



ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΑΣΦΑΛΟΥΣ ΚΟΛΥΜΒΗΣΗΣ

ΠΛΑΙΣΙΟ ΑΣΦΑΛΟΥΣ ΚΟΛΥΜΒΗΣΗΣ ΣΤΑ ΔΗΜΟΤΙΚΑ ΣΧΟΛΕΙΑ

ΜΕ ΤΗΝ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗ



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
Υφυπουργείο Αθλητισμού



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
Υπουργείο Παιδείας και Θρησκευμάτων

ΥΠΟ ΤΗΝ ΑΙΓΙΔΑ



Π.Ε.Φ.Α.



**ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ
ΑΣΦΑΛΟΥΣ
ΚΟΛΥΜΒΗΣΗΣ**

Για τη διαμόρφωση του Εθνικού Προγράμματος Κολύμβησης συμμετείχαν: Ομάδα επιστημονικής έρευνας:

Δρ. Δανάη Βαρβέρη
Δρ. Αθανάσιος Δαλαμήτρος
Δρ. Αλέξανδρος Νικολόπουλος

Αγγελική Καραπατάκη

Νικήτας Σμυρνιός

Ένωση Σχολών
Ναυαγοσωστικής Ελλάδος

Συνεργάτες:
Γεροντάκη Σοφία

Λορένα Κούτρα

ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΚΗ ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ
ΕΥΓΕΝΙΚΗ ΧΟΡΗΓΙΑ
MullenLowe Athens

ΜΕ ΤΗΝ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗ



ΥΠΟ ΤΗΝ ΑΙΓΙΔΑ



ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

04	Πρόλογος	22-26	Κανόνες ασφαλείας στη θάλασσα
05	Ο σκοπός του Safe Water Sports-	27-29	Παράρτημα Β': Παιχνίδια στην Πισίνα
06-07	Πλαίσιο ασφαλούς κολύμβησης	30-32	Παράρτημα Γ': Κανόνες ναυαγοσωστικής, επιβίωσης και χρήσιμες συμβουλές
08-11	ΕΠΙΠΕΔΟ 1 Μπλέ Σκουφάκι 1	33	Δίπλωμα
12-14	ΕΠΙΠΕΔΟ 2 Μπλέ Σκουφάκι 2	31-32	Οι δράσεις του Safe Water Sports
15-17	ΕΠΙΠΕΔΟ 3 Μπλέ Σκουφάκι 3		
18-21	Παράρτημα Α': Κανόνες ασφαλείας στο κολυμβητήριο		

Το Πρόγραμμα Ασφαλούς Κολύμβησης δεν υποκαθιστά το μάθημα κολύμβησης το οποίο πραγματοποιείται ήδη στα σχολεία. Επίσης, δεν θα υλοποιείται από εξωτερικούς φορείς ή συνεργάτες του Οργανισμού. Απευθύνεται σε όσα σχολεία πραγματοποιούν μαθήματα κολύμβησης στη Γ' τάξη (και όπου αυτό είναι εφικτό και στη Δ' τάξη) κατά τη διάρκεια της σχολικής χρονιάς και σκοπός της δημιουργίας του είναι να αποτελέσει ένα συμπληρωματικό εγχειρίδιο-βοήθημα προς τους δασκάλους Φυσικής Αγωγής.



ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΑΣΦΑΛΟΥΣ ΚΟΛΥΜΒΗΣΗΣ

Το ακόλουθο ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΑΣΦΑΛΟΥΣ ΚΟΛΥΜΒΗΣΗΣ βασίζεται σε 3 σημαντικούς οργανισμούς στη Μεγ. Βρετανία:

Water Safety Ireland

Swimming Organization-Swim
England

Learning4life
(School swimming academy UK
& Teachers Association)

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Τα παιδιά αγαπούν το νερό και απολαμβάνουν οποιαδήποτε δραστηριότητα σχετίζεται με αυτό. Η κολύμβηση είναι αναμφίβολα η καλύτερη μορφή άσκησης για όλες τις ηλικίες καθώς συμβάλει στην υγεία ενός ατόμου όχι μόνο σωματικά αλλά και συναισθηματικά. Είναι η μόνη δραστηριότητα που μπορεί να πραγματοποιήσει κανείς σε οποιαδήποτε ηλικία. Το Safe Water Sports, ο μη κερδοσκοπικός Οργανισμός που προωθεί την ασφάλεια του νερού στο υδάτινο περιβάλλον, στοχεύει στην ευαισθητοποίηση των παιδιών από πολύ μικρή ηλικία και στη δημιουργία ενός αποτελεσματικού πλαισίου ενημέρωσης και πρόληψης των ατυχημάτων και των πνιγμών.

Ο Οργανισμός έχει αναπτύξει ένα ξεχωριστό πρόγραμμα κολύμβησης για παιδιά σχολικής ηλικίας προκειμένου να εξασφαλίσει την ποιότητα στην εκμάθηση της κολύμβησης. Το πρόγραμμα ασφαλούς κολύμβησης συνδυάζει την απόκτηση βασικών γνώσεων τεχνικής διαφόρων κολυμβητικών στυλ, την ανάπτυξη ψυχοσυναισθηματικών στοιχείων για την απόλαυση στο νερό μέσα από παιγνιώδη μάθηση και παράλληλα την ανάπτυξη θεωρητικών γνώσεων με σκοπό την ευαισθητοποίηση των παιδιών σχετικά με την ασφάλειά τους στο νερό.

Η Ελλάδα βρίσκεται στην 11η θέση παγκοσμίως στη λίστα με τις χώρες με τη μεγαλύτερη ακτογραμμή (13.676 χιλιόμετρα). Κάθε χρόνο 50.000 Ευρωπαίοι πολίτες τραυματίζονται ενώ κάνουν θαλάσσια σπορ, ενώ στη χώρα μας σημειώνονται κατά μέσο όρο 345 πνιγμοί στις θάλασσες. Ο πνιγμός θεωρείται η δεύτερη κύρια αιτία θανάτου από ατύχημα σε παιδιά ηλικίας 1-14 ετών. Η κολύμβηση περιλαμβάνει ένα σημαντικό σύνολο δεξιοτήτων που πρέπει να μάθει ο καθένας για την ασφάλειά του. Αναμφισβήτητα, η απόκτηση κολυμβητικών ικανοτήτων αποτελούν έναν σημαντικό παράγοντα για την ασφάλεια στο νερό. Για αυτό το λόγο, η εκμάθηση κολύμβησης από μικρή ηλικία κρίνεται αναγκαία.

Το πρόγραμμα κολύμβησης έχει σχεδιαστεί σε συνεργασία με μια ομάδα ειδικών που αποτελείται από ερευνητές, προπονητές κολύμβησης, Ολυμπιονίκες αθλητές και την Ένωση Σχολών Ναυαγοσωστικής Ελλάδος. Μέσω του προγράμματος, τα παιδιά θα μάθουν για συγκεκριμένα στυλ κολύμβησης, θα αυξήσουν την αντοχή τους στο νερό, θα αναπτύξουν γνώσεις για τους βασικούς κανόνες στο υδάτινο περιβάλλον και δεξιότητες διάσωσης σε περίπτωση έκτακτης ανάγκης.

Το πρόγραμμα ασφαλούς κολύμβησης για τα σχολεία, περιλαμβάνει μία ενότητα το "Μπλε Σκουφάκι" που απαρτίζεται από τρία στάδια εκμάθησης ικανοτήτων. Με την ολοκλήρωση και των τριών σταδίων, οι μαθητές θα έχουν τη δυνατότητα να λάβουν ένα ειδικά διαμορφωμένο δίπλωμα (πιστοποιητικό), το οποίο θα αντιστοιχεί στις γνώσεις και στις δεξιότητες που το παιδί έχει κατακτήσει.

Με το πρόγραμμα αυτό, δίνεται η ευκαιρία να διασφαλιστεί ότι κάθε γενιά θα διδάσκεται βασικές δεξιότητες για την ασφάλεια στο νερό. Όμως, η επιτυχία χρειάζεται τη συνεργασία όλων.

ΣΚΟΠΟΣ ΤΟΥ ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΥ

Το Safe Water Sports είναι ένας μη κερδοσκοπικός Οργανισμός που ιδρύθηκε το καλοκαίρι του 2015 με βασικό σκοπό την ενίσχυση της ασφάλειας στο νερό, τα υδάτινα σπορ και τις δραστηριότητες αναψυχής. Πρόκειται για μια καθαρά εθελοντική πρωτοβουλία που υποστηρίζεται αποκλειστικά από την κοινωνία και τον ιδιωτικό τομέα (δεν λαμβάνει καμία χρηματική υποστήριξη από το κράτος).

Ο Οργανισμός δραστηριοποιείται σήμερα στην Ελλάδα και την Κύπρο, έχοντας υπογράψει συμφωνητικά συνεργασίας με φορείς της πολιτείας και στις δύο χώρες. Επιπλέον, συνεργάζεται με φορείς του ευρύτερου δημόσιου τομέα, επαγγελματικά σωματεία και άλλους οργανισμούς όπως και ιδιωτικές επιχειρήσεις. Ο σκοπός του είναι να αυξηθεί η ασφάλεια των δραστηριοτήτων μέσα και γύρω από το νερό και να μειωθούν οι κίνδυνοι πνιγμού.

Στρατηγικός στόχος του Οργανισμού είναι η περαιτέρω ανάπτυξη δράσεων και σε άλλες χώρες, σε συνεργασία με τοπικούς κοινοφελείς Οργανισμούς, ΜΚΟ και κυβερνήσεις, ώστε μέσω της διεθνούς συνεργασίας, της έρευνας και της ανταλλαγής βέλτιστων πρακτικών να επιτευχθεί η μείωση των ανθρώπινων απωλειών και ατυχημάτων στο νερό, τη θάλασσα και τις υδάτινες αθλητικές και ψυχαγωγικές δραστηριότητες.

Ο Οργανισμός έχει δημιουργήσει το Παρατηρητήριο Ατυχημάτων στο Υδάτινο Περιβάλλον της Ελλάδας, το οποίο συλλέγει και επεξεργάζεται πληροφορίες σχετικές με τα συμβάντα που γίνονται σε αυτό. Αυτά τα στοιχεία μάς βοηθούν να διασαφηνίσουμε τις αιτίες και τις συνθήκες υπό τις οποίες λαμβάνουν χώρα αυτά τα συμβάντα.

Τα στατιστικά και οι συνολικοί αριθμοί των πνιγμών και των θανατηφόρων ατυχημάτων στο υδάτινο περιβάλλον προκαλούν έντονο προβληματισμό, ειδικά αν αναλογιστούμε ότι το μεγαλύτερο ποσοστό από αυτά θα μπορούσε να είχε αποφευχθεί. Ο Οργανισμός αγωνίζεται προκειμένου να πετύχει μείωση του αριθμού των θυμάτων που χάνουν τη ζωή τους κάθε χρόνο στο υδάτινο περιβάλλον, ενισχύοντας και βελτιώνοντας το θεσμικό πλαίσιο, επιδιώκοντας την αλλαγή της στάσης των πολιτών και των επαγγελματιών του χώρου, με σκοπό να απολαμβάνουν όλοι το υδάτινο περιβάλλον με εμπιστοσύνη και ασφάλεια.

Όσα προαναφέρθηκαν ευθυγραμμίζονται με τις οδηγίες του Παγκόσμιου

Οργανισμού Υγείας (WHO), ο οποίος συστήνει σε κάθε χώρα την ανάπτυξη ενός Εθνικού Σχεδίου για την ασφάλεια στο υδάτινο στοιχείο.

Το σχέδιο του Οργανισμού περιλαμβάνει δράσεις που στοχεύουν:

▶ να υποστηρίξουν τους εμπλεκόμενους φορείς της πολιτείας να επιτελέσουν το έργο τους περισσότερο οργανωμένα και αποτελεσματικά, ενισχύοντας την ασφάλεια στο υδάτινο περιβάλλον.

▶ να βοηθήσουν τους επαγγελματίες και τις επιχειρήσεις που δραστηριοποιούνται στο υδάτινο περιβάλλον να βελτιώσουν την οργάνωση και τον τρόπο δουλειάς τους, ώστε η ασφάλεια να αποτελεί πάντα την ύψιστη προτεραιότητα.

▶ να συντελέσουν στην αλλαγή της στάσης και της συμπεριφοράς των πολιτών, ώστε να γίνουν περισσότερο ενεργόι, συμμετοχικοί και να πάρουν και οι ίδιοι μέρος, με τον δικό τους τρόπο, με τις δικές τους δυνάμεις σε μια κοινή προσπάθεια που αφορά όλους.

Οι βασικοί άξονες δραστηριοποίησης του Οργανισμού, έως σήμερα, είναι:

▶ Νομοθετικές και οργανωτικές πρωτοβουλίες για την ενίσχυση του ευρύτερου θεσμικού πλαισίου που συνδέεται με την ασφάλεια στο υδάτινο περιβάλλον.

▶ Υποστήριξη του έργου της πολιτείας για την αποτελεσματικότερη παρακολούθηση της εφαρμογής των κανόνων ασφαλείας στο υδάτινο περιβάλλον

▶ Ενημέρωση – ευαισθητοποίηση πολιτών σχετικά με την ασφάλεια στο υδάτινο περιβάλλον, με πολυεπίπεδες ενημερωτικές δράσεις

▶ Εκπαίδευση παιδιών και νέων στα σχολεία

▶ Πιστοποίηση επιχειρήσεων θαλασσίων σπορ (σε συνεργασία με την TÜV Austria Hellas) με το πρότυπο "certified quality"

Η ιδιωτική πρωτοβουλία του Οργανισμού, εκτός από την ενίσχυση της ασφάλειας στο υδάτινο περιβάλλον και την πρόληψη των ατυχημάτων, έχει έναν έντονο αναπτυξιακό χαρακτήρα, καθώς συνδέεται άμεσα με τον τουρισμό της χώρας μέσω δράσεων και προγραμμάτων και μπορεί να συμβάλει θετικά στην αναβάθμιση της εικόνας που έχει η χώρα στο εξωτερικό και στους ξένους επισκέπτες που την επιλέγουν κάθε χρόνο για τις διακοπές τους.



Οι στόχοι για την Πρωτοβάθμια Εκπαίδευση

Ο πρωταρχικός στόχος του πλαισίου είναι να παρουσιάσει τις απαραίτητες γνώσεις και δεξιότητες που θα πρέπει να κατέχει κάθε παιδί σχολικής ηλικίας ώστε να μειωθούν οι περιπτώσεις πνιγμού και οι τραυματισμοί που σχετίζονται με το υδάτινο περιβάλλον. Κάθε παιδί πριν ολοκληρώσει την πρωτοβάθμια εκπαίδευση είναι σημαντικό ν' αποκτήσει:

► Θεωρητικές γνώσεις για την αναγνώριση και αποφυγή επικίνδυνων καταστάσεων σε διαφορετικά υδάτινα περιβάλλοντα (πισίνα, θάλασσα κ.ά.).

► Βασικές δεξιότητες αυτοδιάσωσης που απαιτούνται σε περίπτωση έκτακτης ανάγκης στο νερό και τρόποι έκκλησης για βοήθεια.

► Ικανότητα κολύμβησης χωρίς βοηθητικό μέσο τουλάχιστον για 25 μέτρα χρησιμοποιώντας διαφορετικούς



τρόπους επίπλευσης και προώθησης.

