

**Praktiline veeohutus laste ujumise algõpetuse tundides**  
**Ujumise algõpetuse juhendajatele/õpetajatele/treeneritele**  
2026. aastal

**8:45 – 9:00 Kogunemine**

**9:00 – 11:15 Klassis:**

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

**11:30 – 13:00 Basseinis:**

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

**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.

