



ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΑΣΦΑΛΟΥΣ ΚΟΛΥΜΒΗΣΗΣ

ΜΕ ΤΗΝ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗ

ΥΠΟ ΤΗΝ ΑΙΓΙΔΑ



ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΑΣΦΑΛΟΥΣ ΚΟΛΥΜΒΗΣΗΣ

ΧΟΡΗΓΟΣ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ



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

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.

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

04-05	Πρόλογος - Introduction	44-46	Χρυσό Σκουφάκι 1 (ηλικίες 9+) Gold Cap 1 (ages 9+)
06-07	Ο σκοπός του Safe Water Sports- Safe Water Sports objectives	47-49	Χρυσό Σκουφάκι 2 (ηλικίες 10+) Gold Cap 2 (ages 10+)
08	Πρόγραμμα προσχολικής κολύμβησης για μωρά (ηλικίες 3-36 μηνών) Πορτοκαλί Σκουφάκι Baby swimming program (3-36 months) Orange Cap	49-51	Χρυσό Σκουφάκι 3 (ηλικίες 11-12) Gold Cap 3 (ages 11-12)
09-14	ΕΠΙΠΕΔΟ 1 Πορτοκαλί Σκουφάκι 1 (ηλικίες 3-12 μηνών) STAGE 1 Orange Cap 1 (ages 3-12 months)	52-57	Παράρτημα Α': Κανόνες ασφαλείας στο κολυμβητήριο Appendix A: Safety rules at swimming pool
15-17	ΕΠΙΠΕΔΟ 2 Πορτοκαλί Σκουφάκι 2 (ηλικίες 12-24 μηνών) STAGE 1 Orange Cap 2 (ages 12-24 months)	58-71	Παράρτημα Β': Κανόνες ασφαλείας στη θάλασσα/θαλάσσια σπορ Appendix B: Safety rules at sea/in water sports
18-21	ΕΠΙΠΕΔΟ 3 Πορτοκαλί Σκουφάκι 3 (ηλικίες 24-36 μηνών) STAGE 3 Orange Cap 3 (ages 24-36 months)	71-74	Παράρτημα Γ': Κανόνες ασφαλείας στο σπίτι Appendix C: Safety rules at home
22-26	Μωβ σκουφάκι 1 (Ηλικίες 3+) Purple Cap (ages 3+)	75-82	Παράρτημα Δ': Κανόνες ασφαλείας στα εσωτερικά ύδατα Appendix D: Safety rules in inland waters
27-29	Μωβ σκουφάκι 2 (Ηλικίες 4+) Μώβ Σκουφάκι 2	83	Παράρτημα Ε': Χρήσιμοι κανόνες διατροφής για παιδιά Appendix E: Useful nutrition tips for children
30-33	Μώβ Σκουφάκι 3 (ηλικίες 4+)	84-107	Παράρτημα ΣΤ': Προτεινόμενες ασκήσεις στο νερό για τους εκπαιδευτές Appendix F: List of proposed exercises in the swimming pool for the instructors
34-37	Ασημί Σκουφάκι 1 (ηλικίες 6+) Silver Cap (ages 6+)	108-118	Παράρτημα Ζ': Κανόνες ναυαγοσωστικής, επιβίωσης και χρήσιμες συμβουλές Appendix G: Junior Lifeguard safety tips
38-40	Ασημί Σκουφάκι 2 (ηλικίες 7+) Silver Cap 2 (ages 7+)	119-129	Παράρτημα Η': Παιχνίδια στην Πισίνα Appendix H: Pool Games
40-43	Ασημί Σκουφάκι 3 (ηλικίες 8+) Silver Cap 2 (ages 8+)	130-133	Διπλώματα- Αφίσσα Diplomas-Poster
		134-137	Οι δράσεις του Safe Water Sports Safe Water Sports activities



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 κάνει κανείς σε οποιαδήποτε ηλικία και με οποιαδήποτε ικανότητα. 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 προκειμένου να εξασφαλίσει την ποιότητα της εκμάθησης στις κολυμβητικές πισίνες μέσα από την απόλαυση του νερού, με στόχο να ευαισθητοποιήσει τα παιδιά 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 αποτελείται από ένα σημαντικό σύνολο δεξιοτήτων που πρέπει να μάθει ο καθένας για την ασφάλειά του. Εάν κάποιος είναι πράγματι καλός κολυμβητής, μπορεί να προσφέρει βοήθεια σε περίπτωση που δει κάποιον να πνίγεται.

Το πρόγραμμα κολύμβησης έχει σχεδιαστεί σε συνεργασία με μια ομάδα ειδικών που αποτελείται από εκπαιδευτές κολύμβησης, Ολυμπιονίκες αθλητές και την Ένωση Σχολών Ναυαγοσωστικής Ελλάδος. Μέσω του προγράμματος, τα παιδιά θα μάθουν για συγκεκριμένα στυλ κολύμβησης και αποστάσεις, βασικούς κανόνες ασφαλείας στο υδάτινο περιβάλλον και βασικές δεξιότητες διάσωσης σε περίπτωση έκτακτης ανάγκης.

Το πρόγραμμα προσφέρει στα παιδιά μια σειρά από πιστοποιητικά που θα αποδεικνύουν την εξέλιξή τους σε σύνολο δώδεκα σταδίων. Υπάρχουν 4 ενότητες με 3 επίπεδα στην κάθε μία: Πορτοκαλί Σκουφάκι (στη βρεφική κολύμβηση), Μωβ Σκουφάκι, Ασημί Σκουφάκι & Χρυσό Σκουφάκι, που απευθύνονται σε παιδιά ηλικίας 3 έως 12 ετών. Μόλις τα παιδιά ολοκληρώσουν την ενότητα Πορτοκαλί Σκουφάκι, προχωρούν στην επόμενη, δηλ. το Μωβ Σκουφάκι, εξελίσσοντάς τις ικανότητές τους κ.λπ. Με την ολοκλήρωση κάθε σταδίου, τα παιδιά θα λαμβάνουν ένα ειδικά διαμορφωμένο, πιστοποιητικό-δίπλωμα Α4 το οποίο θα παρουσιάζει τις ικανότητές τους.

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

INTRO

Children love water and are attracted to it for a wide variety of activities. Swimming is undoubtedly the best form of exercise for all age groups that keeps them emotionally and physically healthy. It's the only activity you can do at any age and at any ability. Safe Water Sports, the non-profit Organization that promotes water safety in the aquatic environment, aims to raise awareness to children from a very young age & to create an effective framework of information and prevention against accidents and drownings.

Therefore, the Organization has developed a unique swimming program for children to ensure the quality of learning at swimming pools through the enjoyment of the water, with the hope to increase water confidence and water safety awareness.

Greece is ranked 11th globally in the list of countries with the longest coastline (13,676 kilometers). Each year 50,000 European citizens are injured while doing water sports, whereas in our country, 345 drownings occur each year in the sea. Drowning is considered as the second leading cause of accidental death for children 1-14 years of age. Swimming is an important skill set that should be learned by everyone as part of safety measures. If you are a good swimmer, you can even offer a helping hand in case you see a person getting drowned at some point in your life.

The swimming program is designed in cooperation with an expert group consisting of swimming instructors, Olympic winner athletes and the Association of Lifeguard Schools of Greece. Through the program, children learn about strokes and distances, basic safety rules in the aquatic environment and key lifesaving and water safety skills.

The program provides a series of certificates to children that consist of a progression of twelve stages. There are 4 series with 3 levels on each series: Orange Cap (for baby swimming), Purple Cap, Silver Cap & Gold cap that address to children of 3 up to 12 years old. Once children complete the Orange Cap series, they progress to the Purple Cap series etc. At the end, children receive a personalised full-colour A4 certificate upon completion of each stage. The qualification items for each stage can be found on the back of the certificate.

With this program, we have an opportunity to ensure every generation is taught basic water safety skills. But we have to work together to make it happen.



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)



The following
SAFE SWIMMING PROGRAM
is based on 3 major
Organizations in UK:

Water Safety Ireland

Swimming Organization-Swim England

Learning4life
(School swimming academy
UK & Teachers Association)

Ο ΣΚΟΠΟΣ ΤΟΥ SAFE WATER SPORTS



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 ανθρωπίνων 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 υδάτινη ασφάλεια.

- ▶ 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 ενεργοί, 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 υδάτινη ασφάλεια.

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

- ▶ Ενημέρωση – ευαισθητοποίηση πολιτών σχετικά με την υδάτινη ασφάλεια, 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 υδάτινης ασφάλειας και την πρόληψη των ατυχημάτων, έχει έναν έντονο αναπτυξιακό χαρακτήρα. Αφορά τον τουρισμό και μπορεί να συμβάλει σημαντικά στην αναβάθμιση της εικόνας που έχει η χώρα στο εξωτερικό και στους ξένους επισκέπτες που την επιλέγουν κάθε χρόνο για τις διακοπές τους.

SAFE WATER SPORTS OBJECTIVES



Safe Water Sports is a non-profit organisation that was established in 2015 aiming primarily to support safety in water, water-related sports and recreational activities. It is a purely voluntary initiative that is supported exclusively by the private sector and the wider public (it receives no state funding). The Organisation is currently active in Greece and Cyprus, having signed cooperation agreements with institutions in both these countries. In addition to working together with private companies, it cooperates with wider public bodies, professional associations and other organizations.

The main objective of SWS is to increase the safety of activities in and around the water and reduce the risks of drowning.

