

การเอาชีวิตรอดและพื้นฐานการว่ายน้ำ (Swim and Survive)



เตรียมความพร้อม ครูผู้สอนต้องอธิบายและให้นักเรียนปฏิบัติก่อนฝึกว่ายน้ำ
อบอุ่นร่างกาย โดยใช้ท่ากายบริหาร



1.สอนและสาธิตการปรับตัวเองให้คุ้นเคยกับน้ำการสร้างความคุ้นเคย

สำหรับผู้ที่ยังว่ายน้ำไม่เป็นและไม่คุ้นเคยกับสระว่ายน้ำมาก่อน ควรสร้างความคุ้นเคยกับน้ำก่อน คือ ให้นั่งที่ขอบสระใช้มือ
กักน้ำขึ้นมาลูบแขน ลูบหน้า ลำตัว เพื่อปรับอุณหภูมิของร่างกายกับน้ำ ต่อจากนั้นให้นั่งที่ขอบสระหรือบันได
เหยียดเท้า หรือเอาเท้าจุ่มลงไปในน้ำ แกว่งไปมาเตะสลับขึ้นลง
จะช้าบ้างเร็วบ้างสลับกันไปตามความเหมาะสม



2. การหายใจเข้าออก และลืมตาในน้ำ

เมื่อเริ่มคุ้นเคยกับน้ำ ไม่รู้สึกกลัว ให้ลงน้ำยืนด้านน้ำตื้น ฝึกการหายใจเข้าและหายใจออก โดยปฏิบัติดังนี้

1) ใช้มือทั้งสองข้างจับขอบสระ ลืมตา หายใจเข้าลึกๆ กลั้นหายใจ แล้วค่อยๆ ย่อตัวลงไปในน้ำให้ศีรษะจมมิดลงในน้ำ กลั้นหายใจไว้ นับ ๑-๕

แล้วจึงยกศีรษะขึ้นจากน้ำ

2) อ้าปากหายใจเข้าทางปาก (ไม่หายใจเข้าทางจมูกเพราะน้ำที่ยังค้างอยู่ตามใบหน้าจะไหลเข้าจมูก ทำให้สำลักน้ำได้) โดยไม่เอามือมาลูบหน้า ถ่ายศีรษะหรือสะบัดผม ทำติดต่อกัน ๑๐-๑๕ ครั้ง

3) เพิ่มระยะเวลาในการกลั้นหายใจในน้ำ โดยนับ ๑-๑๐ ๑-๒๐ หรือ ๑-๓๐ แล้วจึงยกศีรษะขึ้นจากน้ำรีบอ้าปากหายใจเข้าลึกๆ เร็วๆ

วิธีการง่ายๆเลย

- ให้อ้าปากไว้ทั้งสองมือในเอวริมที่ตื้นๆที่เรายืนได้ก่อน
- หายใจเข้าเหนือผิวน้ำให้เต็มปอด
- แล้วนั่งยองๆลงไปในน้ำ ปลดอ้อมหายใจออกได้น้ำ โดยให้ค่อยๆหายใจออก
- เมื่อลมใกล้จะหมดก็ให้ขึ้นมาหายใจให้เต็มปอดอีกครั้ง
- ทำสลับกันไปเรื่อยๆ เป็นจังหวะ ช้าๆ

เพื่อทำความคุ้นเคยกับการหายใจออกใต้ผิวน้ำ



ทักษะการเอาชีวิตรอด

การลอยตัว

1. การลอยตัวแบบคว่ำ (ท่าปลาตาย ท่าแมงกะพรุน)
2. การลอยตัวแบบนอนหงาย (แม่ชีลอยน้ำ)
3. การลอยตัวแบบลำตัวตั้งตรง (การลอยตัวแบบลูกหมาตกน้ำ)

1.การฝึกลอยตัวแบบนอนคว่ำ (ท่าปลาดาว ท่าแมงกะพรุน)

(ควรเริ่มฝึกบริเวณน้ำตื้นระดับเอว – หน้าอก - คอ เมื่อนักเรียนทำได้ดีแล้วจึงเพิ่มระดับความลึก)

