

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

9:45 – 10:00 Kogunemine

10:00 – 12:15 Klassis:

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

12:30 – 14:00 Basseinis:

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

14:10 - 14:30 Lõuna

14:30 - 16:00 Klassis:

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

OSALEJATEL KAASA VÕTTA:

- Kirjutusvahend
- Ujumisriided
- Soovitavalt ujumismüts/prillid jms.