The Organisation aims to develop its strategy in other countries as well, in cooperation with local public benefit or state organizations and NGOs, as it firmly believes that international cooperation, research and best practice exchange will help in reducing human loss and accidents in the water, the sea and water-related sports and recreational activities.

The Organisation has created the Observatory for Water Accidents in Greece, which collects and processes relevant data. This information helps us to clarify the causes and conditions under which these accidents take place. Statistics and numbers related to drownings and fatal accidents in the water are a cause of great concern, especially if we take into consideration that they are largely preventable. The Organisation is fighting for a reduction in the number of people who lose their life every year in the water, by supporting and improving the institutional framework and by helping to change the behaviours of citizens and professionals, so that everyone can enjoy the water with safety and trust. This activity is aligned to the directives of the World Health Organisation (WHO), which has recommended that every country produces a National Plan for safety in the water.

The plan of our Organisation includes actions that aim to:

- ▶ support all related state actors to be more organised and effective in their work, increasing water safety

- ▶ help professionals and companies that work in the water to improve their organisation and practices, so that safe-

ty is always the over-arching priority

- ▶ contribute to the change in attitudes and behaviours of citizens, so that they become more active and more involved, each in their own way, to the common effort that will benefit us all.

Today, the main pillars of activity of our Organisation are:

- ▶ Legal and organisational initiatives for the support of the wider institutional framework connected to water safety

- ▶ Supporting the state for the improvement of monitoring the implementation of water safety rules

- ▶ Informing and raising public awareness of water safety, through multi-level informative activities

- ▶ Educating children and young people at schools

- ▶ Certifying water sports companies (in cooperation with the TÜV Austria Hellas) with the "certified quality" standard.

Apart from supporting water safety and preventing accidents, the Organisation has wider developmental aims. These are connected to tourism, as we can significantly contribute in upgrading the country's image abroad, for the multitude of foreign visitors that choose to come to Greece for their holidays every year.

Πορτομαλί σουφάκι

ΗΛΙΚΙΕΣ 3 ΜΗΝΩΝ-36 ΜΗΝΩΝ

Orange Cup

AGES 3 MONTHS-36 MONTHS

ΕΠΙΠΕΔΟ 1

Υλη/Contents

STAGE 1

Πορτομαλί Σουφάκι 1 (ηλικίες 3-12 μηνών)

Εισαγωγή

Ο δάσκαλος κολύμβησης μπορεί να διαφοροποιήσει το γκρουπ 3-6 και 6-12 μηνών, λόγω του αντανακλαστικού "righting head" που εμφανίζεται στα μωρά μετά τους 6 μήνες περίπου. Το αντανακλαστικό αυτό δεν αφήνει τα μωρά να χαλαρώσουν στην ύπτια θέση αφού αυτά χαλαρώνουν σε αυτή τη θέση μετά τα 2-2,5 χρόνια.

Righting reflex: Αυτό το αντανακλαστικό κάνει το μωρό να προσπαθεί να σηκώσει το κεφάλι του όταν είναι ξαπλωμένο με την πλάτη και να κυλήσει με την κοιλιά του. Για να αποφευχθεί αυτό το αντανακλαστικό στο νερό, εφαρμόζονται ασκήσεις επίπλευσης, όπου υποστηρίζεται το κεφάλι, ενώ ταυτόχρονα τα μωρά εξοικειώνονται με αυτή την «άβολη» θέση και συνεχίζουν να απολαμβάνουν την ύπτια κολύμβηση μεγαλώνοντας.

Σε αυτό το στάδιο στηριζόμαστε στη συναισθηματική συναλλαγή μεταξύ του βρέφους και των γονέων, καθώς αποτελεί το κλειδί για την μελλοντική ψυχική υγεία του μωρού με την προϋπόθεση ότι η ανταπόκριση των γονέων στις ανάγκες είναι ευαίσθητη και καλά συντονισμένη. Επομένως, δεν υπάρχει σαφής αξιολόγηση σε αυτή την ηλικία. Οι εκπαιδευτές οφείλουν να διδάσκουν με καρδιά και ενσυναίσθηση με σκοπό να προστατεύουν τα δικαιώματα των βρεφών:

- να είναι ασφαλή και προστατευμένα από τον κίνδυνο και τον εκφοβισμό
- να τα ενθαρρύνουν
- να τα επιβραβεύουν
- να μπορούν να μαθαίνουν με το δικό τους ρυθμό
- να τα σέβονται

Orange Cap 1 (ages 3-12 months)

Introduction

The instructor can differentiate the group of 3-6 months old and 6-12 months old, due to the so-called "righting head" reflex that appears in babies after 6 months old. This reflex does not allow babies to relax during supine position. Generally, babies relax in this position when they are 2-2,5 years old.

Righting reflex: One of the strongest postural reflexes in baby swimming is the righting reflex. This can be triggered during back floating. A baby will automatically lift their heads and try to sit up. To avoid this reflex in the water, float exercises are applied, where the head is supported, while at the same time babies become familiar with this kind of position and continue to enjoy supine swimming as they grow older.

During this stage we rely on the emotional transaction between the baby and the parents, as this is the key to the future mental health of the baby. Therefore, there is no clear assessment at this age. Instructors should teach with empathy in order to protect the rights of the infants. They should:

- teach them on how to be safe and protected from danger
- encourage them
- reward them
- teach them to be able to learn at their own pace
- show respect to them

Source: BIRTHLIGHT, MORAL CODE, 2018

Πορτογαλί Σιουφάι 1 (ηλικίες 3-12 μηνών)

A. 3-6 μηνών

• ΑΣΦΑΛΗΣ ΕΙΣΟΔΟΣ ΣΤΟ ΝΕΡΟ ΜΕ ΤΗ ΒΟΗΘΕΙΑ ΤΗΣ ΔΑΣΚΑΛΑΣ

Ο τρόπος που το μωρό μπαίνει μέσα στην πισίνα:

A τρόπος: ο γονέας δίνει το μωρό στη δασκάλα με το πρόσωπο του προς τον γονέα και εισέρχεται στο νερό από τη σκάλα. Στη συνέχεια, η δασκάλα δίνει στον γονέα το μωρό του.

B τρόπος: Ο εκπαιδευτής τοποθετεί ένα χαλάκι στο πάτωμα δίπλα στον τοίχο και ο γονέας ξαπλώνει το μωρό του στο χαλάκι και κάθεται δίπλα. Ο γονέας τοποθετεί το ένα χέρι στην μια άκρη του χαλιού και με στροφική κίνηση το άλλο χέρι στην άλλη άκρη του χαλιού και γυρνάει πρόσωπο προς το μωρό. Το σηκώνει και το παίρνει αγκαλιά.

Σημείωση: ο α' και β' τρόπος είναι για πισίνες που έχουν μικρές σκάλες επιτοίχιας. Σε πισίνες που έχουν κανονικά σκαλιά ο γονέας μπορεί να εισέλθει με το μωρό του με λαβή ασφαλείας.

• ΛΑΒΗ ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ

Ο δάσκαλος κολύμβησης έχει πλάτη το μωρό προς εκείνον και περνάει το χέρι του κάτω από τις δυο μασχάλες και ασφαρίζει την αντίθετη μασχάλη με τον αντίχειρα και τα δάχτυλά του. Το ελεύθερο χέρι λειτουργεί ως κάθισμα στο μωρό.

• Ο δάσκαλος δείχνει στους γονείς τη βασική θέση μέσα στο νερό: λυγισμένα γόνατα, ώμοι μέσα στο νερό.

• Ο δάσκαλος χρησιμοποιεί χαλαρές λαβές που επιτρέπουν στο βρέφος να εξερευνήσει με χαρά και να νιώσει το νερό. Ο γονέας δεν κουβαλάει το μωρό του, αλλά το υποστηρίζει. Αφήνουμε το νερό να κάνει τη "δουλειά" του.

Orange Cap 1 (ages 3-12 months)

A. 3-6 months old

• SAFE ENTRY INTO THE POOL WITH THE AID OF THE INSTRUCTOR

The safe entry occurs through the following ways:

1st option: the parent gives the baby to the instructor while facing the baby and enters into the pool from the ladder. The instructor gives the baby to the parent.

2nd option: The instructor places a mat on the floor next to the wall and the parent lays his baby down on the mat and sits next to it. The parent places his one hand at the end of the rug, his other hand through a rotating motion at the other end of the rug and he turns face to face with the baby. He picks the baby up and hugs it.

Note: the two options are for swimming pools that have small wall stairs. At swimming pools with normal steps, the parent can enter with his baby with a safety hold.

• SAFETY HOLD

The instructor faces the baby's back, passes his hand under the two armpits and secures the opposite armpit with thumb and fingers. The free hand acts as a seat for the baby.

• The instructor shows to the parents the right position in the water: bent knees and shoulders in the water.

• The instructor uses "loose handles" that allow the baby to explore and feel the joy of the water. The parent should not carry his baby, but to support him.

Πορτογαλί Σιουφάι 1 (ηλικίες 3-12 μηνών)

Μέχρι 6 μηνών ο δάσκαλος γενικά χρησιμοποιεί περισσότερο λαβές για ύπτια επίπλευση, λόγω έλλειψης του righting head reflex.

