

Справочник по физкультуре:

Физическая культура в Финляндии и занятия физкультурой в Хямеенлинна





СОДЕРЖАНИЕ

Физкультура – это часть культуры	4
- Физкультурой можно заниматься в любом возрасте	
- Женщины и мужчины	
- Спортивная одежда должна быть удобной и безопасной	
- Соблюдайте расписание!	
- Равноправие и самостоятельность	
- Личное пространство и визуальный контакт	
Бассейны в Хямеенлинна и Ламми	6
- Правила поведения в бассейне	
- Время работы бассейнов	
Занятия физкультурой на природе в Финляндии	8
- Права каждого человека (выписка)	
Система занятий физкультурой в Финляндии и Хямеенлинна	9
- Занятия физкультурой под руководством тренера начинаются осенью и заканчиваются весной	
- Спортивное снаряжение обычно необходимо приобретать самому, но иногда его можно арендовать	
- Общества могут арендовать на платной основе городские спортивные залы	
- Занятия физкультурой на улице – бесплатные	
- Дополнительная информация и советы по выбору места для занятий физкультурой	



Физкультура – это часть культуры

В Финляндии физкультурой занимаются самые разные люди, так как физкультура способствует здоровью. Важной формой занятий в Финляндии является лечебная физкультура. Лечебная физкультура отличается от спортивной. Лечебной физкультурой занимаются люди любого возраста. Например, домохозяйки, как правило, посещают по вечерам спортивные группы или занимаются бегом на улице, пока отец сидит дома с детьми.

Физкультурой можно заниматься в любом возрасте

В Финляндии существует мнение, что ребёнок должен двигаться два часа в день. Благодаря этому кости ребёнка и сам ребёнок в целом будут хорошо развиваться, и у ребёнка не будет избыточного веса. Физкультура чрезвычайно важна, если ребёнок часто сидит у компьютера или смотрит телевизор.

Для работающего населения физкультура является хорошей альтернативой работе. Разнообразные виды физкультуры, например, скандинавская ходьба, укрепляют мышцы плеч и спины, расслабляют и снимают стресс.

Многие пожилые люди занимаются физкультурой всю свою жизнь. По результатам научных исследований, правильный выбор вида физкультуры является очень важным для пожилых людей. Подходящими видами физкультуры для пожилых людей являются, водная гимнастика, гимнастика на стуле или йога – они поддерживают физическое состояние, а также улучшают настроение.

Женщины и мужчины

Любительские группы, как правило, открыты для мужчин и женщин. Но во многих группах по занятию фитнесом занимаются, к примеру, все же только женщины. Существуют также отдельные физкультурные группы для женщин и для мужчин. Спортзалы обычно открыты для всех, но и в Хямеенлинна есть множество залов, предназначенных только для женщин. Раздевалки, душевые и сауны всегда разделены на женские и мужские. Дополнительную информацию можно найти в Интернете.

Спортивная одежда должна быть удобной и безопасной

Важно, чтобы вы могли свободно заниматься в вашей спортивной одежде. Для большинства видов спорта не требуется приобретать дорогую спортивную одежду. Например, для фитнеса или спортивного зала вполне хватит футболки и упругих брюк. Но для занятий, например, хоккеем, боксом или для катания на роликах необходимо иметь защиту, чтобы занятия физкультурой проходили безопасно. Не стоит брать с собой на занятия физкультурой украшения, так как они могут зацепиться за одежду или спортивное снаряжение и причинить вред вам или окружающим.



Соблюдайте расписание!

В Финляндии термин время понимается буквально. Чрезвычайно важно соблюдать установленное расписание. Если, например, занятия в группе начинаются в шесть часов, они начнутся ровно в шесть. Если нет отдельных примечаний, то участники занятий должны быть в спортивной одежде и готовы к занятиям ровно в шесть, а не в пятнадцать минут седьмого.

Также в Финляндии важно соблюдать свою очередь. Считается невежливым перебивать говорящего или говорить одновременно с ним. С точки зрения человека, привыкшего к другой манере общения, подобное общение может показаться холодным и неприветливым, хотя оно таковым не является.

Равноправие и самостоятельность

В Финляндии равноправие важно в любой сфере деятельности, также и при занятиях физкультурой. К людям необходимо относиться на равных, в группах обычно не принято упоминать свою профессию или иную информацию о себе. Люди, занимающие различное положение в обществе, посещают одни и те же группы и участвуют в одних и тех же спортивных обществах.

