Machine Translated by Google

American Red Cross

የመዋኛ እና የውሃ ደህንነት ክህሎቶች ገበታ

የዴስ ሞይንስ (ዋሽንግተን) ማህበረሰብን በተሻለ ሁኔታ ለማገልገል ዕድሜው የተስተካከለ

የወላጅ እና የልጅ የውሃ ውስጥ የውሃ

አጠቃቀም ለወላጆችም ሆነ ለልጆች መሰረታዊ የውሃ ደህንነት ክህሎቶችን ይገነባል፣ ይህም ከ6 ወር እስከ 3 ዓመት ዕድሜ ያላቸው ጨቅላ ሕፃናት በውሃ ውስጥ ምቾት እንዲሰማቸው እና ለመዋኘት ፈቃደኛ እና ዝግጁ እንዲሆኑ ይረዳል። እነዚህ መሰረታዊ ክህሎቶች ከውሃ አካባቢ ጋር መላመድ፣ በውሃ ውስጥ የፊት ወይም የኋላ አቀማመጥን በመጠበቅ ምቾት ማሳየት እና የአተነፋፈስ ቁጥጥርን ማሳየት፣ አረፋዎችን መተንፈስ ወይም በውሃ ውስጥ በፈቃደኝነት መስመጥን ጨምሮ።

ደረጃ 1 የደህንነት ርዕሶችን ጨምሮ ለወላጆች እና ለልጆች መሰረታዊ ክህሎቶችን ያስተዋውቃል።

- በመጫወቻዎች እና በእግር መራመድ
- ወደ ውስጥ በማንሳት እና ወደ ውስጥ በመግባት ወደ ውሃ ውስጥ መግባት
- ከውሃ ውጭ እና ወደ ውስጥ በማሰስ
- ወደ ውጭ በማንሳት እና በመውጣት ከውሃ መውጣት
- በላዩ ላይ አረፋዎችን መተንፈስ
- አፍ እና አፍንጫ ውስጥ ጠልቀው አረፋዎችን መተንፈስ
- የውሃ ውስጥ ፍለጋ
- አፍ፣ አፍንጫ እና አይኖች ውስጥ ጠልቀው መግባት
- የፊትና የኋላ ክፍል ተንሳፍፎ ይንሸራተታል
- ከፊት ወደ ኋላ እና ከኋላ ወደ ፊት ይንከባለላል
- ከአስተማሪ ወደ ወላጅ ማለፍ
- የእግር እንቅስቃሴዎችን ከፊትና ከኋላ ማድረግ
- የህይወት ጃኬት የመልበስ አስፈላጊነት
- ለእርዳታ እንዴት መደወል እንደሚቻል እና የመጀመሪያ እርዳታ እና CPR ማወቅ አስፈላጊነት
- መሰረታዊ የውሃ ደህንነት ደንቦች
- በቤት ውስጥ አጠቃላይ የውሃ ደህንነት
- የመዝናኛ የውሃ በሽታዎች
- የፀሐይ ደህንነት

ደረጃ 2 በደረጃ 1 ውስጥ በተካተቱት ክህሎቶች ላይ የተገነባ ሲሆን ተሳታፊዎች እነዚህን ክህሎቶች ያሻሽላሉ እና የበለጠ የላቁ ክህሎቶችን ይማራሉ።

