Machine Translated by Google

American Red Cross

Biểu đồ kỹ năng bơi lội và an toàn dưới nước

Độ tuổi được điều chỉnh để phục vụ tốt hơn cho cộng đồng Des Moines (WA)

Thủy sinh dành cho cha mẹ và

trẻ em Xây dựng các kỹ năng an toàn cơ bản dưới nước cho cả cha mẹ và trẻ em, giúp trẻ sơ sinh và trẻ nhỏ từ 6 tháng đến khoảng 3 tuổi cảm thấy thoải mái khi ở dưới nước để trẻ sẵn sàng và muốn học bơi. Các kỹ năng cơ bản này bao gồm điều chỉnh môi trường nước, thể hiện sự thoải mái khi giữ tư thế nằm ngửa hoặc ngửa trong nước và thể hiện khả năng kiểm soát hơi thở, bao gồm thổi bong bóng hoặc tự nguyện lặn xuống nước.

CẤP ĐỘ 1 Giới thiệu các kỹ năng cơ bản cho phụ huynh và trẻ em, bao gồm các chủ đề về an toàn.

- Làm ướt đồ chơi và đạp chân
- Xuống nước bằng cách nhắc lên và đi vào
- Khám phá trên mặt nước và dưới nước
- Ra khỏi nước bằng cách nhắc lên và đi ra
- Thổi bong bóng trên mặt nước
- Thổi bong bóng bằng miệng và mũi ngập trong nước
- Khám phá dưới nước
- Lặn miệng, mũi và mắt
- Nổi và lướt về phía trước và phía sau
- Lăn từ trước ra sau và từ sau ra trước
- Chuyển từ người hướng dẫn sang phụ huynh
- Các động tác chân ở phía trước và phía sau
- Tầm quan trọng của việc mặc áo phao
- Cách gọi cứu hộ và tầm quan trọng của việc biết sơ cứu và hô hấp nhân tạo
- Các quy tắc an toàn cơ bản dưới nước
- An toàn chung dưới nước quanh nhà
- Các bệnh liên quan đến nước khi giải trí
- An toàn dưới nắng

CẤP ĐỘ 2 Xây dựng dựa trên các kỹ năng đã giới thiệu ở Cấp độ 1, người tham gia sẽ cải thiện các kỹ năng này và học các kỹ năng nâng cao hơn.

- Ngồi xuống nước và lăn từ tư thế ngồi xuống và trượt vào
- Bước xuống nước, nhảy xuống và sử dụng thang hoặc cầu thang
- Khám phá hồ bơi (ở vùng nước nông)
- Sử dụng thành hồ bơi và thang để thoát ra
- Mở mắt và nhặt các vật thể bên dưới mặt nước
- Mở mắt và nhặt các vật thể chìm
- Lăn
- Nổi và lướt về phía trước và phía sau
- Lướt về phía trước vào tường
- Lăn từ trước ra sau và từ sau ra trước
- Chuyển giữa những người lớn
- Lượn theo nhịp thở
- Thực hiện các động tác chân xen kẽ hoặc đồng thời ở phía trước và phía sau
- Các hành động cánh tay xen kẽ hoặc đồng thời ở phía trước và phía sau
- Kết hợp các động tác tay và chân ở phía trước kết hợp với thở
- Kết hợp các động tác tay và chân ở phía sau
- Mặc áo phao khi ở dưới nước
- Hỗ trợ với tới
- Xem lại các quy tắc an toàn cơ bản dưới nước
- An toàn tại bãi biển và công viên nước
- Đồ chơi dưới nước và hạn chế của chúng

Thủy sinh mẫu giáo Cung

cấp cho trẻ nhỏ từ 4-6 tuổi một trải nghiệm học tập dưới nước tích cực, phù hợp với sự phát triển, nhấn mạnh vào an toàn dưới nước, sinh tồn và các khái niệm bơi cơ bản. Các kỹ năng phù hợp với lứa tuổi, giúp người tham gia đạt được thành công thường xuyên trong khi ở trong môi trường lớp học với các bạn cùng lứa.

MỨC ĐỘ 1 Giúp người tham gia cảm thấy thoải mái khi ở dưới nước và tận hưởng nước một cách an toàn.

- Vào và ra khỏi nước bằng thang, bậc thang hoặc hông
- Thổi bong bóng bằng miệng và mũi
- Nhúng miệng, mũi và mắt vào nước
- Mở mắt dưới nước và nhặt các vật chìm
- Lướt về phía trước và trở về vị trí thẳng đứng
- Nổi về phía sau và trở về vị trí thẳng đứng
- Trượt về phía sau
- Lăn từ trước ra sau và từ sau ra trước
- Đạp bằng tay và chân
- Thay phiên nhau và đồng thời thực hiện các động tác chân ở phía trước và phía sau
- Thay phiên nhau và đồng thời thực hiện các động tác tay ở phía trước và phía sau
- Kết hợp các động tác tay và chân ở phía trước và phía sau
- Giữ an toàn khi ở gần môi trường nước
- Nhận biết nhân viên cứu hộ
- Đừng chỉ gói ghém đồ đạc, hãy mặc áo khoác
- Nhận biết trường hợp khẩn cấp
- Cách gọi cứu hộ
- Quá nhiều nắng không hề vui

CẤP ĐỘ 2 Xây dựng dựa trên các kỹ năng đã học ở Cấp độ 1 và giúp người tham gia thành công với các kỹ năng cơ bản, chẳng hạn như nổi và di chuyển cơ bản.