• ΧΑΛΑΡΕΣ ΛΑΒΕΣ ΑΠΟ ΜΙΚΡΗ ΚΙΝΗΣΗ ΣΕ ΜΕΓΑΛΗ

ΛΑΒΗ ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ: (πραγματοποιείται όπως αναλύεται παραπάνω απλά τώρα ο δάσκαλος συνεχίζει ανοίγοντας το χέρι και τεντώνοντας το, το μωρό έρχεται σε πρυνή θέση, το ελεύθερο χέρι έρχεται και πιέζει λίγο τη μέση του και στη συνέχεια ο ίδιος κινείται προς τα εμπρός. ΠΑΝΤΑ την κατεύθυνση του δασκάλου την καθορίζει το κεφαλάκι του μωρού. Ο δάσκαλος μπορεί να κάνει κύκλους γύρω από τον εαυτό του. Εξελίσσει τη λαβή κάνοντας στροφή 360 μοιρών, ρολλάροντας το μωρό προς τα έξω και συνεχίζει να κινείται χαλαρά στο νερό εναλλάσσοντας από μπρούμυτα σε ανάσκελα. Από εκεί μπορεί να συνεχίσει σε ύπτια θέση εφόσον το μωρό απολαμβάνει την ύπτια επίπλευση λόγω απουσίας του αντανakλαστικού righting head.

ΛΑΒΗ ΚΟΥΤΑΛΙ: ο δάσκαλος τοποθετεί τις δύο παλάμες κολλητά όρθιες πίσω από τον αυχένα και στηρίζει το μωρό στους πήχεις του. Χαμηλώνει στο νερό έτσι ώστε να νιώσουν τα μωρά την επίπλευση και παράλληλα να έχουν βλεμματική επαφή με τον γονέα. Τέλος, κάνει ρυθμικές κινήσεις δεξιά-αριστερά παίζοντας με το νερό και παράλληλα επικοινωνώντας με το μωρό.

ΛΑΒΗ ΕΝΑΓΚΑΛΙΣΜΟΥ: Ο δάσκαλος τοποθετεί το βρέφος σαν να θέλει να θηλάσει στηριζόμενο πάνω στον πήχη του έχοντας το κεφάλι του στον αγκώνα του. Τα δάχτυλα κρατάνε απαλά το μηρό του μωρού. Ο γονέας χαμηλώνει στο νερό και αρχίζει σιγά σιγά να ανοίγει το χέρι και να το κλείνει. Ο γονέας βρίσκει εκείνο το ύψος που δεν σηκώνει το μωρό του και έτσι το μωρό απολαμβάνει τη χαλάρωση της επίπλευσης.

Orange Cap 1 (ages 3-12 months)

For babies up to 6 months old, the instructor generally uses more handles for supine floating, due to the lack of righting head reflex.

• LOOSE HANDLES

SAFETY HOLD: (it is performed the way it is described above. But during this handle while the instructor continues opening the hand and stretching it, the baby comes to the previous position, the free hand comes and presses his waist a little and then he moves forward. The direction of the instructor is always determined by the baby's head. The instructor can make circles around himself. He develops the handle by completing a full 360 degree turn and rolling the baby outwards. He continues to move slowly in the water, alternating face-to-back. He can continue in a supine position if the baby enjoys supine floating due to the absence of the reflex righting head.

SPOON HOLD: the instructor places both palms firmly upright behind the neck and supports the baby in his forearms. He lowers down to the water so that babies can feel the float and have eye contact with their parent. Finally, he makes rhythmic movements from left to right, playing with the water and at the same time communicating with the baby.

HUG HOLD: The instructor places the baby as if he wants to breastfeed by leaning on his forearm with his head on his elbow. The fingers gently hold the baby's thigh. The parent lowers himself into the water and slowly begins to open and close his hand. Then he finds that specific height that does not lift his baby and the baby enjoys the relaxation of the float.

Πορτογαλί Σιουφάι 1 (ηλικίες 3-12 μηνών)

B. 6-12 μηνών

• Το μωρό κάθεται και περιμένει τον γονέα να μπει στο νερό με περιστροφική κίνηση μπροστά του όπου στη συνέχεια ο ίδιος το καλεί να έρθει στο νερό μαζί του.

• Από 6 μηνών και πάνω λόγω της εμφάνισης του αντανakλαστικού για την ύπτια επίπλευση ,χρησιμοποιούνται διάφορες λαβές που χαλαρώνουν το αντανakλαστικό.

• ΛΑΒΗ ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ

Συμβαίνει με μια μικρή παραλλαγή λόγω της εμφάνισης του αντανakλαστικού righting head. Αντί να ρολλάρω προς τα έξω, ρολλάρω προς τα μέσα ,δηλαδή ο γονέας πάλι κάνει στο μωρό στροφή 360 μοίρες αλλά πάνω στο σώμα του, έτσι ώστε να χαλαρώνει λίγο περισσότερο νιώθοντας το σώμα του γονέα και να μην ενεργοποιείται το αντανakλαστικό. Συνίσταται η ΣΤΡΟΦΗ 360 μοιρών και τη θέλουμε σε όλες τις ηλικίες με τη βοήθεια του γονέα στην αρχή . Στη συνέχεια αφήνουμε τα μωρά μόνα τους για λόγους ασφαλείας.

• ΛΑΒΗ ΛΙΜΑΝΑΚΙ

Γυρνάμε τα μωρά προς τα έξω και τοποθετούμε τους καρπούς μας κάτω από τις μασχάλες. Στη συνέχεια τεντώνουμε τα χέρια και πρέπει πάντα οι ώμοι μας να είναι μέσα στο νερό και οι παλάμες στην επιφάνεια. Αφήνουμε τα μωρά να κάνουν ότι θέλουν. Σε αυτή την ηλικία, τα μωρά αρχίζουν να κάνουν μικρές βουτιές, να χτυπάνε τα χέρια τους και αρχίζουν να βρίσκουν λίγο ισορροπία στο σώμα τους μέσα στο νερό ελέγχοντας τα πόδια τους, αν θα είναι κάθετα ή οριζόντια. Τα χέρια είναι πάντα ανοιχτά. Το "λιμάνι" είναι πάντα ανοιχτό γιατί θέλουμε να τους δίνουμε την αίσθηση ότι μπορούν να βγουν και να ξαναμπούν. Αντίστοιχα, έτσι πρέπει να είναι οι γονείς: μέσα και έξω από την πισίνα.

Orange Cap 1 (ages 3-12 months)

B. 6-12 months old

• The baby sits down and waits for the parent to enter into the water through a rotating motion in front of him. Then, the parent invites the baby to come into the water with him.

• For babies over 6 months, due to the appearance of the reflex for supine floating, we use various holds that relax the reflex.

• SAFETY HOLD

occurs slightly differently due to the appearance of the reflective righting head. Instead of rolling outwards, this time I roll inwards. For instance, the parent completes a full 360 turn on his body to the baby so that he relaxes a little more and feels the body of his parent. In this way there is not activation of the reflex. A full 360 turn is kindly advisable throughout all ages of the baby through the assistance of the parent. Later, we can leave babies alone for safety reasons.

• LITTLE HARBOUR HOLD

We turn the babies outwards and we place our wrists under the armpits and then we stretch our arms. Our shoulders should always be in the water and our palms should be on the surface. We let the babies do what they want. At this age they start making small dives, clapping their hands and finding some balance in their body while in the water by controlling their legs, whether they will be vertical or horizontal. The hands are always open. The "harbour" is always open as we want to create the feeling of independence; to be able to go out and come back. Parents should act on the same way, having the opportunity to be into the water but also outside of the pool.

Πορτογαλί Σιουφάι 1 (ηλικίες 3-12 μηνών)

• Ο γονέας, συνέχεια, κατά τη διάρκεια τους μαθήματος, βάζει το κεφάλι του μέσα, κάνει μπουρμπουλήθρες θέλοντας να δείξει στο μωρό του πόσο χαλαρός είναι και αφήνοντας στο μωρό το περιθώριο να δει, να μιμηθεί και να δοκιμάσει. Ειδικά μετά τους 7 μήνες, τα μωρά πράττουν με σαφή σκοπιμότητα και πρόθεση και μιμούνται πάρα πολύ.

• Γενικά οι βουτίσεις- βουτιές δεν αποτελούν ξεχωριστό κομμάτι του μαθήματος ούτε είναι ο αυτοσκοπός. Στην κολύμβηση η βύθιση είναι φυσικό επακόλουθο...κάτι φυσιολογικό...όταν γίνεται φυσιολογικά. Επομένως, καθ' όλη τη διάρκεια του μαθήματος το βρέφος κάνει βουτιές είτε τυχαία είτε με τη μορφή ατυχήματος που μας βοηθάνε να προχωράμε πολύ.

• Τα μωρά μαθαίνουν να κρατιούνται αρχικά στο χαλί και ύστερα στον τοίχο.

• Βάζουμε τα μωρά να κάτσουν στο γόνατο μας και επειδή υπάρχει ακόμα το αντανakλαστικό της σφιχτής παλάμης (palmar grasp), τα μωρά μαθαίνουν να γραπώνουν & μόλις κρατηθούν, χαμηλώνουν το γόνατο για να κρατήσουν το βάρος τους. Αυτό γίνεται πρώτα στο χαλί και ύστερα στον τοίχο, για λόγους ασφαλείας.

• Τα μωρά μαθαίνουν να σκαρφαλώνουν αρχικά στο χαλί (θεωρείται πολύ σημαντική δεξιότητα ώστε να μάθουν να σκαρφαλώνουν σε κάτι που επιπλέει για λόγους ασφαλείας) και ύστερα στον τοίχο.

• Κολύμπι με μέσα επίπλευσης και μόνα τους (πάντα με την επίβλεψη του γονέα).