- በተቀመጠ ቦታ ላይ ውሃውን ያስገቡ እና ከተቀመጠ ቦታ ላይ በመንከባለል እና በማንሸራተት
- ወደ ውስጥ በመግባት፣ በመዝለል እና መሰላል ወይም ደረጃዎችን በመጠቀም ውሃውን ያስገቡ
- ገንዳውን (ጥልቅ ባልሆነ ውሃ ውስጥ)
- ማሰስ
- ለመውጣት የገንዳውን ጎን እና መሰላል መጠቀም
- ዓይኖችን መክፈት እና ከላዩ በታች ያሉትን ነገሮች ማግኘት
- ዓይኖችን መክፈት እና በውሃ ውስጥ ያሉ ነገሮችን ማግኘት
- ቦቢንግ
- የፊትና የኋላ ክፍል ተንሳፍፎ ይንሸራተታል
- ከፊት ወደ ግድግዳው ይንሸራተታል
- ከፊት ወደ ኋላ እና ከኋላ ወደ ፊት ይንከባለላል
- በአዋቂዎች መካከል ማለፍ
- በመተንፈስ መሳል
- ከፊትና ከኋላ የሚደረጉ እንቅስቃሴዎች ተለዋጭ ወይም በአንድ ጊዜ
- ከፊትና ከኋላ የሚደረጉ ተለዋጭ ወይም በተመሳሳይ ጊዜ የሚደረጉ የእጅ እንቅስቃሴዎች
- ከፊት ለፊት የተጣመሩ የእጅና የእግር እንቅስቃሴዎች ከመተንፈስ ጋር
- በጀርባ ላይ የተጣመሩ የእጅና የእግር እንቅስቃሴዎች
- በውሃ ውስጥ የህይወት ጃኬት መልበስ
- የእርዳታ ቁሳቁሶችን መድረስ
- መሰረታዊ የውሃ ደህንነት ደንቦች ግምገማ
- በባህር ዳርቻ እና በውሃ ፓርክ ውስጥ ደህንነት
- የውሃ መጫወቻዎች እና ገደቦቻቸው

የቅድመ ትምህርት ቤት

የውሃ ሳይንስ፡- ከ4-6 ዓመት ዕድሜ ክልል ውስጥ ያሉ ትንንሽ ልጆች የውሃ ደህንነትን፣ ህልውናን እና መሰረታዊ የመዋኛ ፅንሰ ሀሳቦችን የሚያጎላ አዎንታዊ እና ለእድገት ተስማሚ የሆነ የውሃ ትምህርት ተሞክሮ ይሰጣቸዋል። ክህሎቶች ከዕድሜ ጋር የሚጣጣሙ ሲሆኑ ተሳታፊዎች ከእኩዮቻቸው ጋር በክፍል ውስጥ እያሉ በመደበኛነት ስኬት እንዲያገኙ ይረዷቸዋል።

ደረጃ 1 ተሳታፊዎች በውሃ ውስጥ ምቾት እንዲሰማቸው እና ውሃውን ደህንነቱ በተጠበቀ ሁኔታ እንዲደሰቱ ይረዳል።

- መሰላልን፣ ደረጃዎችን ወይም ጎንን በመጠቀም ውሃ ውስጥ መግባትና መውጣት
- በእፍና በአፍንጫ አረፋዎችን ማፍሰስ
- አፍን፣ አፍንጫንና አይኖችን ጠልቆ መግባት
- ዓይኖችን ከውሃ በታች መክፈትና በውሃ ውስጥ የተጠመቁ ነገሮችን ማውጣት
- ከፊት ለፊት ተንሸራተተው ወደ አቀባዊ አቀማመጥ መመለስ
- ወደ ኋላ ተንሳፍፈው ወደ አቀባዊ ቦታ መመለስ
- የኋላ ተንሸራታች
- ከፊት ወደ ኋላ እና ከኋላ ወደ ፊት ይንከባለሉ
- በክንድ እና በእጅ እንቅስቃሴዎች መራመድ
- ከፊት እና ከኋላ የሚደረጉ ተለዋጭ እና በተመሳሳይ ጊዜ የሚደረጉ የእግር እንቅስቃሴዎች
- ከፊት እና ከኋላ የሚደረጉ ተለዋጭ እና በተመሳሳይ ጊዜ የሚደረጉ የክንድ እርምጃዎች
- ከፊት እና ከኋላ የሚደረጉ የተጣመሩ የክንድ እና የእግር እርምጃዎች
- በውሃ ውስጥ ባሉ አካባቢዎች ደህንነትን መጠበቅ
- የህይወት አድን ሰራተኞችን ማወቅ
- ጃኬትዎን ብቻ አያሸጉ፣ ጃኬትዎን ይልበሱ
- ድንገተኛ አደጋ ሲያጋጥም ማወቅ
- ለእርዳታ እንዴት መደወል እንደሚቻል
- ከመጠን በላይ የፀሐይ ብርሃን አስደሳች አይደለም

