

Menurut definisi World Health Organization (WHO), life skills atau keterampilan hidup adalah kemampuan untuk berperilaku yang adaptif dan positif yang membuat seseorang dapat menyelesaikan kebutuhan dan tantangan sehari-hari dengan efektif. World Health Organization (WHO)

Keterampilan dasar keselamatan dan penyelamatan.

Definisi diatas merupakan tantangan yang kita hadapi sebagai orang tua yang harus memastikan bahwa anak dapat menguasainya. Salah satu keterampilan hidup adalah keterampilan dasar penyelamatan dan keselamatan di lingkungan air. Untuk mencapai keterampilan dasar tersebut diperlukan kegiatan aquatik yang terprogram dan reguler.

Bilisfit dan Aquatik Program

Kegiatan yang ditawarkan di Bilisfit tidak hanya mempelajari gaya-gaya renang semata supaya terampil atau bisa ikut perlombaan, akan tetapi keterampilan lain yang dibutuhkan untuk menunjang keamanan hidup secara khusus. Anak diberi pemahaman dan penguasaan keterampilan dasar keselamatan dan penyelamatan untuk bertahan hidup di air (water safety skills), selain hal tersebut anak kita juga perlu diberi pemahaman tentang prosedur keselamatan umum dilingkungan sekitarnya seperti fasilitas dan sarana yang bisa menimbulkan kecelakaan, perilaku positif yang selalu mengikuti aturan yang tidak membahayakan dirinya dan orang lain. Keterampilan dasar tersebut meliputi:

- Keterampilan mengayuh (Sculling)
- Keterampilan injak-injak air (water treading)
- Keterampilan mengambang (floating)
- Keterampilan memahami prosedur keluar dan masuk ke dalam air (water entry dan exit procedures)
- Teknik dasar gaya penyelamatan air (water safety styles)
- Keterampilan menggunakan alat dalam membantu penyelamatan sederhana (using devices to assist rescue) serta
- Keterampilan dasar gaya berenang (basic swimming strokes).

Ke tujuh poin diatas merupakan inti dari program yang diberikan di Bilisfit yang akan lebih dirinci dalam *Swimming program* secara terpisah. Penguasaan keterampilan tersebut akan menjaga anak untuk mampu menyelamatkan dirinya dan orang lain dari tenggelam misalnya.

Bilisfit