



**American
Red Cross**

Таблиця навичок плавання та безпеки на воді

Вік скориговано для кращого обслуговування громади Де-Мойн (штат Вашингтон)

Водні види спорту для батьків і дітей.

Формує базові навички безпеки у воді як для батьків, так і для дітей, допомагаючи немовлятам та дітям віком від 6 місяців до приблизно 3 років комфортно почуватися у воді, щоб вони були готові та бажали навчитися плавати. Ці базові навички включають адаптацію до водного середовища, демонстрацію комфорту, зберігаючи положення у воді спереду або ззаду, та демонстрацію контролю дихання, включаючи видування бульбашок або добровільне занурення під воду.



РІВЕНЬ 1 Ознайомлює батьків та дітей з основними навичками, зокрема з темами безпеки.

- Намокання іграшками та штовхання
- Увійти у воду, піднявшись та зайшовши
- Дослідження на суші та у воді
- Вихід з води, піднявшись та зайшовши
- Видування бульбашок на поверхні
- Видування бульбашок із зануреними ротом та носом
- Підводне дослідження

- Занурення рота, носа та очей
- Плавання та ковзання спереду та ззаду
- Перевороті спереду назад та ззаду вперед
- Передача м'язів від інструктора до батьків
- Руки ногами спереду та ззаду
- Важливість носіння рятувального жилета

- Як викликати допомогу та важливість знання першої допомоги та серцево-легеневої реанімації
- Основні правила безпеки на воді
- Загальна безпека на воді вдома
- Хвороби, пов'язані з рекреаційною водою
- Безпека на сонці

РІВЕНЬ 2. Розвиває навички, представлені на Рівні 1, при цьому учасники вдосконалюють ці навички та вивчають більш складні навички.

- Заходьте у воду сидячи, перевертаючись із положення сидячи та ковзаючи у воду
- Заходьте у воду, ступаючи у воду, стрибаючи та використовуючи драбину або сходи
- Дослідження басейну (на мілководді)
- Використання бортика басейну та драбини для виходу
- Відкривання очей та витягування предметів з-під поверхні
- Відкривання очей та витягування предметів, що занурилися у воду

- Погойдування
- Плавання та ковзання спереду та ззаду
- Ковзання спереду до стіни
- Перекат спереду назад та ззаду вперед
- Передачі між дорослими
- Чортиння з диханням
- Чергування або одночасні рухи ногами спереду та ззаду
- Почергові або одночасні рухи руками спереду та ззаду

- Комбіновані рухи руками та ногами на передній частині тіла з диханням
- Комбіновані рухи руками та ногами на спині
- Носіння рятувального жилета у воді
- Допоможні рухи з рук
- Повторення основних правил безпеки на воді
- Безпека на пляжі та в аквапарку
- Водні іграшки та їхні обмеження

Дошкільні водні види

спорту Надає дітям віком від 4 до 6 років позитивний, відповідний розвитку досвід навчання у воді, який наголошує на безпеці на воді, виживанні та базових поняттях плавання. Навички відповідають віку, допомагаючи учасникам регулярно досягати успіху в класі з однолітками.



РІВЕНЬ 1 Допомагає учасникам почуватися комфортно у воді та безпечно насолоджуватися нею.

- Вхід та вихід з води за допомогою драбини, сходинок або збоку
- Видування бульбашок через рот і ніс
- Занурення рота, носа та очей
- Відкриття очей під водою та підняття занурених предметів
- Ковзання передньою частиною тіла та повернення у вертикальне положення
- Плавання назад та повернення у вертикальне положення

- Ковзання назад
- Переворот спереду назад і назад вперед
- Ходіння з руками рук і кистей
- Почергові та одночасні рухи ногами спереду та ззаду
- Почергові та одночасні рухи руками спереду та ззаду
- Комбіновані рухи рук і ніг спереду та ззаду

- Безпека у водному середовищі
- Як розпізнати рятувальників
- Не просто пакуйте речі, одягніть куртку
- Розпізнавання надзвичайної ситуації
- Як викликати допомогу
- Занадто багато сонця – це не весело

РІВЕНЬ 2. Розвиває навички, отримані на Рівні 1, та дає учасникам успішне опанування фундаментальних навичок, таких як плавання та базове пересування.