วิธีการฝึก

1.ให้นักเรียนยืนหันหน้าเข้าหาขอบสระ
จากนั้นย่อตัวลงให้กางปริ่มน้ำ

2.หายใจเข้าทางปากให้เต็มปอด

แล้วก้มหน้าลงให้ใบหน้าจมน้ำแล้วกลั้นใจไว้นาน ๆ

ลำตัวจะงอโค้งเล็กน้อยอย่างสบายๆ แขนและขากางออกเพื่อรักษาสมดุลของร่างกาย

3.เมื่อหมดกลั้นหายใจและต้องการจะหายใจให้เป่าลมหายใจออกทางปากแล้วใช้ฝ่ามือ
ทั้งสองผลักน้ำแยกหน้าขึ้น พอปากพ้นระดับน้ำให้หายใจเข้าทางปากอย่างรวดเร็ว

แล้วก้มหน้าลงได้น้ำ การก้มหน้าลงหลังจากหายใจเข้าแล้วต้องค่อยๆทำ
เพื่อจะไม่ให้ร่างกายจมน้ำไปตื้นน้ำลึกเกินไป





2.การลอยตัวแบบนอนหงาย (แม่ชีลอยน้ำ)

เป็นทักษะที่สำคัญที่สุดในการเอาชีวิตรอดจากอุบัติเหตุทางน้ำ การลอยตัวแบบหงายลดการเสียชีวิตจากการจมน้ำได้

วิธีการฝึก

1.ให้หันหน้าเข้าหาขอบสระ
ปลายเท้าทั้งสองชิดผนังสระ
สองมือจับขอบสระ ย่อเข่าลงให้ใบหูปรึมน้ำ
เหยียดแขนตรง



2.หายใจเข้าเต็มปอดยืดออก ยกพุง
ปล่อยมือออกจากขอบสระ
แขนเหยียดตรงแนบลำตัว ขาเหยียดตรง
จัดลำตัวให้ตรงเหมือนกับนอนหงายบนที่นอน
ลำตัวจะค่อยๆ ลอยขึ้นมาจนานพิวน้ำ



หลักสำคัญ

เงยหน้ามากๆ ลำตัวตรง ยืดออก ยกกัน เหวไม่งอ

ทำลอยตัวแบบนอนหงาย (แม่ชีลอยน้ำ) การฝึกลอยตัวแบบนอนหงาย ขาแขนเหยียดตรง
เหมือนนอนอยู่บนที่นอน เหย่น้ำยกคางเพื่อใช้ปากหายใจ



3.การลอยตัวแบบลำตัวตั้ง (การลอยคอ การลอยตัวแบบลูกหมาตกน้ำ)

การลอยคอแบบลูกหมาตกน้ำ (**Tread water**) ทำนี้จำเป็นและมีประโยชน์มาก เมื่อเราลอยตัวทำนี้จะสามารถมองเห็นสภาพรอบๆ ตัวเราได้ และ สามารถเลี้ยงตัวได้นาน แต่เป็นทักษะที่ฝึกยาก ฝึกมากใช้เวลานาน

วิธีฝึก 1.ให้ย่อตัวลงให้กางและใบหูปริ่มน้ำ

2.ยกเท้าขึ้นจากพื้น ใช้ฝ่าเท้าทั้งสองข้างถีบน้ำลงด้านล่างสลับกันเหมือนถีบจักรยาน

ข้อสอกทั้งสองข้างงอ แขนท่อนบนแนบเกือบชิดลำตัว แขนท่อนล่างงอตั้งฉากกับลำตัว หรือขนานกับผิวน้ำ ฝ่ามือทั้งสองคว่ำลงและสลับกันพยุ่น้ำลงด้านล่าง การใช้ฝ่าเท้าและฝ่ามือถีบหรือปาดน้ำลงด้านล่างจะทำให้มีแรงยกลำตัวให้ลอยขึ้น