• ΚΑΤΑΜΑΡΑΝ

Ξεκινάμε σιγά σιγά να χρησιμοποιούμε μέσα επίπλευσης και εξελίσσοντας τη λαβή "λιμανάκι", κάνουμε καταμαράν με δυο μικρά

Orange Cap 1 (ages 3-12 months)

• During the swimming lesson, the parent constantly puts his head inside, makes bubbles in order to show to his baby that he is relaxed. In this way he gives the opportunity to the baby to see, imitate and try. Babies over 7 months old, act with clear expediency and have a desire to imitate a lot.

• In general, dives are not considered as a separate part of the course. In swimming, immersion is a natural consequence, when it happens normally. Hence, throughout the lesson the infant dives either accidentally or in the form of an accident that helps us move forward.

• Babies learn to hold first on the mat and then on the wall.

• We put babies on our knees and since there is still the reflex of the palmar grasp, they learn to grasp. As soon as they hold themselves, they lower their knees in order to hold their weight. They are advised to do this first on the mat and then on the wall, for safety reasons.

• Babies learn to climb first on the mat (this is a very important skill. Children learn to climb on something that floats for safety reasons) and then on the wall.

• Swimming with flotation means and without them (there should always be a parental supervision).

• CATAMARAN

We slowly start using floating means and by evolving the little harbour holds, we make a catamaran with the two small buoyancy aid

Πορτομαλί Σιουφάι 1 (ηλικίες 3-12 μηνών)

μακαρόνια. Τοποθετούμε το κάθε μακαρόνι κάτω από την κάθε μασχάλη, αντί τους πήχεις μας δηλαδή. Έχοντας τα μωρά πάντα με τα πρόσωπα προς εμάς, κρατάμε απαλά τα μακαρόνια και τα καθοδηγούμε προς μια κατεύθυνση. Τα μέσα επίπλευσης δεν τα σηκώνουμε, δεν τα πιέζουμε και δεν ασκούμε καμία δύναμη. Θέλουμε τα μωρά να νιώσουν την επίπλευση και σιγά σιγά την ανεξαρτησία.

• ΘΗΛΑΣΜΟΣ ΜΕ ΤΗΝ ΜΗΤΕΡΑ ΝΑ ΕΠΙΠΛΕΕΙ (ΠΡΟΕΡΑΙΤΙΚΟ).

Δεν είναι η τροφή ο σκοπός, είναι το αίσθημα ασφάλειας που διακατέχει το βρέφος νιώθοντας παράλληλα την επίπλευση πάνω στο σώμα της μητέρας. Αυτό δεν είναι υποχρεωτικό γιατί υπάρχουν και μητέρες που δεν έχουν γενικά θηλάσει και ίσως αυτό τους προκαλεί άγχος και στεναχώρια, ειδικά αν είναι νέες μητέρες. Εάν πραγματοποιηθεί, η αίσθηση του μωρού στο νερό να θηλάζει και να νιώθει την ασφάλεια της μητέρας, του δημιουργούν συνδέσεις στον εγκέφαλο με αποτέλεσμα το υδάτινο στοιχείο να μη του προκαλεί ποτέ φόβο.

• Κολύμπι με τον γονέα ώστε να νιώθουν την επίπλευση μέσα από τον γονιό.

• ΑΣΦΑΛΗΣ ΕΞΟΔΟΣ

Η έξοδος γίνεται με τον ίδιο τρόπο της εισόδου. Τα βρέφη μέχρι 6 μηνών, τα κρατάει για λίγο ο δάσκαλος, μέχρι να βγει με ασφάλεια ο γονέας και να του δώσει το μωρό του με το πρόσωπο να αντικρίζει τον γονέα.

Από 6 μηνών και πάνω, τα μωρά που μπορούν και κάθονται τα βάζουμε να καθίσουν και ο γονέας τους υποδεικνύει να περιμένουν τον ίδιο να τους πάρει.

**Μπορούμε να χρησιμοποιούμε τραγουδάκια στην είσοδο και στην έξοδο, δημιουργώντας μια ρουτίνα στα μωρά.*

Orange Cap 1 (ages 3-12 months)

means ("pool noodle"). We place each pool noodle under each armpit, instead of our forearms. By having the babies always facing us, we gently hold this buoyancy aid and guide it in one direction. We do not lift the floats, we do not push them and we do not exert any force. We want babies to feel the float and slowly acquire the feeling of independence.

• BREASTFEEDING WITH THE MOTHER FLOATING (OPTIONAL).

This creates the feeling of security that the baby possesses while feeling the float on the mother's body. This is not obligatory because there are mothers who do not breastfeed and maybe this causes them extra anxiety and sadness. If breastfeeding happens in the water, this can cultivate the baby's brain with the result not to fear the water.

• Swimming with the parent so that babies feel the float through them.

• SAFE EXIT

The exit is done in the same way as the entrance. Babies up to 6 months old are held by the instructor for a while, until the parent comes out safely and the instructor gives the baby to them, with his face facing the parent. From babies over 6 months old, who are able to sit, they do that and their parent indicates that they should wait for him to pick them up.

**Tip: We can use also songs during the entrance and exit.*

Πορτομαλί Σιουφάι 2 (ηλικίες 12-24 μηνών)

Σε αυτό το στάδιο γνωρίζουμε ότι τα μωρά διακατέχονται από διάφορα άγχη -στρες όπως το στρες του ξένου ανθρώπου και το στρες του αποχωρισμού. Επίσης, γνωρίζουμε ότι έχει έρθει και το αίσθημα κινδύνου στη ζωή τους οπότε ενθαρρύνουμε τους γονείς να είναι παρατηρητικοί, να αφουγκράζονται τις ανησυχίες τους και να τα βοηθούν.

• ΑΣΦΑΛΗΣ ΕΙΣΟΔΟΣ ΣΤΟ ΝΕΡΟ

Τα μωρά πια κάθονται και περιμένουν τον γονέα να μπει στο νερό. Μόλις μπει μέσα στο νερό ο γονέας, μετράει 1,2,3 και το καλεί και εκείνο να μπει μέσα. Αν το παιδί κάνει κίνηση με το σώμα προς τα εμπρός, μας δείχνει ότι θέλει να κάνει βουτιά οπότε ο γονέας το αφήνει να βυθιστεί και απαλά το βγάζει από το νερό με μια φυσική κίνηση. ΔΕΝ ΣΩΖΟΥΜΕ ΤΟ ΜΩΡΟ ΜΑΣ.

**Σημείωση: Δεν μετράμε 1,2,3 για να στοχοποιήσουμε τη βουτιά. Μετράμε για να κάνουμε τα μωρά να περιμένουν ώστε να είναι ο γονέας - φροντιστής έτοιμος. Μόλις τα μωρά πέσουν στο νερό (αν δεν κάνουν κίνηση με το σώμα τους, ο γονέας τα πλησιάζει και τα παίρνει αγκαλιά χωρίς να τα βυθίσει) τα γυρνάμε αμέσως ώστε να δει και να κρατήσουν τον τοίχο. Ο τοίχος είναι η ασφάλεια μας.*

• ΧΑΛΑΡΕΣ ΛΑΒΕΣ

Πάντα χρησιμοποιούμε χαλαρές λαβές θέλοντας να συνδέσουμε εκείνες τις μνήμες που το μωρό χαλάρωνε στο νερό.

ΛΑΒΗ ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ

Ίδιες κινήσεις, λίγο πιο ενεργητικές και όσο το δυνατόν ο γονέας έχει πιο διακριτική υποστήριξη, στροφή 360 προς τα μέσα.

ΛΑΒΗ ΛΙΜΑΝΑΚΙ

Την απολαμβάνουν πολύ σε αυτή την ηλικία και έτσι έρχονται σε πιο κάθετη θέση. Θέλουμε να

Orange Cap 2 (ages 12-24 months)

At this stage we know that babies are possessed by various anxieties such as the stress of the unknown person (the stranger), the stress of and the feeling of danger. So, we encourage parents to be observers, listen to their concerns and help them.

•SAFE ENTRY INTO THE WATER

Babies sit and wait for the parent to enter the water. As soon as the parent enters the water, he counts 1,2,3 and calls them to enter too. If the baby moves with his body in a forward position, this shows that he wants to dive so the parent has to let him sink and gently pulls him out of the water with a natural movement. WE DO NOT SAVE OUR BABY.

** Note: We do not count 1,2,3 to target the dive. We count in order to make babies wait so that the parent-caregiver is ready. As soon as the babies fall into the water (if they do not move their body, the parent approaches them and hugs them without sinking them) we turn them immediately so that they can see and hold the wall. The wall works for safety reasons always.*

• LOOSE HOLDS

We always use loose holds to make the baby recall his relaxing memories in the water.

SAFETY HOLD

Same movements are performed as described above but with a little more energy. Now, the parent tries to have a more discreet support. He also performs a 360 turn inwards.

LITTLE HARBOR HOLD

Babies enjoy this a lot and through this they come in a more vertical position. We want

Πορτομαλί Σιουφάι 2 (ηλικίες 12-24 μηνών)

πατήσουν με τα πόδια τους στους μηρούς μας γιατί εκεί στέκονται και μπορούν σιγά σιγά να ξεκινήσουν να πηδούν.

ΛΑΒΗ ΑΕΡΟΠΛΑΝΑΚΙ

Από τη λαβή ασφαλείας περνάμε το ελεύθερο χέρι μας κάτω από την κοιλιά του παιδιού, πετάμε ψηλά και προσγειώνουμε το μωρό μας στο νερό.

- Λαβές σε ύπτια θέση: πραγματοποιείται με προσοχή λόγω του αντανakλαστικό righting head που υπάρχει ακόμα, σε πρυνή θέση και τα ρολλαρίσματα γίνονται πάντα υποστηρικτικά και διακριτικά.

