.

För att vara med i, samt träna för, en förening behöver du betala dels en medlemsavgift men också en träningsavgift. Medlemsavgiften är kopplad till medlemskapet och träningsavgiften betalar du för att få träna. Observera att träningsavgiften avser träning under en viss period och tid. I simhallen är

det viktigt att följa de regler som finns kring trivsel, säkerhet och hygien, som till exempel att duscha före bad och visa respekt gentemot andra badgäster.

## Utrustning

För att kunna träna behöver du badbyxor eller baddräkt av ett material anpassat för bassängbad. Du behöver även en handduk efter träningen. Utöver badkläder och handduk finns utrustning som kan underlätta utövandet till exempel simglasögon och badmössa. I vattenpolo kan du låna bollar av föreningen.

## Föreningslivet är ideellt

De flesta idrottsföreningar sköts av personer som arbetar ideellt, det vill säga hjälper till i föreningen utan att få ersättning i pengar. Dessa personer är ibland föräldrar till barn som idrottar i föreningen, men kan också vara andra personer som engagerar sig för att de tycker om idrotten och föreningen. Alla medlemmars engagemang är viktigt i föreningen. Idrottsrörelsen är Sveriges största folkrörelse som styrs av sina medlemmar och du är välkommen att bli en del av den!

*”Simkunnig anses den vara som kan falla i vattnet, få huvudet under ytan och efter att åter ha tagit sig upp till ytan, kan simma 200 meter på djupt vatten varav 50 meter på rygg.”*



آموزش شنا



آبهای آزاد



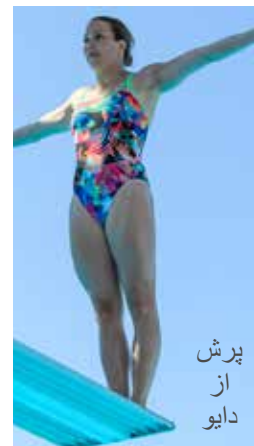
شنا



شنای هنری



واترپولو

پرش  
از  
دایو

## ورزش شنا - فعالیت و شادی مادام العمر بر اساس شرایط و وضعیت خود شما

ورزش شنای سوئد به کودکان و بزرگسالان امکان بازی، تحرک و چالش را ارائه می کند. به شما بعنوان عضو یک انجمن ورزش شنا امکان داده می شود که به همراه بسیاری از سایر دوستان جدید در فعالیت های هیجان انگیز شرکت کنید.

یک استخر اجاره می کند. وقت استفاده از استخر می تواند برای تمام یا قسمتی از استخر باشد. اغلب همزمان تمرینات انجمن، افراد دیگری هم در استخر هستند و شن می کنند. تمرینات

در گروه های مختلط پسران و دختران انجام می شوند. شما برای عضویت و تمرین در یک انجمن بایستی یک حق عضویت و همچنین یک هزینه تمرین پرداخت کنید. حق عضویت مربوط به عضو شدن است و هزینه تمرین را وقتی تمرین می کنید پرداخت خواهید کرد. توجه داشته باشید که هزینه تمرین برای مدت زمان ها و ساعات معینی است. در استخر

مهم است که مقررات آسایش، ایمنی و بهداشتی، مانند دوش گرفتن قبل از شنا و احترام گذاردن سایر افرادی که در استخر شنا می کنند، رعایت شوند.

### وسایل و تجهیزات

برای آنکه بتوانید تمرین کنید بایستی مایو یا لباس شنا مناسب برای شنا در استخر داشته باشید. همچنین بایستی حوله برای استفاده پس از تمرین هم داشته باشید. علاوه بر مایو و حوله تجهیزاتی مانند عینک شنا و کلاه شنا وجود دارند که می توانند تمرین کردن را آسان کنند. برای واترپولو می توانید توپ را از انجمن قرض کنید.

### فعالیت انجمن داوطلبانه است

اغلب انجمن های ورزشی توسط افرادی اداره می شوند که داوطلبانه کار می کنند، بعبارت دیگر به انجمن بدون دریافت پول کمک می کنند. برخی از این افراد

ورود به ورزش شنا برای همه آزاد است همه صرف نظر از ملیت، مذهب، جنسیت، هویت جنسی، سن و سال، تمایلات جنسی یا شرایط جسمی/روحي برای عضویت در یک انجمن ورزش شنا خوش آمد هستند.