การใช้อุปกรณ์ช่วยในการเอาชีวิตรอด

1. ขวดน้ำดื่มพลาสติก

วิธีการฝึก 1.1 ให้นักเรียนยืนอยู่ในน้ำ จับขวดน้ำพลาสติก เอนตัวไปข้างหลัง ยกขาทั้งสองข้างขึ้น พยายามให้ลำตัวขนานกับน้ำ หูจมน้ำ หน้าเงย แอ่นอกขึ้น

2.2 ให้นักเรียนยืนบนขอบสระ กอดขวดน้ำดื่มพลาสติกไว้กลางหน้าอก กระโดดลงน้ำ เตะขาให้ตัวลอยขึ้นเหนือน้ำ แล้วพลิกหงายให้ลำตัวขนานกับน้ำ มือทั้ง 2 ข้างกอดขวดน้ำพลาสติก ลอยตัว 3 นาที



2. รองเท้าแตะพองน้ำ



3.ฝึกเคลื่อนที่ไปจับอุปกรณ์ลอยน้ำในน้ำลึก

วิธีการฝึก 1.โยนขวดน้ำพลาสติกให้ห่างจากนักเรียน ประมาณ 3 เมตร
ให้ยืนในน้ำ เตะขาเคลื่อนที่ออกจากขอบสระ
ว่ายจนถึงขวด แล้วยืนมือออกไปจับ

(ใช้ทำลูกหมาตน้ำ ว่ายนํ้าอย่าให้นํ้าเกิดคลื่นแรง เพราะขวดจะลอยห่างออกไปไกล)

2.โยนขวดน้ำพลาสติกให้ห่างจากนักเรียน ประมาณ 3 เมตร
ให้นักเรียนยืนบนขอบสระกระโดดลงน้ำ เตะขาให้ตัวลอยขึ้นเหนือน้ำ



2.ทักษะการว่ายน้ำขั้นพื้นฐาน

2.1 การสร้างความคุ้นเคยกับน้ำ

หน้าที่สำคัญของครูสอนว่ายน้ำคือ การสร้างประสบการณ์ให้ลูกศิษย์ของตนคุ้นเคยกับแรงลอยตัวของน้ำและธรรมชาติของน้ำได้อย่างรวดเร็ว

- การก้มหน้าลงไปใต้น้ำ **กลั้นหายใจ 1 อึดใจ**
- การก้มหน้าลงไปลืมน้ำใต้เท้า **นับนิ้ว**
- ก้มหน้าลงไปลืมน้ำใต้เท้า **เป่าลมออกจากปาก**
- การย่อตัวลงไปใต้น้ำให้มิดศีรษะ **กลั้นหายใจ 1 อึดใจ**
- การฝึกการทรงตัวยืนขึ้นจากท่าก้มตัว
- การฝึกการทรงตัวยืนขึ้นจากท่าย่อเข้าก้มตัว
- การเดินเคลื่อนที่ไปด้านหน้าในน้ำลึกระดับเอว หน้าอกและคอ **(ก้าวเดิน)**
- การเดินเคลื่อนที่ไปด้านหลังในน้ำลึกระดับเอว หน้าอกและคอ **(Slide)**

2.2 การหายใจในการว่ายน้ำ ฟีกทักษะการหายใจให้เคยชิน ใน 3 ท่า เช่น ท่าฟรีสไตล์ ท่ากบ ท่าผีเสื้อ

เมื่อเริ่มคุ้นเคยกับน้ำ ไม่รู้สึกกลัว ให้ลงน้ำยืนด้านน้ำตื้น ฟีกการหายใจเข้าและหายใจออก โดยปฏิบัติดังนี้

1. หันหน้าเข้าหาขอบสระ
2. ใช้มือทั้งสองข้างจับขอบสระ หายใจเข้าทางปากจากนั้นย่อขาลงจนศีรษะจมน้ำเป่าลมออกทางปาก (หายใจออก) แรงๆ
3. จากนั้นให้เหยียดขาขึ้นจื้นพอกปากพ้นระดับน้ำให้อ้าปากหายใจเข้าทางปากอย่างรวดเร็ว
4. การฝึกทักษะและจังหวะหายใจให้ทำเป็นยก 1 ครั้งอาจจะทำ 3-5 ยกๆละ 5 ครั้ง ไม่เอามือมาตูปหน้าส่ายศีรษะหรือสะบัดผม