ደረጃ 2 በደረጃ 1 የተማሩትን ክህሎቶች ይገነባል እና እንደ ተንሳፋፊ እና መሰረታዊ የመጓጓዣ ክህሎቶች ባሉ መሰረታዊ ክህሎቶች ለተሳታፊዎች ስኬት ይሰጣል።

- ወደ ውሃ ውስጥ በመግባት ይግቡ
- መሰላልን፣ ደረጃዎችን ወይም ጎንን በመጠቀም ከውሃ ይውጡ
- ቦምብ ማድረግ
- ዓይኖችዎን ከውሃ በታች ይክፈቱ እና በውሃ ውስጥ የተንሳፈፉ ነገሮችን ያግኙ
- የፊት እና የኋላ ተንሳፋፊ እና ተንሳፋፊ
- ከፊት እና ከኋላ ተንሳፋፊ ሆነው ይንሸራተታሉ ወይም ወደ አቀባዊ ቦታ ይንሸራተታሉ
- ከፊት ወደ ኋላ እና ከኋላ ወደ ፊት ይንከባለሉ
- በክንድ እና በእግር እንቅስቃሴዎች ውሃ ይራመዱ
- ከፊት እና ከኋላ የተጣመሩ የክንድ እና የእግር እንቅስቃሴዎች
- በጀርባ ላይ የክንድ እንቅስቃሴን መጨፍለቅ
- በውሃ ውስጥ ባሉ አካባቢዎች ደህንነትን መጠበቅ
- የህይወት አድን ጠባቂዎችን ማወቅ
- ጃኬቱን ብቻ አያሸጉት፣ ጃኬቱንም አይለብሱት ፤
- ድንገተኛ አደጋ ሲያጋጥም ማወቅ
- ለእርዳታ እንዴት መደወል እንደሚቻል
- ከመጠን በላይ የፀሐይ ብርሃን አስደሳች አይደለም

ደረጃ 3 በደረጃ 2 ያሉትን ክህሎቶች ይገነባል እና የተሳታፊዎችን በተመሳሳይ ጊዜ የእጅ እና የእግር እንቅስቃሴዎችን እና የተለዋዋጭ ክንድ እና የእግር እንቅስቃሴዎችን ቅንጅት ያሻሽላል። • ወደ ውስጥ በመዝለል ወደ ውሃ ይግቡ • ሙሉ በሙሉ በመጥለቅ እና እስትንፋስ

በመያዝ • ቦቢንግ • የፊት፣ የጄሊፊሽ እና የተኩስ ተንሳፋፊዎች • ወደ ኋላ ተንሳፋፊ እና ተንሳፋፊ • ከፊት እና ከኋላ ተንሳፋፊ ሆነው ይንሸራተቱ ወይም ወደ ቀጥ ያለ ቦታ ይንሸራተቱ

- ከፊት ወይም ከኋላ ሲዋኙ የጉዞ አቅጣጫውን ይቀይሩ
- በክንድ እና በእግር እንቅስቃሴዎች ውሃውን ይራመዱ
- ከፊት እና ከኋላ የተጣመሩ የክንድ እና የእግር እንቅስቃሴዎች
- በጀርባ ላይ የክንድ እንቅስቃሴን መጨፍለቅ
- በውሃ ውስጥ ባሉ አካባቢዎች ደህንነትዎን መጠበቅ
- በቀላሉ አያሸጉት፣ ጃኬትዎን ይልበሱ
- ድንገተኛ አደጋን ማወቅ
- ለእርዳታ እንዴት መደወል እንደሚቻል
- ከመጠን በላይ የፀሐይ ብርሃን አስደሳች አይደለም
- ከመዝለልዎ በፊት ይመልከቱ
- እንዳይሰምጡ ያስቡ
- እጅዎን ይዝጉ ወይም አይጣሉ፣ አይሂዱ