در سوئد حدود 300 انجمن ورزش شنا وجود دارد. این تعداد در سراسر کشور پراکنده بوده و تقریباً در همه کمون ها وجود دارند.

دانستن فن شنا جنبه حیاتی دارد. دانستن فن شنا یک دانش حیاتی است. لازمه احساس امنیت در استخرها و دریاچه ها و دریاها داشتن دانش و احترام به آب است. از اینرو خوب است هرچه زودتر شنا یاد بگیریم، اغلب افراد در سنین 5 تا 10 سالگی شنا یاد می گیرند. جالب آنست که هرگز برای شنا یادگرفتن دیر نیست - باز دانستن فن شنا در تمام عمر می توانید بهره مند شوید. شنا کردن جالب و خوشایند است و امکان فعالیت های بسیاری را برای بزرگسالان و کودکان ایجاد می کند.

### در استخر

تمرین کردن در یک انجمن ورزشی شنا به اینصورت است که انجمن وقت شنا در

والدین کودکانی هستند که در انجمن ورزش می کنند، ولی ممکن است افراد دیگری هم باشند که بخاطر علاقه به ورزش و انجمن تلاش و مشارکت می کنند. تلاش و پشتکار همه اعضا برای انجمن مهم است. نهضت ورزشی سوئد بزرگترین نهضت مردمی سوئد است که توسط اعضای خود اداره می شود و شما برای عضو شدن در آن خوش آمد هستید!

### انجمن نزدیک خود را پیدا کنید

فدراسیون ورزش شنای سوئد همه انجمن های ورزش شنا را سازماندهی می کند.

اطلاعات بیشتر در این وبسایت وجود دارد:

[www.svensksimidrott.se](http://www.svensksimidrott.se)

خوش آمدید!



SVENSK  
SIMIDROTT

آدرس پستی:

Svenska Simförbundet

Heliosgatan 3

120 30 Stockholm

تماس:

تلفن: 010 53 476 00

ایمیل: [info@svensksimidrott.se](mailto:info@svensksimidrott.se)

منظور از دانستن فن شنا آنست که هر کسی که در آب می افتد، بتواند سر خود را از آب بیرون بیاورد و وقتی خود را به سطح آب برساند بتواند 200 متر در آب عمیق شنا کند که 50 متر آن شنای پشت باشد.





درس آب بازی



آب بازی



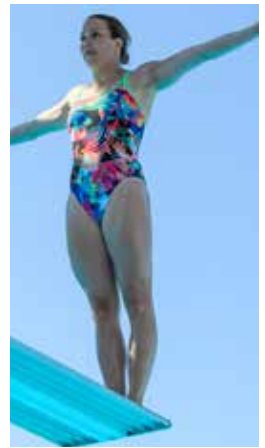
آب آزاد



واترپلو



آب بازی هنری

شیرجه  
زند

## ورزش آب بازی - فعالیت و خوشی برای زندگی با در نظر داشت شرایط خودتان

ورزش آب بازی سویدنی امکانات بازی، حرکت و انگیزه را هم برای اطفال و هم بزرگسالان مهیا میسازد. منحصبت عضو یکی از انجمن های ورزش آب بازی، به شما پیشنهاد اشتراک در فعالیتهای هیجان انگیز همراه با دوستان جدید زیات صورت میگیرد.

### ورزش آب بازی بر روی همه باز است

تمام افرادی که میخواهند عضو یک انجمن ورزش آب بازی گردند به گرمی استقبال میگردند، بدون در نظر داشت ملیت، دین، جنس، هویت جنسیتی، سن و سال، تمایل جنسی یا امکانات فیزیکی / روحی. در سویدن تقریباً ۳۰۰ انجمن ورزش آب بازی وجود دارند. اینها در تمام کشور پخش شده و تقریباً در تمام شاروالی ها وجود دارند.

### وسایل

برای تمرین کردن، شما باید قسمی نیکر آب بازی یا پیراهن آب بازی داشته باشید که از تکه ایکه برای آب بازی در حوض مناسب باشد، دوخته شده باشد. بعد از تمرین شما باید یک جان پاک هم داشته باشید. بر علاوه لباس آب بازی و جان پاک، وسایلی وجود دارند که تمرین را آسانتر میسازند مثلاً عینک آب بازی و کلاه آب بازی. برای واترپلو شما میتوانید توپ ها را از انجمن به امانت بگیرید.