- Ο γονέας συνεχίζει να κάνει βουτιές, μπουρμπουλήθρες και αφήνει το μωρό να τον παρατηρεί και να δοκιμάζει.

• ΜΕΣΑ ΕΠΙΠΛΕΥΣΗΣ

Χρησιμοποιούμε μέσα επίπλευσης χωρίς να πιέζουμε κανένα μωρό να τα δεχτεί αν δεν θέλει. Μας βοηθούν να νιώσουν την επίπλευση και την ανεξαρτησία που δειλά δειλά κάνει την εμφάνιση της.

• ΚΑΤΑΜΑΡΑΝ

Πραγματοποιείται όπως στο προηγούμενο ηλικιακό γκρουπ (6-12 μηνών). Η διαφορά είναι ότι σιγά σιγά τα παιδιά καταφέρνουν να κολυμπούν μόνα τους με τα μέσα επίπλευσης.

• ΜΑΚΑΡΟΝΙΑ ΚΟΜΠΟΣ

Φτιάχνουμε έναν κόμπο με τα μακαρόνια και βάζουμε τα μωρά μέσα. Πρέπει το μακαρόνι να ακουμπάει στις μασχάλες. Με τα μακαρόνια, τα μωρά αρχίζουν να κολυμπούν μόνα τους, αρχίζουν να ελέγχουν το σώμα τους στο νερό και να βρίσκουν την ισορροπία τους σε αυτό. Επίσης, μπορούν να δοκιμάζουν βυθίσεις από μόνα τους ή τυχαίες. Γενικά, δίνουμε χρόνο και χώρο στο παιδί να δοκιμάζει πράγματα, τυχαίες

Orange Cap 2 (ages 12-24 months)

them to step on our thighs and be able to start jumping slowly.

PLANE HOLD

From the safety hold we pass our free hand under the child's belly, we "fly high" and we land our baby into the water.

- Holds in a supine position: we pay attention to the reflex of the righting head that still exists during supine position. Rolling occurs in a more supportive and discreet way.

- The parent keeps diving, bubbling, letting the baby observe and try himself.

• MEANS OF FLOATING

We use flotation devices without forcing any baby to accept them if he does not want to. They help us feel the float and creates independence.

• CATAMARAN

Occurs as previously described at the age group of 6 months-12 months old. The difference is that now children manage to swim alone with the floats.

• POOL NOODLE KNOT

We make a knot with the supporting aid (pool noodle) and we put the babies inside. The buoyancy aid should rest on the armpits. With this buoyancy aid, babies begin to swim on their own, to control their body in the water and to find their balance in it. They can also experience dips on their own or accidentally. Generally, we try to give the child some time

Πορτομαλί Σιουφάι 2 (ηλικίες 12-24 μηνών)

βυθίσεις και και τα ατυχήματα μας βοηθούν να προχωράμε μπροστά.

- Τα μωρά κρατιούνται καλά στον τοίχο και με στροφή έρχονται στον γονέα ή σε ένα στρώμα.

- Μαθαίνουν να σκαρφαλώνουν στο χαλί και στον τοίχο.

- Κολύμπι στην πλάτη του γονέα πια: τα μωρά κρατιούνται μόνα τους στην πλάτη του γονέα ώστε εκείνος να μπορεί να κολυμπήσει κανονικά. Μπορούν αν θέλουν να αφήνουν τα χέρια τους για βύθιση και ο γονέας με στροφή να τα πιάνει μέσα από το νερό.

• ΑΣΦΑΛΗΣ ΕΞΟΔΟΣ ΑΠΟ ΤΟ ΝΕΡΟ

Όπως στην είσοδο, τα παιδιά κάθονται στον τοίχο και τους λέει ο γονέας να περιμένουν να έρθει να τα πάρει.

Orange Cap 2 (ages 12-24 months)

and space to try things, random dips and even the accidents can help us move forward.

- Babies hold themselves through the wall, turn around and come to their parent or in a mattress.

- They learn to climb on the mat and the wall.

- Swimming on the parents' back: babies hold themselves on the parents' back so he can swim. Babies if they want they can leave their hands for immersion and the parent makes a turn to catch them through the water.

• SAFE EXIT

The exit occurs in the same way as the entrance where children sit on the wall and their parent tells them to wait for him in order to come and get them.



Πορτογαλί Σιουφάι 3 (ηλικίες 24-36 μηνών)

Η πιο δημιουργική ηλικία. Τα μωρά μεταξύ 20-30 μηνών κατακτούν την επίπλευση, νιώθουν την άνωση. THE ART OF LETTING GO

• ΑΣΦΑΛΗΣ ΕΙΣΟΔΟΣ ΣΤΟ ΝΕΡΟ

Το παιδί περιμένει είτε όρθιο είτε καθιστό προκειμένου να εισέλθει ο γονέας στο νερό. Ο γονέας θα μετρήσει 1, 2, 3 και το καλεί να μπει. Μόλις μπει, γυρνάει να πάει στον τοίχο, κρατιέται και με στροφή πάει προς τον γονέα.

• Αν τα παιδιά πέφτουν όρθια, τα δάχτυλα των ποδιών πρέπει να είναι πάντα γαντζωμένα στον τοίχο. Τα παιδιά που θέλουν να βουτήξουν όρθια, πρέπει να γατζώνουν τα δάχτυλά τους στον τοίχο για να μην γλιστρήσουν όταν πέσουν. Μετράμε πάλι και αφήνουμε τα παιδιά να πέσουν. Σε αυτή την ηλικία για τα παιδιά που επιλέγουν να βουτήξουν, ενθαρρύνουμε τους γονείς να τα αφήνουν μετά τη βουτιά, ώστε να ανέβουν μόνα τους στη επιφάνεια.

• Δεν παίρνω ποτέ φόρα για να κάνω βουτιά.

• Χρησιμοποιούμε μέσα επίπλευσης και λαβές αφήνοντας το παιδί να νιώσει την επίπλευση (σε περιπτώσεις που ακόμα δεν κολυμπάει), να κολυμπήσει ανεξάρτητο από τον γονέα και να βρει την ισορροπία του σώματός του στο νερό.

• ΛΑΒΗ ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ

Όσο περνάει ο καιρός ο γονέας υποστηρίζει όλο και λιγότερο, όντας πολύ μέσα στο νερό, και αφήνοντας το παιδί να αρχίσει να χτυπάει πόδια και να τραβάει το νερό με εναλλασσόμενη κίνηση με ένα ένα χέρι. Επίσης, μπορεί να πραγματοποιηθεί το λεγόμενο "αεροπλανάκι", που τα παιδιά αγαπάνε πολύ.

• ΛΑΒΗ ΛΙΜΑΝΑΚΙ

Σε αυτή την ηλικία τα μωρά τρελαίνονται για τη

Orange Cap 3 (ages 24-36 months)

This age group is considered as the most creative age. Babies between 20-30 months old conquer the float and feel the buoyancy. "THE ART OF LETTING GO"

• SAFE ENTRY INTO THE WATER

The child waits either on a seated or standing position in order for the parent to enter into the water. The parent will count 1, 2, 3 and then he invites the baby. Once the baby gets into the pool, he turns to the wall, holds on and turns to the parent.

• If children fall upright, their toes should always be hooked to the wall. Children who want to dive upright must pinch their fingers against the wall so that they do not slip while falling. We start counting again and let the children fall. At this age, regarding the children who choose to dive, we encourage parents to leave them after diving, so that they can climb to the surface on their own.

• I never dive while running.

• We use floating means and holds by making the child feel the float (in cases he does not swim), swim independently and find the balance of his body in the water.

• SAFETY HOLD

As time passes by, the parent tries to be less supportive to the baby and he lets the child kick and pull the water with an alternating movement with one hand. We also make the so-called «plane» movement where children get excited.

• LITTLE HARBOUR HOLD

At this age babies go crazy for this kind of hold.

Πορτογαλί Σιουφάι 3 (ηλικίες 24-36 μηνών)

λαβή "λιμανάκι". Το λιμάνι μπορεί να ανοίξει μέχρι 90 μοίρες. Επίσης, μπορούν αν θέλουν να πηδήξουν από τα πόδια μας, να βγουν από το λιμάνι, να κάνουν στροφή και να ξαναμπούν. Έτσι, αρχίζουν να νιώθουν σιγά σιγά την επίπλευση. Επίσης, αν καταφέρουν να πηδήξουν από τα πόδια μας, είναι έτοιμα να πηδήξουν και έξω από την πισίνα, δηλ. από τον τοίχο.

• ΚΑΤΑΜΑΡΑΝ

Γίνεται όπως και στο προηγούμενο ηλικιακό γκρουπ, αλλά τώρα μπορεί να γίνει και με ένα μόνο μακαρόνι, έτσι ώστε να σκάβουν το νερό με το άλλο χέρι τους.

• ΜΑΚΑΡΟΝΙΑ ΑΝΟΙΧΤΑ

Τοποθετούμε το μακαρόνι κάτω από τη μασχάλη και τα παιδιά μπορούν σιγά σιγά να κολυμπήσουν μόνα τους, να πιάσουν ένα παιχνίδι ή να περάσουν από κάποιο τούνελ.

• ΤΟΥΒΛΑΚΙΑ

Ξεκινάμε να βάζουμε τουβλάκια στα παιδάκια ώστε να αρχίσουν να νιώθουν την επίπλευση, το συναίσθημα ασφάλειας και να δυναμώνουν τα χέρια τους, έτσι ώστε σιγά σιγά να μπορεί να αφαιρεθεί ένα ένα τουβλάκι και τα παιδιά να φτάσουν στο σημείο να κολυμπούν μόνα τους.

