



Таблица навыков плавания и безопасности на воде

Возраст скорректирован для лучшего обслуживания сообщества Де-Мойн (Западная Австралия)

Родительские и детские водные виды

Формируют базовые навыки безопасности на воде как для родителей, так и для детей, помогая младенцам и маленьким детям в возрасте от 6 месяцев до 3 лет чувствовать себя комфортно в воде, чтобы они были готовы и готовы учиться плавать. Эти базовые навыки включают в себя адаптацию к водной среде, демонстрацию комфорта при сохранении положения лицом или спиной в воде и демонстрацию контроля дыхания, включая выдувание пузырей или добровольное погружение под воду.



УРОВЕНЬ 1 Знакомит родителей и детей с базовыми навыками, включая темы безопасности.

- Намокание с игрушками и пинание
- Вход в воду, поднимаясь и заходя
- Исследование вне воды и в воде
- Выход из воды, поднимаясь и выходя
- Пускание пузырей на поверхности
- Пускание пузырей с погруженным ртом и носом
- Подводное исследование

- Погружение рта, носа и глаз
- Плавание и скольжение спереди и сзади
- Перевороты спереди назад и сзади вперед
- Передача от инструктора к родителю
- Действия ногами спереди и сзади
- Важность ношения спасательного жилета

- Как вызвать помощь и важность умения оказывать первую помощь и сердечно-легочную реанимацию
- Основные правила безопасности на воде
- Общая безопасность на воде вокруг дома
- Заболевания, связанные с рекреационной водой
- Безопасность на солнце

УРОВЕНЬ 2 Развивает навыки, полученные на Уровне 1, при этом участники совершенствуют эти навыки и осваивают более продвинутые навыки.

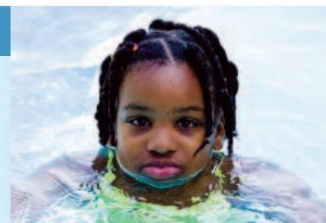
- Входить в воду в сидячем положении, переворачиваясь из сидячего положения и скользая
- Входить в воду, шагая, прыгая и используя лестницу или ступеньки
- Исследуя бассейн (на мелководье)
- Используя бортик бассейна и лестницу для выхода
- Открывать глаза и доставать предметы из-под поверхности
- Открывать глаза и доставать затопленные предметы

- Подпрыгивание
- Плавание и скольжение вперед и назад
- Скольжение вперед к стене
- Перекачивание спереди назад и сзади вперед
- Прохождение между взрослыми
- Подтягивание с дыханием
- Попеременные или одновременные действия ногами спереди и сзади
- Попеременные или одновременные действия руками спереди и сзади

- Совместные действия рук и ног спереди с дыханием
- Совместные действия рук и ног сзади
- Ношение спасательного жилета в воде
- Помощь при попытке дотануться
- Обзор основных правил безопасности на воде
- Безопасность на пляже и в аквапарке
- Водные игрушки и их ограничения

Дошкольное водное

Дает детям в возрасте от 4 до 6 лет позитивный, соответствующий уровню развития водный опыт обучения, который подчеркивает безопасность на воде, выживание и основные концепции плавания. Навыки соответствуют возрасту, помогая участникам добиваться успеха на регулярной основе в классе со своими сверстниками.



УРОВЕНЬ 1 Помогает участникам чувствовать себя комфортно в воде и безопасно наслаждаться ею.

- Вход в воду и выход из нее с помощью лестницы, ступенек или бортика
- Пускание пузырей через рот и нос
- Погружение рта, носа и глаз в воду
- Открытие глаз под водой и извлечение затопленных предметов
- Скольжение вперед и возвращение в вертикальное положение
- Плавание назад и возвращение в вертикальное положение

- Скольжение назад
- Перекачивание спереди назад и сзади вперед
- Шагание с помощью движений рук и кистей
- Попеременные и одновременные действия ног спереди и сзади
- Попеременные и одновременные действия рук спереди и сзади
- Комбинированные действия рук и ног спереди и сзади

- Безопасность в водной среде
- Узнавание спасателей
- Не просто упакуйте вещи, наденьте куртку
- Распознавание чрезвычайной ситуации
- Как вызвать помощь
- Слишком много солнца — это не весело

УРОВЕНЬ 2 Развивает навыки, полученные на Уровне 1, и позволяет участникам успешно освоить основные навыки, такие как плавание и базовые движения.