### فعالیت در انجمن ها رضاکارانه میباشد

فعالیت اکثریت انجمن ها از طرف افرادی پیشبرده میشود که به شکل رضاکارانه کار مینمایند، یعنی بدون بدست آوردن پول به انجمن ها کمک مینمایند. بعضی اوقات این افراد والدین اطفالی میباشدند که در انجمن تمرین مینمایند، اما همچنان آنها میتوانند افراد دیگری باشند که این کار را به عهده میگیرد، چون آنها با ورزش و انجمن علاقه دارند. اشتراک ورزیدن تمام اعضاء در انجمن مهم است. حرکت ورزشی بزرگترین حرکت مردمی در سویدن بوده که بوسیله اعضاء آن اداره میگردد و عضو بودن شما به گرمی استقبال میگردد.

### یاد داشتن آب بازی تا اندازه حیاتی مهم است

یاد داشتن آب بازی دانش حیاتی میباشد. برای احساس مصونیت در داخل حوضها و در اطراف بحیره ها و ابچار باید دانش و احترام در ارتباط به آب وجود داشته باشد. بناء بسیار مهم است که آب بازی را تا حد امکان هرچه زودتر یاد گرفت، اکثریت آب بازی را زمانی یاد میگیرند که بین ۵ الی ۱۰ ساله میباشدند. خوبی در این است که یادگرفتن آب بازی هرگز ناوخت نمیباشد - از یاد داشتن آب بازی شما در طول تمام زندگی تان نفع میبرید! آب بازی کردن جالب بوده و امکانات زیات را برای فعالیت هم برای کودکان و هم بزرگسالان مهیا میسازد.

### در حوض آب بازی

تمرین کردن در یک انجمن ورزش آب بازی به این معنی است که انجمن مذکور یک وقت حوض را در سالون آب بازی رزرو میکند. این میتواند در یک قسمت حوض یا در تمام حوض باشد. اکثر اوقات همزمان با تمرین انجمن افراد دیگر هم در سالون آب بازی آب بازی میکنند. تمرین در یک گروه که هم از پسران و هم از دختران تشکیل شده، صورت میگیرد.

برای عضو بودن در یک انجمن و همچنان تمرین کردن شما باید هم حق العضویت و هم پول تمرین را بپردازید. حق العضویت برای عضو بودن بوده و پول تمرین را شما برای حق تمرین کردن میپردازید. به یاد داشته باشید که پول تمرین برای یک مدت معین و وقت معین در نظر گرفته شده است. این مهم است که در حوض آب بازی مقررات در ارتباط با خشنودی، امنیت و حفظ الصحه مراعات گردند، و همچنان طورمثال باید قبل از آب بازی شاور یا حمام گرفته شود و به افراد دیگر در حوض آب بازی احترام قایل گردد.

انجمن خود را پیدا کنید

ورزش آب بازی سویدنی Svensk Simidrott فعالیت تمام انجمن های ورزش آب بازی در سویدن را هماهنگی مینماید. معلومات زیادتر را در صفحه انترنیتی ذیل میتوانید پیدا کنید:

[www.svensksimidrott.se](http://www.svensksimidrott.se)

خوش آمدید!



آدرس پوستی:

Svenska Simförbundet  
Heliosgatan 3  
120 30 Stockholm

تماس:

تلفون: 010 476 530 0

ایمیل آدرس:

[info@svensksimidrott.se](mailto:info@svensksimidrott.se)

"توانند آب بازی آن کسی به شمار می رود که بتواند در آب بافتند، سر خود را زیر سطح آب بگیرد و بعد از اینکه دوباره خود را به سطح آب رساند بتواند ۲۰۰ متر در آب عمیق آب بازی نماید، منجمله ۵۰ متر به پشت!"



تعليم السباحة



سباحة



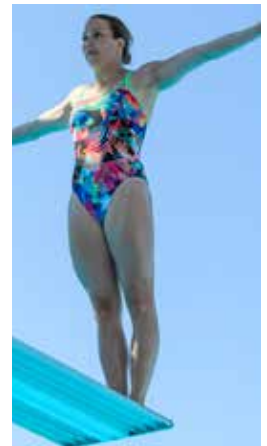
المياه المفتوحة



كرة الماء



السباحة الفنية



القفز

## رياضة السباحة - نشاط وسعادة طيلة الحياة انطلاقاً من إمكانياتك!

رياضة السباحة السويدية (سفنسك سيم إدروت) تمنح الأطفال والكبار فرصة المرح والحركة والتحدي. تمنحك العضوية في اتحاد لرياضة السباحة فرص المشاركة في نشاطات مثيرة سوية مع العديد من الأصدقاء الجدد.

