

Các cấp độ học bơi

Chú thích:

- Có tại Hồ bơi Magnolia
- Có tại Hồ bơi Woodbury
- Có tại Hồ bơi Gary Hall

Baby Belugas: Dành cho trẻ em từ 6 tháng đến 3 tuổi

Parent & Child - Phụ huynh & Trẻ em ●●●

Dành cho trẻ từ 6 tháng đến 3 tuổi. Phụ huynh và trẻ sẽ cùng tham gia các hoạt động có hướng dẫn, tập trung vào việc tạo niềm vui, giúp trẻ làm quen với nước và chuẩn bị các kỹ năng sẵn sàng học bơi.

Khóa học này không dạy trẻ bơi độc lập hoặc cung cấp các kỹ năng sinh tồn dưới nước.

Trẻ bắt buộc phải mặc tã bơi. Mỗi trẻ phải có một người lớn (từ 18 tuổi trở lên) đi cùng xuống nước.

Little Fish: Dành cho trẻ từ 3–5 tuổi

Cấp độ 1 – Starfish (Sao biển) ●●●

Dành cho trẻ 3–5 tuổi mới bắt đầu học bơi.

Lớp Starfish giúp trẻ làm quen với việc bơi và học các kỹ năng an toàn dưới nước. Phù hợp với những trẻ có rất ít hoặc chưa có kinh nghiệm bơi, nhưng đã cảm thấy thoải mái khi ở dưới nước mà không cần cha mẹ hỗ trợ hoặc sử dụng phao nổi. Khuyến khích trẻ mặc tã bơi.

Cấp độ 2 – Jellyfish (Sứa) ●●●

Dành cho trẻ 3–5 tuổi đã hoàn thành cấp độ Starfish, hoàn toàn tự tin khi ở dưới nước và sẵn sàng bắt đầu bơi một cách độc lập.

Học viên Cấp độ 2 – Jellyfish có thể:

- Úp toàn bộ mặt và cơ thể xuống dưới nước.
- Nổi sấp và nổi ngửa trong 3 giây với rất ít sự hỗ trợ.
- Phối hợp tay và chân để di chuyển về phía trước trong nước.

Cấp độ 3 – Goldfish (Cá vàng) ●●●

Dành cho trẻ 3–5 tuổi đã hoàn thành Cấp độ 2 – Jellyfish và đã có thể bơi độc lập.

Học viên Cấp độ 3 – Goldfish có thể:

- Tự bơi sấp khoảng 10 feet
 - Tự chuyển từ tư thế nổi sấp sang nổi ngửa.
 - Phối hợp tay và chân để di chuyển khi bơi ngửa.
-

Big Fish: Dành cho trẻ từ 6–14 tuổi

Cấp độ 1 – Seahorse (Cá ngựa) ●●●

Dành cho trẻ 6–14 tuổi mới bắt đầu học bơi.

Cấp độ này giới thiệu các kỹ năng bơi cơ bản và an toàn dưới nước cho những trẻ có ít hoặc chưa có kinh nghiệm bơi. Học viên sẽ xây dựng sự tự tin khi ở dưới nước, tập bơi những quãng ngắn ở tư thế bơi sấp và bơi ngửa, đồng thời học các kỹ năng an toàn trong và xung quanh môi trường nước.

Cấp độ 2 – Sea Turtle (Rùa biển) ●●●

Dành cho trẻ 6–14 tuổi đã hoàn thành Cấp độ 1 – Seahorse hoặc Little Fish – Cấp độ 3: Goldfish, và đã có thể tự bơi những quãng ngắn.

Học viên Cấp độ 2 – Sea Turtle có thể:

- Tự nổi sấp và nổi ngửa trong 5 giây.
- Chuyển từ tư thế nổi sấp sang nổi ngửa một cách thoải mái với rất ít sự hỗ trợ.
- Tự bơi sấp và bơi ngửa ít nhất 10 feet

Các kỹ năng mới được học ở cấp độ này gồm: Thở nghiêng khi bơi (side breathing); Đạp nước (treading water); Bơi ngửa cơ bản (elementary backstroke).

Cấp độ 3 – Sea Lion (Sư tử biển) ●●● - Học lặn (diving) chỉ được tổ chức tại hồ bơi Woodbury.