► Προσαρμογή του ρυθμού αναπνοής στο νερό και ικανότητα βύθισης για διάνυση μικρής απόστασης υποβρυχίως.

► Ικανότητα για ενεργητική συμμετοχή σε παιγνιώδεις δραστηριότητες στο νερό με σκοπό τη διασκέδαση και ανάπτυξη ψυχοκοινωνικών δεξιοτήτων.

Διδακτικά Αποτελέσματα

Οι πέντε εκπαιδευτικοί άξονες που εισάγονται στο Πλαίσιο Ασφαλούς Κολύμβησης στοχεύουν να εξασφαλίσουν ότι όλοι οι μαθητές δημοτικού στην Ελλάδα έχουν αποκτήσει ένα ελάχιστο επίπεδο ασφάλειας στο νερό και μπορούν να εφαρμόσουν τις βασικές πρακτικές αυτοδιάσωσης.

Με αυτόν τον τρόπο, το μάθημα Φυσικής Αγωγής θα παρέχει επαρκείς ευκαιρίες για την ανάπτυξη δεξιοτήτων σε όλους τους μαθητές



εξασφαλίζοντας το βασικό επίπεδο κολυμβητικής εκπαίδευσης και γνώσεων για υγιή αλληλεπίδραση με το υδάτινο περιβάλλον. Η κολυμβητική παιδεία αποτελεί ένα αναπόσπαστο μέρος ενός ολιστικού εκπαιδευτικού προγράμματος και δύναται να προσφέρει όλα τα απαραίτητα διδακτικά αποτελέσματα που προάγουν τη διαβίου άσκηση στο νερό. Παρουσιάζονται συνοπτικά οι δεξιότητες που θα πρέπει να διδαχθούν τα παιδιά σύμφωνα με το πλαίσιο ασφαλούς κολύμβησης:

- ασφαλής είσοδος και έξοδος από το νερό.
- διάφορες θέσεις επίπλευσης.
- εξοικείωση με τη βύθιση του σώματος.
- αλλαγές θέσης σώματος, πρηνή, ύπτια, πλάγια, κατακόρυφη.
- ώθηση και γλίστρημα στο νερό σε υδροδυναμική θέση.
- συντονισμός αναπνοών με την κίνηση ποδιών και χεριών.



- κολυμβητική αντοχή διανύοντας μεγάλες αποστάσεις με συνεχόμενη κολύμβηση.
- συνδυασμός κολυμβητικών δεξιοτήτων (δραστηριότητες με εναλλαγές κατεύθυνσης, εναλλαγές ταχύτητας, εύρεση αντικειμένων κ.α.).
- ενεργητική συμμετοχή σε ομαδικές δραστηριότητες και παιχνίδια (υδατοσφαίριση, μπάσκετ στο νερό, σκυταλοδρομίες).
- δεξιότητες αυτοδιάσωσης: επίπλευση στην κάθετη θέση (πόδια ποδήλατο), γνώση της στάσης "HELP" (Heat Escape Lessening Position) γι' αποφυγή υποθερμίας, ικανότητα ξεκούρασης στην επιφάνεια, επίπλευση και κολύμβηση με ρούχα, χρήση βασικών σωστικών μέσων, γνώση για έκκληση βοήθειας κ.ά.
- θεωρητικές γνώσεις: κανόνες ασφαλείας γύρω και μέσα στο νερό
- γνώσεις για παροχή βοήθειας όταν κινδυνεύει άλλος (χωρίς προσωπική εμπλοκή, παραμονή σε ασφαλές σημείο, κλήση για βοήθεια κ.α.)



Μπαλέ σμουφάκι

ΗΛΙΚΙΕΣ 6-12

Μπαλέ σμουφάκι 1

ΕΝΟΤΗΤΕΣ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ

ΘΕΩΡΙΑ	Εκπαιδευτικοί στόχοι	Δεξιότητες
	1. Θεωρητικές γνώσεις ασφάλειας στο νερό	<ul style="list-style-type: none"> Αναγνώριση βασικών κανόνων ασφάλειας και κινδύνων που συνδέονται με υδάτινα περιβάλλοντα (πισίνα, θάλασσα). Συμπλήρωση ερωτηματολογίου για τους κανόνες ασφάλειας και υγιεινής στην πισίνα <p>► Παράρτημα Α'</p>
ΠΡΑΚΤΙΚΗ	2. Ασφαλής είσοδος & έξοδος από το νερό Πρακτικές αυτοδιάσωσης	<ul style="list-style-type: none"> Ασφαλής είσοδος στο νερό με τη χρήση της σκάλας ή από καθιστή θέση από τον τοίχο (στην υπερχειλίση της πισίνας). Ασφαλής έξοδος από την πισίνα με τη χρήση της σκάλας ή από τον τοίχο. <p>Σύνθετη δεξιότητα για την ασφάλεια στο νερό Κάθε παιδί θα πρέπει να εκτελεί ασφαλή είσοδο στο νερό-κράτημα από τον τοίχο της πισίνας - ολική βύθιση κεφαλιού το λιγότερο μία φορά- επαναφορά στην επιφάνεια - ασφαλή έξοδο από το νερό.</p>
	3. Εξοικείωση με το νερό: Βύθιση & συνειδητή αναπνοή Πρακτικές αυτοδιάσωσης	<ul style="list-style-type: none"> Ικανότητα βύθισης όλου του προσώπου στο νερό (στόμα, μύτη, μάτια, αυτιά) Ικανότητα εκπνοής στο νερό κάνοντας μπουρμπουλήθρες από το στόμα Ικανότητα βύθισης όλου του κεφαλιού στο νερό κάνοντας μπουρμπουλήθρες από το στόμα και τη μύτη <p>Σύνθετη δεξιότητα για την ασφάλεια στο νερό Το παιδί θα πρέπει να μπορεί να εκτελεί ρυθμικές βυθίσεις στο νερό με κίνηση και αλλαγή κατεύθυνσης, ανταποκρινόμενο πλήρως στις οδηγίες του εκπαιδευτή. Η αξιολόγηση μπορεί να γίνει:</p> <p>Σε ρηχή πισίνα</p> <ol style="list-style-type: none"> με επαναλαμβανόμενες δελφινοειδείς βουτιές με επιτόπιες αναπηδήσεις στο νερό (ώθηση ψηλά και βαθύ κάθισμα μέσα στο νερό). <p>Σε βαθιά πισίνα</p> <ol style="list-style-type: none"> με κύκλους αναπνοών κρατώντας τον τοίχο (εισπνοή έξω από το νερό-εκπνοή μέσα σε αυτό)

Μπαέ σιουφάι 1

ΠΡΑΚΤΙΚΗ

4. Επίπλευση & κιναισθηση στο νερό

- βύθιση και πέρασμα κάτω από σανίδες ή μέσα από στεφάνια

• Κάθε παιδί πρέπει να έχει ικανότητα να επιπλέει στο νερό αλλάζοντας θέσεις σώματος, ανάλογα με τις οδηγίες του εκπαιδευτή:

Σε ρηχή πισίνα:

- από όρθια θέση -σε ύπτια θέση επίπλευση -επαναφορά ξανά σε όρθια θέση.
- από όρθια θέση - σε πρηνή επίπλευση - επαναφορά ξανά σε όρθια θέση

Σε βαθιά πισίνα:

- από ύπτια επίπλευση- σε πρηνή επίπλευση (θέση «αστερίας» - σε θέση «κουβαράκι» δηλαδή σε συσπείρωση)

Πρακτικές αυτοδιάσωσης

Σύνθετη δεξιότητα για την ασφάλεια στο νερό

Κάθε παιδί θα πρέπει να εκτελεί κινητικά μοτίβα που θα περιλαμβάνουν θέσεις επίπλευσης, βυθίσεις, επαναφορά στην επιφάνεια και ασφαλή έξοδο από το νερό.

* Το παιδί μπορεί να κρατάει σανίδα ή να έχει κάποιο άλλο βοηθητικό μέσο (π.χ. σανίδα, «βαρελάκι» κ.λπ.)

5. Προώθηση & κολυμβητική επάρκεια

• Κάθε παιδί πρέπει να κατακτήσει την ικανότητα προώθησης στο νερό σε πρηνή και σε ύπτια θέση, με τους παρακάτω τρόπους:

- μόνο με ποδιές κρατώντας σανίδα
- κίνηση ποδιών και αναπνοή (ποδιές ελεύθερου κρατώντας σανίδα με εκπνοή στο νερό

Πρακτικές αυτοδιάσωσης

Σύνθετη δεξιότητα για την ασφάλεια στο νερό

Είσοδος στο νερό - προώθηση κατά μήκος ρηχής ή βαθιάς πισίνας (~12-15μέτρα) συνεχόμενα με ποδιές ελεύθερου στυλ κρατώντας σανίδα- αλλαγή κατεύθυνσης -ποδιές υπτίου στυλ με σανίδα - αλλαγή κατεύθυνσης -ποδιές προσθίου στυλ» με σανίδα- ύπτια επίπλευση με σανίδα 30'' - ασφαλής έξοδος από τη σκάλα ή τον τοίχο.

Κολυμβητική επάρκεια:

- συνεχόμενη κολύμβηση 25 μέτρα με βοηθητικό μέσο
- τουλάχιστον 5 μέτρα προώθηση στο νερό χωρίς βοηθητικό μέσο, σε πρηνή και σε ύπτια θέση.

Μπαέ σιουφάι 1

ΠΡΑΚΤΙΚΗ

6. Ενεργητική μάθηση στο νερό: Συμμετοχή σε παιγνιώδεις δραστηριότητες

Κάθε παιδί πρέπει να ανταποκρίνεται θετικά σε παιχνίδια μέσα στο νερό, τα οποία προάγουν τη μάθηση μέσα από διασκέδαση, την εξοικείωση με το υδάτινο περιβάλλον, τον προσανατολισμό, την εναλλαγή κατεύθυνσης, την εναλλαγή εκτέλεσης ασκήσεων και την αποφυγή εμποδίων που επιπλέουν.

] Παράρτημα Β': Παιχνίδια στην πισίνα



Μπαλέ σιουφαμί 2

ΕΝΟΤΗΤΕΣ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ

ΘΕΩΡΙΑ	Εκπαιδευτικοί στόχοι	Δεξιότητες
	1. Θεωρητικές γνώσεις ασφάλειας στο νερό	<ul style="list-style-type: none"> Ερωτηματολόγιο για την ασφάλεια στην παραλία και μέσα στο νερό Αναγνώριση του ναυαγοσώστη και του σημείου έκκλησης βοήθειας σε οργανωμένες παραλίες (πύργος ναυαγοσώστη) σε παραλίες Αναγνώριση των βασικών μέσων διάσωσης στο νερό <p>► Παράρτημα Α' & Γ'</p>
ΠΡΑΚΤΙΚΗ	2. Ασφαλής είσοδος & έξοδος από το νερό	<ul style="list-style-type: none"> Είσοδος στο νερό από καθιστή θέση στην υπερχειλίση Βουτιά με τα πόδια από το ύψος της υπερχειλίσης Βουτιά με τα πόδια σε στόχο - περνώντας μέσα σε στεφάνι <p>Σύνθετες δεξιότητες για την ασφάλεια στο νερό</p> <ul style="list-style-type: none"> Το παιδί θα πρέπει να επιδείξει τα παρακάτω σενάρια χωρίς βοηθητικό μέσο στα βαθιά: <ol style="list-style-type: none"> Βουτιά στο νερό με άλμα, το σώμα τεντωμένο σαν «κεράκι»- ολική βύθιση- επαναφορά στην επιφάνεια - κολύμβηση σε πρηνή θέση - ασφαλής έξοδος από τα βαθιά Βουτιά με συσπείρωση (μπόμπα) - ολική βύθιση- επαναφορά στην επιφάνεια- κολύμβηση σε ύπτια θέση- έξοδος από τα ρηχά Βουτιά-ολική βύθιση- επαναφορά στην επιφάνεια- επίπλευση το λιγότερο για 15 δευτερόλεπτα- έξοδος <p><i>*σε όλες τις βουτιές το παιδί έχει κατανοήσει ότι τα δάχτυλα των ποδιών πρέπει να είναι γαντζωμένα στο χείλος της πισίνας πριν τη βουτιά</i></p>
	3. Εξοικείωση με το νερό: Βύθιση & συνειδητή αναπνοή	<ul style="list-style-type: none"> Ρυθμικοί κύκλοι αναπνοών με εκπνοή από το στόμα ή/και τη μύτη <ol style="list-style-type: none"> στατικά με κράτημα από τον τοίχο (το λιγότερο 10 κύκλοι αναπνοών) με προώθηση και επίτευξη στόχου (όπως περάσματα μέσα από στεφάνια ή κάτω από μικρά πλεύσιμα αντικείμενα).

Μπαλέ σιουφαμί 2

ΠΡΑΚΤΙΚΗ	Πρακτικές αυτοδιάσωσης	Σύνθετες δεξιότητες για την ασφάλεια στο νερό
		<ul style="list-style-type: none"> Διάνυση υποβρύχιας απόστασης (το λιγότερο 5 μέτρα) <ol style="list-style-type: none"> με ώθηση από τον τοίχο και υποβρύχια προώθηση με βουτιά και υποβρύχια κολύμβηση μέχρι τον πάτο για ανάκτηση βυθιζόμενου κρίκου
	4. Επίπλευση & κιναισθηση στο νερό	<ul style="list-style-type: none"> Ικανότητα επίπλευσης με εναλλαγές θέσης σώματος <ol style="list-style-type: none"> από πρηνή σε ύπτια επίπλευση (με στροφή κορμού - 'ρολάρισμα') από ύπτια σε πρηνή επίπλευση (με στροφή κορμού - 'ρολάρισμα') <p>Πρακτικές αυτοδιάσωσης</p> <p>Σύνθετες δεξιότητες για την ασφάλεια στο νερό: Ύπτια επίπλευση με ελάχιστη ή καθόλου κίνηση χεριών-ποδιών:</p> <ul style="list-style-type: none"> Το παιδί θα πρέπει να επιδεικνύει για 30 δευτερόλεπτα ύπτια επίπλευση με ικανότητα ανάπαυσης στην επιφάνεια για εξοικονόμηση ενέργειας και αποφυγή εξάντλησης (ήρεμη ή καθόλου κίνηση χεριών-ποδιών). <p>Ικανότητα Επίπλευσης φορώντας μπλουζάκι (Η παρακάτω αξιολόγηση θα γίνει φορώντας κοντομάνικο μπλουζάκι (t-shirt):</p> <ul style="list-style-type: none"> Είσοδος στο νερό- ύπτια επίπλευση για 10-15 δευτερόλεπτα- με το σφύριγμα του εκπαιδευτή- αλλαγή θέσης σε πρηνή επίπλευση λίγα δευτερόλεπτα- σφύριγμα- προσέγγιση στον τοίχο και ασφαλή έξοδο από τη σκάλα ή τον τοίχο της υπερχειλίσης.
	5. Προώθηση & κολυμβητική επάρκεια	<p>Τεχνική Προώθησης</p> <ul style="list-style-type: none"> Κάθε παιδί πρέπει να έχει κατακτήσει την ικανότητα προώθησης στο νερό σε πρηνή, σε ύπτια και σε πλάγια θέση σώματος, με τους παρακάτω τρόπους: <ol style="list-style-type: none"> μόνο με ποδιές μόνο με την κίνηση των χεριών με συγχρονισμό της κίνησης χεριών και ποδιών με συντονισμό της αναπνοής και την κίνηση των χεριών και ποδιών <p>Σύνθετες δεξιότητες προώθησης για την ασφάλεια στο νερό:</p> <ul style="list-style-type: none"> Προώθηση για 25 μέτρα με ποδιές πεταλούδας <ol style="list-style-type: none"> σε πρηνή θέση σώματος