- Bước xuống nước bằng cách bước vào
- Ra khỏi nước bằng thang, bậc thang hoặc hông
- Nổi
- Mở mắt dưới nước và nhặt các vật chìm
- Nổi và lướt về phía trước và phía sau
- Phục hồi từ trạng thái nổi hoặc lướt về phía trước và phía sau đến vị trí thẳng đứng
- Lăn từ trước ra sau và từ sau ra trước
- Đạp nước bằng động tác tay và chân
- Kết hợp động tác tay và chân ở phía trước và phía sau
- Động tác tay vẫy ở phía sau
- Giữ an toàn xung quanh môi trường nước
- Nhận biết nhân viên cứu hộ
- Đừng chỉ đóng gói, hãy mặc áo khoác
- Nhận biết trường hợp khẩn cấp
- Cách gọi cứu hộ
- Quá nhiều nắng không hề vui

CẤP ĐỘ 3 Xây dựng dựa trên các kỹ năng ở Cấp độ 2 và cải thiện khả năng phối hợp các động tác tay và chân đồng thời cũng như các động tác tay và chân xen kẽ của người tham gia.
- Nhảy xuống nước
- Chìm hoàn toàn và nín thở
- Nổi
- Nổi kiểu úp mặt, kiểu sửa và kiểu lộn ngược
- Nổi và lướt sau
- Phục hồi sau khi nổi trước và sau hoặc lướt về tư thế thẳng đứng
- Thay đổi hướng di chuyển khi bơi sải hoặc bơi ngửa
- Đạp nước bằng động tác tay và chân
- Kết hợp động tác tay và chân ở cả 2 bên
- Động tác tay vỗ ở phía sau
- Giữ an toàn khi ở môi trường nước
- Đừng chỉ gói ghém đồ đạc, hãy mặc áo khoác
- Nhận biết trường hợp khẩn cấp
- Cách gọi cứu hộ
- Quá nhiều nắng không vui
- Nhìn trước khi nhảy
- Nghĩ để không bị chìm
- Vươn hoặc ném, đừng đi

Machine Translated by Google

Học bơi

Dựa trên tiến trình hợp lý gồm sáu cấp độ giúp người bơi từ 7-14 tuổi và người lớn (15 tuổi trở lên) phát triển kỹ năng an toàn dưới nước, sinh tồn và bơi lội. Khóa học được thiết kế để mang đến cho người tham gia trải nghiệm học tập tích cực.

CẤP ĐỘ 1: GIỚI THIỆU VỀ KỸ NĂNG DƯỚI NƯỚC Giúp người tham gia cảm thấy thoải mái khi ở dưới nước.

- Vào và ra khỏi nước bằng thang, bậc thang hoặc hông
- Thổi bong bóng bằng miệng và mũi
- Nổi
- Mở mắt dưới nước và nhặt các vật chìm
- Lướt về phía trước và phía sau và nổi về phía sau
- Phục hồi vị trí thẳng đứng sau khi lướt về phía trước và nổi về phía sau hoặc lướt
- Lăn từ trước ra sau và từ sau ra trước
- Đạp nước bằng các động tác tay và chân
- Thực hiện xen kẽ và đồng thời các động tác chân ở phía trước và phía sau
- Thực hiện xen kẽ và đồng thời các động tác tay ở phía trước và phía sau
- Thực hiện kết hợp các động tác tay và chân ở phía trước và phía sau
- Giữ an toàn khi ở môi trường dưới nước
- Nhận biết nhân viên cứu hộ
- Đừng chỉ đóng gói, hãy mặc áo khoác
- Nhận biết trường hợp khẩn cấp
- Cách gọi cứu hộ
- Quá nhiều nắng không hề vui

CẤP ĐỘ 2: KỸ NĂNG DƯỚI NƯỚC CƠ BẢN Giúp người tham gia thành công với các kỹ năng cơ bản.

