

LIÊN ĐOÀN THỂ THAO DƯỚI NƯỚC  
THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH

BAN TỔ CHỨC LỚP

CHẤP HÀNH

CHƯƠNG TRÌNH VÀ NỘI DUNG HỌC TẬP  
LỚP ĐÀO TẠO NHÂN VIÊN TRỰC HỒ, CỨU DƯỚI KHÓA I/2025  
(Từ 17/3 đến 26/3/2025)

Ngày	Địa điểm học	Số tiết	Nội dung học tập	Giáo viên
17/3/2025 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 nhảy - 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
18/3/2025 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). * Thực hành: Bơi trườn sấp. (Kỹ thuật - Ứng dụng trong bơi cứu hộ).	HLV. Trương Đức Ngọc HLV. Ngô Quốc Bảo
19/3/2025 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). * Thực hành: Bơi trườn sấp. (Kỹ thuật - Ứng dụng trong bơi cứu hộ).	HLV. Trương Đức Ngọc HLV. Ngô Quốc Bảo
20/3/2025 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
21/3/2025 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
24/3/2025 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 DƯỚI KHÓA I/2025**  
**(Từ 17/3 đến 26/3/2025)**

Ngày	Địa điểm học	Số tiết	Nội dung học tập	Giáo viên
25/3/2025 Thứ ba 07h30 - 12h00	CLB Bơi - Lặn Phú Thọ	3 tiết	*Kiểm tra lý thuyết và thực hành "Cấp cứu ngưng tim - ngưng thở". *Kiểm tra lý thuyết kỹ thuật bơi cứu hộ. * Kiểm tra thực hành: bơi 400m và bơi cứu hộ.	HLV. Trương Đức Ngọc HLV. Ngô Quốc Bảo
26/3/2025 Thứ tư 08h00 - 11h30	CLB Bơi - Lặn Phú Thọ	4 tiết	* Trao giấy chứng nhận.	* Ban tổ chức lớp.