2.3 การว่ายน้ำ ทำท่าผีจิ้ง (Kangaroo jump)

เป็นทักษะการเอาชีวิตรอดสำหรับผู้เริ่มหัดว่ายน้ำที่หมดแรงช่วยตัวเองไม่ได้ในบริเวณน้ำลึกประมาณ 1 เมตร หรือ 1 เมตรครึ่งของความสูงของตน

วิธีการฝึก

1. ให้ง่ายตรงลงไปพื้นสระพอเท้าทั้งสองแตะพื้นสระให้ย่อขา แล้วสปริงข้อเท้าถีบตัวขึ้นมาให้พ้นระดับน้ำ
2. หายใจเข้าทางปาก ปลดปล่อยตัวลงไปที่พื้นสระตั้งลำตัวให้ตรงระหว่างที่ตัวจมน้ำลงไปที่เป่าลมออก (หายใจออก)
3. จากนั้นก็สปริงข้อเท้าถีบตัวขึ้นจากขอบสระสู่ผิวน้ำเพื่อหายใจครั้งต่อไป ในระหว่างตัวกำลังพุ่งขึ้นสู่ผิวน้ำให้ใช้แขนและฝ่ามือทั้งสองข้างพยุ้น้ำให้ตัวเคลื่อนที่เข้าหาขอบสระไปด้วย

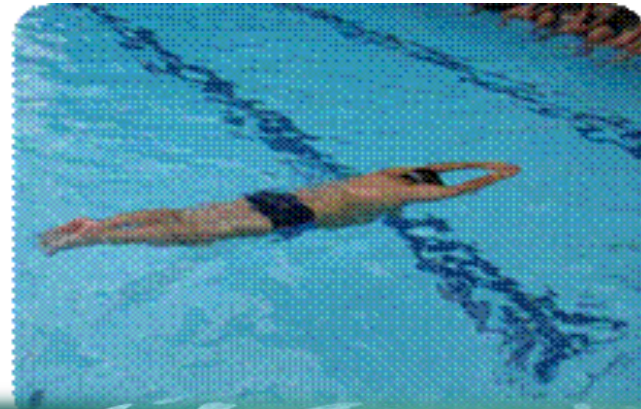


2.4 การเตะเท้าแล้วพลิกหงายแล้วพลิกคว่ำสลับกัน

1.การเตะเท้าคว่ำ เป็นการเคลื่อนที่ไปในน้ำที่ผิวหนังตามแนวนอน

วิธีการฝึก

- 1.นอนคว่ำหน้าลงน้ำ กดดันหายใจไว้ ลำตัวเหยียดตรงขนานกับผิวน้ำ
แขนทั้งสองเหยียดตรงไปเหนือศีรษะ แขนแนบใบหู ขาเหยียดตรง
- 2.การเตะเท้าคว่ำให้ใช้กล้ามเนื้อต้นขาและโคนขาบังคับให้ท่อนขาขยับขึ้นลงและ
เน้นการสับปลายเท้าให้น้ำออกไปจากหลังเท้า
เพื่อให้มีแรงส่งลำตัวให้เคลื่อนที่ไปด้านหน้า ข้อเข่าจะได้เล็กน้อย



