

الف) عنوان درس به فارسی: نجات غریق

عنوان درس به انگلیسی: Lifeguard

تعداد واحد: ۲	نوع واحد			تعداد ساعت: ۶۴	دروس پیش‌نیاز: شنا ۲	دروس هم‌نیاز:
	پایه ☐	تخصصی ☐	انتخابی ☒			
		نظری ☐	عملی ☒			
آموزش تکمیلی عملی: دارد ☐ ندارد ☒						
سفر علمی ☐ آزمایشگاه ☐ سمینار ☐ کارگاه ☐						

ب) هدف کلی:

مطالعه اصول، تکنیک‌ها و تاکتیک‌های نجات و حیات بخشی غریق

اهداف ویژه:

- آشنایی با قوانین نجات غریق
- آشنایی با تکنیک‌های نزدیک شدن، گرفتن و حمل غریق
- آشنایی با چگونگی حیات بخشی غریق

پ) سرفصل:

- ۱- تاریخچه و تجهیزات ورزش واترپلو
- ۲- قوانین مدنی و حقوقی مرتبط با غریق
- ۳- اجرا و آموزش شنای پشت، شنای پهلو و قوس زدن در عمق
- ۴- تکنیک‌های حمل شناگر خسته
- ۵- روش‌های ورود به آب و نزدیک شدن به غریق
- ۶- روش‌های دفاع از حمله غریق
- ۷- روش‌های حمل غریق
- ۸- روش‌های بیرون آوردن غریق از آب
- ۹- اصول و روش‌های حیات بخشی غریق



ت) روش یاددهی - یادگیری متناسب با محتوا و هدف:

آموزش کلامی - عملی

ث) روش ارزشیابی:

سنجش تکنیک‌های نجات غریق

ج) ملزومات، تجهیزات و امکانات مورد نیاز برای ارائه:

چ) فهرست منابع:

- ۱- تندنویس، فریدون (۱۳۸۸). نجات غریق، انتشارات جنگل، تهران.
- ۲- عمومی، جواد (۱۳۸۴). فنون نجات غریق، چاپ اول، انتشارات عشق دانش، تهران.
- ۳- دانایی، اعظم (۱۳۹۰). آموزش نجات غریق و کمک‌های اولیه، چاپ اول، انتشارات حتمی، تهران.