Μπαλέ σιουφάμι 2

ΠΡΑΚΤΙΚΗ

- 2. σε πλάγια θέση
- 3. σε ύπτια θέση
- Προώθηση για 25 μέτρα με ποδιές πρόσθιου «στυλ» σε ύπτια θέση
- **Συνεχόμενη κολύμβηση** για αντοχή στο νερό: 50 μέτρα με σανίδα και 12,5 μέτρα χωρίς βοηθητικό μέσο (οποιοδήποτε «στυλ»)

6. Ενεργητική μάθηση στο νερό: Συμμετοχή σε παιγνιώδεις δραστηριότητες

- Το παιδί συμμετέχει ενεργά σε παιχνίδια που σχετίζονται με την ολική βύθιση του σώματος και την ικανότητα συνειδητής εκπνοής στο νερό, έχει τα μάτια ανοιχτά για να βρίσκει βυθιζόμενα αντικείμενα και διανύει μικρή απόσταση υποβρυχίως και αρχικό χειρισμό της μπάλας



Μπαλέ σιουφάμι 3

ΕΝΟΤΗΤΕΣ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ

ΘΕΩΡΙΑ

Εκπαιδευτικοί στόχοι

1. Θεωρητικές γνώσεις ασφάλειας στο νερό

Δεξιότητες

- Κάθε παιδί πρέπει να είναι σε θέση να επιδεικνύει τους τρόπους έκκλησης βοήθειας όταν βρίσκεται σε κίνδυνο μέσα στο νερό και τις βασικές κινήσεις για αυτό-διάσωση.
- Γνώση της στάσης "HELP" (Heat Escape Lessening Position) για αποφυγή υποθερμίας

▶ Παράρτημα Γ'

ΠΡΑΚΤΙΚΗ

2. Ασφαλής είσοδος & έξοδος από το νερό

• Ασφαλής βουτιά με το κεφάλι

1. βουτιά από καθιστή ή γονατιστή θέση - χέρια στην ανάταση (σε υδροδυναμική θέση)
2. βουτιά με το πίσω πόδι σε γονατιστή θέση από τον τοίχο της υπερχειλίσας

• Βουτιά από χαμηλό βατήρα

1. βουτιά με τα πόδια, στάση 'κεράκι'
2. βουτιά με το κεφάλι (αρχική μορφή τεχνικής για την εκκίνηση ελεύθερου)

3. Εξοικείωση με το νερό: Βύθιση & συνειδητή αναπνοή

• Το παιδί εκτελεί

1. μπροστινή περιστροφή στο νερό
2. βύθιση με οδηγό τα πόδια σε βάθος 1,5 μέτρου
3. βύθιση με οδηγό το κεφάλι σε βάθος 1,5 μέτρου

• Διάνυση υποβρυχίας απόστασης το λιγότερο 5 μέτρων

1. με ώθηση από τον τοίχο και υποβρυχία κολύμβηση
2. με βουτιά και υποβρυχία κολύμβηση

Πρακτικές αυτοδιάσωσης

Σύνθετη δεξιότητα για την ασφάλεια στο νερό

Βουτιά με τα πόδια - επαναφορά στην επιφάνεια - βύθιση σε βάθος 1,5 μέτρου - ανάκτηση βυθιζόμενου αντικειμένου από το βυθό- επαναφορά στην επιφάνεια - επίπλευση και προώθηση σε ύπτια θέση κρατώντας το αντικείμενο μέχρι τον τοίχο και έξοδο.

Μπαλέ σιουφαμί 3

4. Επίπλευση & κιναισθηση στο νερό

- Ικανότητα επίπλευσης χωρίς κίνηση των άκρων (εξοικονόμηση ενέργειας)
- Ικανότητα επίπλευσης μετά από ώθηση και γλίστρημα από τον τοίχο
 1. σε πρηνή θέση
 2. σε ύπτια θέση

Πρακτικές αυτοδιάσωσης

- **Σύνθετη δεξιότητα για την ασφάλεια στο νερό**
 Ύπτια επίπλευση για 15 δευτερόλεπτα – σφύριγμα εκπαιδευτή- στροφή κορμού και επίπλευση σε πρηνή θέση για λίγα δευτερόλεπτα – επαναφορά σε κάθετη θέση σώματος και προσέγγιση του τοίχου για έξοδο από το νερό

5. Προώθηση & κολυμβητική επάρκεια

- Τεχνική κολυμβητικών στυλ:**
- Συνολική κίνηση σε δύο κολυμβητικά «στυλ» (βασική μορφή τεχνικής)
 1. στο ελεύθερο
 2. στο ύπτιο

Σύνθετες δεξιότητες προώθησης:

- Συγχρονισμός αναπνοής & χεριάς στο πρόσθιο στυλ
- Κολύμβηση με αυξανόμενη ταχύτητα σε ένα στυλ (το λιγότερο για 12,5 μέτρα)

Συνεχόμενη κολύμβηση για αντοχή στο νερό χωρίς βοηθητικό μέσο:

1. σε πρηνή θέση το λιγότερο για 25 μέτρα
2. σε ύπτια θέση το λιγότερο για 25 μέτρα

Πρακτικές αυτοδιάσωσης

- **Σύνθετες δεξιότητες για την ασφάλεια στο νερό**
 Βουτιά με βύθιση- επαναφορά στην επιφάνεια -κολύμβηση για 25 μέτρα – ύπτια επίπλευση το λιγότερο για 30 δευτερόλεπτα – έξοδος από το νερό.
- **Κολύμβηση φορώντας κοντομάνικο μπλουζάκι:**
 1. σε πρηνή θέση το λιγότερο για 15 μέτρα
 2. σε ύπτια θέση το λιγότερο για 15 μέτρα

6. Ενεργητική Μάθηση στο νερό: Συμμετοχή σε παιχνιδιές δραστηριότητες

- Το παιδί θα πρέπει να ανταποκρίνεται θετικά σε παιχνίδια που σε παιχνίδια που σχετίζονται με την ομαδικότητα, όπως σκυταλοδρομίες, καλαθοσφαίριση στο νερό, υδατοσφαίριση, κ.α.



ΚΑΝΟΝΕΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΣΦΑΛΕΙΑ ΣΤΟ ΚΟΛΥΜΒΗΤΗΡΙΟ



Μπαίνω στην πισίνα μόνο αν έχουν περάσει 3 ώρες από το φαγητό.

Η διαδικασία της πέψης διαρκεί περίπου 3 ώρες, ανάλογα με το τι έχεις φάει. Μπαίνοντας στην πισίνα μετά το φαγητό, η καρδιά αναγκάζεται να δουλέψει εντατικά, τόσο για να συνεχίσει την πέψη όσο και για να ανταπεξέλθει στους ρυθμούς της κολύμβησης. Όταν έχεις φάει, το αίμα βρίσκεται στον πεπτικό σωλήνα. Αν αρχίσεις να κολυμπάς, το αίμα πηγαίνει στους μύες. Επομένως, η καρδιά κουράζεται και μπορεί να νιώσεις δυσφορία. Υπάρχει και ο κίνδυνος εισρόφησης.



Όταν βρίσκομαι στον χώρο της πισίνας ακολουθώ τις οδηγίες του ναυαγοσώστη και τηρώ τους κανόνες ασφαλείας της.

Οι οδηγίες του ναυαγοσώστη σε βοηθούν να παραμείνεις ασφαλής και να μη θέτεις σε κίνδυνο τον εαυτό σου ή τους άλλους κολυμβητές. Επίσης, σε βοηθούν να προλάβεις ή να αποφύγεις επικίνδυνες καταστάσεις. Ο προπονητής και ο ναυαγοσώστης χρειάζεται να είναι παρόντες όσο βρίσκεσαι στην πισίνα, προκειμένου να σε καθοδηγήσουν και να σε βοηθήσουν, αν χρειαστεί.



Όταν βρίσκομαι στον χώρο της πισίνας δε σπρώχνω και δεν τραβάω τους άλλους για πλάκα.

Ένα σπρώξιμο ή ένα τράβηγμα μπορεί να έχει άσχημη κατάληξη, καθώς μπορεί να προκαλέσει σοβαρό τραυματισμό.



Όταν βρίσκομαι στον χώρο της πισίνας δεν τρέχω γύρω από την πισίνα.

Γύρω από την πισίνα υπάρχουν νερά, στα οποία μπορεί να γλιστρήσεις και να πέσεις. Επίσης γύρω από την πισίνα υπάρχουν άλλοι κολυμβητές που μπορεί να τους σπρώξεις κατά λάθος τρέχοντας και να χτυπήσουν.



Όταν βρίσκομαι στον χώρο της πισίνας τις κρύες ημέρες φοράω ζεστά ρούχα.

Τα ζεστά ρούχα σε προστατεύουν από το κρύο πριν μπεις στην πισίνα και, κυρίως, αφού βγεις από αυτή. Όταν βγαίνεις από την πισίνα, το σώμα σου είναι βρεγμένο και οι μύες σου έχουν ζεσταθεί από την άσκηση, με αποτέλεσμα το σώμα σου να είναι πιο επιρρεπές στις λοιμώξεις του ανώτερου αναπνευστικού συστήματος. Επίσης, φρόντισε να στεγνώνεις τα μαλλιά σου πριν βγεις από το κολυμβητήριο και, όταν βγεις, να φοράς μάλλινο σκουφάκι και να προστατεύεις τον λαιμό σου.



Πριν βουτήξω στην πισίνα βεβαιώνομαι ότι δε βρίσκεται κάποιος άλλος κολυμβητής κάτω από την επιφάνεια του νερού.

Εάν βουτήξεις στην πισίνα και υπάρχει άλλος κολυμβητής από κάτω, υπάρχει κίνδυνος να χτυπήσετε και οι δύο και να τραυματιστείτε.



Πριν βουτήξω στην πισίνα βεβαιώνομαι ότι το βάθος της πισίνας, είναι το επιτρεπτό.

Στις περισσότερες πισίνες αναγράφεται το βάθος σε εμφανή σημεία. Προσέχω λοιπόν και δεν κάνω βουτιές από σημεία που δεν είναι κατάλληλα ή στα οποία η πισίνα είναι πολύ ρηχή. Δεν βουτάω αν δεν γνωρίζω το βάθος της πισίνας στο σημείο που βρίσκομαι.



Όταν κολυμπώ στην πισίνα αποφεύγω τα επικίνδυνα παιχνίδια στο νερό, για να είμαι ασφαλής εγώ αλλά και οι άλλοι κολυμβητές.

Σε όλους αρέσουν τα παιχνίδια στο νερό, ωστόσο τα παιχνίδια που θέτουν σε κίνδυνο εμένα ή τους άλλους πρέπει να αποφεύγονται. Δεν επιτρέπεται για κανένα λόγο να βυθίσω άλλο παιδί κάτω από την επιφάνεια του νερού.



Όταν κολυμπώ στην πισίνα αποφεύγω οπωσδήποτε να κάνω ασκήσεις κρατήματος της αναπνοής κάτω από το νερό, χωρίς τον προπονητή μου.

Τα δυνατά πνευμόνια σε βοηθούν να κολυπήσεις καλύτερα και μόνο ο προπονητής σου ξέρει ποιος είναι ο κατάλληλος τύπος ασκήσεων και χρόνος για σένα.



Όταν βρίσκομαι στον χώρο της πισίνας μένω πάντα δεξιά, στις κολυμβητικές διαδρομές της πισίνας.

Στις οργανωμένες προπονήσεις χρειάζεται να κολυπάς πάντα δεξιά, ώστε να μη συγκρούεσαι με τους άλλους κολυμβητές, ακολουθώντας τις οδηγίες του προπονητή σου.



Όταν βρίσκομαι στον χώρο της πισίνας φοράω κολυμβητικά γυαλιά και σκουφάκι.

Τα κολυμβητικά γυαλιά προστατεύουν τα μάτια σου από ερεθισμούς. Το σκουφάκι διασφαλίζει την καλή λειτουργία και την υγιεινή της πισίνας, αφού εμποδίζει τρίχες να πέσουν στο νερό.



Όταν βρίσκομαι στον χώρο της πισίνας δε χρησιμοποιώ μάσκα, βατραχοπέδιλα και αναπνευστήρα, αν δεν επιτρέπεται.

Στην πισίνα χρησιμοποιείς μόνο τον εξοπλισμό που θα σου υποδείξει ο προπονητής σου και είναι απαραίτητος για την άσκηση που κάνεις.



Όταν βρίσκομαι στον χώρο της πισίνας δε μασάω τσίχλα, δεν τρώω και δεν πίνω ροφήματα.

Το μάσημα της τσίχλας, το φαγητό και τα ροφήματα αυξάνουν τον κίνδυνο πνιγμού. Επίσης, επιβαρύνουν το στομάχι σου και μπορεί να μολύνουν το νερό της πισίνας αν τυχόν πέσουν μέσα.



Βγαίνω αμέσως από το νερό αν νιώσω ότι κρυώνω ή τρέμω.

Όταν νιώθεις ότι κρυώνεις μέσα στην πισίνα, το σώμα σου στέλνει μήνυμα να βγεις έξω. Το νερό απορροφά θερμότητα από το σώμα σου 25 φορές περισσότερο από τον αέρα. Γι' αυτόν τον λόγο, μειώνεται αισθητά η θερμοκρασία σου και το αποτέλεσμα είναι επιβάρυνση της καρδιάς σου, που δουλεύει πιο γρήγορα, προκειμένου να σε ζεστάνει. Επίσης σε κάθε περίπτωση που δεν αισθάνεσαι καλά βγαίνεις άμεσα από την πισίνα και ενημερώνεις τον υπεύθυνο



Βγαίνω αμέσως από το νερό αν ακούσω τον συναγερμό του κολυμβητηρίου.

Ο συναγερμός του κολυμβητηρίου ενεργοποιείται σε καταστάσεις έκτακτης ανάγκης. Όταν τον ακούσεις, μείνε ψύχραιμος και ακολούθησε τις οδηγίες του προπονητή ή του ναυαγοσώστη, ώστε να βγεις με ασφάλεια από το νερό και το deck του κολυμβητηρίου.

ΚΑΝΟΝΕΣ ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ ΣΤΗ ΘΑΛΑΣΣΑ & ΤΗΝ ΠΑΡΑΛΙΑ

Στην παραλία προστατεύομαι από τον ήλιο με γυαλιά ηλίου, αντηλιακό και καπέλο.

Στην παραλία πρέπει να προστατευόμαστε από τον ήλιο. Πώς θα το κάνουμε αυτό; Φυσικά με γυαλιά ηλίου, αντηλιακό και καπέλο. Ειδικά τις ώρες από 11:00 έως τις 16:00 το μεσημέρι, οι υπεριώδεις ακτίνες της ηλιακής ακτινοβολίας είναι πιο έντονες, άρα πιο επικίνδυνες. Το αντηλιακό πρέπει ν' ανανεώνεται τουλάχιστον κάθε 2 ώρες και φυσικά κάθε φορά που βγαίνουμε από τη θάλασσα.