Самостоятельность неразрывно связана с равноправием. В Финляндии считается, что каждый имеет право и обязанность задавать вопросы. Занимаясь в спортивной группе, вы всегда имеете право и можете спросить, если чего-то не знаете или не понимаете.

Личное пространство и визуальный контакт

В Финляндии, как правило, считается вежливым не мешать покою других людей. Типичным примером является, например, то, что на беговой дорожке или в спортзалах не принято здороваться со всеми пришедшими. Если вы обращаетесь к другому человеку, имена обычно не называются. По этой причине, если новичок на занятиях физкультурой хочет с кем-то познакомиться, ему необходимо первому обратиться к другим людям.

В Финляндии физическое расстояние между собеседниками - одно из самых больших в мире. Финн, привыкший к большому пространству, может почувствовать себя стеснённым, если кто-то подойдёт к нему слишком близко. Если вы смотрите кому-то прямо в глаза, это считается признаком надёжности человека. Женщины и мужчины также смотрят друг другу в глаза.

Бассейны в Хямеенлинна и Ламми

НВ городе Хямеенлинна имеется два бассейна – бассейн Хямеенлинна и бассейн Ламми. **Бассейн Хямеенлинна** расположен в центре Хямеенлинна по адресу: Uimarintie 2. Телефон (03) 621 2428.

В бассейне Хямеенлинна имеются:

- бассейн для прыжков (глубина 4,0 м)
- учебный бассейн (глубина 0,3 – 0,9 м)
- детский бассейн (глубина 0,2 м)
- водная горка
- холодный бассейн-прорубь (глубина 1,3 м)
- плавательный бассейн длиной 25 м / (глубина 1.2-2.0 м)
- многофункциональный бассейн длиной 25 м с подогревом /участок аквааэробики (глубина 1.2-1.4 м) и «дискотека» с джакузи и гидромассажами (глубина 1.0-1.4 м).

При бассейне также имеется спортзал. В определённое время в спортзале занимаются только группы. Также в спортзале проводятся занятия отдельно для женщин и для мужчин. См. дополнительную информацию о бассейне в Хямеенлинна: <http://www.hmlliikuntahallit.fi/uimahallit/hameenlinnan-uimahalli>

Бассейн в Ламми расположен в населённом пункте по адресу Lamminraitti 37. Телефон 040 455 7045.

В бассейне Ламми имеются:

- плавательный бассейн длиной 25 м (глубина 1.2-2.0 м)
- терапевтический бассейн
- детский бассейн

При бассейне также имеется хорошо оборудованный спортивный зал, куда вы можете приобрести абонемент, по которому можно прийти в зал даже тогда, когда бассейн закрыт. См. дополнительную информацию о бассейне Ламми: <http://www.hmlliikuntahallit.fi/uimahallit/lammin-uimahalli>

Правила поведения в бассейне

Для того, чтобы в бассейне было комфортно и безопасно, необходимо соблюдать следующие правила:

1. Перед тем, как пойти в бассейн, примите душ. Тщательно смойте косметику. Чтобы ваши волосы не попали в бассейн, смочите их или наденьте плавательную шапочку.
2. Наденьте купальник только после того, как сходите в сауну и в душ. В сауну нельзя заходить в купальном костюме, так как в сауне на нём оседают пот и грязь, которые затем, несмотря на душ, всё равно попадут в бассейн.
3. Всегда носите купальный костюм при посещении бассейна. Ношение шорт запрещено, так как в них скапливается грязь. Как правило, шорты используются не только для плавания в бассейне, и скопившаяся на них грязь переходит прямо в бассейн.
4. Ведите себя в помещениях бассейна и на плавательных дорожках в соответствии с правилами поведения.
5. Курение и употребление жевательного табака (нууска) в бассейне запрещено.
6. Употребление алкоголя и прочих наркотических веществ, а также нахождение в бассейне под их воздействием, запрещено.
7. В помещения душевых и в плавательный бассейн запрещено приносить стеклянные бутылки и прочие стеклянные предметы. Они могут разбиться и причинить травмы.
8. При прыжках с трамплина или с вышки необходимо соблюдать особую осторожность.
9. В бассейне запрещено бегать и мешать другим посетителям.
10. Родители несут ответственность за поведение детей в бассейне. Не оставляйте детей в бассейне без взрослых.
11. Персонал имеет право выдворить с территории бассейна лиц, мешающих другим посетителям.
12. Если вы болеете заразным заболеванием, воздержитесь от посещения бассейна.
13. При выходе из бассейна не забудьте вернуть ключ от шкафчика на кассу. Также верните взятые в аренду полотенца, купальники и купальные шапочки.
14. Входной билет даёт право на пребывание в бассейне, спортзале и душевых помещениях 1,5 часа.



