



Gníomhaíocht baoithe fáinne

Tarrthálacha Bunúsacha Neamhtheagmhála

Croítheachtairacht:

**Má thagann tú trasna ar duine atá i gcruachás san uisce,
NÁ TÉIGH ISTEACH SAN UISCE RIAMH**

Frásaí le múineadh le haghaidh tarrthála teagmhála gutha

Tosaigh le glao ar chabhair. BÉIC,

- **"Cabhair, cabhair, tá duine éigin san uisce"**

Ansin, díriú d'aird ar an duine atá i gcruachás an uisce ag rá,

- **"Fan socair, beidh tú ceart go leor"**
- **"Ciceáil do chosa"**
- **"Snámh i mo threo"**

Lean ort ag úsáid na bhfrásaí seo i ngach cineál tarrthála neamhtheagmhála.

Gníomhaíochtaí:

1. **Tarrtháil teagmhála gutha** - Úsáid frásaí
2. **Bata / rud tarrthála** - Bain úsáid as frásaí, a fháil síos ar bolg chun fanacht sábháilte agus ag baint úsáide as bata / rud a tharrtháil
3. **Baoi fáinne caith ach tarrthála** - Bain úsáid as frásaí, faoi chaitheamh lámh, caith an baoi fáinne ó shuíomh underarm
4. **Baoi fáinne agus rópa i dtreo tarrthála cón / duine** - Bain úsáid as frásaí agus téigh síos ar bolg chun fanacht sábháilte, lúb-lasso an rópa, cuir cos amháin ar dheireadh an rópa, caith rópa agus baoi le chéile agus tú ag dul ar aghaidh, chun tuirlingt os comhair / ar thaobh cón / duine, tarraingt i rópa go seasta