Στην παραλία σέβομαι το περιβάλλον και δεν πετάω σκουπίδια.

Το μεγαλύτερο μέρος των σκουπιδιών στην παραλία, αποτελείται από τα αποσιγάρα. Με αριθμητική διαφορά ακολουθούν τα πλαστικά αντικείμενα, με κυρίαρχα τα πλαστικά πώματα μπουκαλιών. Κρατούν σθεναρά τις δύο πρώτες θέσεις στον κατάλογο των 10 πολυπληθέστερων αντικειμένων που ρυπαίνουν τις ελληνικές ακτές. Τις αμέσως επόμενες επτά θέσεις κατέχουν πλαστικά που έχουν προέλευση τον τρόπο αναψυχής στην καθημερινότητα των ανθρώπων. Και αυτά είναι: πλαστικά μπουκάλια, καλαμάκια, καπάκια συσκευασιών, πλαστικά κομμάτια σε μέγεθος μικρότερο των 2,5 εκατοστών, συσκευασίες τροφίμων, οι αγαπημένες πλαστικές σακούλες, ακολουθούν τα παραχωμένα στην άμμο ή στον βυθό της θάλασσας αλουμινένια κουτιά αναψυκτικών, που μέσα τους πολλοί σφηνώνουν και διάφορες πλαστικές συσκευασίες τροφίμων, αν δεν τις θάψουν στην άμμο. Πρέπει να σεβόμαστε το περιβάλλον και να μην πετάμε τα σκουπίδια όπου να 'ναι. Πριν φύγουμε από την παραλία φροντίζουμε να μαζέψουμε όλα τα σκουπίδια που έχουμε, ώστε να τα πετάξουμε στον πλησιέστερο κάδο σκουπιδιών.



Μπαίνω στη θάλασσα μόνο αν αισθάνομαι καλά. Αν έχω ρίγη ή ζαλάδα δεν μπαίνω στη θάλασσα.

Δεν κολυμπάμε όταν δεν αισθανόμαστε καλά ή όταν είμαστε κουρασμένοι. Με τον παραμικρό πόνο στο στήθος ή στο κεφάλι, καθώς και αν νιώσουμε ζαλάδα ή τάση για εμετό, τρέμουλο ή μελάνιασμα στα χείλη, πρέπει να βγούμε αμέσως από τη θάλασσα.



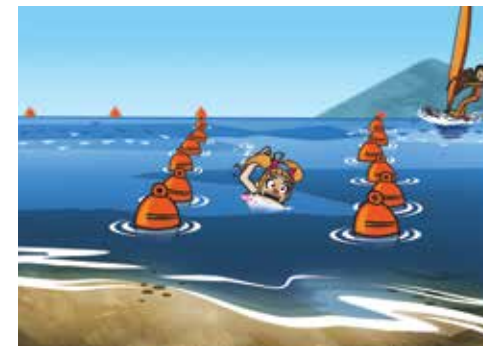
Μπαίνω στη θάλασσα μόνο αν έχουν περάσει 2-3 ώρες από το φαγητό.

Όταν μπαίνουμε στη θάλασσα, πρέπει να έχουν περάσει 2-3 τουλάχιστον ώρες από το φαγητό. Κοιτάζτε την εικόνα, η μητέρα δείχνει με έντονο τρόπο το ρολόι στο παιδί, το οποίο τρώει, εξηγώντας του ότι δεν μπορεί να κολυμπήσει αμέσως μετά.



Όταν κολυμπάω και δεν ξέρω καλά κολύμβηση... φοράω τουβλάκια, μπρατσάκια ή κουλούρα.

Αν δεν ξέρουμε καλά κολύμβηση φοράμε τουβλάκια, μπρατσάκια ή κουλούρα και δεν απομακρυνόμαστε από τους γονείς μας. Το κοριτσάκι στην φωτογραφία ετοιμάζεται να μπει στη θάλασσα, φορώντας τουβλάκια, ενώ το αγόρι που είναι μεγαλύτερο και ξέρει να κολυμπάει, δε χρειάζεται κάποια βοήθεια.



Δεν πρέπει να παίζουμε ή να κολυμπάμε στον χώρο ανάμεσα στις πλωτές σηματοδότες, γιατί μπορεί να μας χτυπήσουν αυτοί που κάνουν θαλάσσιο σπορ όταν ξεκινούν ή επιστρέφουν στην παραλία.

Σκεφτείτε ότι κάποιοι από αυτούς μπορεί να μην σας έχουν δει ή να είναι αρχάριοι και να μην είναι σε θέση να κάνουν ελιγμό για να σας αποφύγουν.



Όταν κολυμπάω έχω πάντα παρέα και δεν απομακρύνομαι από την ακτή. Αλήθεια, έχετε σκεφτεί ότι η επιστροφή είναι περισσότερο κουραστική;

Όταν κολυμπάμε πρέπει να έχουμε πάντα παρέα. Είναι πολύ σημαντικό να βρισκόμαστε κοντά σε άλλους κολυμβητές γιατί αν μας συμβεί κάτι ή αν φοβηθούμε, τότε θα μπορούμε να ζητήσουμε βοήθεια και εκείνοι να μας δουν ή να μας ακούσουν.

Δεν πρέπει επίσης να απομακρυνόμαστε από την ακτή. Αλήθεια, έχετε σκεφτεί ότι η επιστροφή είναι περισσότερο κουραστική; Είναι προτιμότερο να κολυμπάμε παράλληλα προς την ακτή, και σε βάθος που πατάμε.



Όταν κολυμπάω δε σπρώχνω και δε βυθίζω τους άλλους στη θάλασσα.

Ξέρω ότι στη θάλασσα, σας αρέσουν τα παιχνίδια. Αλλά πρέπει πάντα να θυμόμαστε, πως δε σπρώχνουμε και δε βυθίζουμε τους άλλους στη θάλασσα γιατί υπάρχει πάντα η περίπτωση το άλλο άτομο να μη γνωρίζει κολύμβηση, να πανικοβληθεί, να χάσει τις αισθήσεις του.



Όταν κολυμπάω μένω μέσα στον χώρο που ορίζεται από τις σηματοδούρες, αλλιώς μπορεί, αν δε με έχουν δει, να με χτυπήσουν βάρκες ή ταχύπλοα.

Δεν βγαίνουμε ποτέ έξω από αυτές γιατί μπορεί κάποιο τζετ-σκι ή ταχύπλοο να μην μας δει και να τα τραυματίσει. Δεν πρέπει να κολυμπάμε έξω από τις σηματοδούρες, γιατί κυκλοφορούν σκάφη, ταχύπλοα κ.ά.



Δεν κολυμπάω μόνος μου τη νύχτα.

Το νυχτερινό μπάνιο πρέπει να το αποφεύγετε. Η κολύμβηση στο σκοτάδι ακόμα και υπό το φως της πανσελήνου, παρόλο που είναι ωραία, εγκυμονεί πολλούς κινδύνους, αφού η ορατότητα είναι περιορισμένη και μπορεί να χάσετε τον προσανατολισμό σας.



Δεν κολυμπάω όταν οι καιρικές συνθήκες είναι κακές και σε θάλασσα με μεγάλα κύματα ή ισχυρά ρεύματα.

Ο καιρός μπορεί να αλλάξει εύκολα, γι' αυτό πρέπει να είμαστε και πιο προσεκτικοί.



Δεν κολυμπάω προς τα βαθιά, προσπαθώντας να κυνηγήσω τα παιχνίδια (μπάλα, στρώμα κ.ά.) που τα έχει παρασύρει ο αέρας.

Πολλές φορές, ο αέρας παρασέρνει τα παιχνίδια σας (μπάλα, στρώμα κ.λπ.). Προσοχή: Δεν κολυμπάμε προς τα βαθιά, προσπαθώντας να τα κυνηγήσουμε. Αντιθέτως, ενημερώνουμε κάποιον ενήλικα.



Δεν κάνω βουτιές αν δε γνωρίζω το βάθος ή τη διαμόρφωση του βυθού και αν στην περιοχή υπάρχουν βράχια και πέτρες.

Πολλά ατυχήματα προκαλούνται από βουτιές σε άγνωστα μέρη. Αν πηδήξει κάποιος από ψηλά και δεν βλέπει το βυθό, κινδυνεύει να χτυπήσει σε κάποιο βράχο.



Μαθαίνω να φοράω σωσίβιο όταν κάνω οποιαδήποτε θαλάσσια δραστηριότητα.

Τα παιδιά πρέπει πάντα να φοράνε το κατάλληλο σωσίβιο όταν κάνουν οποιαδήποτε θαλάσσια δραστηριότητα. Όταν ταξιδεύετε με βάρκα, φουσκωτό ή ταχύπλοο, ανεξάρτητα από το αν γνωρίζετε καλά κολύμβηση, ακόμη και όταν πηγαίνετε για ψάρεμα πρέπει να φοράτε πάντα σωσίβιο.



Νιώθεις ότι κινδυνεύεις; Μην πανικοβάλλεσαι!

Τι κάνουμε σε αυτήν την περίπτωση; Πρώτα απ' όλα είναι πολύ σημαντικό να κρατήσετε την ψυχραιμία σας και να μην πανικοβληθείτε. Αν πιείτε μία γουλιά νερό, δεν θα πάθετε τίποτε, απλώς θα σας ενοχλήσει το αλάτι, και από το βήχα που θα προκληθεί μπορεί να αισθανθείτε τάση για εμετό. Επειδή όμως αυτή η αίσθηση είναι περισσότερο ψυχολογική, συνεχίστε να αναπνέετε κανονικά και ηρεμήστε.

**Νιώθεις ότι κινδυνεύεις; Κάλεσε βοήθεια.**

Αν σας συμβεί οτιδήποτε μέσα στο νερό, το οποίο δεν μπορείτε να αντιμετωπίσετε, ή αν πραγματικά αισθάνεστε ότι κινδυνεύετε, καλέστε βοήθεια φωνάζοντας ΔΥΝΑΤΑ ΚΑΙ ΚΑΘΑΡΑ, κουνώντας παράλληλα τα χέρια σας ψηλά ώστε να σας δουν είτε από την ακτή ή άλλοι κολυμβητές.

**Νιώθεις ότι κινδυνεύεις; Προσπάθησε να μείνεις στην επιφάνεια και να βγεις από το νερό. Αν έπαθες κράμπα, χαλάρωσε το μέρος του σώματος που πιάστηκε και με αργές κινήσεις κολύπησε προς την ακτή.**

Αν κουραστήκατε, ξαπλώστε σε ύπτια θέση με τα χέρια και τα πόδια ανοιχτά, για να ξεκουραστείτε και βγείτε στην συνέχεια από το νερό. Αν σας πιάσει κράμπα, χαλάρωσε το μέρος του σώματός σου που πιάστηκε και με αργές κινήσεις κολύπησε προς την ακτή. Αν ξεσπάσει καταιγίδα, ή σας παρασέρνει το ρεύμα, μην πανικοβάλλεστε και μην παλεύετε με τα κύματα. Δεν κολυπάτε κόντρα στο κύμα. Κολυπήστε παράλληλα με την ακτή και επιστρέψτε πίσω στη στεριά ακολουθώντας μια γωνία.

**Νιώθεις ότι κινδυνεύεις; Σε μερικές παραλίες υπάρχει ναυαγοσώστης, ο οποίος βρίσκεται στην παραλία για να μας προστατεύει και να μας προφυλάσσει από κινδύνους.**

Υπάρχει όμως και η περίπτωση να κινδυνεύει κάποιος δίπλα σας κι όχι εσείς. Τότε, ενημερώνουμε γρήγορα τον ναυαγοσώστη, όπου υπάρχει, για οτιδήποτε βλέπουμε ότι μπορεί να θέσει σε κίνδυνο τη ζωή του συνανθρώπου μας. Αν δεν υπάρχει ναυαγοσώστης, απευθυνθείτε στους δικούς σας ανθρώπους για να προστρέξουν αυτοί για βοήθεια.

Τα καθήκοντα του ναυαγοσώστη:

- Βρίσκεται πάντα στη θέση του, πάνω στον πύργο του ναυαγοσώστη, και παρακολουθεί τους λουόμενους.
- Φοράει την ανάλογη ενδυμασία (στολή).
- Μπορεί να περιπολεί με σωστική λέμβο όταν χρειάζεται και είναι πάντα σε ετοιμότητα για άμεση παροχή βοήθειας.

ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ ΜΑΘΗΤΗ**Θάλασσα & παραλία****Ποιες ώρες πιστεύετε ότι η ηλιακή ακτινοβολία είναι πιο επικίνδυνη;**

1. Από 11:00 -16:00
2. Από 9:00-11:00
3. Από 14:00- 18:00

Δεν μπαίνουμε στη θάλασσα...

1. όταν έχουμε πυρετό
2. όταν κρυώνουμε
3. όταν δεν αισθανόμαστε καλά, κρυώνουμε, μπορεί να έχουμε πυρετό ή να είμαστε κουρασμένοι

Μπαίνω στη θάλασσα μόνο αν έχει περάσει

1. 1 ώρα από το φαγητό
2. 2-3 ώρες από το φαγητό
3. 4 ώρες από το φαγητό

Όταν δεν ξέρω καλά κολύμβηση...

1. Δεν μπαίνω στη θάλασσα
2. μπαίνω μέσα στη θάλασσα μόνο μαζί με κάποιον που ξέρει κολύμβηση, όπως έναν φίλο μου
3. φοράω τουβλάκια, μπρατσάκια ή κουλούρα.

Όταν κολυμπάω...

1. Έχω μαζί μου κάποιον δικό μου και κινούμαι ελεύθερα στη θάλασσα
2. Έχω πάντα παρέα, δεν απομακρύνομαι από την ακτή και κολυμπάω παράλληλα προς την παραλία
3. Μπορώ να απομακρυνθώ από την ακτή εάν θελήσω να παίξω κάποιο παιχνίδι με τους φίλους μου

Δεν κολυμπάω μόνος μου τη νύχτα γιατί...

1. Δεν είναι ασφαλές
2. μπορεί να με τσιμπήσει κάτι εφόσον δεν έχω ορατότητα.
3. δεν μπορώ να δω τον βυθό καθαρά.
4. μπορεί να πέσω πάνω σε βράχια και να χτυπήσω, αφού θα είναι βράδυ.
5. όλα τα παραπάνω

Δεν κολυμπάω...

1. όταν ο ουρανός είναι συννεφιασμένος.
2. όταν οι καιρικές συνθήκες είναι έντονες (αέρας, κεραυνοί, βροχές) και στη θάλασσα υπάρχουν μεγάλα κύματα ή ισχυρά ρεύματα.
3. όταν βλέπω κεραυνούς στον ορίζοντα.

Όταν ο αέρας παρασύρει κάποιο παιχνίδι μου (π.χ. μπάλα, φουσκωτό στρώμα κ.λπ.) τότε...

1. κολυμπάω όσο πιο γρήγορα μπορώ για να τα πιάσω πριν απομακρυνθούν
2. τα αφήνω να τα παρασύρει ο αέρας
3. ενημερώνω κάποιον ενήλικα και δεν κολυμπάω προς τα βαθιά κυνηγώντας τα παιχνίδια

Τα παιδιά που επιβαίνουν σε κάποιο σκάφος (βάρκα, φουσκωτό, ταχύπλοο, ιστιοπλοϊκό κ.λπ.) πρέπει να φορούν σωσίβιο...

