

Ujumine

Õppetööks vajalikud vahendid õpilasele

- pesemisvahendid;
- käterätik;
- trikoo/ujumispüksid;
- ujumismüts/pikad juuksed kinni (punu)patsis;
- ujumisprillid.

Võimalikud ohud basseinis

- vee sattumine hingetorru;
- lihaskramp, kukumine;
- vastu basseini äärt hüppamine;
- teisele ujujale peale hüppamine;
- valel pool ujudes kokkupõrkamine teise ujujaga;
- uppumine.

Ennetustegevused riskide vältimiseks

Õpilasele

- Ujulas tegutsedes ole tähelepanelik – järgi kehtestatud reegleid, liigu rahulikult.
- Radadel ujudes kehtib parempoolne liiklus.
- Üle rajapiirete ega risti radadega ujuda ei tohi.
- Sügavasse vette hüpates pead olema kindel, et suudad pärast sukeldumist taas basseini ääreni ujuda.
- Pea ees on lubatud hüpata ainult stardipukkidelt. Vigurhüpped on keelatud. Samuti ei tohi hüpata rajapiirde ega redeli suunas.
- Kui vees on tekkinud mõni (tervise) probleem, suundu koheselt basseini äärele ja kutsu õpetaja. Kui ujumine on raskendatud, haara rajapiirdest ning teavita oma probleemist õpetajat.
- Ära jookse ujulas, põrand võib libe olla.