### المعدات

تحتاج على ملابس السباحة من أجل الاشتراك في التدريب، وأن تكون ملابس السباحة مصنوعة من مواد مخصصة للسباحة في حوض السباحة. كما تحتاج إلى منشفة بعد التدريب. ما عدا ملابس السباحة والمنشفة توجد معدات تسهل التدريب على سبيل المثال نظارات السباحة وطاقيّة السباحة. في رياضة "كرة الماء" يمكنك استعارة الكرات من الاتحاد.

### الاتحادات خيرية

أغلب الاتحادات تتم إدارتها من قبل أشخاص يعملون بشكل خيري، بما معناه أنهم لا يحصلوا على تعويض مالي عن مساعدتهم. هؤلاء الأشخاص قد يكونوا آباء للأطفال المشاركين في الاتحاد، أو أشخاص آخريين يحدون الرياضة والاهتمام بالاتحادات. اهتمام جميع الأعضاء ومساعدتهم في الاتحاد هو أمر مهم للغاية. حركة الرياضة في السويد هي أكبر حركة شعبية يديرها أعضائها. وأنت موضع الترحيب لكي تشارك فيها.

### المقدرة على السباحة أمر ضروري للحياة.

أن تكون قادراً على السباحة معرفة ضرورية للحياة. لكي تشعر بالأمان عندما تكون بالقرب من حمامات السباحة وبالقرب من البحيرات والبحر يتطلب المر معرفة واحترام الماء. ولهذا فمن الجيد تعلم السباحة في أصغر عمر ممكن، تتعلم الأغلبية في عمر 5-10 سنوات. الأمر الجيد أنه لا يوجد وقت متأخر لتعلم السباحة بل يمكنك في أي عمر كان التعلم - تستفيد من المقدرة على السباحة طيلة العمر! السباحة ممتعة وتخلق الفرص العديدة للنشاطات للصغار والكبار.

### في حمام السباحة

التمرين ضمن اتحاد رياضة للسباحة يعني أن يقوم الاتحاد بتأجير مواعيد في حمام سباحة، قد يكون في جزء من حمام السباحة أو كله. عادة ما يكون هناك أشخاص آخريين يسبحون في حمام السباحة من الزائرين في نفس مواعيد التمرين للاتحاد. يتضمن التدريب مجموعات مختلطة من الإناث والذكور.

لكي تشارك وتتمرّن مع الاتحاد عليك أن تدفع رسم العضوية، كما يمكن أن يكون هناك رسوم إضافية للتدريب. انتبه أن رسوم التدريب تغطي فترة و مواعيد معينة. من المهم في حمام السباحة إتباع القواعد المقررة بخصوص الارتياح والسلامة والنظافة الشخصية، على سبيل المثال الاستحمام قبل السباحة والتعامل باحترام مع الآخرين من الزائرين.

رياضة السباحة متاحة للجميع. يرحب بالجميع من أجل الانضمام إلى واحد من الاتحادات الرياضية للسباحة بغض النظر عن الجنس أو الهوية الجنسية أو العمر أو الميول الجنسي أو الإمكانيات البدنية والنفسية.

يوجد في السويد حوالي 300 اتحاد رياضي للسباحة منتشرة في كل بلديات البلاد.

اعثر على الاتحاد الرياضي في منطقتك ينضم سفنسك سيم إدروت كل اتحادات رياضة السباحة في السويد. تجد المزيد من المعلومات على الموقع الإلكتروني: [www.svensksimidrott.se](http://www.svensksimidrott.se)

مرحبا بكم!



العنوان البريدي:

Svenska Simförbundet

Heliosgatan 3

120 30 Stockholm

الاتصال:

رقم الهاتف: 010 476 53 00

العنوان البريدي:

[info@svensksimidrott.se](mailto:info@svensksimidrott.se)

"تعريف المقدرة على السباحة هي السقوط في الماء بالرأس أولاً ثم بعد أن يكون الرأس تحت سطح الماء السباحة إلى الأعلى والاستمرار لمسافة 200 متر في المياه العميقة منها 50 متر سباحة ظهر."