Machine Translated by Google

መዋኘት ይማሩ

ከ7-14 ዓመት ዕድሜ ክልል ውስጥ ያሉ ዋናተኞች እና አዋቂዎች (ከ15 ዓመት በላይ) የውሃ ደህንነታቸውን፣ የመትረፍ እና የመዋኛ ክህሎታቸውን እንዲያዳብሩ የሚያግዝ አመክንዮአዊ፣ ባለ ስድስት ደረጃ እድገት ላይ የተመሠረተ። ለተሳታፊዎች አዎንታዊ የመማሪያ ተሞክሮ ለመስጠት የተነደፈ ነው።

ደረጃ 1፡ የውሃ ክህሎቶች መግቢያ ተሳታፊዎች በውሃ ውስጥ ምቾት እንዲሰማቸው ይረዳል።

• መሰላልን፣ ደረጃዎችን ወይም ጎንን በመጠቀም ወደ ውሃ ውስጥ መግባትና መውጣት • በእፍና በእፍንጫ አረፋዎችን መንፋት • ማፏጨት • ዓይኖችዎን ከውሃ ስር ይክፈቱና በውሃ ውስጥ የተንሳፈፉ ነገሮችን መልሰው ማግኘት • የፊትና የኋላ ተንሸራታቾች እና የኋላ ተንሳፋፊዎች • ከፊት ተንሸራታቾች እና ከኋላ ተንሳፋፊዎች ወይም ተንሸራታቾች ወደ አቀባዊ አቀማመጥ መመለስ • ከፊት ወደ ኋላ እና ከኋላ ወደ ፊት ይንከባለሉ • የእጅ እና የእጅ እንቅስቃሴዎችን በመጠቀም ውሃ ይረግጡ • ከፊት እና ከኋላ የሚደረጉ ተለዋጭ እና በተመሳሳይ ጊዜ የሚደረጉ የእግር እንቅስቃሴዎች • ከፊት እና ከኋላ የሚደረጉ ተለዋጭ እና በተመሳሳይ ጊዜ የሚደረጉ የክንድ እርምጃዎች • ከፊት እና ከኋላ የሚደረጉ የተጣመሩ የክንድ እና የእግር እርምጃዎች • በውሃ አካባቢዎች አካባቢ ደህንነትን መጠበቅ • የህይወት አድን ሰራተኞችን ማወቅ • ጃኬቱን ብቻ አያሸጉት፤ ጃኬቱንም አይለብሱት ፤ • ድንገተኛ አደጋ ሲያጋጥም ማወቅ • ለእርዳታ እንዴት መደወል እንደሚቻል • ከመጠን በላይ የፀሐይ ብርሃን አስደሳች አይደለም