• ΣΑΝΙΔΑ

Τα παιδιά χτυπούν τα πόδια σωστά, στην πρυνή θέση με την δύναμη προς τα κάτω. Γενικά ο εκπαιδευτής ζητάει από το παιδί να χτυπάει σωστά τα πόδια στην πρυνή θέση με την δύναμη προς τα κάτω και στην ύπτια θέση με τη δύναμη προς τα πάνω.

• Θέλουμε τα παιδιά να έχουν εναλλασσόμενη κίνηση στα χέρια (1 -1) μέσα στο νερό.

• Τα παιδιά λειτουργούν σαν τα "καβούρια" στον τοίχο, κρατιούνται σε αυτόν και περπατάνε με τα χέρια. Γυρνάνε και πάνε στον γονέα ή στο χαλί.

Orange Cap 3 (ages 24-36 months)

The hold can be opened up to 90 degrees. Also, if children want to jump off our feet, they can leave from this hold, make a turn and come back. So, they start feeling the essence of floating. Also, if they manage to jump off our feet, they are ready to jump out of the swimming pool too.

• ΚΑΤΑΜΑΡΑΝ

it is performed in the same way as described in the previous age group. The only difference is that now this can be done with a single buoyancy aid (pool noodle), so that they can dig the water with their other hand.

• POOL NOODLES WIDE OPEN

We place the pool noodles under the armpit so that children start slowly swimming without any help in order to catch a toy or go through a tunnel.

• FLOTATION BELT

We start wearing the flotation belt on children in order for them to start feeling the float, acquire the feeling of safety, to strengthen their hands, so that they become able to swim on their own when the instructor removes some parts of the flotation belt.

• BOARD

Children hit their legs correctly at supine position. The instructor asks from the child to strike the legs correctly in the front position with the force down and while being at the supine position to strike the legs with the force up.

• We want children to have alternating hand movements (1 -1) in the water.

• Children act like «crabs» on the wall by clinging to it and walking with their hands. Then, they turn around and go towards their parent or on the mat.

Πορτοκαλί Σουουφάκι 3 (ηλικίες 24-36 μηνών)

- Εναλλαγές από ύπτια σε πρυνή θέση με τη βοήθεια του γονέα ή και μόνο τους. (ΣΤΡΟΦΗ 360 ΜΟΙΡΩΝ)
- Προτείνεται τα παιδιά να δοκιμάσουν να φορέσουν κολυμβητικά γυαλιά. (οπτική σαφήνεια). Ουσιαστικά τα παιδιά αποκτούν μία αίσθηση κάτω από το νερό που θα τους βοηθήσει να χαλαρώσουν. (αν τα δεχτούν στο κεφάλι τους)
- Εντάσσουμε στο μάθημα βυθιζόμενα παιχνίδια. ΣΤΑΔΙΑΚΑ. Πρώτα το παιδί βλέπει το παιχνίδι κάτω από το νερό, ύστερα βλέπει να το πιάνουν ψηλά στο νερό και μετά όταν το παιδί θελήσει μπορεί να πάει με τον γονέα ή με το δάσκαλο και στο τέλος να πάει μόνο του. Στην αρχή ίσως να χρειαστεί μια μικρή ώθηση προς τα κάτω.
- Ενθάρρυνση γονέα να απελευθερώνει το παιδί όταν αυτό είναι έτοιμο και πάντα να είναι σε απόσταση μιας χεριάς του παιδιού, όταν αυτό νιώσει την ανάγκη να πιαστεί από κάποιον. THE ART OF LETTING GO.

ΑΝΩ ΤΩΝ 3 ΕΤΩΝ

Τα παιδιά άνω των 3 ετών μπορούν να ενταθούν σε γκρουπ χωρίς τον γονέα εφόσον είναι έτοιμα. Πρώτα θα αποχωριστούν συναισθηματικά και ύστερα κινησιολογικά. Ο σκοπός αυτής της ηλικιακής κατηγορίας είναι η κατάκτηση της επίπλευσης και η κατανόηση της άνωσης.

Orange Cap 3 (ages 24-36 months)

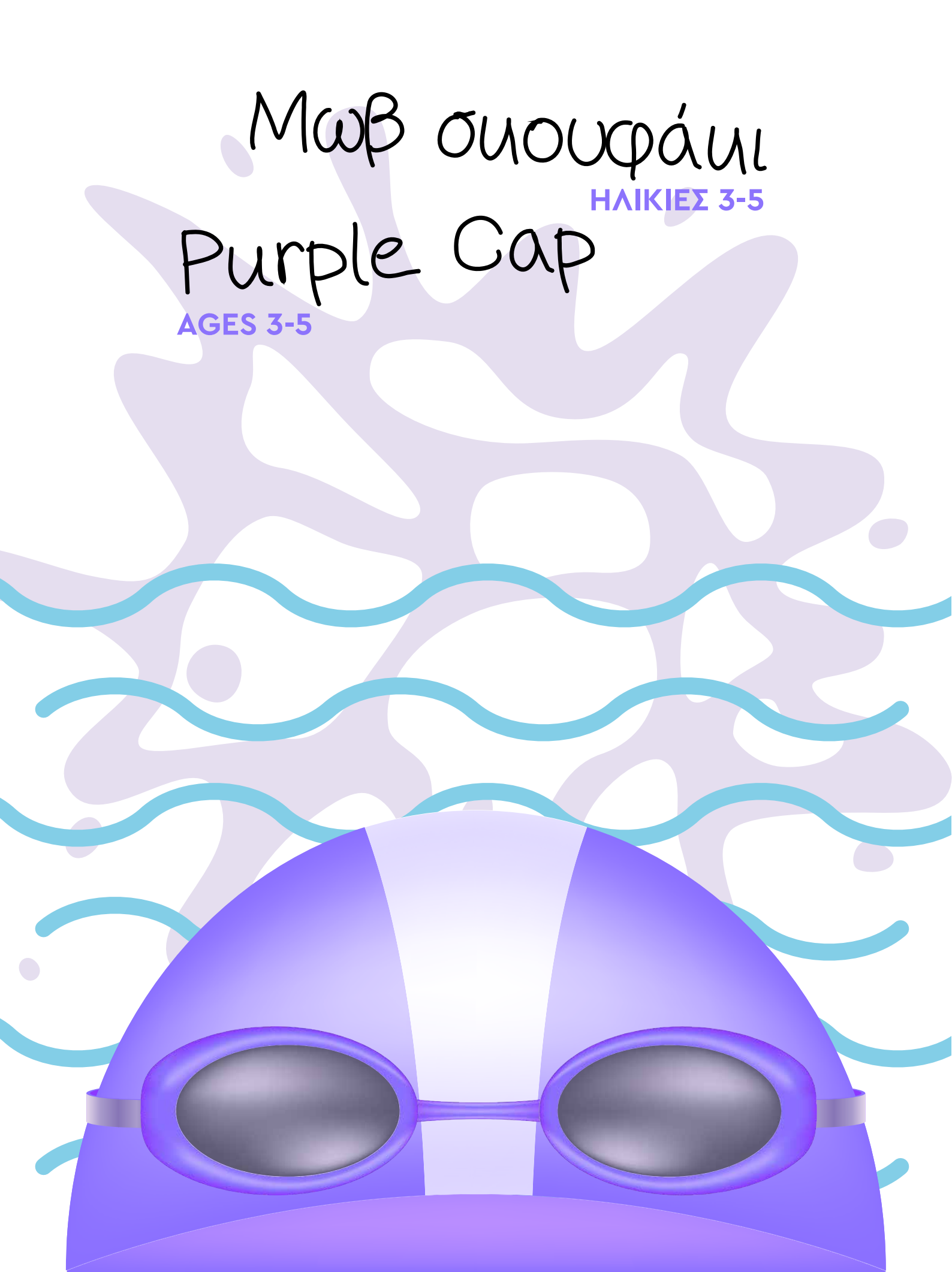
- Alternations from backstroke to supine position with the aid of the parent or on their own. (360 Degree turn)
- Children try wearing swimming goggles. (visual clarity). In this way, children get a feeling under the water that will help them relax. (if they feel comfortable with them)
- We include immersive games during the lesson. GRADUALLY. First, the child sees the object under the water and then he sees the instructor holding it high. When the child wants, he can be accompanied by his parent or the instructor in order to catch it and at the end he can go alone. In the beginning, he may need a little push down.
- Encourage the parent to release the child when he is ready and be always within a short distance from him in case when he needs someone to be caught. THE ART OF LETTING GO.

OVER 3 YEARS OLD

Children over 3 years old can be intensified in groups without the existence of their parent if they are ready to leave him emotionally and then kinesiologically. The purpose of this age group is to conquer the float and to understand the meaning of buoyancy.