ትምህርቲ ምሕምባስ



ምሕምባስ



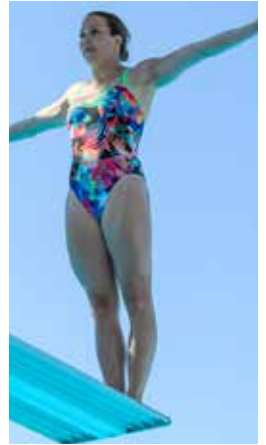
ክፍት ሰዓታት



ኩዕሶ ኣብ ማይ



ምሕምባስ ኪነት



ምሕምባስ ብምዝላል

# ምሕምባስ -ምንቅስቃስ ከምኡኡውን ንህይወት ሓጎስ

## ዓቕምኻ ብዘፍቅደልካ

ሸወደናዊ ምውስዋስን ምሕምባስ ንሕጻናትን ንበጽሕታትን ዕድል ናይ፤ጸወታን፤ምንቅስቃስን ፤ምምካትን ይህብ።ከም ኣባል ናይ ምሕምባስ ኣብ ዝተፈላለዩ ደስ ዝብሉ ሓበራዊ ምንቅስቃሳት ምስ ብዙሓት ሓደሽቲ መሓዙትካ ትሳተፍ።

ምሕምባስ ንኹሎም ሰባት ክፍት እዩ። ኩሎም ሰባት ዜግነት፣ሃይማኖት፣ጾታ፣ ጸለውታ ናይ ጾታ፣ወይ ድማ ኣካላዊ ወይ ስነ ኣእምሮአዊ ብዘገድስ ብድሓን ምጽይብል። ኣብ ሃገር ሸወደን ዳርጋ 300 ናይ ምሕምባስ ማሕበራት ኣለዋ። እዞን ማሕበራት ኣብ ምሉእ ሸወደን ዳርጋ ኣብ ነብሲ ወክፍ ኮሙን ይርከባ።

**ማሕበርካ ድሰ**  
ሸወደናዊ ማሕበር ምሕምባስ ንኹሎ ምቅርራብ ናይ ምሕምባስ ኣብ ሸወደን የካይድ።  
ተወሳኺ ሓበሬታ ኣብ፡  
[www.svensksimidrott.se](http://www.svensksimidrott.se)

ብድሓን ምጽይብል።



**ኣድራሻ፡**  
Svenska Simförbundet  
Heliosgatan 3  
120 30 Stockholm

**ርክብ፡**  
ስልኪ 010 476 53 00  
ኢንተርኔት፡  
[info@svensksimidrott.se](mailto:info@svensksimidrott.se)

ክእለት ምሕምባስ ብጣዕሚ ኣድላዩ እዩ ክእለት ምሕምባስ ጽቡቕ ፍልጠት እዩ። ምእንቲ ቀሪ ንካን ብኣኹብሮት ኣብ ቀላይትን፣ባሕርታትን፣ኣብ መሕምባስ ቦታታትን ንኹትሕምብስ። ብዝተኸለለ መጠን ብዝቐልጠፈ እዋን ምልማድ ምሕምባስ ጽቡቕ እዩ፤ መብዛሕትኦም ሰባት ደቂ 5-10 ዕድሜኦም ክኹኑ ክለወ ምሕምባስ ይመሃሩ። እቲ ጽቡቕ ነገር ድማ፡ ምምሃር ምሕምባስ ውሉን ዕድመ የብሉን፤ምሕምባስ ጥቕም ንህይወት ብዙሕ እዩ! ምሕምባስ ደስ ዝብል እዩ፤ብዙሓት ናይ ምንቅስቃስት ነገራትን ዕድላትን ንሕጻናትን፣ ንዓባይትን ይህብ።