- Bước xuống nước bằng cách bước hoặc nhảy từ bên hông
- Ra khỏi nước bằng thang, bậc thang hoặc bên hông
- Ngâm mình hoàn toàn và nín thở
- Nổi
- Mở mắt dưới nước và nhặt các vật chìm
- Phao trước, phao sữa và phao gập
- Phao trước và sau và phao sau
- Phục hồi từ trạng thái nổi trước sau hoặc lướt đến vị trí thẳng đứng
- Lăn từ trước ra sau và từ sau ra trước
- Thay đổi hướng di chuyển khi bơi sải hoặc bơi ngửa
- Đạp nước bằng động tác tay và chân
- Kết hợp động tác tay và chân ở tư thế bơi sải và bơi ngửa
- Động tác tay vẫy ở tư thế bơi ngửa
- Giữ an toàn khi ở môi trường nước
- Đừng chỉ gói ghém đồ đạc, hãy mặc áo khoác
- Nhận biết trường hợp khẩn cấp
- Cách gọi cứu hộ
- Quá nhiều nắng không hề vui
- Nhìn trước khi nhảy
- Nghĩ để không bị chìm
- Vươn hay ném, đừng đi

CẤP ĐỘ 3: PHÁT TRIỂN KỸ THUẬT CHẠY BƠI Xây dựng dựa trên các kỹ năng ở Cấp độ 2 thông qua việc thực hành có hướng dẫn bổ sung ở vùng nước sâu hơn.

- Nhảy xuống nước từ bên cạnh
- Nhảy đầu xuống nước từ bên cạnh ở tư thế ngồi và quỳ
- Lật người khi di chuyển về phía an toàn
- Thở xoay tròn
- Phao cứu sinh
- Nổi ngửa
- Thay đổi từ vị trí thẳng đứng sang vị trí nằm ngang ở phía trước và phía sau
- Đạp nước
- Đẩy ra ở vị trí hợp lý sau đó bắt đầu vỗ và đá chân ở phía trước
- Bơi sải và bơi ngửa cơ bản
- Đá cắt kéo
- Vươn hoặc ném, đừng đi
- Nghĩ kỹ trước khi đến gần nước lạnh hoặc đá
- Nhìn trước khi nhảy

MỨC ĐỘ 4: CẢI THIỆN CÁCH CHẠY BƠI Phát triển sự tự tin vào các kỹ năng đã học và cải thiện các kỹ năng dưới nước khác.

- Đi đầu từ bên hông trong tư thế bơi sải và bơi sải
- Bơi sải và bơi ngửa
- Đạp nước bằng 2 kiểu đạp khác nhau
- Bơi sải và bơi ngửa, bơi ngửa cơ bản, bơi ếch, bơi nghiêng và bơi bướm
- Đẩy người ở tư thế hợp lý sau đó bắt đầu bơi vỗ và bơi cá heo ở tư thế ngửa
- Vươn hoặc ném, đừng đi
- Bệnh liên quan đến nước giải trí
- Nghĩ để không bị chìm
- Nhìn trước khi nhảy
- Bơi dưới nước
- Lặn mặt nước bằng chân trước
- Bơi sinh tồn

MỨC ĐỘ 5: CHÍNH XÁC CÁC ĐẶC ĐIỂM Cải thiện khả năng phối hợp và tinh chỉnh các nét vẽ.

- Lặn góc nông từ bên cạnh
- Lặn góc nông từ bên cạnh sau đó lướt và bắt đầu bơi sải
- Lặn bề mặt gặp người và nghiêng người
- Lật người về phía trước và lật người về phía sau trong khi bơi
- Đạp nước
- Bơi sải, bơi ngửa, bơi ếch, bơi nghiêng và bơi bướm
- Bơi kiểu chèo thuyền tiêu chuẩn
- Cách gọi cứu hộ và tầm quan trọng của việc biết sơ cứu và hô hấp nhân tạo
- Các bệnh liên quan đến nước giải trí
- Vươn tay hoặc ném, đừng đi
- Nhìn trước khi nhảy
- Nghĩ để không bị chìm
- Nghĩ kỹ trước khi đến gần nước lạnh hoặc băng
- Sóng, thủy triều hoặc cưỡi, hãy làm theo hướng dẫn

MỨC ĐỘ 6: BƠI LỘI VÀ KỸ NĂNG THÀNH THẠO

Cải thiện các kiểu bơi để người tham gia có thể bơi dễ dàng, hiệu quả, mạnh mẽ và mượt mà trên những khoảng cách xa hơn.

Cấp độ 6 được thiết kế với các tùy chọn "menu" tập trung vào việc chuẩn bị cho người tham gia về thể lực và sự an toàn trọn đời, cũng như các khóa học nâng cao hơn, chẳng hạn như khóa học Huấn luyện viên an toàn dưới nước hoặc các hoạt động dưới nước khác, bao gồm bơi lội hoặc lặn thi đấu. Các tùy chọn bao gồm—

- An toàn cá nhân dưới nước.
- Bơi lội thể dục.
- Nguyên tắc cơ bản của lặn.

Hội Chữ thập đỏ Hoa Kỳ cung cấp chương trình bơi lội và an toàn dưới nước toàn diện, phù hợp với sự phát triển, giúp bạn, con bạn hoặc các thành viên khác trong gia đình biết cách bơi khéo léo và an toàn, cũng như suy nghĩ và hành động an toàn trong, trên và xung quanh nước. Điều kiện tiên quyết cho mỗi cấp độ là trình diễn thành công các kỹ năng từ cấp độ trước, ngoại trừ Cấp độ 1 không có điều kiện tiên quyết.