Время работы бассейнов

Бассейн в Хямеенлинна:

- понедельник, среда, четверг и пятница, 06:00 – 20:30
- вторник, 08:00 – 20:30
- суббота и воскресенье, 11:00 – 17:00

Бассейн в Ламми:

- вторник и четверг, 06:00 – 20:00
- среда и пятница, 13:00 – 20:00
- суббота, 10:00 – 17:00

В спортзал при бассейне Ламми вы можете пройти по абонементу и в другое время.

Летом, а также в некоторые праздничные дни оба бассейна закрыты. Уточните время работы в Интернете или по телефону.

Продажа билетов заканчивается за один час до закрытия. За 30 минут до закрытия необходимо прекратить плавание в бассейне.

В бассейне вы увидите следующие вывески:



Женская раздевалка, душ и сауна:



Если рядом с дверью сауны висит такая вывеска, это означает, что вход в эту сауну в купальном костюме запрещён. Исключением являются те, на купальном костюме которых, имеется такой символ:



Эта вывеска означает, что на парковке возле бассейна всегда необходимо пользоваться специальным парковочным диском:



Занятия физкультурой на природе в Финляндии

В Финляндии очень популярны пешие прогулки и бег трусцой по тропинкам или в лесу, а также катание на лыжах в зимнее время. Прогулочные тропинки и лыжные трассы предназначены для всех. Передвижение по оборудованным тропинкам или лыжным трассам в зимнее время безопасно: они размечены и зачастую освещены.

Собаки должны быть привязаны. Брать с собой на лыжную трассу собак нельзя, так как они могут повредить трассу и вызвать опасную ситуацию.

Когда вы гуляете в лесу, вы также можете собирать грибы и ягоды. Научитесь распознавать съедобные грибы, чтобы не собрать ядовитые. В лесах Финляндии очень мало таких зверей, которых стоит опасаться, и только одна ядовитая змея – гадюка.

Общественные пляжи в летнее время предназначены для всех. Родители несут ответственность за своих детей и их поведение на пляже. Нельзя оставлять детей одних на пляже.

Общественные игровые площадки и площадки в парке также предназначены для всех. Детскими площадками у школ и детских садов можно пользоваться в вечернее время и на выходных. Родители несут ответственность за своих детей, т.е. должны контролировать своих детей на игровых площадках. Игровые площадки вблизи секционных и многоквартирных домов предназначены только для жителей этих домов.

Права каждого человека означают, что каждый человек имеет право находиться на природе, даже если он не владеет землёй. Однако вы не должны мешать другим людям, а также заходить на частную территорию, например, во двор дома или на берег возле чужой дачи.

Права каждого человека (выписка)

Вы можете:

- гулять, кататься на лыжах и на велосипеде. Запрещено передвигаться по дворовой территории или по таким полям или насаждениям, которые могут быть повреждены таким передвижением;
- вы можете практически свободно установить палатку в любом месте, если вы не расположились слишком близко к дому или двору;
- собирать дикорастущие ягоды, грибы и цветы;
- ловить на удочку и блесну рыбу, а также
- плавать на лодке, купаться и мыться в водоёме, а также ходить по льду

Вы не можете:

- вырубать или наносить вред растущим деревьям, брать высохшие или упавшие деревья, ветки, мох и пр. с чужой земли. Например, вы не имеете права взять ель на Рождество из леса без разрешения.
- разводить открытый огонь на чужой земле без острой необходимости;
- нарушать неприкосновенность жилища, например, разбив свой лагерь слишком близко от дома или создавая сильный шум;
- загрязнять окружающую атмосферу;
- передвигаться на моторизованном транспортном средстве без разрешения владельца земли;
- беспокоить оленей и дичь;
- рыбачить и охотиться без соответствующего разрешения.

Источник: <http://www.ymparisto.fi>



Система занятий физкультурой в Финляндии и Хямеенлинна

Рыбалка требует наличия лицензии. Информацию о рыболовных лицензиях вы можете получить в городском консультационном пункте Kastelli или в его отделении по месту своего жительства.

Гребные лодки и каноэ, лежащие на берегах озёр, являются чьей-то собственностью. Ими нельзя пользоваться без разрешения. Каноэ можно взять в аренду, например, в обществе «Vanajaveden Vesikot», если вы являетесь членом общества. Если вы приобрели гребную лодку, вы можете плавать там, где хотите, и можете зарезервировать в консультационном пункте Kastelli место швартовки для своей лодки.