1. Αν δεν ξέρουν καλά κολύμβηση
2. Αν είναι κάτω από 12 ετών
3. Πάντα
4. Όταν ο καιρός δεν είναι καλός

Όταν νιώσω ότι κινδυνεύω κολυμπώντας στη θάλασσα, τι κάνω;

1. Ψάχνω για διερχόμενο σκάφος ώστε να με περισυλλέξει
2. Περιμένω να περάσει ο κίνδυνος
3. Δεν πανικοβάλλομαι! Σηκώνω το χέρι μου και καλώ βοήθεια ή προσπαθώ να μείνω στην επιφάνεια και να βγω σιγά σιγά προς την ακτή.

Πόσο καιρό πιστεύετε ότι χρειάζεται για να διαλυθεί ένα πλαστικό ποτήρι που δυστυχώς υπάρχει στο περιβάλλον:

1. 1 χρόνο
2. 10 χρόνια
3. 50 χρόνια

Στον χώρο ανάμεσα στις πλωτές σημαδούρες που υπάρχει μπροστά από επιχειρήσεις θαλασσίων σπορ...

1. Δεν κολυμπάω, γιατί μπορεί να με χτυπήσουν αυτοί που κάνουν θαλάσσιο σπορ όταν ξεκινούν ή επιστρέφουν στην παραλία.
2. επιτρέπεται μόνο το κολύμπι και όχι το παιχνίδι
3. κολυμπάω και παίζω με τους φίλους μου, γιατί εκεί είναι πάντα πολύ ρηχά

Σε οργανωμένες παραλίες τα παιδιά κολυμπούν πάντα μέσα στον χώρο που ορίζεται από τις κόκκινες σημαδούρες που είναι τοποθετημένες παράλληλα προς την ακτή γιατί...

1. έξω από τις σημαδούρες μπορεί να υπάρχουν καρχαρίες
2. έξω από τις σημαδούρες τα νερά είναι πολύ βαθιά
3. έξω από τις σημαδούρες υπάρχουν διερχόμενα σκάφη/ταχύπλοα τα οποία μπορεί να μας χτυπήσουν αν δεν μας δουν

Κάνω βουτιές στη θάλασσα...

1. Μόνο αν ξέρω να βουτάω με το κεφάλι
2. Μόνο αν είμαι με τους φίλους μου
3. Μόνο αν γνωρίζω το βάθος ή τη διαμόρφωση του βυθού και αν στην

Πισίνα

Πριν μπω στην πισίνα...

1. σιγουρεύομαι πως έχω μαζί μου τα κολυμβητικά μου γυαλιά.
2. φροντίζω να κάνω ντους προηγουμένως για θέματα υγιεινής.
3. ακολουθώ τη σήμανση του κολυμβητηρίου. Εάν απαιτείται, μόνο τότε κάνω ντους πριν μπω.

Πριν μπω στην πισίνα...

1. επισκέπτομαι την τουαλέτα.
2. πίνω πολύ νερό.

Όταν βλέπω κάποιον να κινδυνεύει τότε κολυμπώ γρήγορα προς το μέρος του για να τον σώσω...

1. ενημερώνω τον ναυαγοσώστη αν υπάρχει στη παραλία ή κάποιον ενήλικα για να πάει να βοηθήσει.
2. δεν κάνω τίποτα απολύτως, κάποιος άλλος θα τον έχει δει σίγουρα και θα σπεύσει για βοήθεια.

Αν πάθω κράμπα μέσα στο νερό...

1. προσπαθώ να χαλαρώσω το μέρος του σώματός μου που πιάστηκε και με αργές κινήσεις κολυμπώ προς την ακτή.
2. κολυμπώ γρήγορα προς την ακτή.
3. σφίγγω όσο πιο δυνατά το μέρος του σώματός μου που πιάστηκε για να περάσει η κράμπα.

Ο ναυαγοσώστης...

1. οφείλει να βρίσκεται πάντα στη θέση του (τον πύργο) και να παρακολουθεί τους λουόμενους.
2. φοράει τα ειδικά ρούχα χρώματος κόκκινου.
3. μπορεί να περιπολεί με σωστική λέμβο.
4. είναι σε ετοιμότητα να προσφέρει βοήθεια.
5. όλα τα παραπάνω

3. δε χρειάζεται να ακολουθήσω κάποια συγκεκριμένη διαδικασία και ξεκινάω αμέσως την κολύμβηση!

Όταν βρίσκομαι στο χώρο της πισίνας...

1. αφήνω τα σκουπίδια σε κάποιο σημείο ώστε να τα πετάξω κάποια στιγμή.
2. δεν πετάω ποτέ σκουπίδια κάτω παρά μόνο στον ειδικό κάδο και σέβομαι τον χώρο και τους γύρω μου.
3. εάν έχει αφήσει κάποιος άλλος σκουπίδια, μπορώ να το κάνω και εγώ τότε.

Όταν βρίσκομαι στο χώρο της πισίνας...

1. μπορώ να κάνω διάφορα παιχνίδια μαζί με τους φίλους μου.
2. δοκιμάζω νέα παιχνίδια και πετάω νερό στους φίλους μου.
3. σπρώχνω τους φίλους μου και κάνουμε βουτιές.
4. δε σπρώχνω και δεν τραβάω τους άλλους για πλάκα γιατί υπάρχει κίνδυνος να χτυπήσουν.

Όταν βρίσκομαι στο χώρο της πισίνας...

1. παίζω κυνηγητό μαζί με τους φίλους μου γιατί έχει πλάκα.
2. επιτρέπεται να τρέχω γύρω από την πισίνα.
3. δεν τρέχω γύρω από την πισίνα ποτέ.

Όταν βρίσκομαι στον χώρο της πισίνας...

1. φοράω κολυμβητικά γυαλιά και σκουφάκι.
2. δε χρειάζεται να έχω μαζί μου κολυμβητικά γυαλιά και σκουφάκι γιατί εάν τα ξεχάσω θα μου δώσει κάποιος από το κολυμβητήριο.
3. μπορώ να κολυμπήσω χωρίς κολυμβητικά γυαλιά και σκουφάκι.

Όταν βρίσκομαι στον χώρο της πισίνας...

1. μπορώ να κολυμπήσω έχοντας καραμέλα ή τσίχλα στο στόμα μου.
2. δε μασάω τσίχλα, δεν τρώω και δεν πίνω ροφήματα ποτέ.
3. μπορώ να βρίσκομαι μέσα στην πισίνα και να πίνω κάποιο ρόφημα.

Αν νιώσω ότι κρυώνω ή τρέμω...

1. περιμένω να τελειώσει το μάθημα κολύμβησης και βγαίνω αμέσως.
2. ενημερώνω τον δάσκαλο κολύμβησης ή τον ναυαγοσώστη και βγαίνω αμέσως.
3. κάνω υπομονή και περιμένω να νιώσω καλύτερα.

Όταν βρίσκομαι στο χώρο της πισίνας...

1. μπορώ να μιλάω και να παίζω με τους φίλους εάν γνωρίζω τις οδηγίες που μας δίνει ο δάσκαλος κολύμβησης

2. μπορώ να χαιρετάω από μακριά τους γονείς μου εάν βρίσκονται στο χώρο της πισίνας
3. κάνω διάφορα παιχνίδια μέσα στο νερό
4. ακολουθώ τις οδηγίες του ναυαγοσώστη και τηρώ τους κανόνες ασφαλείας

Όταν βρίσκομαι στο χώρο της πισίνας...

1. μπορώ να ντυθώ όπως επιθυμώ εφόσον έχει καλό καιρό και ζέστη
2. δεν με απασχολεί τι θα φορέσω γιατί δεν έχει σημασία στην κολύμβηση
3. φροντίζω να φοράω ζεστά ρούχα πριν μπω στην πισίνα και αφού βγω από αυτή

Πριν βουτήξω στην πισίνα...

1. χαιρετάω από μακριά τους γονείς μου ή τους φίλους μου
2. βεβαιώνομαι ότι δε βρίσκεται κάποιος άλλος κολυμβητής κάτω από την επιφάνεια του νερού.
3. παίρνω φόρα και κάνω μια μεγάλη, εντυπωσιακή βουτιά

Όταν βρίσκομαι στο χώρο της πισίνας...

1. ετοιμάζομαι να κάνω μια μεγάλη βουτιά
2. βεβαιώνομαι ότι το βάθος της πισίνας, είναι το επιτρεπτό
3. εάν δεν υπάρχει κάποια σήμανση για το βάθος της πισίνας, κάνω βουτιά σε οποιοδήποτε σημείο της πισίνας επιθυμώ

Όταν κολυμπώ στην πισίνα...

1. μπορώ να έχω μαζί μου διάφορα παιχνίδια όπως φουσκωτό στρώμα, μπάλα κ.ά.
2. αποφεύγω τα επικίνδυνα παιχνίδια στο νερό, για να είμαι ασφαλής εγώ αλλά και οι υπόλοιποι κολυμβητές
3. παίζω παιχνίδια νερού μαζί με τους φίλους μου

Όταν κολυμπώ στην πισίνα...

1. είναι ευκαιρία να εξασκηθώ στα όρια αντοχής μου και να δοκιμάσω διάφορα παιχνίδια στο νερό
2. αποφεύγω οπωσδήποτε να κάνω ασκήσεις κρατήματος της αναπνοής κάτω

από το νερό, χωρίς την επίβλεψη του δασκάλου κολύμβησης

3. εάν είμαι με κάποιον φίλο μου, δοκιμάζουμε διάφορα νέα παιχνίδια

Όταν βρίσκομαι στον χώρο της πισίνας...

1. μπορώ να κολυμπάω προς οποιαδήποτε κατεύθυνση
2. μπορώ να κολυμπάω από τη μια κολυμβητική λωρίδα στην άλλη
3. κολυμπάω σε κοντινή απόσταση από τον μπροστινό μου

4. μένω πάντα δεξιά, στις κολυμβητικές διαδρομές της πισίνας

Αν ακούσω τον συναγερμό του κολυμβητηρίου...

1. συνεχίζω να κολυμπάω.
2. μένω ψύχραιμος και ακολουθώ τις οδηγίες του προπονητή ή του ναυαγοσώστη, ώστε
3. να βγω από το νερό με ασφάλεια
4. σπρώχνω τους μπροστινούς μου ώστε να βγω όσο το δυνατόν το γρηγορότερο

ΑΠΑΝΤΗΣΕΙΣ ΓΙΑ ΤΟΝ ΔΑΣΚΑΛΟ

Θάλασσα & παραλία

Ποιες ώρες πιστεύετε ότι η ηλιακή ακτινοβολία είναι πιο επικίνδυνη;

1. Από 11:00 -16:00
2. Από 9:00-11:00
3. Από 14:00- 18:00

Δεν μπαίνουμε στη θάλασσα...

1. όταν έχουμε πυρετό
2. όταν κρυώνουμε
3. όταν δεν αισθανόμαστε καλά, κρυώνουμε, μπορεί να έχουμε πυρετό ή να είμαστε κουρασμένοι

Μπαίνω στη θάλασσα μόνο αν έχει περάσει

1. 1 ώρα από το φαγητό
2. 2-3 ώρες από το φαγητό
3. 4 ώρες από το φαγητό

Όταν δεν ξέρω καλά κολύμβηση...

1. Δεν μπαίνω στη θάλασσα
2. μπαίνω μέσα στη θάλασσα μόνο μαζί με κάποιον που ξέρει κολύμβηση, όπως έναν φίλο μου
3. φοράω τουβλάκια, μπρατσάκια ή κουλούρα.

Όταν κολυμπάω...

1. Έχω μαζί μου κάποιον δικό μου και κινούμαι ελεύθερα στη θάλασσα
2. Έχω πάντα παρέα, δεν απομακρύνομαι από την ακτή και κολυμπάω παράλληλα προς την παραλία
3. Μπορώ να απομακρυνθώ από την ακτή εάν θελήσω να παίξω κάποιο παιχνίδι με τους φίλους μου

Δεν κολυμπάω μόνος μου τη νύχτα γιατί...

1. Δεν είναι ασφαλές
2. μπορεί να με τσιμπήσει κάτι εφόσον δεν έχω ορατότητα.
3. Δεν μπορώ να δω τον βυθό καθαρά.
4. μπορεί να πέσω πάνω σε βράχια και να χτυπήσω, αφού θα είναι βράδυ.
5. όλα τα παραπάνω

Δεν κολυμπάω...

1. όταν ο ουρανός είναι συννεφιασμένος.
2. όταν οι καιρικές συνθήκες είναι έντονες (αέρας, κεραυνοί, βροχές) και στη θάλασσα υπάρχουν μεγάλα κύματα ή ισχυρά ρεύματα.
3. όταν βλέπω κεραυνούς στον ορίζοντα.

Όταν ο αέρας παρασύρει κάποιο παιχνίδι μου (π.χ. μπάλα, φουσκωτό στρώμα κ.λπ.) τότε...

1. κολυμπάω όσο πιο γρήγορα μπορώ για να τα πιάσω πριν απομακρυνθούν
2. τα αφήνω να τα παρασύρει ο αέρας
3. ενημερώνω κάποιον ενήλικα και δεν κολυμπάω προς τα βαθιά κυνηγώντας τα παιχνίδια

Τα παιδιά που επιβαίνουν σε κάποιο σκάφος (βάρκα, φουσκωτό, ταχύπλοο, ιστιοπλοϊκό κ.λπ.) πρέπει να φορούν σωσίβιο...

1. Αν δεν ξέρουν καλά κολύμβηση
2. Αν είναι κάτω από 12 ετών
3. Πάντα
4. Όταν ο καιρός δεν είναι καλός

Όταν νιώσω ότι κινδυνεύω κολυμπώντας στη θάλασσα, τι κάνω;

1. Ψάχνω για διερχόμενο σκάφος ώστε να με περισυλλέξει
2. Περιμένω να περάσει ο κίνδυνος
3. Δεν πανικοβάλλομαι! Σηκώνω το χέρι μου και καλώ βοήθεια ή προσπαθώ να μείνω στην επιφάνεια και να βγω σιγά σιγά προς την ακτή.

Πόσο καιρό πιστεύετε ότι χρειάζεται για να διαλυθεί ένα πλαστικό ποτήρι που δυστυχώς υπάρχει στο περιβάλλον:

1. 1 χρόνο
2. 10 χρόνια
3. 50 χρόνια

Στον χώρο ανάμεσα στις πλωτές σηματοδότες που υπάρχει μπροστά από επιχειρήσεις θαλασσιών σπορ...

1. Δεν κολυμπάω, γιατί μπορεί να με χτυπήσουν αυτοί που κάνουν θαλάσσιο σπορ όταν ξεκινούν ή επιστρέφουν στην παραλία.
2. επιτρέπεται μόνο το κολύμπι και όχι το παιχνίδι
3. κολυμπάω και παίζω με τους φίλους μου, γιατί εκεί είναι πάντα πολύ ρηχά

Σε οργανωμένες παραλίες τα παιδιά κολυμπούν πάντα μέσα στον χώρο που

ορίζεται από τις κόκκινες σηματοδότες που είναι τοποθετημένες παράλληλα προς την ακτή γιατί...

1. έξω από τις σηματοδότες μπορεί να υπάρχουν καρχαρίες
2. έξω από τις σηματοδότες τα νερά είναι πολύ βαθιά
3. έξω από τις σηματοδότες υπάρχουν διερχόμενα σκάφη/ταχύπλοα τα οποία μπορεί να μας χτυπήσουν αν δεν μας δουν

Κάνω βουτιές στη θάλασσα...