- Увійти у воду, зробивши крок
- Вийти з води за допомогою драбини, сходинок або збоку
- Погойдування
- Відкриті очі під водою та підняти занурені предмети
- Плиття та ковзання вперед і назад
- Вихід з польоту вперед і назад або ковзання у вертикальне положення

- Перевороті спереду назад і ззаду вперед
- Ходити по воді, використовуючи рухи рук і ніг
- Комбіновані рухи рук і ніг спереду та спереду
- Руки, що ловлять ласті, на спині
- Безпека у водному середовищі
- Розпізнавання рятувальників

- Не просто пакуйте речі, одягніть куртку
- Розпізнавання надзвичайної ситуації
- Як викликати допомогу
- Занадто багато сонця – це не весело

РІВЕНЬ 3 Розвиває навички Рівня 2 та покращує координацію учасників одночасних рухів руками та ногами, а також чергування рухів руками та ногами.

- Увійти у воду, зробивши крок
- Вийти з води за допомогою драбини, сходинок або збоку
- Погойдування
- Відкриті очі під водою та підняти занурені предмети
- Плиття та ковзання вперед і назад
- Вихід з польоту вперед і назад або ковзання у вертикальне положення

- Зміна напрямку руху під час плавання на животі або на спині
- Ходіння по воді за допомогою рухів рук і ніг
- Комбіновані рухи рук і ніг на животі та на спині
- Руки, що рухаються ластами на спині
- Безпека у водному середовищі
- Не просто беріть речі в руки, одягніть куртку

- Розпізнавання надзвичайної ситуації
- Як покликати на допомогу
- Занадто багато сонця – це не весело
- Оглянься, перш ніж стрибнути
- Подумай, щоб не потонути
- Тягнися чи кидай, не стрибай

Навчися плавати

Заснована на логічній шестирівневій прогресії, яка допомагає плавцям віком від 7 до 14 років та дорослим (від 15 років) розвивати навички безпеки на воді, виживання та плавання. Вона розроблена для того, щоб забезпечити учасникам позитивний навчальний досвід.



РІВЕНЬ 1: ВСТУП ДО НАВИЧОК ПОБУТУ У ВОДІ Допомагає учасникам почуватися комфортно у воді.

- Вхід у воду та вихід з неї за допомогою драбини, сходинок або збоку • Видування бульбашок ротом і носом • Погойдування
- Відкриття очей під водою та підняття занурених предметів • Ковзання вперед і назад і спливання назад • Повернення у вертикальне положення з ковзання вперед і спливання назад або ковзання
- Перевороти спереду назад і ззаду вперед • Ходити по воді, використовуючи рухи рук і кистей • Почергові та одночасні рухи ногами спереду та ззаду • Почергові та одночасні рухи руками спереду та ззаду • Комбіновані рухи руками та ногами спереду та ззаду • Безпека у водному середовищі • Розпізнавання рятувальників
- Не просто пакуйте речі, одягніть куртку • Розпізнавання надзвичайної ситуації • Як викликати допомогу • Занадто багато сонця – це не весело

РІВЕНЬ 2: ФУНДАМЕНТАЛЬНІ ВОДНІ НАВИЧКИ Дає учасникам успіх у володінні фундаментальними навичками.

