

Praktiline veeohutus laste ujumise algõpetuse tundides
Ujumise algõpetuse juhendajatele/õpetajatele/treeneritele
2023. aastal

8:45 – 9:00 Kogunemine

9:00 – 10:15 Klassis:

- Veeohutuse ABC
- Ohutu käitumise põhitõed
- Päästevahendite kasutamise põhitõed
- Veeohutuslaste harjutuste tutvustamine

10:30 – 12:00 Basseinis:

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

12:10 - 13:10 Klassis:

- Käitumine veeõnnetuse korral

13:10 – 13:30 Lõuna

13:30 - 15:00 Klassis:

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

OSALEJATEL KAASA VÕTTA:

- Kirjutusvahend
- Ujumisriided
- Soovitavalt ujumismüts/prillid jms.