1. Μόνο αν ξέρω να βουτάω με το κεφάλι
2. Μόνο αν είμαι με τους φίλους μου
3. Μόνο αν γνωρίζω το βάθος ή τη διαμόρφωση του βυθού και αν στην περιοχή δεν υπάρχουν βράχια και πέτρες

Όταν βλέπω κάποιον να κινδυνεύει τότε...

1. κολυμπώ γρήγορα προς το μέρος του για να τον σώσω...
2. ενημερώνω τον ναυαγοσώστη αν υπάρχει στη παραλία ή κάποιον ενήλικα για να πάει να βοηθήσει.
3. Δεν κάνω τίποτα απολύτως, κάποιος άλλος θα τον έχει δει σίγουρα και θα σπεύσει για βοήθεια.

Αν πάθω κράμπα μέσα στο νερό...

4. προσπαθώ να χαλαρώσω το μέρος του σώματός μου που πιάστηκε και με αργές κινήσεις κολυμπώ προς την ακτή.
5. κολυμπώ γρήγορα προς την ακτή.
6. σφίγγω όσο πιο δυνατά το μέρος του σώματός μου που πιάστηκε για να περάσει η κράμπα.

Ο ναυαγοσώστης...

1. οφείλει να βρίσκεται πάντα στη θέση του (τον πύργο) και να παρακολουθεί τους λουόμενους.
2. φοράει τα ειδικά ρούχα χρώματος κόκκινου.
3. μπορεί να περιπολεί με σωστική λέμβο.
4. είναι σε ετοιμότητα να προσφέρει βοήθεια.
5. όλα τα παραπάνω



Πισίνα

Πριν μπω στην πισίνα...

1. σιγουρεύομαι πως έχω μαζί μου τα κολυμβητικά μου γυαλιά.
2. **φροντίζω να κάνω ντους προηγουμένως για θέματα υγιεινής.**
3. ακολουθώ τη σήμανση του κολυμβητηρίου.
4. Εάν απαιτείται, μόνο τότε κάνω ντους πριν μπω.

Πριν μπω στην πισίνα...

1. **επισκέπτομαι την τουαλέτα.**
2. πίνω πολύ νερό.
3. δε χρειάζεται να ακολουθήσω κάποια συγκεκριμένη διαδικασία και ξεκινάω αμέσως την κολύμβηση!

Όταν βρίσκομαι στο χώρο της πισίνας...

1. αφήνω τα σκουπίδια σε κάποιο σημείο ώστε να τα πετάξω κάποια στιγμή.
2. **δεν πετάω ποτέ σκουπίδια κάτω παρά μόνο στον ειδικό κάδο και σέβομαι τον χώρο και τους γύρω μου.**
3. εάν έχει αφήσει κάποιος άλλος σκουπίδια, μπορώ να το κάνω και εγώ τότε.

Όταν βρίσκομαι στο χώρο της πισίνας...

1. μπορώ να κάνω διάφορα παιχνίδια μαζί με τους φίλους μου.
2. δοκιμάζω νέα παιχνίδια και πετάω νερό στους φίλους μου.
3. σπρώχνω τους φίλους μου και κάνουμε βουτιές.
4. **δε σπρώχνω και δεν τραβάω τους άλλους για πλάκα γιατί υπάρχει κίνδυνος να χτυπήσουν.**

Όταν βρίσκομαι στο χώρο της πισίνας...

1. παίζω κυνηγητό μαζί με τους φίλους μου γιατί έχει πλάκα.
2. επιτρέπεται να τρέχω γύρω από την πισίνα.
3. **δεν τρέχω γύρω από την πισίνα ποτέ.**

Όταν βρίσκομαι στον χώρο της πισίνας...

1. **φοράω κολυμβητικά γυαλιά και σκουφάκι.**
2. δε χρειάζεται να έχω μαζί μου κολυμβητικά γυαλιά και σκουφάκι γιατί

εάν τα ξεχάσω θα μου δώσει κάποιος από το κολυμβητήριο.

3. μπορώ να κολυμπήσω χωρίς κολυμβητικά γυαλιά και σκουφάκι.

Όταν βρίσκομαι στον χώρο της πισίνας...

1. μπορώ να κολυμπήσω έχοντας καραμέλα ή τσίχλα στο στόμα μου.
2. **δε μασάω τσίχλα, δεν τρώω και δεν πίνω ροφήματα ποτέ.**
3. μπορώ να βρίσκομαι μέσα στην πισίνα και να πίνω κάποιο ρόφημα.

Αν νιώσω ότι κρυώνω ή τρέμω...

1. περιμένω να τελειώσει το μάθημα κολύμβησης και βγαίνω αμέσως.
2. **ενημερώνω τον δάσκαλο κολύμβησης ή τον ναυαγοσώστη και βγαίνω αμέσως.**
3. κάνω υπομονή και περιμένω να νιώσω καλύτερα.

Όταν βρίσκομαι στο χώρο της πισίνας...

1. μπορώ να μιλάω και να παίζω με τους φίλους εάν γνωρίζω τις οδηγίες που μας δίνει ο δάσκαλος κολύμβησης
2. μπορώ να χαιρετάω από μακριά τους γονείς μου εάν βρίσκονται στο χώρο της πισίνας
3. κάνω διάφορα παιχνίδια μέσα στο νερό
4. **ακολουθώ τις οδηγίες του ναυαγοσώστη και τηρώ τους κανόνες ασφαλείας**

Όταν βρίσκομαι στο χώρο της πισίνας...

1. μπορώ να ντυθώ όπως επιθυμώ εφόσον έχει καλό καιρό και ζέστη
2. δεν με απασχολεί τι θα φορέσω γιατί δεν έχει σημασία στην κολύμβηση
3. **φροντίζω να φοράω ζεστά ρούχα πριν μπω στην πισίνα και αφού βγω από αυτή**

Πριν βουτήξω στην πισίνα...

1. χαιρετάω από μακριά τους γονείς μου ή τους φίλους μου
2. **βεβαιώνομαι ότι δε βρίσκεται κάποιος άλλος κολυμβητής κάτω από την επιφάνεια του νερού.**
3. παίρνω φόρα και κάνω μια μεγάλη, εντυπωσιακή βουτιά

Όταν βρίσκομαι στο χώρο της πισίνας...

1. ετοιμάζομαι να κάνω μια μεγάλη βουτιά
2. **βεβαιώνομαι ότι το βάθος της πισίνας, είναι το επιτρεπτό**
3. εάν δεν υπάρχει κάποια σήμανση για το βάθος της πισίνας, κάνω βουτιά σε οποιοδήποτε σημείο της πισίνας επιθυμώ

Όταν κολυμπώ στην πισίνα...

1. μπορώ να έχω μαζί μου διάφορα παιχνίδια όπως φουσκωτό στρώμα, μπάλα κ.ά.
2. **αποφεύγω τα επικίνδυνα παιχνίδια στο νερό, για να είμαι ασφαλής εγώ αλλά και οι υπόλοιποι κολυμβητές**
3. παίζω παιχνίδια νερού μαζί με τους φίλους μου

Όταν κολυμπώ στην πισίνα...

1. είναι ευκαιρία να εξασκηθώ στα όρια αντοχής μου και να δοκιμάσω διάφορα παιχνίδια στο νερό
2. **αποφεύγω οπωσδήποτε να κάνω ασκήσεις κρατήματος της αναπνοής κάτω από το νερό, χωρίς την επίβλεψη του δασκάλου κολύμβησης**
3. εάν είμαι με κάποιον φίλο μου, δοκιμάζουμε διάφορα νέα παιχνίδια

Όταν βρίσκομαι στον χώρο της πισίνας...

1. μπορώ να κολυμπάω προς οποιαδήποτε κατεύθυνση
2. μπορώ να κολυμπάω από τη μια κολυμβητική λωρίδα στην άλλη
3. κολυμπάω σε κοντινή απόσταση από τον μπροστινό μου
4. **μένω πάντα δεξιά, στις κολυμβητικές διαδρομές της πισίνας**

Αν ακούσω τον συναγερμό του κολυμβητηρίου...

1. συνεχίζω να κολυμπάω.
2. **μένω ψύχραιμος και ακολουθώ τις οδηγίες του προπονητή ή του ναυαγοσώστη, ώστε να βγω από το νερό με ασφάλεια**
3. σπρώχνω τους μπροστινούς μου ώστε να βγω όσο το δυνατόν γρηγορότερα.



ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ ΣΤΗΝ ΠΙΣΙΝΑ

Καρχαρίας & Ψαράκια

Βάλτε 1 παιδί (καρχαρία) στη μέση της πισίνας και τα υπόλοιπα παιδιά (ψαράκια) στην άκρη της πισίνας. Ο σκοπός του παιχνιδιού είναι να περάσουν τα «ψαράκια» στην άλλη άκρη της πισίνας χωρίς να τα πιάσουν οι καρχαρίες. Εάν πιαστεί ένα ψαράκι, τότε γίνεται καρχαρίας.

Βρες τα κέρματα

Ρίξτε μερικά κέρματα στην πισίνα και αφήστε τα παιδιά να τα μαζέψουν. Θα πρέπει να κινηθούν γρήγορα για να μαζέψουν τα περισσότερα κέρματα. Ένα εύκολο παιχνίδι αρέσει πολύ στα παιδιά.

Διαγωνισμός μπόμπας

Πηδήξτε από το βαθύρα ή από την πλευρά της πισίνας όσο πιο ψηλά γίνεται, φέρνοντας τα γόνατά σας στο στήθος σας. Πιάστε και κρατήστε τα γόνατά σας και με τα δύο χέρια, σαν να τα αγκαλιάζετε και βουτήξτε στο

νερό σαν βόμβα. Δείτε ποιος σηκώνει το περισσότερο νερό.

Το μεγάλο χταπόδι

«Η μάνα» είναι στη μέση της πισίνας. Οι παίκτες προσπαθούν να περάσουν κατά μήκος των δύο μεριών της πισίνας στην άλλη χωρίς να τους ακουμπήσει η «μάνα». Όταν η «μάνα» ακουμπήσει έναν παίκτη, μένει μαζί του στη μέση και κρατιούνται από το χέρι. Οι επόμενοι παίκτες συμμετέχουν επίσης μέχρι δημιουργηθεί μια μεγάλη σειρά (ένα χταπόδι) στη μέση. Παίξτε μέχρι να μείνει ένας μόνο παίκτης και μετά ξεκινήστε από την αρχή.

Κουβάς Πινγκ-Πονγκ

Ρίξτε έναν κουβά με μπάλες του πινγκ πονγκ στο νερό. Ταυτόχρονα, τοποθετήστε έναν κουβά σε κάθε πλευρά της πισίνας. Χωρίστε τους παίκτες σε 2 ομάδες. Οι παίκτες πρέπει να μαζεύουν μπάλες του πινγκ πονγκ, μία

κάθε φορά, και να τις μεταφέρουν πίσω στον κουβά της ομάδας τους. Η ομάδα με τις περισσότερες μπάλες στο τέλος του χρόνου κερδίζει.

Αγώνες με μακαρόνια κολύμβησης

Καθίστε σε ένα μακαρόνι κολύμβησης σαν να ιππεύετε ένα άλογο και τρέξτε από τη μια πλευρά της πισίνας στην άλλη. Παίξτε ατομικά ή σαν σκυταλοδρομία σε ομάδες.

Κόκκινο φως, Πράσινο φως

Αυτό είναι ένα εξαιρετικό παιχνίδι για να διδάξετε τα παιδιά πώς να χτυπούν τα πόδια τους στο νερό. Μπορεί να χρησιμοποιηθεί ως ζέσταμα. Τα παιδιά κάθονται στην άκρη της πισίνας με τα πόδια στο νερό. Όταν πείτε πράσινο φως, τα παιδιά πρέπει να χτυπούν τα πόδια όσο πιο δυνατά μπορούν. Μετά όταν πείτε κόκκινο φως, σταματούν να χτυπούν τα πόδια τους. Αυτό το παιχνίδι αναπτύσσει τη σχέση εκπαιδευτή-παιδιού και την ικανότητα ανταπόκρισης στις οδηγίες.

Σβήνω τα κεράκια / Μιλάω με τα ψάρια

Οποιοδήποτε από αυτά είναι μια εξαιρετική επιλογή για τα παιδιά ώστε να μάθουν πώς να κάνουν μπουρμπουλήθρες στο νερό. Για να ξεκινήσετε, πείτε στα παιδιά να προσποιηθούν ότι σβήνουν το κερί των γενεθλίων τους και μετά να φυσήξουν με τα χείλη τους στο νερό. Καθώς αυξάνεται η αυτοπεποίθησή τους και αρχίζουν να πηγαίνουν κάτω από το νερό, πείτε τους να μιλήσουν στα ψάρια και μετά να σας πουν τι είπαν όταν επιστρέψουν στην επιφάνεια. Τα παιδιά λατρεύουν να χρησιμοποιούν τη φαντασία τους και να λένε στα ψάρια τις ιστορίες τους!

Τηγανίτες στο νερό!

Η διδασκαλία της επίπλευσης σε πρηνή και ύπτια θέση δεν είναι πάντα μια εύκολη υπόθεση. Επιπλέον, το να τους διδάξετε να γυρνούν πλευρά μπορεί να είναι πρόκληση. Δύο υπέροχοι τρόποι είναι να πείτε στα παιδιά να κρατήσουν τη στάση αστερίας ανάσκελα, σε επίπεδη θέση στο νερό, με τα χέρια και τα πόδια ανοιχτά. Αυτή η θέση βοηθά τα παιδιά να καταλάβουν πώς πρέπει

να νιώθουν στο νερό ενώ επιπλέουν. Για να τους μάθετε πώς να αναποδογυρίζουν από ανάσκελα μπρούμυτα, τους λέτε να προσποιηθούν ότι είναι τηγανίτες και τα γυρίζετε σε πρηνή θέση. Στη συνέχεια μαθαίνουν πώς να γυρνούν και να είναι στην ίδια στάση του αστερία που έκαναν ανάσκελα, μόνο που τώρα είναι μπρούμυτα.

Ανέλκυση βυθιζόμενων κρίκων/ νομισμάτων

Το παιχνίδι αυτό βοηθάει να εξοικειωθούν τα παιδιά με το υποβρύχιο κολύμπι. Στα παιδιά αρέσει να βουτούν και να ανασύρουν βυθιζόμενα αντικείμενα από το βυθό. Η χρήση διαφορετικών νομισμάτων είναι μια άλλη εξαιρετική ιδέα, καθώς πάντα τα παιδιά χαίρονται να βρίσκουν χρήματα στο βυθό της πισίνας!

Μάρκο Πόλο

Ένα παιδί κλείνει τα μάτια του και είναι «η μάνα». Τα υπόλοιπα παιδιά κολύμπουν μακριά από τη «μάνα». Το άτομο που είναι «η μάνα» φωνάζει, «Μάρκο!» Όλοι οι άλλοι απαντούν, «Πόλο!» Το άτομο που είναι «η μάνα» στη συνέχεια μετακινείται στην πισίνα, ακολουθώντας τις φωνές και προσπαθεί να ακουμπήσει έναν άλλο κολυμβητή. Αυτό το άτομο στη συνέχεια γίνεται «η μάνα».

Τα γρήγορα υποβρύχια!