Source: BIRTHLIGHT 2018





Μαβ σιουφάκι

ΗΛΙΚΙΕΣ 3-5

Purple Cap

AGES 3-5

Μαβ σιουφάκι 1 (ηλικίες 3+)

Purple cap 1 (ages 3+)

ΕΝΟΤΗΤΕΣ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ - SESSION EVALUATION FORM

ΘΕΩΡΙΑ - THEORY	Εκπαιδευτικοί στόχοι Education goals	Δεξιότητες Skills
ΠΡΑΚΤΙΚΗ ΣΤΑ ΡΗΧΑ - PRACTICE IN SHALLOW WATER	1. Θεωρητικές Γνώσεις Ασφάλειας & Πρακτικές Αυτό-διάσωσης στο νερό 1. Security awareness and self-rescue practices in the water	- Αναγνώριση βασικών κανόνων ασφάλειας και κινδύνων που συνδέονται με το νερό. (Συμπλήρωση ερωτηματολογίου για τους κανόνες ασφαλείας στην πισίνα Παράρτημα Α) - Identifying basic water safety rules and the potential risks associated with swimming (Completing a questionnaire related to the safety rules in the pool - Appendix A)
	2. Ασφαλής είσοδος & έξοδος από το νερό 2. Safe water entry & exit	- Αναγνώριση ασφαλούς σημείου για την είσοδο & έξοδο από το νερό στην πισίνα (όπως σημείο που γλιστράει, βαθύ σημείο, είτε σημείο με πολλούς κολυμβητές όπου δεν ενδείκνυται για είσοδο στο νερό). - Ασφαλής είσοδος στο νερό με τη χρήση της σκάλας. - Ασφαλής είσοδος στο νερό από καθιστή θέση. Το παιδί πραγματοποιεί στροφή κορμού και μπαίνει ελεγχόμενα στο νερό κρατώντας τον τοίχο. - Ασφαλής έξοδος από την πισίνα με τη χρήση της σκάλας ή από τον τοίχο. - Identifying a safe point for entering and exiting the swimming pool (e.g., slippery points, deep water, or points with other swimmers, that are not indicated for pool entrance). - Safe pool entry using the poolside steps / ladder. - Safe pool entry from a sitting position. The child performs a controlled slide entry by touching the wall. - Safe pool exit using the poolside steps / ladder or from the wall.
	3. Εξοικείωση με το νερό: προσανατολισμός, βύθιση προσώπου & συνειδητή αναπνοή	- Περπάτημα με άνεση στη ρηχή πισίνα σε διάφορες κατευθύνσεις. - Εξοικείωση με την αίσθηση του νερού στο πρόσωπο. - με τα δύο χέρια το παιδί ρίχνει νερό στο πρόσωπό του. - το παιδί βυθίζει ολόκληρο το πρόσωπο στο νερό χωρίς φόβο. - Ικανότητα για επαναλαμβανόμενη βύθιση όλου του κεφαλιού μέσα-έξω στο νερό (και τα αυτιά). Αυτό μπορεί να αξιολογηθεί με 5 συνεχόμενα πηδηματάκια μέσα σε ρηχό νερό (τα παιδιά πατούν).

Μαβ σκουφάκι 1 (ηλικίες 3+)

Purple cap 1 (ages 3+)

	• Συνειδητή εκπνοή: Το παιδί περπατώντας φυσάει αέρα στο νερό ρυθμικά για να μετακινήσει πλεύσιμα αντικείμενα όπως ένα μπαλάκι του pink-pong (το στόμα ακουμπάει στο νερό).
3. Water familiarization: Orientation, immersion & conscious breathing	• Comfortable walking in shallow water in different directions. • Familiarization with water on face. 1. Throwing water with both hands on the face. 2. Entire face calmly immersion. • Ability for repeated immersion of the entire face (in – and out – including the ears). This task can be evaluated using 5 repeated jumps in shallow water. • Conscious breathing: The child, while walking, blows with rhythm on the water surface to move floating objects, such as a Ping-pong ball (the mouth touches the water surface).
4. Επίπλευση, γλίστρημα & υδροδυναμική θέση	• Στατική επίπλευση σε πρηνή και σε ύπτια θέση: • Το παιδί δείχνει ικανότητα να επιπλέει στο νερό αλλάζοντας θέσεις του σώματος ανάλογα με τις οδηγίες του εκπαιδευτή: 1. από όρθια θέση -σε ύπτια θέση επίπλευση -επαναφορά ξανά σε όρθια θέση. 2. από όρθια θέση – σε πρηνή επίπλευση – επαναφορά ξανά σε όρθια θέση. <i>* Το παιδί μπορεί να κρατάει σανίδα ή να έχει κάποιο άλλο βοηθητικό μέσο.</i>
4. Floating, gliding & streamline position	• Stationary drills – floating on front and back: • The child demonstrates the ability to float on the water and learn to adjust the body position according to the trainer instructions: 1. From a standing position to back floating and recovering (unsupported). 2. From a standing position to front floating and recovering (unsupported). <i>* The child learns to hold the kickboard or some other swimming equipment.</i>



Μαβ σκουφάκι 1 (ηλικίες 3+)

Purple cap 1 (ages 3+)

5. Προώθηση στο νερό & συντονισμός κίνησης άνω και κάτω άκρων	• Κίνηση χεριού και παλάμης στο νερό: Το παιδί αντιλαμβάνεται τη διαφορά πίεσης στο νερό και στον αέρα. 1. σε όρθια θέση το παιδί κινεί τις παλάμες του στο νερό σε διάφορες θέσεις 'sculling' σύμφωνα με τις οδηγίες του εκπαιδευτή 2. σε όρθια θέση το παιδί περπατώντας εκτελεί κυκλική κίνηση των χεριών μπροστά, η παλάμη βυθίζεται -πιάνει νερό και το ωθεί προς τα πίσω. 3. σε όρθια θέση το παιδί εκτελεί κυκλική κίνηση των χεριών προς τα πίσω, η παλάμη βυθίζεται - πιάνει νερό και το ωθεί προς τα μπροστά. • Εναλλασσόμενο χτύπημα ποδιών στο νερό: Το παιδί κρατιέται από τον τοίχο της πισίνας και εκτελεί ποδιές δημιουργώντας αφρό στην επιφάνεια (σε πρηνή, ύπτια και όρθια θέση, τα πόδια κινούνται πάνω-κάτω σαν ψαλιδάκια).
5. Water propulsion, upper & lower body coordination	• Hand and arm movement in the water: The child understands the difference between air and water pressure. 1. In a standing position, the child moves his hands in the water in different "sculling" positions according to the trainer instructions 2. While walking, the child performs a rotational hand movement to the front, while the palm is sinking, "catches" water and pushes towards the thigh. 3. Rotational hand movement to the back, the palm is sinking – catches water, and pushes to the front. • Alternating leg action in the water: The child grabs the wall of the pool and performs leg actions creating bubbles in the surface (in a supine, prone, and standing position the legs are moving up and down – scissor-like motions).
6. Κολυμβητική επάρκεια	• Το παιδί θα πρέπει να επιδείξει μία σειρά από κινητικά μοτίβα σε ρηχό νερό με συνδυασμό δεξιοτήτων για αντοχή και κινητικότητα μέσα στο νερό: 1. ποδιές σε πρηνή θέση στον τοίχο – με το σφύριγμα αλλαγή σε ύπτια θέση και εκτέλεση ποδιών-σφύριγμα - αλματάκια προς τον απέναντι τοίχο της πισίνας με κίνηση χεριών (και τα δυο χέρια ωθούν το νερό προς τα πίσω με τις παλάμες).



Μαβ σκουφάκι 1 (ηλικίες 3+)
Purple cap 1 (ages 3+)

ΠΡΑΚΤΙΚΗ ΣΤΑ ΠΗΧΑ - PRACTICE IN SHALLOW WATER

	2. πόδια σε ύπτια θέση – σφύριγμα – “δελφινάκια” μέχρι τον απέναντι τοίχο και ποδιές σε πρηνή θέση στον τοίχο με εναλλαγές ρυθμού “γρήγορα-αργά”.
6. Skill proficiency	- The child should demonstrate a routine of movement patterns in swallow water, combined with endurance and mobility in the water: 1. Front flutter kick – when the whistle blows, the child turns into a supine position performing inverted flutter kick - and again – small repeated jumps towards the opposite wall of the pool with arm movement (both arms are pushing to the back with the palms of the hands). 2. Inverted flutter kick – when the whistle blows the child performs – a dolphin stroke towards the opposite wall with flutter kick and change in kicking frequency “slow – fast”.
7. Ενεργό συμμετοχή & ανάπτυξη αντίληψης στο νερό μέσα από παιγνιώδης ασκήσεις	Το παιδί συμμετέχει και ανταποκρίνεται θετικά σε παιχνίδια μέσα στο νερό τα οποία σχετίζονται με τον προσανατολισμό, την αλλαγή κατεύθυνσης, την εναλλαγή στην ταχύτητα εκτέλεσης, την αποφυγή εμποδίων που επιπλέουν, δεξιότητες με μπάλα κ.α. » Παράρτημα Η: Παιχνίδια στην πισίνα
7.Active participation & perception development through water play	The child participates and responds positively in pool games related to orienteering, change of direction, change in movement velocity, avoidance of floating obstacles, basic ball skills, etc. » Appendix H: Swimming pool games

Μαβ σκουφάκι 2 (ηλικίες 4+)
Purple cap 2 (ages 4+)

ΕΝΟΤΗΤΕΣ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ - SESSION EVALUATION FORM

ΘΕΩΡΙΑ - THEORY

Εκπαιδευτικοί στόχοι Education goals	Δεξιότητες Skills
1. Θεωρητικές γνώσεις ασφάλειας & πρακτικές αυτό-διάσωσης στο νερό	- Ερωτηματολόγιο για την προσωπική ασφάλεια μέσα και γύρω από το νερό εστιάζοντας στην υγιεινή και τους κανόνες της πισίνας. » (Θεωρία) Παράρτημα Α - Αναγνώριση των βασικών μέσων διάσωσης στο νερό.
1. Security awareness and self-rescue practices in the water	- Questionnaire about personal hygiene practices in-and-out of the pool focused on hygiene and swimming pool rules. » (Theory) Appendix A - Identifying the basic water rescue equipment

