**HƯỚNG DẪN LỰA CHỌN BÀI HỌC BƠI Hồ bơi Mount Rainier**

**ĐÁNH GIÁ BƠI LỘI**

Đánh giá bơi (trước đây là bài kiểm tra bơi) là bắt buộc đối với tất cả học viên mới bất kể có tham gia các chương trình khác hay không. Điều này đảm bảo mọi người được xếp vào đúng trình độ và đảm bảo số lượng người tối đa có thể tham gia các bài học bơi. Vui lòng liên hệ với chúng tôi theo số 206.824.4722 để lên lịch đánh giá bơi.

**BÀI HỌC BƠI NÀO PHÙ HỢP VỚI CON TÔI?**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **6 tháng - 3 tuổi**Cha mẹ và con cái | **3 - 6 tuổi**Mẫu giáo cấp độ 1-3 | **7 - 14 tuổi**Cấp độ 1-6 |

**TÔI NÊN CHO CON TÔI HỌC Ở CẤP ĐỘ NÀO?**

**Trẻ em từ 6 tháng đến 3 tuổi (Cha mẹ và con cái):**

|  |  |
| --- | --- |
| Tất cả trẻ em ở độ tuổi này đều có thể tham gia lớp học này. | Cha mẹ và con cái 1 |
| Phải tham dự sáu (6) trong số tám (8) lớp học từ Cấp độ 1 dành cho Phụ huynh và Trẻ em) | Cha mẹ và con cái 2 |

**Trẻ em từ 3 đến 6 tuổi (Mầm non cấp 1 đến 3):**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Trẻ có thể úp mặt vào nước và thổi bong bóng không? | Chưa? | Mẫu giáo cấp độ 1 |
| Trẻ có thể nằm ngửa trong 15 giây rồi trở về tư thế nằm sấp không? | Chưa? | Mẫu giáo cấp độ 2 |
| Trẻ có thể tự bơi đến chỗ người hướng dẫn và lật ngửa người lại không? | Chưa? | Mẫu giáo cấp độ 3 |
| Con bạn có thể bơi 15 yard và lăn từ trước ra sau mà không cần trợ giúp không? | Chưa? | Mẫu giáo cấp độ 3 trở lên |

**Trẻ em từ 7 đến 14 tuổi (Cấp độ 1 đến 6):**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Học sinh có thể tự mình ra vào nước và bơi 5 yard khi mặt úp vào nước không? | Chưa? | Cấp độ 1 |
| Học viên có thể bơi kết hợp chuyển động tay chân và tự phục hồi để nổi ngửa không? | Chưa? | Cấp độ 2 |
| Học sinh có thể bơi 15 yard bằng cách nằm sấp và ngửa khi thở nghiêng không? | Chưa? | Cấp độ 3 |
| Học sinh có thể bơi 25 yard kiểu bơi sải và bơi ngửa và 15 yard kiểu bơi ếch không? | Chưa? | Cấp độ 4 |
| Học viên có thể sử dụng kiểu nhảy cầu và bơi 25 yard theo các kiểu bơi sải, bơi ngửa, bơi ếch và bơi bướm không? | Chưa? | Cấp độ 5 |
| Học viên có thể bơi hiệu quả cả bốn kiểu bơi thi đấu không? | Chưa? | Cấp độ 6 |

**Từ 15 tuổi trở lên:**

|  |  |
| --- | --- |
| Tất cả người lớn từ 15 tuổi trở lên đều được xếp vào Lớp học dành cho người lớn | Bài học dành cho người lớn |

**THĂNG TIẾN LÊN CẤP ĐỘ TIẾP THEO**

Việc thăng cấp lên cấp độ tiếp theo dựa trên sự tham gia và khả năng vượt qua các kỹ năng. Bài học sẽ được cập nhật trước khi mở đăng ký cho buổi học tiếp theo. Nếu bạn cần làm rõ, vui lòng thảo luận với giáo viên hướng dẫn bơi chính tại chỗ.

**LIÊN HỆ**

Nếu bạn có bất kỳ câu hỏi hoặc thắc mắc nào, vui lòng liên hệ với lễ tân của chúng tôi qua địa chỉ FrontDesk@MtRainierPool.com hoặc qua điện thoại theo số 206.824.4277.