В городе есть десять мест для мытья ковров. Эти места бесплатные и предназначены для всех. См. список мест: <http://www.hameenlinna.fi/Asuminen-ja-ymparisto/Matonpesupaikat/>

Мытьё автомобилей в местах для мытья ковров или на пляже запрещено.

Основной принцип системы занятий физкультурой в Финляндии заключается в том, что коммуна (= например, Хямеелинна) строит и содержит места для занятий физкультурой, а спортивные общества и прочие организации организуют саму деятельность.

Город Хямеенлинна всё же занимается организацией занятий физкультурой для специальных групп, например, для пожилых людей и лиц с ограниченными возможностями. Город Хямеенлинна также организует для всех различные оздоровительные мероприятия, например, катание на коньках на городском катке и спортивные игры для всей семьи. Занятия в этих группах обычно платные. Дополнительная информация о групповых занятиях и инструкции по регистрации в Интернете: <http://www.hmlliikuntahallit.fi/liikunnanohjaus/liikuntaryhmat>

Общества организуют занятия физкультурой под руководством тренера на улице и в помещении. Общества арендуют помещения и функционируют самостоятельно. Занятия физкультурой, проводимые обществами, обычно платные, так как они оплачивают аренду и услуги тренеров.

Спортивные общества также активно занимаются благотворительной деятельностью. Общества организуют, например, различные мероприятия и собирают средства для собственной организации. Большинство родителей активно участвуют в деятельности детских спортивных обществ. Родители совместно организуют, например, общие поездки для своих детей на спортивные события и соревнования. Часто на занятиях физкультурой своих детей родители находят себе друзей и знакомых.

Занятия физкультурой под руководством тренера начинаются осенью и заканчиваются весной

Занятия в спортивных группах предлагают спортивные общества, городские центры, училище Ванаявеси и множество частных компаний. Регистрация в спортивные группы обычно происходит осенью, но уже зимой вы можете узнать о наличии свободных мест. В Интернете вы найдёте множество информации о различных спортивных группах, набрав в строке поиска слова «Хямеенлинна» и наименование вида спорта: например, sulkaпallo Hämeenlinna.

Училище Ванаявеси (VOP) организует занятия танцами и спортивные курсы для детей, молодёжи и взрослых в Хямеенлинна в различных школах, в плавательном бассейне и в Центре Веркатехдас с сентября по апрель. Расписание занятий высылаётся по почте всем жителям в августе, запись на курсы происходит заранее. Зарегистрироваться вы можете по адресу www.vor.fi. Стоимость посещения одного спортивного курса в год составляет около 60-80 евро. Безработные могут получить скидку.

Дополнительная информация о занятиях танцами и спортивных курсах при Училище Ванаявеси (на финском, английском и русском), а также инструкции по записи на курсы (на финском, английском, русском, персидском, тайском, польском и арабском) приведены на сайте: www.vor.someka.fi

Городские центры в Катума и в Нумми-Юкола предлагают занятия флорболом и гимнастикой на стульях. В объединении жильцов в Идянпяя по адресу Нараккамäki 2B 11, организованы занятия физкультурой под руководством тренера. Зайдите на сайт и задайте дополнительные вопросы: <http://www.hameenlinna.fi/Asuminen-jaymparisto/Lahiotyo/Lahiokeskukset2/>

Спортивное снаряжение обычно необходимо приобрести самому, но иногда его можно арендовать

Спортивное общество, город или иной организатор проводит занятия физкультурой, но участники должны самостоятельно приобрести необходимую для занятий спортивную форму, а иногда и спортивный инвентарь. Не стоит приобретать новый спортивный инвентарь. Вы можете найти, например, на блошиных рынках недорогие клюшки, коньки и прочие спортивные принадлежности. В некоторых обществах также можно получить сменный инвентарь. Некоторые общества выдают инвентарь в аренду. Всегда нужно спрашивать!

В городских центрах вы бесплатно сможете арендовать прогулочные палки. В центрах вы также можете взять в аренду инвентарь для игры в бейсбол, футбольные мячи и различные гимнастические приспособления. Восточный городской центр расположен в районе Катума, по адресу Kanervatie 1, а Западный городской центр – в Нумми-Юкола по адресу Sammontie 4.