- Увійти у воду, зробивши крок або стрибнувши збоку • Вийти з води, використовуючи драбину, сходинки або збоку
- Повністю зануритися та затримати дихання
- Погойдуватися • Відкрити очі під водою та дістати занурені предмети • Плавати вперед, медузи та підтягуватися
- Ковзати вперед та назад і плисти назад
- Відновлення положення з польоту на носі або ковзання у вертикальне положення • Перевороті спереду назад і спереду наперед • Зміна напрямку руху під час плавання на носі або на спині • Ходіння по воді за допомогою рухів рук і ніг • Комбіновані рухи рук і ніг спереду та спереду • Руки ластами на спині • Безпека у водному середовищі
- Не просто пакуйте речі, одягніть куртку • Розпізнавання надзвичайної ситуації • Як покликати на допомогу • Занадто багато сонця – це не весело • Оглянься, перш ніж стрибнути • Подумай, щоб не потонути • Тягнися чи кидай, не стрибай

РІВЕНЬ 3: РОЗВИТОК ГРЕБЛІВ. Розвиває навички 2-го рівня шляхом додаткової керованої практики у глибших водах.

- Увійти у воду, стрибнувши збоку • Вхід головою вперед збоку в положенні сидіння та стоячи на колінах • Погойдування під час руху
- до безпечного місця • Обертальне дихання • Плавання на воді для виживання
- Плавання на спині • Зміна положення з вертикального в горизонтальне на животі та на спині • Ходіння по воді • Відштовхування в обтічній позиції, потім початок трипотиння та дельфінових ударів на животі • Кроль на грудях та елементарне плавання на спині
- Удар ножицями • Не кидай або не тягнися • Подумай двічі, перш ніж підходити до холодної води чи льоду • Оглянься, перш ніж стрибнути

РІВЕНЬ 4: ВДОСКОНАЛЕННЯ ПЛАВАННЯ Розвиває впевненість у вивчених навичках та покращує інші водні навички. • Вхід головою вперед збоку компактним кролем та кроком •

- Повороті кролем та на спині • Ходіння по воді, використовуючи 2 різні методи ногами • Кроль та на спині, елементарний кроль, брас, боковий кроль та батерфляй • Відштовхнутися в обтічній позиції, потім почати трипотиння та дельфінові удари ногами на спині
- Тягнися або кидай, не стрибай • Хвороби, спричинені рекреаційною водою • Думай, щоб не потонути • Оглянься, перш ніж стрибнути

РІВЕНЬ 5: УДОСКОНАЛЕННЯ ГРЕБКІВ Забезпечує подальшу координацію та удосконалення гребків.

- Пірнання збоку під неглибоким кутом • Пірнання збоку під неглибоким кутом, потім ковзання та початок гребка вперед • Пірнання
- з поверхні туюм та щукою • Поворот вперед та поворот на спині під час плавання • Плавання на газоні
- Кроль на грудях та на спині, елементарне плавання на спині, брас, боковий кроль та батерфляй • Стандартне плавання чорним
- кролем • Як викликати допомогу та важливість знання першої допомоги та серцево-легеневої реанімації • Хвороби на воді для відпочинку
- Тягнися чи кидай, не стрибай • Озирніться, перш ніж стрибнути • Подумай, щоб не потонути • Подумай двічі, перш ніж підійти близько до холодної води чи льоду • Хвиляй, пливи чи катайся, дотримуйся гда

РІВЕНЬ 6: ПЛАВАННЯ ТА ВОЛОЖЕННЯ НАВИЧОК

Удосконалює гребки, щоб учасники пливли їх легко, ефективно, потужно та плавно на більшій дистанції.

Рівень 6 розроблений з опціями «меню», які зосереджені на підготовці учасників до довгочасної фізичної підготовки та безпеки, а також з більш просунутими курсами, такими як курс інструктора з безпеки на воді, або іншими водними видами діяльності, включаючи змагальне плавання або стрибки у воду. Варіанти включають:

• Особиста безпека на воді. • Фітнес-плавець. • Основи дайвінгу.

Американський Червоний Хрест пропонує комплексну, відповідну розвитку дитини програму плавання та безпеки на воді, яка навчає вас, вашу дитину або інших членів родини вмilo та безпечно плавати, а також безпечно думати та діяти у воді, на воді та поблизу неї. Передумовою для кожного рівня є успішна демонстрація навичок попереднього рівня, за винятком рівня 1, для якого немає попередніх вимог.