

**Praktiline veeohutus laste ujumise algõpetuse tundides**  
**Ujumise algõpetuse juhendajatele/õpetajatele/treeneritele**  
2022. aastal

**9:45 – 10:00 Kogunemine**

**10:00 – 11:45 Klassis:**

- Veeohutuse ABC
- Ohutu käitumise põhitõed
- Päästevahendite kasutamise põhitõed
- Veeohutuslaste harjutuste tutvustamine
- Käitumine veeõnnetuse korral

**12:00 – 14:00 Basseinis:**

- Päästevahendite kasutamise põhitõed
- Veeohutuslaste harjutused: päästevestidega, päästerõnga ja viskeliiniga, käepäraste vahenditega
- Enese päästmise harjutused
- Käepäraste vahendite kasutamine ujumistundides

**14:10 - 15:00 Lõuna**

**15:00 - 16:30 Klassis:**

- Veeohutuslaste programmi tutvustamine
- Veeohutuslaste õppe korraldamine
- Koolituse kokkuvõte ja arutelu

**OSALEJATEL KAASA VÕTTA:**

- Kirjutusvahend
- Ujumisriided
- Soovitavalt ujumismüts/prillid jms.