ደረጃ 2፡ መሰረታዊ የውሃ ክህሎቶች ለተሳታፊዎች መሰረታዊ ክህሎቶችን በመስጠት ስኬትን ይሰጣል።

• ከጎን በመራመድ ወይም በመዝለል ወደ ውሃ ውስጥ ይግቡ • መሰላልን፣ ደረጃዎችን ወይም ጎንን በመጠቀም ከውሃው ይውጡ • ሙሉ በሙሉ ጠልቀው ይተንፍሱ • ቦምብ ያድርጉ • ዓይኖችዎን ከውሃ በታች ይክፈቱ እና በውሃ ውስጥ የተጠመቁ ነገሮችን ያግኙ • የፊት፣ የጄሊፊሽ እና የታክ ተንሳፋፊዎች • የፊት እና የኋላ ተንሳፋፊዎች እና የኋላ ተንሳፋፊዎች • ከፊትና ከኋላ ተንሳፋፊ ሆነው ማገገም ወይም ወደ አቀባዊ አቀማመጥ መንሸራተት • ከፊት ወደ ኋላ እና ከኋላ ወደ ፊት መሽከርከር • ከፊት ወይም ከኋላ ሲዋኙ የጉዞ አቅጣጫ መቀየር • በክንድና በእግር እንቅስቃሴዎች ውሃውን መራመድ • ከፊትና ከኋላ የተጣመሩ የክንድና የእግር እንቅስቃሴዎች • በጀርባ ላይ የክንድና የእግር እንቅስቃሴዎችን መጨፍለቅ • በውሃ ውስጥ ባሉ አካባቢዎች ደህንነትን መጠበቅ • ጃኬቱን ብቻ አያሸጉት፤ ጃኬቱን ይልበሱት ፤ • ድንገተኛ አደጋ ሲያጋጥምዎት ማወቅ • ለእርዳታ እንዴት እንደሚደውሉ • ከመጠን በላይ የፀሐይ ብርሃን አስደሳች አይደለም • ከመዝለልዎ በፊት ይመልከቱ • እንዳይሰምጡ ያስቡ፤ • እጅዎን ይዝጉ ወይም አይጣሉት፤ አይሂዱ።

ደረጃ 3፡ የስትሮክ እድገት በጥልቅ ውሃዎች ውስጥ ተጨማሪ የመመሪያ ልምምድ በማድረግ በደረጃ 2 ውስጥ ባሉ ክህሎቶች ላይ ይገነባል።

• ከጎን በመዝለል ወደ ውሃ ይግቡ • ከጎን በኩል የራስ መግቢያ ተቀምጠው እና ተንበርክከው አቀማመጥ ላይ • ወደ ደህንነት ሲንቀሳቀሱ እየቦረቡ • የሚሽከረከሩ መተንፈስ • የመዳን ተንሳፋፊ • ወደ ኋላ ተንሳፋፊ • ከፊትና ከኋላ ቀጥ ብሎ ወደ አግድም አቀማመጥ ይቀይሩ • ውሃ ይራመዱ • በተስተካከለ ቦታ ይግፉት ከዚያም ማወዛወዝ ይጀምሩ እና የዶልፊን ምቶች ከፊት ለፊት • የፊት መራመጃ እና የመጀመሪያ ደረጃ የኋላ ስትሮክ • መቀስ ይምቱ • እጆቻውን ይንኩ ወይም ይጣሉ፣ አይሂዱ • ቀዝቃዛ ውሃ ወይም በረዶ ከመቅረብዎ በፊት ሁለት ጊዜ ያስቡ • ከመዝለልዎ በፊት ይመልከቱ

ደረጃ 4፡ የስትሮክ ማሻሻያ በተማሩት ክህሎቶች ላይ በራስ መተማመንን ያሳድጋል እና ሌሎች የውሃ ውስጥ ክህሎቶችን ያሻሽላል። • ከጎን በኩል በጭንቅላት የመጀመሪያ መግቢያ በኮምፓክት እና በእርምጃ • የፊት

ክራው እና የኋላ ክራው ክፍት መታጠፊያዎች • ውሃውን በሁለት የተለያዩ ክራውቶች ይራመዱ • የፊት እና የኋላ ክራው፣ የአንደኛ ደረጃ የኋላ ክራው፣ የጡት ስትሮክ፣ አቀማመጥ • በውሃ ስር መዋኘት • እግሮችን በመጀመሪያ ወደ ላይ መዝለል • በሕይወት መትረፍ መዋኘት • የጎን ስትሮክ እና ቢራቢሮ • በተስተካከለ ቦታ ይግፉት ከዚያም ፍሉር ማድረግ እና የዶልፊን ክራውቶችን በጀርባው ላይ ማድረግ ይጀምሩ • እጅህን ዘርጋ ወይም ጣል፣ አትሂድ • የመዝናኛ የውሃ በሽታዎች • እንዳትሰምጥ አስብ • ከመዝለልህ በፊት ተመልከት