**ኣብ ኣዳራሽ መሕምባስ**  
ምስ ማሕበራዊ ምሕምባስ፤ እቲ ማሕበር ነቲ መሕምባስ ኣዳራሽ ብሙሉኡ ወይ ድማ ገለ ካብኡ ይካረ። መብዛሕትኦም እዋን ድማ ካልኣት ምስ ኣባላት ኣብ ዝሕምብሉሉ ኣዋን ክሕምብሉ ይኸእሉ። እቲ ምልማድ ምሕምባስ ድማ ብጉጅሰ ኣዋልድን ኣወዳትን ይሕምብሉ። እንተ ድኣ ኣባል ማሕበር ክትከውንን ምልምማድ ክትሳተፍ ኮንካ፤ ክፍሊት ናይ ኣባልነትን፤ክፍሊት ናይ ምልምማድ ምሕምባስን ትኸፍል። ናይ ምልምማድ ክፍሊት ንውሉን ግዜ እዩ።ኣብ ኣዳራሽ መሕምባስ ኣድለይቲ ሕግታት ምእንቲ ብጽቡቕ ንኸካየድ ምኽታልን ምኽባርን። ብዛዕባ ውሕስነትን ፤ጽሬትን ፤ ንኣብነት ቅድሚ

ምሕምባስ ምጅማር ነብስኻ ምሕጻብን፤ኣኹብሮት ንዝሕምብሉን ምግባር።

**ኣቕሑት**  
ናይ ምሕምባስ ምልምማድ ንምግባር ፍሉይት መሓምባስ ክዳውንቲ ስረ ወይ ድማ ቀሚሽ ወይ ቢኪኒ ንምሕምባስ ዝሰማምዑ ትኸደን። ሸጎማና፤ ብድሕሪ ምልምማድ፤ ብዘይካካ እዚ ድማ ምእንቲ ንምሕምባስ ክቃልለልካ መረጺን ናይ መሕምባስን፤ ቆብዕን ክትገብር ትኸእል። ናይ ማይ ኩዕሶ ጸወታ ፖሎ (ቫተን ፑሎ) ኩዕሶ ካብ ማሕበር ትልቃሕ።

**እዚ ማሕበር ብነጻ ዝሰርሑ ኣባላት ይካየድ**  
መብዛሕትኦ ናይ ስፖርት ማሕበራት ደሞዝ ዘይክፈሉም ኣባላት ይካየድ። እዞም ብነጻ ዝሰርሑ ኣባላት ሳሕቲ ወለዲ ሕጻናት ኣብ ማሕበር ዝወሰዱ፤ ወይ ድማ ካልኣት ሰባት ተገዳስነት ናይ ምሕጋዝ ድሌት ዘለዎምን እዮም። ተሳታፍነት ናይ ኩሎም ኣባላት ኣድላዩ እዩ። ናይ ምንቅስቃስት ማሕበራት ኣብ ሃገር ሸወደን ህዝባዊ ምንቅስቃስ እዩ። ኣባላት ስራሓት ማሕበራት ድማ የካይዱ፤ ናብዚ ተሳትፎ ንኸትካፈል ብድሓን ምጻእ!

*"ብቐዓት ምሕምባስ ክንብል እንክለና ኣብ ማይ ዝወድቕን፤ ርእሱ ኣብ ልዕሊ ማይ ዘልዕልን፤ 200 ሜትሮ ኣብ ዓሚቕ ማይ ክሕምብስ ዝኸእልን፤ ከምኡ-ድማ 50 ሜትሮ ብሑቕኡ ዝሕምብስ ክኸውን ኣለዎ።"*





Baraf hada dabaasha



Dabasha



Biyahaa furan



Banooniga lagu dheelo biyaaha dheexdeda eeh barkada



Farshaxaanka badashay



Boodifaanka badaasha

## Jimicsiiga badaasha - hawlaha iyo farxada noloosha Ku saleysan shruudahaaga

Swedhishka jimicsiiga badaasha waxaa idiin siinaysa carruurta iyo dadka waaweyn fursad ciyaaro ah, dhaqdhaqaaqa iyo tartan. Marka aad tahay xubin kaa tirsan jimicsiiga badaasha jaaliyadda waxaa laa idiinku deeqaya hawlaha dheeli tiran isku duubni iyo asxaab cusub.

