



## Tsart ng mga Kasanayan sa Kaligtasan sa Paglangoy at Tubig

Mga edad na inayos upang mas mahusay na mapaglingkuran ang Komunidad ng Des Moines (WA)

### Ang Parent and Child Aquatics ay

nagbubuo ng mga pangunahing kasanayan sa kaligtasan sa tubig para sa parehong mga magulang at mga bata, na tumutulong sa mga sanggol at maliliit na batang may edad 6 na buwan hanggang mga 3 taon na maging komportable sa tubig upang sila ay maging handa at handa na matutong lumangoy. Kabilang sa mga pangunahing kasanayang ito ang pag-aangkop sa kapaligiran ng tubig, pagpapakita ng ginhawa habang pinapanatili ang posisyon sa harap o likuran sa tubig at pagpapakita ng kontrol sa paghinga, kabilang ang paghihip ng mga bula o kusang paglulubog sa ilalim ng tubig.



**ANTAS 1** Ipinakikilala ang mga pangunahing kasanayan sa mga magulang at mga bata, kabilang ang mga paksang pangkaligtasan.

• Pagkabasa gamit ang mga laruan at pagsipa •

Pagpasok sa tubig sa pamamagitan ng pagbubuhay at

paglalakad papasok • Paggalugad palabas ng tubig at sa

loob ng tubig • Paglabas sa tubig sa pamamagitan ng pagbubuhay

at paglalakad palabas • Pagbuga ng mga bula sa

ibabaw • Pagbuga ng mga bula nang nakalubog ang bibig at ilong • Paggalugad

sa ilalim ng tubig

• Paglulubog ng bibig, ilong, at mata • Paglutang at pag-

slide sa harap at likod • Paggulong mula harap

patungo sa likod at pabalik sa harap • Pagpapasa mula sa

instruktur patungo sa magulang • Mga kilos ng binti

sa harap at likod • Ang kahalagahan ng

pagsusuot ng life jacket

• Paano humingi ng tulong at ang kahalagahan ng pag-alam sa pangunang lunas at CPR • Mga

pangunahing tuntunin sa kaligtasan sa

tubig • Pangkalahatang kaligtasan sa tubig sa paligid ng

bahay • Mga sakit sa tubig na maaaring

idulot ng libangan • Kaligtasan sa araw

**ANTAS 2** Pinalalawak ang mga kasanayang ipinakilala sa Antas 1, kung saan pinapahusay ng mga kalahok ang mga kasanayang ito at natututo ng mas maraming mas advanced na kasanayan.

• Pagpasok sa tubig habang nakaupo at sa pamamagitan ng

paggulong mula sa pagkakaupo at pag-slide

papasok • Pagpasok sa tubig sa pamamagitan ng paghagbang, pagtalon, at

paggamit ng hagdan o hagdanan • Paggalugad

sa pool (sa mababaw na tubig) • Paggamit ng gilid ng pool at

hagdan upang lumabas • Pagdilal ng mga mata at pagkuha ng mga

bagay sa ilalim ng ibabaw • Pagdilal ng mga mata at pagkuha ng mga bagay na nakalubog sa ilalim ng tubig