ደረጃ 5፡ የስትሮክ ሪፍኔመንት የስትሮክ ተጨማሪ ቅንጅት እና ማሻሻያ ይሰጣል።

• ከጎን በኩል ጥልቀት የሌለው አንግል መዝለል • ከጎን በኩል ጥልቀት የሌለው አንግል መዝለል ከዚያም ይንሸራተቱና የፊት መምታት ይጀምሩ • የመጎተት እና የፓይክ ወለል መዝለል • በሚዋኙበት ጊዜ የፊት መምታት እና የኋላ መምታት መዞር • የውሃ ትሬድ • የፊት እና የኋላ ክራውት፣ ኤሌሜንታሪ የኋላ ስትሮክ፣ የጡት ስትሮክ፣ የጎን ስትሮክ እና ቢራቢሮ • መደበኛ ስኩል • ለእርዳታ እንዴት መደወል እንደሚቻል እና የመጀመሪያ እርዳታ እና CPR ማወቅ አስፈላጊነት • የመዝናኛ የውሃ ሕመሞች • እጅህን ዘርጋ ወይም ጣል፣ አትሂድ • ከመዝለልህ በፊት ተመልከት • እንዳትሰምጥ አስብ • ቀዝቃዛ ውሃ ወይም በረዶ ከመቅረብህ በፊት ሁለት ጊዜ አስብ • ማዕበል፣ ማዕበል ወይም ግልቢያ፣ መመሪያውን ተከተል

ደረጃ 6፡ ዋና እና የክህሎት ብቃት

ተሳታፊዎች በቀላሉ፣ በብቃት፣ በኃይል እና በለሰለሰ ርቀት እንዲዋኙባቸው ምቶች ያጠራል።

ደረጃ 6 የተነደፈው ተሳታፊዎችን ለዕድሜ ልክ የአካል ብቃት እና ደህንነት በማዘጋጀት ላይ የሚያተኩሩ የ"ምናሌ" አማራጮችን በመጠቀም ነው፣ እንዲሁም እንደ የውሃ ደህንነት አስተማሪ ኮርስ ወይም ሌሎች የውሃ ውስጥ እንቅስቃሴዎች፣ ተወዳዳሪ የመዋኛ ወይም የዳይቪንግ ጨምሮ፣ በማዘጋጀት ላይ ያተኮሩ። አማራጮቹ የሚከተሉትን ያካትታሉ፡ • የግል የውሃ ደህንነት። • የአካል ብቃት ዋናተኛ። • የዳይቪንግ መሰረታዊ ነገሮች።

የአሜሪካ ቀይ መስቀል (American Red Cross) እርስዎን፣ ልጅዎን ወይም ሌሎች የቤተሰብ አባላትን በብቃት እና በአስተማማኝ ሁኔታ እንዴት መዋኘት እንደሚችሉ፣ በውሃ ውስጥ እና በውሃ ዙሪያ እንዴት ደህንነቱ በተጠበቀ ሁኔታ ማሰብ እና እርምጃ መውሰድ እንደሚችሉ የሚያስተምር ሁሉን አቀፍ፣ ለእድገት ተስማሚ የሆነ የመዋኛ እና የውሃ ደህንነት ፕሮግራም ያቀርባል። ለእያንዳንዱ ደረጃ ቅድመ ሁኔታ ቅድመ ሁኔታ ከሌለው ደረጃ 1 በስተቀር ከቀደመው ደረጃ የተገኙ ክህሎቶችን በተሳካ ሁኔታ ማሳየት ነው።