

Vees harjutamine teeb osavaks



Vali endale päästevest, täiskasvanu kontrollib sobivust. Õige suurusega vest tagab turvalisuse.

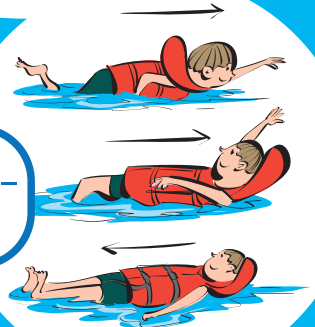


Õpi veesõidukilt turvalist lahkumist. Astu vette või tee väikene hüpe.



Vestiga vees hõljumine, selili ja rinnuli. Hea vees hõljumise õppimiseks.

Harjuta ujumist erinevates asendites – rinnuli, selili, jalad ees liikudes.



Õpi selgeks asend, kuidas jahedas vees energiat ja kehasoojust säästa. Käed ja jalad tuleb ristata ja keha kokku suruda.



Harjuta päästevestiga turvaliselt veest väljumist. See polegi nii lihtne.



Õpi päästevestiga kannatanu transportimist. Kannatanu hõljub, teised transpordivad teda ujudes.



Õppige koos töötama. Rongis ujumine arendab sujuvat koostööd.

Harjuta päästerõnga ja viskeliini viskamist. Nii õpid hädaolukordades käituma.



Harjututamine suurendab teadlikkust ja enesekindlust ohuolukordades hakkama saamiseks. Kõiki harjutusi tuleb teha juhendaja järelevalve all.