• Pag-ugoy-

ugoy • Paglutang at pag-glide sa harap at likod •

Pag-glide sa harap papunta sa

dingding • Paggulong mula harap hanggang likod at pabalik sa

harap • Pagpasa sa pagitan ng mga

nasa hustong gulang • Pag-draft nang

may paghinga • Salit-salit o sabay-sabay na pagkilos ng binti sa harap at likod

• Pinagsamang galaw ng braso at binti sa harap kasabay ng paghinga • Pinagsamang

galaw ng braso at binti sa likod • Pagsusuot ng life jacket sa

tubig • Mga reaching assist • Pagbabalik-tanaw sa

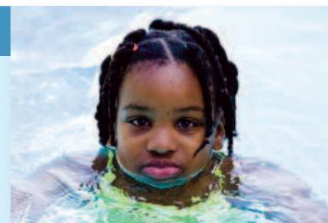
mga pangunahing tuntunin

sa kaligtasan sa tubig • Kaligtasan sa beach at sa

waterpark • Mga laruang pantubig at ang kanilang mga limitasyon

### Ang Preschool Aquatics ay

nagbibigay sa mga batang may edad 4-6 ng positibo at angkop na karanasan sa pag-aaral sa tubig na nagbibigay-diin sa kaligtasan sa tubig, kaligtasan ng buhay, at mga pangunahing konsepto sa paglangoy. Ang mga kasanayan ay angkop sa edad, na tumutulong sa mga kalahok na makamit ang tagumpay nang regular habang nasa isang kapaligirang pang-klase kasama ang kanilang mga kapantay.



**ANTAS 1** Nakakatulong sa mga kalahok na maging komportable sa tubig at ligtas na masiyahan sa tubig.

• Pagpasok at paglabas ng tubig gamit ang hagdan, baitang, o gilid •

Pagbuga ng mga bula sa bibig at ilong • Paglulubog ng bibig,

ilong, at mga mata • Pagdilal ng mga mata sa ilalim ng

tubig at pagkuha ng mga bagay na nakalubog • Pag-glide sa harap at pagbangon sa

patayong posisyon • Paglutang sa likod at pagbangon sa patayong

posisyon

• Pag-glide pabalik

• Paggulong mula harap patungo sa likod at pabalik sa harap •

Pagtapak gamit ang mga galaw ng braso at kamay • Salit-

salit at sabay-sabay na mga galaw ng binti sa harap at likod • Salit-salit at sabay-sabay

na mga galaw ng braso sa harap at likod • Pinagsamang mga galaw ng braso at binti sa

harap at likod

• Pananatiling ligtas sa paligid ng mga kapaligirang aquatic •

Pagkilala sa mga lifeguard • Huwag basta

i-empake ang mga gamit, isuot ang iyong dyaket •

Pagkilala sa isang emergency • Paano

humi ng tulong • Hindi masaya

ang sobrang init ng araw

**ANTAS 2** Pinalalawak ang mga kasanayang natutunan sa Antas 1 at nagbibigay sa mga kalahok ng tagumpay sa mga pangunahing kasanayan, tulad ng paglutang at pangunahing paggalaw.

• Pagpasok sa tubig sa pamamagitan ng

pagtapak • Paglabas sa tubig gamit ang hagdan, baitang

o gilid • Pag-

alon-alon • Pagdilal ng mga mata sa ilalim ng tubig at pagkuha ng mga bagay na

nakalubog • Paglutang at pag-glide sa harap at

likod • Pagbangon mula sa paglutang sa harap at likod o pag-glide sa patayong posisyon

• Gumulong mula harap patalikod at pabalik sa harap • Tumapak

sa tubig gamit ang mga galaw ng braso at binti •

Pinagsamang galaw ng braso at binti sa harap at likod • Galaw ng braso sa

likod na parang palipik • Pananatiling ligtas

sa paligid ng mga kapaligirang aquatic • Pagkilala sa mga lifeguard

• Huwag basta i-empake, isuot ang iyong dyaket •

Pagkilala sa isang emergency • Paano

humi ng tulong • Hindi masaya

ang sobrang init ng araw

**ANTAS 3** Pinahuhusay ang mga kasanayan sa Antas 2 at pinapahusay ang koordinasyon ng mga kalahok sa sabay-sabay na mga galaw ng braso at binti at salitan na mga galaw ng braso at binti. • Pagpasok sa tubig sa pamamagitan ng pagtalon • Paglulubog