В городской библиотеке Хямеенлинна (Lukiokatu 2), в библиотеке Юкола (Eeronkuja 5) и в библиотеке Туомела (Tuomelankatu 20) вы можете бесплатно взять на время прогулочные палки, шагомеры и гантели. Вы также можете попросить в своём библиотечном центре, чтобы они заказали для вас необходимый инвентарь. Более подробная информация: <https://hameenlinna.verkkokirjasto.fi/web/arena/paakirjasto>

С начала 2013 года организация «Hämeenlinnan Setlementti» (Arvi Kariston katu 9) будет сдавать в аренду прогулочные палки, мячи и различный гимнастический инвентарь. Дополнительная информация: <http://www.hmlsetlementti.net/>



Общества могут арендовать на платной основе городские спортивные залы

В городе Хямеенлинна есть множество различных спортивных залов, которые городская администрация сдаёт в аренду спортивным обществам и организациям. Залы можно снять в аренду за определённую плату. Осенью зал можно снять в аренду на всю зиму. Для того, чтобы зарезервировать школьный спортзал на следующий сезон, заявку необходимо подавать весной. Иногда свободное время можно найти и зимой. Более подробная информация: <http://www.hmlliikuntahallit.fi/salit-kuntosalit>

Если общество арендует спортивный зал, оно несёт ответственность за то, чтобы спортивное место было в порядке, и не было случаев вандализма. Тот, кто получил ключ, отвечает за то, чтобы перед уходом был выключен свет, закрыты краны с водой, а двери заперты.



Занятия физкультурой на улице – бесплатные

Заниматься физкультурой под открытым воздухом можно, например, на прогулочных маршрутах, освещенных тропинках, лыжных трассах, катках и пляжах. Основная часть принадлежащих городу мест для занятий спортом - бесплатная и открыта для всех. Прогулочные площадки оборудованы общественными местами для разведения огня, скамейками и местами для отдыха, причалами и мостками. Ими могут пользоваться все желающие. Относитесь с уважением к остальным людям, уважайте их личное пространство и уносите с собой мусор.

В черте города также имеются причалы или, например, места для разведения огня, принадлежащие частным лицам и различным объединениям. На них обычно имеется табличка «Yksityisalue» (Частная территория). Посторонние лица не имеют права заходить на такую территорию.

Дополнительная информация о прогулочных маршрутах:

<http://www.hameenlinna.fi/ulkoilu-ja-virkistys>

Доп. информация об уличных площадках:

<http://www.hameenlinna.fi/leikkipaikat-ja-pienkentat>

Крупные городские спортивные площадки и катки частично открыты для всех, иногда спортивные общества арендуют площадки для своих занятий.

Доп. информация о крупных площадках:

<http://www.hmlliikuntahallit.fi/ulkokentat>

Дополнительная информация и советы по выбору места для занятий физкультурой

В Интернете есть множество информации о городских местах для занятий спортом. Кроме приведённых выше ссылок, вы также можете зайти на городской сайт в раздел физкультуры и прогулок: <http://www.hameenlinna.fi/Liikunta-ja-ulkoilu/>

В консультационном пункте **Kastelli, (Raatihuoneenkatu 1, Хямеенлинна, тел. (03) 621 3370)** вы можете получить индивидуальные консультации и различные брошюры. За пределами центра консультации и дополнительную информацию вы можете получить в различных отделениях региона, которые расположены в библиотеках:

Отделение в Хаухо

Punnamäentie 18, 14700 Хаухо

Тел. (03) 621 2039

Отделение в библиотеке в Калвола

Hollaajantie 3, 14500 Ииттала

Тел. (03) 6211

Отделение в библиотеке в Ламми

Linjatie 4, 16900 Ламми

Тел. (03) 621 3641

Отделение в библиотеке в Ренко

Rengonraitti 7, 14300 Ренко

Тел. (03) 6211

Отделение в библиотеке в Туулос

Pannujärventie 10, 14820 Туулос

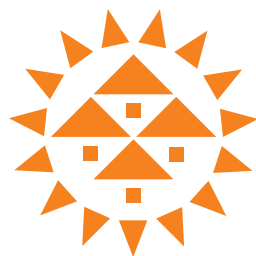
Тел. (03) 6211

В отделениях также имеется компьютер, сотрудники отделения помогут вам в работе на нём.

Информацию о возможностях занятия физкультурой вы можете получить:

«Культурная гостиная», Мультикультурная работа
Здание ARX, 1-й этаж, Keinusaarentie 1, 13200
Хямеенлинна.
тел. (03) 621 2560

Информация для иммигрантов Отделение Kastelli,
Raatihuoneenkatu 11, 13100 Хямеенлинна.
тел. 03 621 2557



HÄMEENLINNA
Hyvä arki asuu Hämeenlinnassa

Верстка: Kopijyvä Hämeenlinna / Kimmo Koivukangas