

LIÊN ĐOÀN THỂ THAO DƯỚI NƯỚC  
THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH

BAN TỔ CHỨC LỚP

**CHƯƠNG TRÌNH VÀ NỘI DUNG HỌC TẬP**  
**LỚP ĐÀO TẠO NHÂN VIÊN TRỰC HỒ, CỨU ĐUỐI KHÓA II/2023**  
(Từ 23/10 đến 2/11/2023)

Ngày	Địa điểm học	Số tiết	Nội dung học tập	Giáo viên
23/10/2023 Thứ hai 08h00 - 11h30	CLB Bơi - Lặn Phú Thọ	1 tiết  3 tiết	* Khai giảng lớp học. * Kiểm tra danh sách học viên; Phổ biến nội quy lớp học. * Lý thuyết: Kỹ thuật bơi ếch; bơi trườn sấp; Kỹ thuật nháy - bơi tiếp cận (áp dụng 2 kiểu bơi E và TS); Kỹ thuật lặn, bơi tiếp cận và bơi diu nạn nhân.	* Ban tổ chức lớp. * HLV. Trương Đức Ngọc
24/10/2023 Thứ ba 08h00 - 11h30	CLB Bơi - Lặn Phú Thọ	2 tiết  2 tiết	* Kiểm tra bơi, chia tổ. * <u>Thực hành</u> : Bơi ếch (Kỹ thuật - Ứng dụng trong bơi cứu hộ). * <u>Thực hành</u> : Bơi trườn sấp. (Kỹ thuật - Ứng dụng trong bơi cứu hộ).	HLV. Trương Đức Ngọc HLV. Ngô Quốc Bảo
25/10/2023 Thứ tư 08h00 - 11h30	CLB Bơi - Lặn Phú Thọ	2 tiết  2 tiết	* <u>Thực hành</u> : Bơi ếch (Kỹ thuật - Ứng dụng trong bơi cứu hộ). * <u>Thực hành</u> : Bơi trườn sấp. (Kỹ thuật - Ứng dụng trong bơi cứu hộ).	HLV. Trương Đức Ngọc HLV. Ngô Quốc Bảo
26/10/2023 Thứ năm 08h00 - 11h30	CLB Bơi - Lặn Phú Thọ	4 tiết	* <u>Thực hành</u> : Kỹ thuật lặn và bơi lặn tiếp cận. Diu nạn nhân, phương pháp tháo gỡ.	HLV. Trương Đức Ngọc HLV. Ngô Quốc Bảo
27/10/2023 Thứ sáu 08h00 - 11h30	CLB Bơi - Lặn Phú Thọ	4 tiết	* <u>Thực hành</u> : Kỹ thuật lặn và bơi lặn tiếp cận. Diu nạn nhân, phương pháp tháo gỡ.	HLV. Trương Đức Ngọc HLV. Ngô Quốc Bảo
30/10/2023 Thứ hai 08h00 - 12h00	CLB Bơi - Lặn Phú Thọ	2 tiết  2 tiết	* Lý thuyết: Cấp cứu ngưng tim - ngưng thở (08h00 - 08h50) * Lý thuyết: Ngạt nước, say sóng và say nắng (09h00 - 09h50)	HLV. Trương Đức Ngọc HLV. Ngô Quốc Bảo

**BAN TỔ CHỨC LỚP**

**CHƯƠNG TRÌNH VÀ NỘI DUNG HỌC TẬP**  
**LỚP ĐÀO TẠO NHÂN VIÊN TRỰC HỒ, CỨU ĐUỐI KHÓA II/2023**  
**(Từ 23/10 đến 2/11/2023)**

Ngày	Địa điểm học	Số tiết	Nội dung học tập	Giáo viên
31/10/2023 Thứ ba 07h30 - 12h00	CLB Bơi - Lặn Phú Thọ	3 tiết          1 tiết	* Lý thuyết: Cấp cứu ngưng tim - ngưng thở (7h30 - 08h20) * Lý thuyết: Ngạt nước, say sóng và say nắng (08h30 - 09h20) * Kiểm tra lý thuyết và thực hành "Cấp cứu ngưng tim - ngưng thở". * Kiểm tra lý thuyết kỹ thuật bơi cứu hộ.	HLV. Trương Đức Ngọc HLV. Ngô Quốc Bảo
1/11/2023 Thứ tư 08h00 - 11h30	CLB Bơi - Lặn Phú Thọ	4 tiết	* Kiểm tra thực hành: bơi 400m và bơi cứu hộ.	* Ban tổ chức lớp.
2/11/2023 Thứ năm 08h00 - 11h30	Văn phòng Liên đoàn		* Trao giấy chứng nhận.	* Ban tổ chức lớp.

**Ghi chú:** Thứ ba 31/10/2023:

7.30 Học viên có mặt ôn tập