Είναι ένα διασκεδαστικό παιχνίδι πισίνας για τα μικρότερα παιδιά που μόλις μαθαίνουν να κολυμπούν κάτω από το νερό. Βάλτε τα αγόρια και τα κορίτσια να παραταχθούν στον τοίχο στην άκρη της πισίνας. Κάποιος φωνάζει «Πάμε» και τα παιδιά τρέχουν κάτω από το νερό για να δουν ποιος μπορεί να πάει πιο μακριά.

Τα χρυσά νομίσματα!

Αυτό είναι αγαπημένο παιχνίδι τόσο για τα μικρότερα παιδιά όσο και για τους εφήβους επειδή μπορούν να βουτήξουν υποβρύχια και να μαζέψουν το θησαυρό. Οι παίκτες πρέπει να στέκονται με την πλάτη τους στην πισίνα, ενώ κάποιος πετάει μια χούφτα χύμα νομίσματα στο νερό. Στη συνέχεια, οι παίκτες βουτούν στην πισίνα και τα μαζεύουν.

Οδοκαθαριστής πισίνας

Οι κολυμβητές σας θα πρέπει να χωριστούν σε δύο ομάδες για αυτό το παιχνίδι. Θα χρειαστείτε πολλά ζεύγη αντικειμένων που βυθίζονται ή επιπλέουν, όπως δύο νομίσματα, δύο βυθιζόμενους κρίκους, δύο βυθιζόμενα μπαλάκια, δύο μακαρόνια κολύμβησης κ.λπ. Κάποιος πετάει τα αντικείμενα στην πισίνα, σκορπίζοντάς τα παντού για να κρατήσει το ενδιαφέρον. Κάθε ομάδα πρέπει να συλλέξει ένα από κάθε αντικείμενο και η πρώτη ομάδα που θα ολοκληρώσει την αποστολή κερδίζει.

Χορός στο νερό!

Αυτό είναι ένα διασκεδαστικό παιχνίδι πισίνας για κορίτσια και αγόρια και θα χρειαστεί μουσική. Όταν ο προπονητής βάζει δυνατά τη μουσική τα παιδιά κάνουν ότι κινήσεις θέλουν σαν να χορεύουν στο νερό κι όταν κλείνει η μουσική επιπλέουν στην επιφάνεια ανάσκελα σαν να κοιμούνται. Μπορούν να χρησιμοποιηθούν μακαρόνια κολύμβησης.

Βρες τα μπουκάλια!

Το μόνο που χρειάζεστε είναι μερικά άδεια μπουκάλια νερού χωρίς τις ετικέτες και τα καπάκια, έτσι ώστε να γίνονται σχεδόν αόρατα στην πισίνα. Οι ενήλικες γεμίζουν τα μπουκάλια με νερό και τα κρύβουν γύρω από τον πάτο της πισίνας. Οι παίκτες πρέπει να βρουν τα μπουκάλια και όποιος βρει τα περισσότερα κερδίζει το παιχνίδι.

Υποβρύχια πορεία με εμπόδια

Κάντε την πορεία σας με εμπόδια, δημιουργώντας μερικές τρύπες σε στεφάνια (χούλα χουπ) και γεμίστε τα με νερό. Στη συνέχεια, βάλτε ένα μικρό κομμάτι από μακαρόνι κολύμβησης στη μία άκρη του χούλα χουπ, έτσι ώστε αυτό το άκρο να επιπλέει ενώ το άλλο άκρο να κάθεται στο κάτω μέρος. Εναλλακτικά, χρησιμοποιήστε ένα βαρύ αντικείμενο για κρατήσει το στεφάνι κάτω από το νερό. Βάλτε τους παίκτες να κολυπήσουν μέσα από τα στεφάνια και να μαζέψουν αντικείμενα από τον πάτο της πισίνας καθώς προχωρούν.

Αγώνας δελφινιών

Ο αγώνας δελφινιών μπορεί να παιχτεί από

μεμονωμένους παίκτες ή και σε ομάδες με τη μορφή σκυταλοδρομίας. Κάθε παίκτης ή ομάδα παίρνει τη δική του μπάλα. Σκοπός είναι να σπρώξουν την μπάλα πάνω στην επιφάνεια του νερού από τη μια πλευρά της πισίνας στην άλλη, χρησιμοποιώντας μόνο το μέτωπο, το μάγουλο, τη μύτη και τον ώμο., χωρίς να επιτρέπεται να χρησιμοποιούν τα χέρια τους. Κάθε παίκτης που χρησιμοποιεί τα χέρια του επιστρέφει στη γραμμή εκκίνησης. Ο πρώτος παίκτης ή ομάδα που θα τερματίσει κερδίζει!

Volleyball στο νερό!

Τα παιδιά θα διασκεδάσουν παίζοντας βόλεϊ στην πισίνα. Για επιπλέον διασκέδαση, χρησιμοποιήστε μια μεγάλη μπάλα παραλίας στη θέση της παραδοσιακής μπάλας βόλεϊ. Το παιχνίδι μπορεί να διεξαχθεί με δύο ομάδες με την κάθε μία να αποτελείται με δύο ή παραπάνω παίκτες.

Καρχαρίες και δελφίνια

Το Sharks and Dolphins είναι το τέλειο παιχνίδι κολύμβησης για μια μεγάλη ομάδα κολυμβητών ορισμένου επιπέδου. Χωρίστε τους παίκτες σε δύο ομάδες και καθορίστε ένα ασφαλές σημείο για κάθε ομάδα. Ορίστε άλλο άτομο ως διαιτητή. Όταν ο διαιτητής φωνάζει «Καρχαρίες» ή «Δελφίνια», η αντίστοιχη ομάδα πρέπει να κολυπήσει στο ασφαλές σημείο της χωρίς να τους πιάσουν από την άλλη ομάδα. Όποιος πιαστεί πρέπει να συμμετάσχει στην άλλη ομάδα και το παιχνίδι τελειώνει όταν πιαστούν όλοι οι παίκτες από τη μία ομάδα.

Κυνήγι θησαυρού

Σε ποιον δεν αρέσει το κυνήγι θησαυρού; Καθώς τα παιδιά κολυμπουν πιο άνετα κάτω από την επιφάνεια, μπορείτε να τοποθετήσετε διάφορα αντικείμενα στο βυθό της πισίνας. Δείτε πόσα μπορεί να ανακτήσει το κάθε παιδί μέσα σε ένα καθορισμένο χρονικό πλαίσιο. Θέλετε να προσθέσετε λίγο φιλικό ανταγωνισμό; Δείτε ποιος μπορεί να ανακτήσει τα περισσότερα αντικείμενα μέσα σε τρία λεπτά. Πάντα να βεβαιωθείτε ότι τουλάχιστον ένας ενήλικας παρακολουθεί για να κρατήσει τα παιδιά ασφαλή.



ΚΑΝΟΝΕΣ ΝΑΥΑΓΟΣΩΣΤΙΚΗΣ, ΕΠΙΒΙΩΣΗΣ ΚΑΙ ΧΡΗΣΙΜΕΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ

ΒΥΘΙΣΗ ΣΕ ΠΑΓΩΜΕΝΟ ΝΕΡΟ

Όταν αναφερόμαστε στο "παγωμένο νερό" σημαίνει ότι η θερμοκρασία του είναι πολύ πιο χαμηλή από το νερό της πισίνας. Το «σοκ παγωμένου νερού» ή «σοκ ψύχους» αποκαλείται αυτό που αισθανόμαστε όταν βουτάμε ξαφνικά σε πολύ κρύο νερό. Αυτή η απότομη βύθιση σε ψυχρό νερό έχει ως αποτέλεσμα να λειτουργεί η καρδιά μας πιο γρήγορα, το ίδιο και η αναπνοή μας που γίνεται ρηχή και πολύ γρήγορη. Με αυτές τις αντιδράσεις, το σώμα μας προσπαθεί να κρατήσει το αίμα ζεστό και είναι σημαντικό να βγούμε από το παγωμένο νερό πριν ξεκινήσουν οι περαιτέρω επιπτώσεις από το «σοκ παγωμένου νερού». Αν παραμείνουμε στο παγωμένο νερό η δύναμη, η αντοχή και ο έλεγχος των μυών μας θα μειωθούν πολύ και αυτό θα επηρεάσει αρνητικά τις κολυμβητικές μας ικανότητες με αποτέλεσμα να κινδυνεύσουμε.

ΥΠΟΘΕΡΜΙΑ

Με τον όρο υποθερμία εννοούμε την πτώση της θερμοκρασίας στο σώμα μας κάτω από τους 35 βαθμούς Κελσίου και αυτό μπορεί να συμβεί όταν κολυμπάμε σε κρύο νερό για πολύ ώρα. Αν ο ανθρώπινος οργανισμός πιεστεί και φτάσει στα άκρα των αντοχών του θα αντιληφθούμε κάποια συμπτώματα που οφείλονται στην υποθερμία, όπως το τρέμουλο, το χλωμό δέρμα, τα μπλε χείλη, κόπωση, ζαλάδα, γρήγορη αναπνοή και δυσκολία ακόμα και στην ομιλία. Ο κίνδυνος υποθερμίας αυξάνεται όταν συνυπάρχει τραύμα, λήψη οινόπνευματος ή το θύμα πάσχει από κάποιο άλλο νόσημα. Ακόμη και σε πολύ κρύο νερό, χρειάζονται τουλάχιστον 30 λεπτά για να πάθει κανείς υποθερμία. Το σημαντικότερο είναι ότι η υποθερμία παραμένει ένας κίνδυνος ακόμα και όταν θα βγούμε από το νερό, εκτός αν καταφέρουμε να ζεσταθούμε αποτελεσματικά και γρήγορα. Τι πρέπει να κάνετε αν πέσετε σε παγωμένο νερό;

- Αρχικά, προσπαθούμε να επιπλεύσουμε έτσι ώστε να κρατήσουμε το στόμα και τη μύτη έξω από το νερό και ν' ανακτήσουμε τον έλεγχο

της αναπνοής μας. Το στόμα και η μύτη είναι οι «αεροφόροι οδοί μας» και είναι καθοριστικοί για να εισπνέουμε και να εκπνέουμε.

- Στη συνέχεια, κολυμπάμε προς το πιο κοντινό σημείο για ασφαλή έξοδο από το νερό ή κολυμπάμε προς κάποιο αντικείμενο που θα μας βοηθήσει να επιπλεύσουμε καλύτερα και έπειτα καλούμε αμέσως για βοήθεια.
- Μόλις βγούμε από το νερό, θα πρέπει να ζεσταθούμε το συντομότερο δυνατό διότι ο κίνδυνος της υποθερμίας συνεχίζει να παραμένει μέχρι να ζεσταθεί το σώμα μας ξανά.



"ΣΤΑΣΗ ΑΓΚΑΛΙΑΣ"

Η Στάση Αγκαλιάς χρησιμοποιείται όταν είμαστε σε κίνδυνο μαζί με άλλους ναυαγούς και θέλουμε να επιβραδύνουμε την εμφάνιση των συμπτωμάτων υποθερμίας. Συνήθως τα μικρά παιδιά τοποθετούνται στο κέντρο του κύκλου.

Ποια είναι η αντιμετώπιση όταν ένα άλλο άτομο έχει συμπτώματα υποθερμίας

Είναι σημαντικό να μπορούμε να αναγνωρίσουμε τα συμπτώματα της υποθερμίας όταν τα δούμε σε κάποιο άλλο άτομο που βρίσκεται σε ανάλογο περιβάλλον και παρουσιάζει:

- ανεξέλεγκτο ρίγος
- απώλεια συντονισμού των κινήσεων, αδυναμία ή απώλεια συνείδησης
- δυσκολία στην ομιλία, αργή σκέψη
- αργή και ρηχή αναπνοή
- ο σφυγμός μειώνεται σημαντικά
- κρύο δέρμα

- τα χείλη, αυτιά, δάχτυλα χεριών και ποδιών μπορεί να γίνουν μπλε

Αντιμετώπιση - Συμβουλές για πρώτες βοήθειες

- καλούμε βοήθεια
- μετακινούμε το θύμα σε ζεστό περιβάλλον
- αφαιρούμε τα βρεγμένα ρούχα
- σκεπάζουμε το θύμα προσπαθώντας ν' απομονώσουμε το σώμα του ατόμου από το κρύο έδαφος
- παρέχουμε ζεστά ροφήματα (αν το άτομο είναι αναισθητό, δεν δίνουμε υγρά)
- τοποθετούμε ζεστές κομπρέσες στις μασχάλες και στη μηροβουβωνική χώρα
- ΔΕΝ κάνουμε μασάζ στο θύμα. Το μασάζ μπορεί να σπάσει τα αιμοφόρα αγγεία και να δημιουργήσει οίδημα, εσωτερική πίεση και μπλοκάρει την κυκλοφορία του αίματος.
- ΔΕΝ δίνουμε αλκοόλ στο θύμα. Το αλκοόλ μειώνει τη θερμοκρασία του σώματος του θύματος.
- Όταν δεν υπάρχουν σημεία ζωής αρχίζουμε ΚΑΡΠΑ

ΘΕΡΜΙΚΗ ΕΞΑΝΤΛΗΣΗ

Το σώμα μας ρυθμίζει τη θερμοκρασία του μέσω ενός θερμορρυθμιστικού κέντρου που

λειτουργεί σαν "εσωτερικό θερμόμετρο" και αποβάλλει την επιπλέον θερμότητα μέσω του δέρματος, κυρίως με τον ιδρώτα. Οι πολύ υψηλές θερμοκρασίες στο περιβάλλον, άνω των 40 βαθμών Κελσίου, μπορεί να προκαλέσουν βλάβη του θερμορρυθμιστικού κέντρου και αυτό έχει ως αποτέλεσμα να μην αποβάλλεται η περίσσεια θερμότητα από το σώμα μας και να επέλθει θερμική εξάντληση. Καλό είναι να μπορούμε να αναγνωρίσουμε τα συμπτώματα της θερμικής εξάντλησης για να τα αντιμετωπίσουμε εγκαίρως ώστε να αποφύγουμε τη θερμοπληξία. Τα συμπτώματα της θερμικής εξάντλησης είναι:

- πονοκέφαλος,
- γενική κόπωση, μυϊκή αδυναμία ή κράμπες,
- ζάλη, ναυτία και έμετοι,
- απώλεια της όρεξης,
- δέρμα ωχρότερο από το κανονικό,
- αδύνατος σφυγμός,
- στομαχικοί πόνοι,
- υψηλή θερμοκρασία

Αντιμετώπιση

καθόμαστε σε δροσερό μέρος, πίνουμε άφθονα υγρά, αφαιρούμε τα περιττά ρούχα δροσίζουμε το σώμα του κάνοντας ντους.