nang lubusan at pagpigi ng hininga • Pag-

alon-alon • Mga float sa harap, dikya at tuck • Paglutang

at pag-glide sa

likod • Pagbawi mula sa isang float sa harap at

likod o pag-glide sa isang

patayong posisyon

• Baguhin ang direksyon ng paglalakbay habang lumalangoy nang nakaharap o

nakatalikod • Tumapak sa tubig gamit ang mga galaw ng

braso at binti • Pinagsamang galaw ng braso at binti sa harap at likod • Galaw

ng braso na nagpapalipad sa likod •

Pananatiling ligtas sa paligid ng mga kapaligirang aquatic • Huwag

lang basta i-empake, isuot ang iyong dyaket

• Pagkilala sa isang emergency • Paano

humi ng tulong • Hindi masaya

ang sobrang init ng araw • Turningin

bago tumalon • Mag-isip para hindi

lumubog • Umabot o maghagis, huwag

umalis

## Matutong Lumangoy

Batay sa isang lohikal at anim na antas na pag-unlad na tumutulong sa mga manlalangoy na may edad 7-14 at mga nasa hustong gulang (15+) na mapaunlad ang kanilang kaligtasan sa tubig, kaligtasan ng buhay, at mga kasanayan sa paglangoy. Ito ay dinisenyo upang bigyan ang mga kalahok ng positibong karanasan sa pagkatuto.



### ANTAS 1: PANIMULA SA MGA KASANAYAN SA TUBIG Nakakatulong sa mga kalahok na maging komportable sa tubig.

- Pagpasok at paglabas ng tubig gamit ang hagdan, baitang, o gilid •
- Gumulong mula harap patalikod at pabalik sa harap • Tumapak
- Huwag basta i-empake, isuot ang iyong dyaket •
- Pagbuga ng mga bula sa bibig at ilong • Pag-alog-alog •
- sa tubig gamit ang mga galaw ng braso at kamay • Salit-salit at
- Pagkilala sa isang emergency • Paano
- Pagdilat ng
- sabay-sabay na galaw ng binti sa harap at likod • Salit-salit at sabay-sabay na galaw ng
- humingi ng tulong • Hindi masaya
- mga mata sa ilalim ng tubig at pagkuha ng mga bagay na nakalubog • Pag-glide sa
- braso sa harap at likod • Pinagsamang galaw ng braso at binti sa harap at likod •
- ang sobrang init ng araw
- harap at likod at pag-float sa likod • Pagbalik sa patayong
- Pananatiling ligtas sa paligid ng mga kapaligirang aquatic • Pagkilala sa mga
- posisyon mula sa pag-float sa harap at likod o pag-float
- lifeguard

### ANTAS 2: MGA PANGUNAHING KASANAYAN SA TUBIG Nagbibigay sa mga kalahok ng tagumpay gamit ang mga pangunahing kasanayan.

- Pagpasok sa tubig sa pamamagitan ng paghahbang o pagtalon mula sa gilid
- Bumangon mula sa paglutang sa harap at likod o pag-glide sa patayong posisyon •
- Huwag basta iimpake, isuot ang iyong dyaket • Pagkilala
- Paglabas sa tubig gamit ang hagdan, baitang, o gilid •
- Gumulong mula harap patungo sa likod at pabalik sa harap •
- sa isang emergency • Paano humingi ng
- Paglubog nang lubusan at pagpigil ng hininga • Pag-
- Baguhin ang direksyon ng paglalakbay habang lumalangoy nang harapan o likod • Tumapak
- tulong • Hindi masaya ang
- alog-alog •
- sa tubig gamit ang mga kilos ng braso at binti • Pinagsamang
- sobrang init ng araw • Tumingin bago
- Pagdilat ng mga mata sa ilalim ng tubig at pagkuha ng mga bagay na nakalubog • Mga
- kilos ng braso at binti sa harap at likod • Kilos ng braso na nagpapalipad sa
- tumalon • Mag-isip para hindi
- lumulutang sa harap, dikya, at tuck • Mga pag-
- likod • Pananatiling ligtas sa paligid ng mga
- glide sa harap at likod at pag-alog sa likod
- kapaligirang aquatic
- umalis

### ANTAS 3: PAG-UNLAD NG STROKE Pinahuhusay ang mga kasanayan sa Antas 2 sa pamamagitan ng karagdagang ginabayang pagsasanay sa mas malalalim na katubigan.