Dành cho trẻ 6–14 tuổi đã hoàn thành Cấp độ 2 – Sea Turtle hoặc có thể:

- Nổi và đạp nước ở vùng nước sâu đến ngực trong ít nhất 15 giây.
- Bơi ít nhất 20 feet ở cả tư thế bơi sấp và bơi ngửa.
- Áp dụng các kỹ thuật kiểm soát hơi thở như xoay người hoặc thở nghiêng khi bơi.

Các kỹ năng mới bao gồm hoàn thiện kỹ thuật bơi và tăng sức bền, cùng với kỹ thuật đạp chân của các kiểu bơi bướm, bơi ếch, bơi nghiêng và kỹ năng lặn xuống nước.

Cấp độ 4 – Dolphin (Cá heo) ●●● - Học lặn (diving) chỉ được tổ chức tại hồ bơi Woodbury.

Dành cho trẻ từ 6–14 tuổi đã hoàn thành Cấp độ 3 – Sư tử biển (Sea Lion) hoặc có thể:

- Nổi hoặc đạp nước ở vùng nước sâu đến ngực trong 1 phút.
- Bơi 45 feet kiểu tự do (Freestyle) và ngửa (Backstroke).
- Bơi 20 feet bằng động tác chân cá heo (Dolphin kick), ếch (Breaststroke kick) và nghiêng (Sidestroke kick).

Kỹ năng mới bao gồm: bơi ếch, nghiêng, bướm, quay đầu kiểu mở (open turn) và các kỹ năng cơ bản về lặn xuống nước (diving).

Cấp độ 5 – Shark (Cá Mập) ●

Dành cho trẻ từ 7–14 tuổi đã hoàn thành Cấp độ 4 – Cá Heo (Dolphin) hoặc có thể:

- Bơi 25 yard (75 feet) kiểu tự do và bơi ngửa.
- Bơi 45 feet kiểu ếch và bướm.

Kỹ năng mới bao gồm: tăng sức bền khi bơi, kỹ thuật lặn góc nông, lặn từ mặt nước, và quay đầu lộn (flip turn).

Cấp độ 6 – Orca (Cá Voi Sát Thủ) ●

Dành cho trẻ từ 7–14 tuổi đã hoàn thành Cấp độ 5 – Cá Mập (Shark) hoặc có thể:

- Bơi 50 yard (150 feet) kiểu tự do và bơi ngửa.
- Bơi 25 yard (75 feet) kiểu ếch, bướm và nghiêng.
- Đạp nước trong 5 phút.

Kỹ năng mới bao gồm: bơi rèn luyện thể lực, kỹ năng lặn và kiến thức về an toàn dưới nước.

Dành cho học viên từ 15 tuổi trở lên

Người lớn – Adult Beginner (Trình độ căn bản) ●●

Dành cho người từ 15 tuổi trở lên mới bắt đầu hoặc chưa có nhiều kinh nghiệm bơi. Lớp học giúp học viên làm quen với các kỹ năng bơi cơ bản, học các kiểu bơi nền tảng và trang bị kiến thức để giữ an toàn khi ở trong và xung quanh môi trường nước.

Người lớn – Adult Intermediate (Trình độ Trung cấp) ●

Dành cho học viên từ 15 tuổi trở lên có thể tự bơi quãng ngắn.

Lớp học tập trung vào việc hoàn thiện kỹ thuật bơi, cải thiện cách thở, tăng sức bền và nâng cao hiệu quả khi bơi.

Lớp học bơi riêng

Private (Học riêng) ●●●

Semi-Private (Học riêng theo nhóm nhỏ) ●●●

Các buổi học bơi riêng được thiết kế phù hợp với trình độ của từng học viên. Huấn luyện viên sẽ giúp cả trẻ em và người lớn tự tin hơn khi ở dưới nước, đồng thời nâng cao kỹ năng bơi và kiến thức an toàn dưới nước.

Hình thức học cá nhân này đặc biệt phù hợp với:

- Học viên tiếp thu tốt hơn khi được hướng dẫn 1 kèm 1.
- Người có nhu cầu đặc biệt.
- Học viên có mục tiêu học bơi hoặc rèn luyện kỹ năng cụ thể.