ΤΕΧΝΙΚΕΣ ΕΠΙΒΙΩΣΗΣ ΓΙΑ ΕΚΤΑΚΤΗ ΑΝΑΓΚΗ - ΣΤΑΣΗ HELP

Σε περίπτωση που βρεθούμε σε κρύο νερό και δεν μπορούμε να προσεγγίσουμε την ακτή ή κάποιο άλλο σημείο για να βγούμε έξω από το νερό, τότε θα πρέπει να σχηματίσουμε με το σώμα μας τη "Στάση Μειωμένης Απώλειας της Θερμότητας" η οποία είναι γνωστή ως Στάση HELP (Heat Escape Lessening Posture). Ιδανικά θα πρέπει να φοράμε ατομική συσκευή επίπλευσης, για ν' αυξήσουμε το χρόνο επιβιώσής στο νερό και να επιβραδύνουμε την εμφάνιση των συμπτωμάτων υποθερμίας. Η Στάση HELP εκτελείται ως εξής: Σταυρώνουμε τα χέρια σφιχτά στο στήθος και λυγίζουμε τα γόνατά σταυρωμένα προς το στήθος. Με αυτό τον τρόπο προστατεύουμε τις κύριες περιοχές απώλειας θερμότητας του σώματος (βουβωνική χώρα, λαιμός, θώρακα, μασχάλες, γόνατα). Είναι σημαντικό επίσης να κρατήσουμε το κεφάλι μας πάνω από την επιφάνεια του νερού και να μείνουμε ακίνητοι όσο το δυνατόν γίνεται- για να μην ξοδεύουμε άσκοπα ενέργεια που την έχουμε ανάγκη για την επιβίωσή μας.





ΘΕΡΜΟΠΛΗΞΙΑ

Η θερμοπληξία είναι πιο σοβαρή και επείγουσα κατάσταση από τη θερμική εξάντληση. Είναι αποτέλεσμα πολύωρης έκθεσης σε υψηλή θερμοκρασία χωρίς ταυτόχρονη χορήγηση υγρών με αποτέλεσμα το σώμα να μην μπορεί να ελέγξει τη θερμοκρασία του λόγω της υπερβολικής ζέσης. Τα συμπτώματα της θερμοπληξίας περιλαμβάνουν σύγχυση και αποπροσανατολισμός, ταχυσφυγμία (γρήγορος σφυγμός), οπτικές παραισθήσεις, θερμό και ξηρό δέρμα, απότομη άνοδος της θερμοκρασίας και λιποθυμία.

Είναι πολύ σημαντικό να λαμβάνονται μέτρα πρόληψης όπως είναι η αποφυγή πολύωρης έκθεσης κάτω από τον καυτό ήλιο. Να σκεφτόμαστε τους ηλικιωμένους που ζουν μόνοι τους σε διαμερίσματα χωρίς κλιματισμό. Να μην αφήνουμε για κανένα λόγο μέσα σε σταθμευμένο αυτοκίνητο παιδί και κατοικίδια ζώα. Το λίγο ανοικτό παράθυρο του αυτοκινήτου δεν αποτρέπει την άνοδο της θερμοκρασίας μέσα στο εσωτερικό του αυτοκινήτου.

ΠΡΟΛΗΨΗ

Κατά τη διάρκεια του καύσωνα, πρέπει ν' αποφεύγουμε τις έντονες δραστηριότητες, όπως ο αθλητισμός και οι γεωργικές ή κηπευτικές εργασίες κάτω από τον καυτό ήλιο. Κάνετε συχνά ντους ή μπάνια στη θάλασσα ή την πισίνα κατά τις ώρες με χαμηλότερη ηλιοφάνεια.

Χρησιμοποιείτε αντηλιακό με υψηλό δείκτη προστασίας μείνετε στη σκιά, φορέστε καπέλο και ελαφρά-ανοιχτόχρωμα ενδύματα, κατά προτίμηση βαμβακερά. Εάν πρόκειται να είστε έξω για αρκετή ώρα, πάρτε μαζί σας μπουκάλι ή θερμός με δροσερό νερό και πίνετε τακτικά.

Αντιμετώπιση

- Αναζητήστε ιατρική βοήθεια το συντομότερο δυνατό.
- Ελέγχετε συνεχώς τη θερμοκρασία του σώματος του θερμοπληκτού και συνεχίστε τις προσπάθειες ψύξης μέχρι η θερμοκρασία του σώματός του να πέσει στους 38°C.
- Δροσερό (όχι κρύο) ντους ή μπάνιο,
- Τοποθετούμε κρύες κομπρέσες ή παγοκύστες στο κεφάλι, μέτωπο, λαιμό, μασχάλες βουβωνική χώρα, χρησιμοποιούμε ανεμιστήρα.
- Εάν το θύμα έχει αισθήσεις, του δίνουμε να πει νερό ή άλλα μη αλκοολούχα ποτά.
- Σε περίπτωση εμετού σιγουρευτείτε ότι η αεροφόρος οδός παραμένει ανοιχτή γυρίζοντας το θερμοπληκτο στο πλάι
- Ξεκινάμε ΚΑΡΠΑ αν το θύμα δε δείχνει σημάδια κυκλοφορίας, όπως αναπνοή, βήχα, κίνηση.

Εικονογραφήσεις:

<https://www.boatsmartexam.com/knowledge-base/article/cold-water-immersion-and-hypothermia/>

ΔΙΠΛΩΜΑ

Μπράβο σου από το σχολείο

Ομάδα Μπλέ Σκουφάκια

Ολοκλήρωσες με επιτυχία το βασικό πρόγραμμα κολύμβησης!

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ
ΑΣΦΑΛΟΥΣ
ΚΟΛΥΜΒΗΣΗΣ

SAFE
WATER
SPORTS

Το πρόγραμμα πραγματοποιείται υπό την αιγίδα της Κολυμβητικής Ομοσπονδίας Ελλάδας και της Παράλληλης Έκτακτης Πτυχιολογίας Φυσικής Αγωγής

ΟΙ ΔΡΑΣΕΙΣ ΤΟΥ SAFE WATER SPORTS

Ο Οργανισμός δραστηριοποιείται σήμερα σε Ελλάδα και Κύπρο και οι βασικότερες δράσεις του είναι οι ακόλουθες:

Ολοκληρωμένο Πληροφοριακό Σύστημα Ελέγχων & Επιθεωρήσεων

Το Safe Water Sports ανέπτυξε και παραχώρησε δωρεάν στο Υπουργείο Ναυτιλίας και Νησιωτικής Πολιτικής της Ελλάδας καθώς και την Λιμενική Αστυνομία της Κύπρου το καινοτόμο «Ολοκληρωμένο Πληροφοριακό Σύστημα Ελέγχων & Επιθεωρήσεων».

Μέσω του Πληροφοριακού συστήματος αυτού, οι λιμενικές αρχές διαχειρίζονται, ηλεκτρονικά πλέον, όλες τις άδειες επιχειρήσεων και επαγγελματιών (επιχειρήσεις θαλάσσιων σπορ, ημερόπλοια, ναυαγοσωστική κάλυψη των παραλιών), θαλάσσια σπορ, ημερόπλοια κ.ά.), διενεργούν με φορητές συσκευές και ειδικό λογισμικό (app) σε πραγματικό χρόνο τους ελέγχους και τις επιθεωρήσεις που γίνονται σε τακτική και έκτακτη βάση, παρακολουθούν τις παραβάσεις και τα πρόστιμα που επιβάλλονται, ελέγχουν την απόδοση των λιμενικών αρχών και εντοπίζουν τα ενδεχόμενα κενά σε ελέγχους.

Παρατηρητήριο Ατυχημάτων

Ο Οργανισμός ανέπτυξε και λειτουργεί σε συνεργασία με την πολιτεία το «ΠΑΡΑΤΗΡΗΤΗΡΙΟ ΑΤΥΧΗΜΑΤΩΝ», που επιτρέπει την ακριβή καταγραφή των επιμέρους στοιχείων των πνιγμών και ατυχημάτων στη θάλασσα και στα εσωτερικά ύδατα (πισίνες, λίμνες, ποτάμια κ.λ.π.) σε συνεργασία με το Λιμενικό Σώμα και την Ελληνική Αστυνομία αντίστοιχα.

Ο Οργανισμός έχει αναλάβει τη στατιστική επεξεργασία των δεδομένων του Παρατηρητηρίου, προκειμένου να χαρακτηί η εθνική πολιτική ενίσχυσης της πρόληψης και συνεχούς μείωσης των θυμάτων.

Νομοθετικό έργο

Το Safe Water Sports προτείνει, συμμετέχει και συμβάλλει σε θέματα εκσυγχρονισμού του ευρύτερου θεσμικού πλαισίου σχετικά με την ασφάλεια στο υδάτινο περιβάλλον.

Μέχρι σήμερα ο Οργανισμός συνέβαλε και συμμετείχε ενεργά στις ακόλουθες σημαντικές νομοθετικές και κανονιστικές πρωτοβουλίες: το ΠΔ 71/2020 του Υπουργείου Ναυτιλίας και Νησιωτικής Πολιτικής (καθώς και το παλαιότερο ΠΔ 30/2020) για τη λειτουργία των σχολών ναυαγοσωστικής και τη ναυαγοσωστική κάλυψη στις παραλίες, τον Γενικό Κανονισμό Λιμένων Νο. 20 για τα «Ταχύπλοα (ταχυκίνητα) σκάφη και λοιπά θαλάσσια μέσα αναψυχής» του 2018 και 2021 του Υπουργείου Ναυτιλίας και Νησιωτικής Πολιτικής, τον Νόμο 4688/2020 σχετικά με τις «Ειδικές μορφές τουρισμού, διατάξεις για την τουριστική ανάπτυξη και άλλες διατάξεις» του Υπουργείου Τουρισμού και τον Ν. 4597/28-2-2019 του Υπουργείου Ναυτιλίας και Νησιωτικής Πολιτικής για τη θέσπιση της Εθνικής Ημέρας πρόληψης πνιγμών και θαλάσσιων ατυχημάτων.

Εκπαιδευτικό Πρόγραμμα

Το Safe Water Sports σχεδίασε ένα πρωτότυπο εκπαιδευτικό πρόγραμμα για την πρωτοβάθμια και δευτεροβάθμια εκπαίδευση, το οποίο έχει λάβει την έγκριση του Υπουργείου Παιδείας στην Ελλάδα και την Κύπρο και παρουσιάστηκε για πρώτη φορά το 2018 στο ΚΠΙΣΝ υπό την αιγίδα του Προέδρου της Δημοκρατίας.

Από το 2020, το εκπαιδευτικό πρόγραμμα για την πρωτοβάθμια και τη δευτεροβάθμια εκπαίδευση έχει συμπεριληφθεί στην πλατφόρμα 21 του ΙΕΠ, στα Εργαστήρια Δεξιοτήτων, κι έχει γίνει μέρος του υποχρεωτικού ωρολογίου προγράμματος σε όλα τα σχολεία της χώρας.

ΟΙ ΔΡΑΣΕΙΣ ΤΟΥ SAFE WATER SPORTS

Παράλληλα, σε συνεργασία με το Λιμενικό Σώμα- Διεύθυνση Λιμενικής Αστυνομίας, ο Οργανισμός υλοποιεί ένα πρόγραμμα ενημερωτικών διαλέξεων στα σχολεία με την ονομασία «ΠΡΟΣΕΧΩ- ΜΑΘΑΙΝΩ-ΝΟΙΑΖΟΜΑΙ».

Οι εκπαιδευτικές δράσεις του Οργανισμού στοχεύουν στην εμπέδωση των κανόνων ασφάλειας στο νερό και τις υδάτινες δραστηριότητες αναψυχής. Απευθύνεται στους μαθητές όλων των εκπαιδευτικών βαθμίδων και περιλαμβάνει πλούσιο και σύγχρονο εκπαιδευτικό υλικό, όπως εκπαιδευτικά videos, animation, quiz, ειδικά διαμορφωμένη εκπαιδευτική βαλίτσα κ.λπ.. Κάθε χρόνο 40.000 παιδιά συμμετέχουν στις εκπαιδευτικές δράσεις του Οργανισμού.

Ηλεκτρονική Πλατφόρμα ενημέρωσης

Με την ηλεκτρονική πλατφόρμα του Safe Water Sports, που είναι διαθέσιμη μέσω του Διαδικτύου (www.safewatersports.com) όσο και μέσω των δωρεάν εφαρμογών (Safe Water Sports app) για φορητές συσκευές (διαθέσιμη σε ελληνικά, αγγλικά και γαλλικά), ο χρήστης μπορεί να βρει πληροφορίες σε Ελλάδα και Κύπρο, σχετικά με:

- ▶ τις 3.400+ παραλίες που μπορεί να κολυπήσει και όλα τα χαρακτηριστικά ασφαλείας αυτών,
- ▶ τις νόμιμες επιχειρήσεις θαλάσσιων σπορ,
- ▶ τις μαρίνες,
- ▶ τα ημερόπλοια
- ▶ τις επιχειρήσεις εκμίσθωσης σκαφών αναψυχής,
- ▶ τις πιστοποιημένες επιχειρήσεις θαλάσσιων σπορ,
- ▶ τα νοσοκομεία,
- ▶ τα λιμεναρχεία καθώς και τους
- ▶ ισχύοντες κανονισμούς ασφαλείας για κάθε θαλάσσιο σπορ.

Ενημερωτικές δράσεις για την 3η ηλικία

Ο Οργανισμός υλοποιεί έναν μεγάλο αριθμό ενημερωτικών δράσεων με στόχο την πληροφόρηση των ανθρώπων της 3ης ηλικίας σχετικά με τους κινδύνους και τα μέτρα προφύλαξης που πρέπει να λαμβάνουν όταν εμπλέκονται σε δραστηριότητες που λαμβάνουν χώρα στο υδάτινο περιβάλλον. Το πρόγραμμα έχει σχεδιαστεί με την αιγίδα του Υπουργείου Ναυτιλίας & Νησιωτικής Πολιτικής, του Λιμενικού Σώματος και με τη στήριξη του Υπουργείου Υγείας.

Πιστοποίηση Επιχειρήσεων Θαλασσιών Σπορ

Ο Οργανισμός και η TÜV AUSTRIA HELLAS (ανεξάρτητος φορέας ελέγχου και πιστοποίησης), δημιούργησαν από κοινού ένα Ιδιωτικό Πρότυπο Πιστοποίησης για Επιχειρήσεις Εκμίσθωσης Θαλασσιών Σπορ. Οι επιχειρήσεις που επιθυμούν πιστοποιούνται βάσει του Προτύπου, εφ' όσον πληρούν συγκεκριμένες προδιαγραφές ασφαλείας. Στις επιχειρήσεις αυτές χορηγείται το Σήμα Ποιότητας "Watersports certified quality". Μέχρι σήμερα 31 επιχειρήσεις έχουν πιστοποιηθεί και τα επόμενα χρόνια η δράση αυτή αναμένεται να γενικευθεί σε όλη τη χώρα.

Συνεργασίες με την Τοπική Αυτοδιοίκηση

Ο Οργανισμός συνεργάζεται με φορείς της τοπικής αυτοδιοίκησης υλοποιώντας δύο βασικές δράσεις:

- ▶ Τοποθέτηση ενημερωτικών πινακίδων για την ασφάλεια στη παραλία και τη θάλασσα: μέχρι σήμερα έχουν τοποθετηθεί πινακίδες σε περισσότερες από 500 παραλίες.
- ▶ Ενημερωτικά περίπτερα: τους καλοκαιρινούς μήνες λειτουργούν σε παραλίες ενημερωτικά περίπτερα, όπου τα παιδιά συμμετέχουν σε ψυχαγωγικές δραστηριότητες με στόχο την ενημέρωση και την εκπαίδευσή τους σχετικά με το πώς να παραμένουν ασφαλή στη θάλασσα και τις θαλάσσιες δραστηριότητες αναψυχής.





Κονίτσης 11B Μαρούσι 15125, Αθήνα, Ελλάδα τηλ. 2108029428,
email: infosafe@safewatersports.gr, www.safewatersports.com