2.การเตะเท้าหางาย เป็นการเคลื่อนที่ไปในน้ำที่ผิวหนังตามแนวนอน

วิธีการฝึก

1.นอนหงายเงยหน้า ลำตัวเหยียดตรงขนานกับผิวน้ำ

แขนทั้งสองเหยียดตรงแนบลำตัว ขาเหยียดตรง

2.การเตะเท้าหางายให้งอเข่าลงแล้วเตะเท้าขึ้นบิดปลายเท้าเข้าหากันเล็กน้อย

การเตะเท้าหางายให้เน้นการสับดหลังเท้าให้น้ำไหลออกไปจากปลายเท้าทางหลังเท้า

เพื่อให้มีแรงส่งลำตัวให้เคลื่อนที่ไปด้านหน้า การเตะเท้าหางายปาก และจมูกพ้นน้ำ

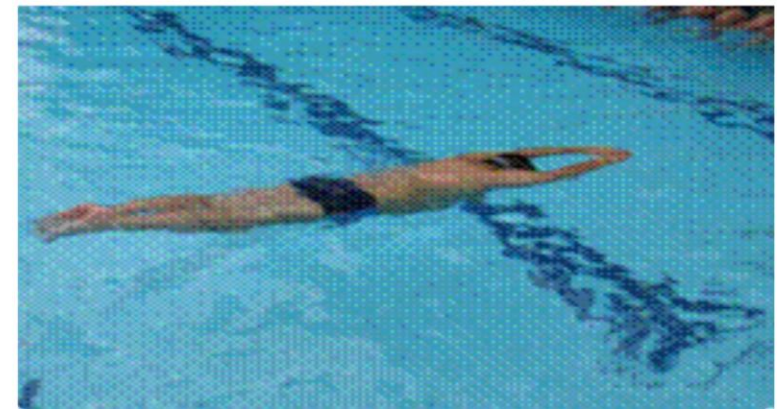
ทำให้หายใจได้ตลอด เมื่อต้องการไปไกลๆให้ใช้มือที่แนบอยู่ข้างลำตัวโบกน้ำ



การเตะเท้าว่าสลับกับเตะเท้าหาง

วิธีการฝึก

- 1.เมื่อเตะเท้าคว่ำไปในระยะหนึ่งจะหมดกลั้นหายใจ ให้กดมือข้างใดข้างหนึ่งลงเพื่อผลักดันน้ำให้ลำตัวพลิก
- 2.แขนเมื่ออกดและดันน้ำแล้วให้แนบอยู่ข้างลำตัว จัดลำตัวให้ตรงขนานกับผิวน้ำ และเตะเท้าหางต่อไป
- 3.ระหว่างที่เตะเท้าหางให้หายใจให้พอที่จะพลิกตัวเป็นท่าเตะเท้าคว่ำต่อไป



5.การกระโดดพุงหลาว ควรฝึกในระดับน้ำประมาณอก-คาง และเพื่อความปลอดภัยครูควรคอยช่วยอยู่ในน้ำ

จะต้องจัดทำของร่างกายให้เป็นเสมือนไม้แหลมเสียบลงน้ำ คือ จัดให้ปลายนิ้ว ท่อนแขน ศีรษะ ลำตัว ขา หัวเข่าปลายเท้า ทั้งหมดจะต้องเสียบลงน้ำ ณ จุดเดียวกัน ลำตัวอาจจะโค้งได้เล็กน้อย

(พยายามให้ส่วนต่างๆของร่างกายลงน้ำที่จุดเดียวกัน)

5.1 ทำนั้งห้อยเท้า วิธีฝึก 1.ให้นักเรียนนั่งที่ขอบสระห้อยเท้าลงน้ำ

2.ยกแขนทั้งสองข้างขึ้นเหยียดตรงแนบใบหู ก้มหน้าลงให้ใบหูอยู่ใต้ท้องแขน

3.โน้มตัวไปข้างหน้าให้น้ำหนักตัวค่อยๆเลื่อนไปข้างหน้า โค้งตัวลงไปอีกจนตัวหล่นลงไปในน้ำ

4.เมื่อหล่นลงไปในน้ำให้เหยียดตัวตรง พยายามให้ส่วนต่างๆของร่างกายลงน้ำที่จุดเดียวกัน

5.เมื่อลงน้ำไปแล้วปล่อยลำตัวให้เหยียดตรงไหลตามแรงส่งไปข้างหน้าจนหมดแรงส่งเงยหน้าหยุดยืนขึ้น