### Muhiimada noloosha waa in aad badaalata

Sidii aad ku badaalan lahayd waa muhiimada noloosha eeh aqoonta. Sidii aad u dareemi lahayd amaankaaga marka aad garab joogto barkadaaha biyaaha ama hareeraha baliga iyo bada iyo wabiiga waxaa lagaa raaba aqoon iyo ixtiraam gaar ahaan biyahaa. Sidaa darteed waxaa wanaagsan iin aad baraa to siida loo badaasho sidii ugu dagdag badan eeh u awoodo, Badaanah waxaa bilaaban eeh ay bartaan marka aay yihiin 5-10 jir. Waxayna ku wanaagsan tahay macnaheega wakhti kamaa luumin in aad baraa to badaa-sha aqoonta badaasha adiga ayey kuu anfaacaysa nolooshaada ooh idii! In aad badaalatiid waa xaraabo waa farxad iyo waxaa ka abuurma fursaa do badan ooh hawlo ah kuuna saabsan carruurta iyo dadka waaweyn.

### Eeh guriga badaasha

Iin aad tabaabar sameeyso marka aay ahaadto jimicsiiga badaasha jaaliyaadda macneheegu waxaa ka dhigan tahay jimicsiiga badaasha jaaliyaadda iin aay ii jaartaan wakhti ama sacaado barkadaa biyahaa eeh guriga badaasha. Waxaa eey noqon karta qayb ka mid ah barkadaa biyaaha ama dhamaan barkadaa biyaahaa odhan. Badaanah waxaa jooga dad kale guriga badaasha ooh joogaana kuna badaalayan sida jaaliyaadda aay yaguuba ku tabar ku sameynayaan. Tababaarkaasi sida aay wax u dhacayan waaxa kaasoo qayb galaya gabbhoo iyo wilaal iyagoo bulshoo ah.

Sidii aad uga soo qayb gali lahayd, eeh aad kuna tabaabar kuu sameyn lahayd, jaaliyaadda waxaa u bahan tahay in aad lacag bixiisiid sidi uga tirsanaan lahayd jaaliyaadaasi xubin-lacag iyo lakin waxaa kale ooh bixiineysa tababaarka lacagtiisa. Xubin-lacagta waxaa kuna xidhan tahay xubinta ka tirsanaanta iyo tababaarka eed lacagtiisa aad bixiinayso si aad u tabaabaarato.

Waa in aad u fiirsata lacagata tababaarka waa in aad lasocoota wakhtiga uu kugu egyahay mudaadiisa iyo wakhtiga. Eeh guriga badaasha waxaa muhiim ah in aad lasocoto xeraarka jira kuna saabsan laa qabsashaada, amaanka iyo nadaafada jidhka, sida matalan in aad qubaysaato kahoor iyo ooh ixtiraam mujiiso marka-ay noqoto dadka kale eeh martida ku aah guriga badaasha.

### Macluumaadka

Sidii aad u tababaaran lahayd waxaa u bahantahay surwaalka badaasha ama dharka hablahaa eeh badaasha waa iin aay ahaato qalabka ama dharka logu talagay badaasha barkadaa biyahaa. Waxaa kale ood u bahantahay tuwaal ama shuku-maan bacda tababaarka. Wixii kale guud ahaan haday aay ahaato dharka badaasha ama shukuumanka waxaa kale ooh jira macluumaad kale kuuna fuduudeyn kara tababaarka badaasha siida matalan ookiyaalaha ama murayaada biyaaha badaasha iyo kofiyaada badaasha. Waxaa kale ood kaa deynsaan karta banooniga ama kubaada dabaasha jaaliyaadda.

### Noloosha jaaliyaadda waa wax jira

Intaa u badan jimicsiiga sportiga jaaliyaaddaha waxaa habeeya ama wax qabadka sameeya dad waxqabadkooga ku dheeli tiran farsamooyin, macneehga waa way caawiyin. Jaaliyaad ahaan wax lacag ah ama laa siinayo mushahar maahin. Dad kaasi waxaa kaa mid yihiin waaliidiinta carruurta kuu tababaarta sportiga ama jimicsiiga jaaliyaadda, iyo waxaa noqon karan dad kale ooh aad u xiiseeya sabaabto aah waxay jecel yihiin sportiga iyo jaaliyadda ba. Dhamaan inta xubin kaa ka ah ama ka tirsan wax qabadkooda waa u muhiim jaaliyadda. Xubnaayashaa jimicsiiga ama sportiga waxaa ka tahay Swedhan dhaqdhaqaaqa u badan eeh dadku ka dhaqdhaqaaqan waxaa maamuulka haayana waa dad xubinta ka mid ah ama ka tirsan adiguna kunaa soo dhawoow gacmo furan noqo xubin anaga naga mid ah

**Jimicsiiga badaasha waxaa u furan tahay dadkoo dhan dhamaantood.** Dhamaan soo dhawaadda in aad xubin ka tirsan ahaataan jimicsiiga badaasha jaaliyadda, siday doonto ba haa ahaato jinsiyadaha kala duwan, diinta qofku haysto waa xor, nin ama naag, jiinsiyaadaha aqoonsiiga, da'da, qofka galmaadiisa ama jidh ahaan/cilmi nafsi ahaan.