- Входите в воду, делая шаги
- Выходите из воды, используя лестницу, ступеньки или боковую сторону
- Подпрыгивайте
- Открывайте глаза под водой и доставайте затопленные предметы
- Плавание и скольжение вперед и назад
- Поднимайтесь из плавания вперед и назад или скольжения в вертикальное положение

- Перекачивание спереди назад и сзади вперед
- Движение по воде с помощью движений рук и ног
- Совместные движения рук и ног спереди и сзади
- Плавающие движения руками на спине
- Соблюдение безопасности в водной среде
- Узнавание спасателей

- Не просто упакуйте вещи, наденьте куртку
- Как распознать чрезвычайную ситуацию
- Как вызвать помощь
- Слишком много солнца — это не весело

УРОВЕНЬ 3 Развивает навыки Уровня 2 и улучшает координацию одновременных действий рук и ног участников и попеременных действий рук и ног.

- Поплавки спереди, поза медузы и поплавки в группировке
- Поплавки сзади и скольжение
- Восстановление из положения поплавок спереди и сзади или скольжение в вертикальное положение

- Изменение направления движения при плавании на животе или на спине
- Движение по воде с помощью движений рук и ног
- Совместные движения рук и ног на животе и спине
- Плавающие движения руками на спине
- Обеспечение безопасности в водной среде
- Не просто упакуйте вещи, наденьте куртку

- Распознавание чрезвычайной ситуации
- Как позвать на помощь
- Слишком много солнца — это не весело
- Смотри, прежде чем прыгнуть
- Думай, чтобы не утонуть
- Тянись или бросай, а не уходи

Учимся плавать

Основанный на логической шестиуровневой прогрессии, которая помогает пловцам в возрасте от 7 до 14 лет и взрослым (15+) развивать навыки безопасности на воде, выживания и плавания. Он разработан, чтобы дать участникам положительный опыт обучения.



УРОВЕНЬ 1: ВВЕДЕНИЕ В НАВЫКИ ОБИТАНИЯ В ВОДЕ Помогает участникам чувствовать себя комфортно в воде.

<ul style="list-style-type: none"> • Вход в воду и выход из нее с помощью лестницы, ступенек или бортика • Пускание пузырей через рот и нос • Подпрыгивание • <p>Открытие глаз</p> <p>под водой и извлечение затопленных предметов • Скольжение вперед и назад и плавание на спине • Возвращение в вертикальное положение из скольжения вперед и плавания назад или скольжения</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Перекатывание спереди назад и сзади вперед • Движение по воде с помощью движений рук и кистей • Попеременные и одновременные движения ног спереди и сзади • Попеременные и одновременные движения рук спереди и сзади • Совместные действия рук и ног спереди и сзади • Соблюдение безопасности в водной среде • Узнавание спасателей 	<ul style="list-style-type: none"> • Не просто упакуйте вещи, наденьте куртку • Как распознать чрезвычайную ситуацию • Как вызвать помощь • Слишком много солнца — это не весело • Узнавание спасателей
--	--	---

УРОВЕНЬ 2: ОСНОВНЫЕ ВОДНЫЕ НАВЫКИ Дает участникам возможность успешно освоить основные навыки.

<ul style="list-style-type: none"> • Входите в воду, шагая или прыгая с бортика • Выходите из воды, используя лестницу, ступеньки или бортик • Полностью погружайтесь и задерживайте дыхание • Подпрыгивайте • <p>Откройте глаза</p> <p>под водой и достайте затопленные предметы • Плавание спереди, медузой и в положении «складывание» • Скольжение спереди и сзади, плавание сзади</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Подъем из положения плавания на спине и на груди или скольжение в вертикальное положение • Переворот с передней на заднюю часть и с задней на переднюю • Изменение направления движения при плавании на спине или на животе • Движение по воде с помощью движений рук и ног • Совместные движения рук и ног на спине и спереди • Плавающие движения руками на спине • Обеспечение безопасности в водной среде 	<ul style="list-style-type: none"> • Не просто упаковывайте вещи, наденьте куртку • Распознавание чрезвычайной ситуации • Как позвать на помощь • Слишком много солнца — это не весело • Смотрите, прежде чем прыгнуть • Думай, чтобы не утонуть • Тянись или бросай, а не уходи
---	--	---

УРОВЕНЬ 3: РАЗВИТИЕ ИНСТРУМЕНТА Развивает навыки Уровня 2 посредством дополнительной контролируемой практики в более глубоких водах.