5.2 จากทำนั้งยองๆ

วิธีฝึก

1. ให้นักเรียนนั่งยองๆ ที่ขอบสระ แยกเข่าทั้งสองข้างออกจากกันเล็กน้อย
2. ใช้ข้อนิ้วเท้าโดยเฉพาะข้อนิ้วเท้าหัวแม่เท้าเกี่ยวยึดขอบสระเอาไว้เพื่อเป็นที่ยึดยันตัวออกไปจากขอบสระ
3. ยกแขนทั้งสองข้างขึ้นเหยียดตรงแนบใบหู ก้มหน้าลงให้ใบหูอยู่ใต้ท้องแขน โน้มตัวไปข้างหน้าให้น้ำหนักตัวค่อยๆ เลื่อนไปข้างหน้า โค้งตัวลงไปอีกจนตัวหล่นลงไปในน้ำ
4. โน้มตัวไปข้างหน้าให้น้ำหนักตัวค่อยๆ เลื่อนไปด้านหลัง โค้งตัวต่อไปอีกจนน้ำหนักตัวจะหล่นลงน้ำ
5. เมื่อน้ำหนักตัวจะหล่นลงน้ำให้เหยียดเข่าและขาทั้งสองข้างให้ตรงพร้อมกับสปริงยืดข้อเท้าส่งตัวให้พุ่งเสียบลงน้ำไป
(ให้ส่วนต่างๆ ของร่างกายลงน้ำที่จุดเดียวกัน)
6. เมื่อลงน้ำไปแล้วปล่อยลำตัวให้เหยียดตรงไหลตามแรงส่งไปข้างหน้าจนหมดแรงส่งเงยหน้าหยุดย่นขึ้น



5.3 จากทำนั้งคุกเข่าที่ขอบสระ

วิธีฝึก 1. ยืนที่ขอบสระ ใช้เท้าข้างถนัดเอานิ้วเท้ายึดเกี่ยวที่ขอบสระ โดยเฉพาะนิ้วหัวแม่เท้า

2. คุกเข่าลง โดยตั้งเข่าอีกข้างหนึ่งลงกับพื้น ห่างจากเท้าหน้า 1 ช่วงไหล่

3. มือทั้งสองข้างจับที่ขอบสระ ห่างกันประมาณ 1 ช่วงไหล่

4. ยกสะโพกขึ้น เหยียดขาหลังให้ตรง โน้มตัวไปข้างหน้า

5. ยกแขนทั้ง 2 ข้างขึ้น เหยียดตรงอยู่บนใบหู ก้มหน้าลงมองดูปลายเท้าที่ยึดเกี่ยวขอบสระ

พุ่งตัวเสียบลงน้ำ ให้ร่างกาย ปลายนิ้ว ท่อนแขน ศีรษะ ลำตัว ขา หัวเข่า ปลายเท้า

ทั้งหมดจะต้องเสียบลงน้ำ ณ จุดเดียวกัน

6. เมื่อลงน้ำไปแล้วปล่อยลำตัวให้เหยียดตรงไหลตามแรงส่งไปข้างหน้าจนหมดแรงส่งเงยหน้าหยุดย่นขึ้น



5.4 จากทำยืนเท้าคู่

วิธีฝึก 1. ให้ยืนที่ขอบสระหันหน้าเข้าสระว่ายน้ำ แยกเท้าทั้งสองออกจากกันเสมอไหล่

2. ใช้ข้อนิ้วเท้าโดยเฉพาะข้อนิ้วเท้าหัวแม่เท้าเกี่ยวยึดขอบสระเอาไว้เพื่อเป็นที่ยึดยันตัวออกไปจากขอบสระ

3. ยกแขนทั้งสองข้างขึ้นเหยียดตรงแนบใบหู ก้มหน้าลงให้ใบหูอยู่ใต้ท้องแขน

โน้มตัวไปข้างหน้าให้น้ำหนักตัวค่อยๆเลื่อนไปข้างหน้า โกงตัวลงไปอีกจนตัวหล่นลงไปในน้ำ

4. เมื่อน้ำหนักตัวจะหล่นลงน้ำให้เหยียดขาและขาทั้งสองข้างให้ตรงพร้อมกับสปริงยืดข้อเท้าส่งตัวให้พุ่งเสียบลงน้ำไป

(ให้ส่วนต่างๆของร่างกายลงน้ำที่จุดเดียวกัน)