Swedhan waxaa jira qiyaas ahaan 300 badaal-jimicsiigajaaliyaddaha. Waxayna ku baahsan yihiin dhamaan wadanko oodhan macnaha goboolada ama komuunada inta u badan.

### Soo hel jaaliyaddaada

Swedhishka Jimicsiiga badaasha waxaa habeeynayan dhamaan jaaliyaadaha jimicsiiga badaasha eeh Swedhan. Wixii warbixiin dheeraad ah waxaad ka heleysa: [www.svensksimidrott.se](http://www.svensksimidrott.se)

Soo dhawaada!



### Ciwanka adreeska:

Svenska Simförbundet  
Heliosgatan 3  
120 30 Stockholm

### Xidhiidh:

Tel: 010 476 53 00

E-post: [info@svensksimidrott.se](mailto:info@svensksimidrott.se)

*"Aqoonta badaasha garanaya waxaa loo yaqaan ama loo arka in uu qofkaasi biyaaha uu muqurto hoos, madaaxiisa hoos kuu aadiyo biyaaha guntisa iyo kabacdi koor iskusoo qaado, waxaa u badaalan kara 200 mitir biyuuhuna fog yahay iyo 50 mitir caala dhabar."*



SWIMMING CLASSES



SWIMMING



OPEN WATER



WATER POLO



SYNCHRONIZED SWIMMING



DIVING

# Swimming – activity and joy for life according to your own abilities

Swedish swimming gives both children and adults opportunities for play, movement and challenges. As a member of a swimming association you are invited to participate in exciting activities together with a lot of new friends.

## Swimming is open to all.

All are welcome to become a member of a swimming association, regardless of nationality, religion, gender, sexual identity, age, sexual orientation or physical/mental ability. There are approx. 300 swimming associations spread throughout Sweden, in nearly all municipal districts

## Find your association

Swedish swimming coordinates all the swimming associations in Sweden. There is more information on: [www.svensksimidrott.se](http://www.svensksimidrott.se)

Welcome!



## Postal address:

Svenska Simförbundet  
Heliosgatan 3  
120 30 Stockholm

## Contact:

Tel: 010 476 53 00  
E-mail: [info@svensksimidrott.se](mailto:info@svensksimidrott.se)

## It is vital to be able to swim

To be able to swim is a vital attribute. To feel secure at the pool and by a lake or the sea, it is important to understand and have respect for the water. Therefore it is good to learn to swim as soon as possible; most people do so when they are 5-10 years old, but it is never too late to learn to swim – and it is an advantage all your life. Swimming is fun and it creates many opportunities for adults as well as children.

## In the bathing pool

Training with a swimming association means that the association rents the bathing pool or a part of the pool for a certain time. There are usually other people bathing in the pool at the same time as the association has its training. These training groups include both boys and girls. To join in and train with an association you need to pay both a membership fee and a training fee. The membership fee is linked to membership and you pay the training fee in order to be able to join and train. Note that the training fee applies for a certain period at a certain time. When you are in the swimming pool it is important to follow the

rules which apply regarding pleasure, safety and hygiene, such as having a shower before entering the pool and showing respect to others.

## Equipment

In order to train you need bathing trunks or a bathing costume of a material suitable for a bathing pool. You also need a towel after your training session. In addition to swim-wear and a towel, other things which can make it easier are goggles and a bathing cap. For water polo, you can borrow balls from the association.

## Associations are run voluntarily

Most associations are run by people who work and help in the association without pay. They are sometimes the parents of children who are active in the association, but they may also be others who help because they love the sport. The commitment of all the members is important. Sport is Sweden's largest popular movement, run by its members. Come and join us!

*"A person can swim if they can fall into the water, with the head under water, and then rise to the surface and swim 200 meters in deep water, including 50 metres backstroke"*