- Pagpasok sa tubig sa pamamagitan ng pagtalon mula sa
- Back float •
- Sipa gamit ang
- gidil • Pagpasok nang una gamit ang ulo mula sa gilid habang nakaupo at
- Paglipat mula patayo patungong pahalang na posisyon sa harap at likod • Tread water •
- gunting • Abutin o ihagis, huwag pumunta
- nakaluhod •
- Itulak sa isang
- Mag-isip nang mabuti bago lumapit sa malamig na tubig o yelo • Tumingin
- Pag-alon-alon habang patungo sa ligtas na lugar • Paikot
- streamlined na posisyon pagkatapos ay simulan ang flutter at dolphin kicks sa harap •
- bago tumalon
- na paghinga • Survival float
- Front crawl at elementary
- backstroke

### ANTAS 4: PAGPAPAUNLAD SA STROKE Nagkakaroon ng tiwala sa mga kasanayang natutunan at nagpapabuti sa iba pang mga kasanayan sa tubig. • Pagpasok gamit ang ulo at paa mula sa gilid nang siksik

- at may habang hakbang • Front crawl at backstroke open turns • Pag-tread sa tubig gamit ang 2 magkaibang sipa • Front at back crawl, elementary
- Abutin o ihagis, huwag pumunta • Mga
- mga posisyon
- backstroke, breaststroke, sidestroke at butterfly •
- sakit sa tubig na maaring idulot ng libangan
- Lumangoy sa ilalim ng tubig •
- Pagtulak sa isang streamlined na posisyon pagkatapos ay simulan ang
- Mag-isip para hindi ka lumubog •
- Pagsisid muna sa ibabaw ng tubig
- flutter at dolphin kicks sa likod
- Tumingin bago ka tumalon
- Paglangoy para sa kaligtasan

### ANTAS 5: PAGPIPINO NG STROKE Nagbibigay ng karagdagang koordinasyon at pagpipino ng mga stroke.

- Pagsisid sa mababaw na anggulo mula sa gilid •
- Front at back crawl, elementary backstroke, breaststroke, sidestroke at
- Abutin o ihagis, huwag pumunta •
- Pagsisid sa mababaw na anggulo mula sa gilid pagkatapos ay dumausdos at simulan
- butterfly • Standard scull • Paano humingi ng tulong at
- Tumingin bago tumalon • Mag-isip
- ang isang front
- kahalagahan ng pag-
- para hindi lumubog • Mag-isip nang
- stroke • Mga tuck at pike surface dives • Front
- alam sa first aid at CPR • Mga recreational water illness
- mabuti bago lumapit sa malamig na tubig o yelo • Kumaway, tumaob o
- flip turn at backstroke flip turn habang lumalangoy • Tread water
- sumakay, sundin ang gabay

### ANTAS 6: KASANAYANG LUMANGGOY AT KASANAYAN

- Pinupino ang mga hagod upang ang mga kalahok ay
- Ang Antas 6 ay dinisenyo na may mga opsyon sa "menu" na nakatuon sa
- Kaligtasan sa Personal na Tubig. •
- lumangoy nang madali, mahusay, malakas, at makinis sa
- paghahanda ng mga kalahok para sa panghabambuhay na fitness at kaligtasan, pati na rin
- Kalusugan ng Manlalangoy. •
- mas malalayong distansya.
- ang mas advanced na mga kurso, tulad ng kurso ng Water Safety Instructor, o
- Mga Pangunahing Kaalaman sa Pagsisid.
- iba pang mga aktibidad sa tubig, kabilang ang mapagkumpitensyang paglangoy
- o pagsisid. Kabilang sa mga opsyon ang—

*Nag-aalok ang American Red Cross ng komprehensibo at naaangkop sa pag-unlad na programa sa kaligtasan sa paglangoy at tubig na nagtuturo sa iyo, sa iyong anak, o sa iba pang miyembro ng pamilya kung paano lumangoy nang mahusay at ligtas, at mag-isip at kumilos nang ligtas sa loob, ibabaw, at paligid ng tubig. Ang kailangan para sa bawat antas ay ang matagumpay na pagpapakita ng mga kasanayan mula sa naunang antas, maliban sa Antas 1, na walang mga kinakailangan.*