5. เมื่อลงน้ำไปแล้วปล่อยลำตัวให้เหยียดตรงไหลตามแรงส่งไปข้างหน้าจนหมดแรงส่งเงยหน้าหยุดยืนขึ้น



1

2.6 การเคลื่อนที่ไปในน้ำ

1.การเคลื่อนที่ด้วยท่าลูกหมา (Dog paddle)

2.การเตะเท้าคว่ำ (Flutter Kick)

3.การเตะเท้าหงาย (กรรเชียง)

4.การเตะเท้าคู่แบบปลาโลมา

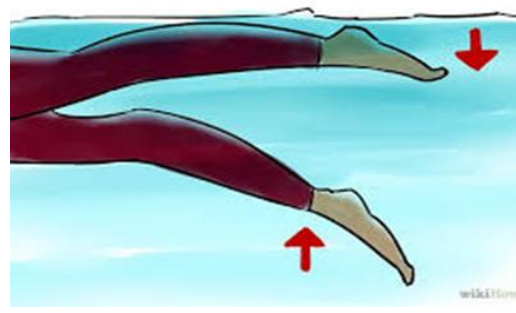
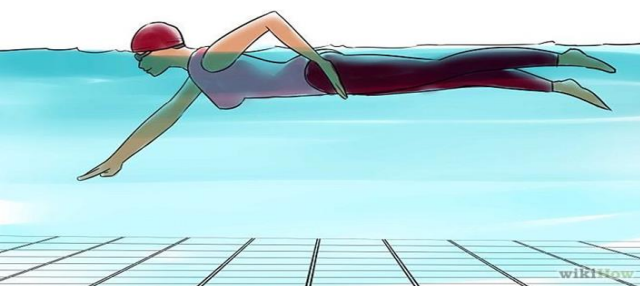
5.การถีบกบ (Frog Kick)

2

3

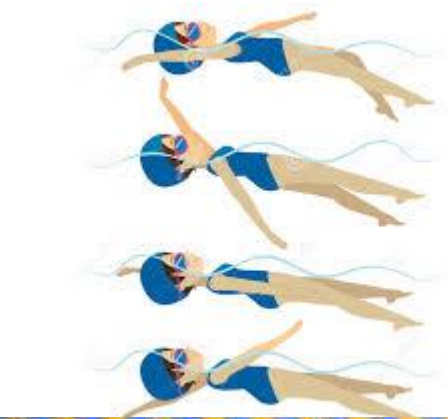
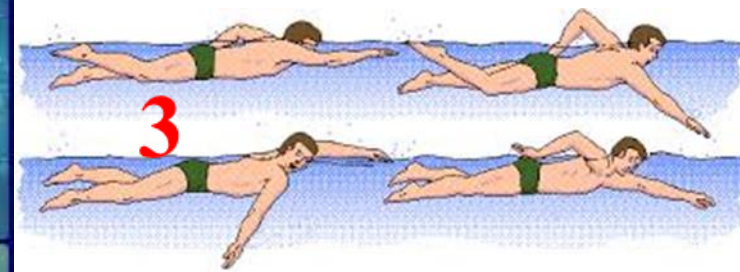
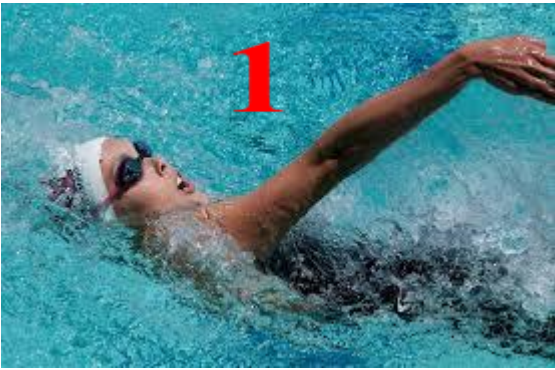
5

4



ท่าว่ายน้ำพื้นฐาน 4 ท่า

1.ท่ากรรเชียง(BackStoke) 2.ท่าผีเสื้อ(Butterfly) 3.ท่าฟรีสไตล์ 4.ท่ากบ(Breaststroke)