<ul style="list-style-type: none"> • Вход в воду, прыгая сбоку • Вход головой вперед сбоку в положении сидя и на коленях • Подпрыгивание при движении к безопасности • Вращательное дыхание • Спасательный поплавок 	<ul style="list-style-type: none"> • Плавание на спине • Изменение вертикального положения на горизонтальное на передней и задней поверхности • Плавание на воде • Отталкивание в обтекаемом положении, затем начало порхания и дельфиных движений ногами на передней поверхности • Кроль на груди и элементарный кроль на спине 	<ul style="list-style-type: none"> • Удар ножницами • Дотянись или брось, не подходи • Подумай дважды, прежде чем подходить к холодной воде или льду • Посмотрите, прежде чем прыгать
--	---	--

УРОВЕНЬ 4: СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ПЛАВАНИЯ Развивает уверенность в освоенных навыках и улучшает другие водные навыки. • Вход головой вперед сбоку в компактном и быстром темпе • Открытые

<ul style="list-style-type: none"> повороты кролем и кролем на спине • Движение по воде с использованием 2 разных стилей ног • Кроль на груди и на спине, элементарный кроль на спине, Положения • Плавание под водой • ныряние ногами вперед • Плавание на выживание 	<ul style="list-style-type: none"> басс, кроль на боку и баттерфляй • Отталкивание в обтекаемом положении, затем начало порхания и дельфиных движений ногами на спине 	<ul style="list-style-type: none"> • Дотянись или брось, не подходи • Болезни, связанные с рекреационной водой • Думай, чтобы не утонуть • Смотрите, прежде чем прыгать
--	--	--

УРОВЕНЬ 5: СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ШТРИХОВ Обеспечивает дальнейшую координацию и совершенствование штрихов.

<ul style="list-style-type: none"> • ныряние под небольшим углом сбоку • ныряние под небольшим углом сбоку, затем скольжение и начало гребка спереди • ныряние с поверхности в группировке и согнувшись • Поворот сальто вперед и поворот сальто на спине во время плавания • Движение по воде 	<ul style="list-style-type: none"> • кроль на груди и на спине, элементарный кроль на спине, басс, кроль на боку и баттерфляй • стандартный гребной стиль • как позвать на помощь и важность умения оказывать первую помощь и проводить сердечно-легочную реанимацию • болезни, связанные с реабилитационной водой 	<ul style="list-style-type: none"> • Дотянись или брось, не уходи • Смотрите, прежде чем прыгнуть • Подумай, чтобы не утонуть • Подумайте дважды, прежде чем подходить к холодной воде или льду • Волна, прилив или езда, следуй за проводником
---	---	--

УРОВЕНЬ 6: ПЛАВАНИЕ И ВЛАДЕНИЕ НАВЫКАМИ

<p>Совершенствует технику плавания, позволяя участникам плавать легко, эффективно, мощно и плавно на больших расстояниях.</p>	<p>Уровень 6 разработан с опциями «меню», которые фокусируются на подготовке участников к фитнесу и безопасности на протяжении всей жизни, а также более продвинутые курсы, такие как курс инструктора по безопасности на воде или другие водные виды деятельности, включая соревновательное плавание или дайвинг. Варианты включают в себя:</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Личная безопасность на воде. • Фитнес-пловец • Основы дайвинга.
---	--	---

Американский Красный Крест предлагает комплексную, соответствующую уровню развития программу плавания и безопасности на воде, которая научит вас, вашего ребенка или других членов семьи, как плавать умело и безопасно, а также думать и действовать безопасно в воде, на воде и около нее. Предварительным условием для каждого уровня является успешная демонстрация навыков предыдущего уровня, за исключением Уровня 1, для которого предварительных условий нет.