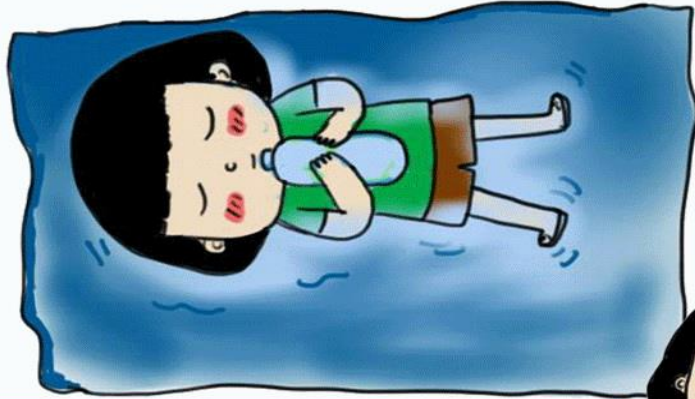


การให้ความช่วยเหลือผู้ประสบภัยทางน้ำ

สำหรับประชาชนทั่วไปที่พบเห็นผู้ประสบภัยจากการจมน้ำ และต้องการเข้าไปให้ความช่วยเหลือ

1. เบื้องต้นผู้เข้าไปให้การช่วยเหลือจะต้องคำนึงถึงถึงความปลอดภัยตัวเองเป็นสำคัญก่อน เพราะบ่อยครั้งที่คนช่วยก็ได้รับอันตรายจากการช่วยเหลือด้วย
2. วิธีที่ถูกต้องในการช่วยคนขึ้นจากน้ำ ประกอบด้วย การ ตะโกน โยน ยื่น
3. สิ่งแรกที่ต้องทำ คือ การตะโกนบอกให้คนตกน้ำอย่าตกใจ
4. หาวัสดุลอยน้ำโยนให้ผู้ที่ตกน้ำเกาะพยุงตัว
5. ยื่นอุปกรณ์ หรือหาสิ่งของให้ผู้ที่ตกน้ำจับ เพื่อลากเข้าฝั่ง
6. ไม่ควรกระโดดลงไปช่วย เพราะผู้ที่จมน้ำจะมีอาการตกใจ กอดรัด และ ทำให้อจมน้ำไปด้วยกันทั้งคู่
7. ทุกครั้งต้องประเมินสถานการณ์ความรุนแรงของน้ำด้วย โดยเฉพาะในทะเลที่มีคลื่นลมแรง

วิธีเอาตัวรอดจากการจมน้ำ



ฝึกวิธีลอยตัวในน้ำ



ตะโกนให้คนที่ว่ายน้ำคล่อง
เข้าช่วยเหลือ



ยื่นอุปกรณ์ที่จับง่าย อาทิ กิ่งไม้ เชือก ให้คนจมน้ำจับ
เพื่อให้ผู้ช่วยเหลือลากเข้าฝั่งได้ง่าย

กันไว้ ดีกว่าแก้

อย่ามองข้ามความปลอดภัยในช่วงปิดเทอม

สร้างความปลอดภัยทางน้ำให้กับเด็ก

พ่อแม่ ครู ผู้ปกครอง ปลุกฝังให้เด็กๆ เรียนรู้
การช่วยเหลือผู้ประสบภัยทางน้ำที่ถูกต้อง
ตามหลัก **ตะโกน โยน ยื่น**



ตะโกน เรียกผู้ใหญ่
ให้ช่วยเหลือ



ยื่น อุปกรณ์
ให้ผู้ประสบภัย



โยน อุปกรณ์ลอยน้ำ
ให้โดน หรือ ตกตรงหน้า
ผู้ประสบภัย



ห้าม กระโดดลงไปช่วยคนจมน้ำ
แม้ว่าจะว่ายน้ำเป็น

ตัวอย่าง วัสดุอุปกรณ์สำหรับสื่อการสอนของครู ข.



จุดนี้แหละที่จะทำให้คุณไม่ตายเมื่อใส่ชูชีพ



ตอบข้อซักถาม ! ??? ครับ





สวัสดิ์