ΠΡΑΚΤΙΚΗ ΣΤΑ ΒΑΘΙΑ- PRACTICE IN DEEP WATER

2. Ασφαλής είσοδος & έξοδος από το νερό	Βουτιά στο νερό από μικρό ύψος με βήμα - Βουτιά στο νερό με άλμα με τα δύο πόδια και τα χέρια σε θέση 'Τ'. * το άλμα πρέπει να έχει ξεκάθαρη φορά προς τα εμπρός και ψηλά ώστε να δείξει το παιδί ότι έχει κατακτήσει την αίσθηση του άλματος και έχει ξεπεράσει το φόβο να βουτήξει στο νερό με τα πόδια. - Βουτιά με τα πόδια μέσα σε στεφάνι. * σε όλες τις βουτιές το παιδί έχει κατανοήσει ότι τα δάχτυλα των ποδιών πρέπει να είναι γαντζωμένα στο χείλος της πισίνας πριν τη βουτιά.
2. Safe water entry & exit	- Stride entry form from a short height. - Fall-in entry with both legs and arms in a 'T' position (arms spread). * the points of emphasis should be on the forward and high movement during the jump so that the child shows that it understands the correct technique and has overcome the fear of “jump feet first”. - Diving with feet in a swimming pool hoop *during all dives, the child has to realize that the toes should be gripping over the hedge of the pool before diving.
3. Εξοικείωση με το νερό: προσανατολισμός, βύθιση προσώπου & συνειδητή αναπνοή	Ικανότητα εκπνοής στο νερό: - μπουρμπουλήθρες μέσα σε στεφάνι - μπουρμπουλήθρες με θόρυβο.

Μαβ σκουφάκι 2 (ηλικίες 4+)

Purple cap 2 (ages 4+)

ΠΡΑΚΤΙΚΗ ΣΤΑ ΒΑΘΙΑ- PRACTICE IN DEEP WATER		• Ικανότητα βύθισης Με επιτόπιες αναπνευστικές στο νερό το παιδί βυθίζεται ολόκληρο το κεφάλι. (ώθηση ψηλά και βαθύ κάθισμα μέσα στο νερό). • Βύθιση- κίνηση εμπρός- επαναφορά: Το παιδί θα πρέπει να εκτελέσει ολική βύθιση- επαναφορά στην επιφάνεια- αλλαγή κατεύθυνσης και πάλι βύθιση- επαναφορά (αυτό μπορεί να γίνει με την άσκηση «δελφινάκια» στα ρηχά).
	3. Water familiarization: orientation, immersion & conscious breathing	• Ability to exhale in the water: 1. Blowing bubbles into a swimming pool hoop 2. Blowing bubbles with noise • Ability to submerge While jumping on the spot in the swimming pool, the child submerges the head fully underwater (performing a high jumping followed by a deep squat in the water). • Submerging- forward movement- and return: The child should be able to submerge fully underwater – return to the surface – change the direction and again submerge and return to the water surface (this, can be performed with the "dolphin" dive in shallow water)
	4. Επίπλευση, γλίστρημα & υδροδυναμική θέση	• Στατική επίπλευση με ρολάρισμα (αλλαγές σώματος από πρηνή σε ύπτια θέση και το αντίστροφο) 1. από ύπτια επίπλευση- σε πρηνή επίπλευση (θέση 'αστερίας' – σε θέση 'κουβαράκι' δηλ. συσπείρωση). 2. από πρηνή επίπλευση σε ύπτια (κουβαράκι – σε θέση αστερίας). <i>* το παιδί θα πρέπει να επιδείξει ικανότητα επίπλευσης χωρίς βοηθητικό μέσο για λίγα δευτερόλεπτα, το πρόσωπο έξω από το νερό (κυρίως οι αεραγωγοί στόμα-μύτη).</i>
	4. Floating, gliding & streamline position	• Stationary floating with shoulder rotation (change in body position from a supine to a prone position – and vice versa) 1. From supine position, roll to prone floating ("starfish" float to "mushroom" float). 2. From prone to the supine position ("mushroom" float to "starfish" float). <i>* the child should demonstrate the ability to float without any swimming equipment for a few seconds, with the face above the surface (mainly the nose).</i>
	5. Προώθηση στο νερό & συντονισμός κίνησης άνω και κάτω άκρων	• Κίνηση των ποδιών με προώθηση: Το παιδί κρατώντας σανίδα θα πρέπει να διανύσει απόσταση 12,5 μ. εκτελώντας ποδιές.

Μαβ σκουφάκι 2 (ηλικίες 4+)

Purple cap 2 (ages 4+)

ΠΡΑΚΤΙΚΗ ΣΤΑ ΒΑΘΙΑ- PRACTICE IN DEEP WATER		1. ελεύθερου στιλ 2. υπτίου στιλ 3. προσθίου στιλ (πόδια 'βατραχάκι') • Κίνηση ποδιών και αναπνοή 1. πόδια ελεύθερου στιλ κρατώντας σανίδα με εκπνοή στο νερό (το κεφάλι σηκώνεται μπροστά για την εισπνοή). 2. πόδια ελεύθερο με στροφή κεφαλιού στο πλάι (κράτημα της σανίδας με ένα χέρι 'θέση superman').
	5. Water propulsion, upper & lower body coordination	• Leg kick to propulsion: The child, holding a kickboard, should cover a 12.5m distance while kicking. 1. Flutter kick 2. Back flutter kick 3. Breaststroke (frog kick) • Kicking and breathing 1. Flutter kick holding a kickboard and exhaling in the water (the head raises above the surface to inhale). 1. Flutter kick and single-side breathing (holding the kickboard with one hand – "superman pose").
	6. Κολυμβητική επάρκεια	• Κάλυψη της απόστασης κατά μήκος ρηχής πισίνας (~12-15μ.) συνεχόμενα: ποδιές ελεύθερου στιλ με σανίδα και χωρίς επαφή με το πάτο της πισίνας – αλλαγή κατεύθυνσης -ποδιά υπτίου στιλ με σανίδα – αλλαγή κατεύθυνσης -ποδιά προσθίου στιλ με σανίδα.
	6. Skill proficiency	• Swim along one length of a swallow pool (~12-15m.) continuously: Flutter kick with a kickboard with no touching the bottom of the pool – change of direction –back flutter kick with a kickboard – change of direction - breaststroke kick with a kickboard.
	7. Ενεργό συμμετοχή & ανάπτυξη αντίληψης στο νερό μέσα από παιγνιώδεις ασκήσεις	• Το παιδί συμμετέχει ενεργά σε παιχνίδια που σχετίζονται με την ολική βύθιση του σώματος, έχει τα μάτια ανοιχτά στο νερό, βρίσκει βυθιζόμενα αντικείμενα, διανύει μικρή απόσταση υποβρυχίως (Παράρτημα Η: Παιχνίδια στην πισίνα).
	7.Active participation & perception development through water play	• The child actively participate in water games related to submersion the body underwater while keeping the eyes open, picking up objects from the pool floor, swim short distances underwater (Appendix H: Swimming pool games).

Μαβ σουφάκι 3 (ηλικίες 5+)

Purple cap 3 (ages 5+)

ΕΝΟΤΗΤΕΣ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ - SESSION EVALUATION FORM

ΘΕΩΡΙΑ - THEORY	Εκπαιδευτικοί στόχοι Education goals	Δεξιότητες Skills
	1. Θεωρητικές γνώσεις ασφάλειας & πρακτικές αυτό-διάσωσης στο νερό	- Ερωτηματολόγιο για την ασφάλεια μέσα στην πισίνα και τους πιθανούς κινδύνους που υπάρχουν σε αυτή. - Θεωρία Παράρτημα Α - Εκτέλεση ναυαγοσωστικού υπτίου (~12-15μ.) - Χρήση σωσιβίου σε ρηχό νερό
ΠΡΑΚΤΙΚΗ ΣΤΑ ΒΑΘΙΑ - PRACTICE IN DEEP WATER	1. Security awareness and self-rescue practices in the water	- Questionnaire about in-pool safety and the potential risks. (Theory) Appendix A - Executing lifesaving backstroke (~12-15m.) - Use of a life vest in shallow water
	2. Ασφαλής Είσοδος & Έξοδος από το νερό	- Το παιδί θα πρέπει να επιδείξει τα παρακάτω σενάρια χωρίς βοηθητικό μέσο στα βαθιά: - Βουτιά στο νερό με άλμα, το σώμα τεντωμένο σαν "κεράκι"- ολική βύθιση- επαναφορά στην επιφάνεια - ασφαλής έξοδος. - Βουτιά με συσπείρωση (μπόμπα) - ολική βύθιση- επαναφορά στην επιφάνεια- έξοδος. - Βουτιά-ολική βύθιση- επαναφορά στην επιφάνεια- επίπλευση το λιγότερο για 15 δευτερόλεπτα- έξοδος.
	2. Safe water entry & exit	- The child should demonstrate the following abilities, without any equipment, in deep water: - Dive in the water with a jump with the head first and the body fully extended - total immersion - return to the surface - safely exit the water. - Canon ball dive - total immersion - exit the water. - Dive - total immersion return to the surface - floating for at least 15s - exit the water.
ΠΡΑΚΤΙΚΗ ΣΤΑ ΒΑΘΙΑ - PRACTICE IN DEEP WATER	3. Εξοικείωση με το νερό: προσανατολισμός, βύθιση προσώπου & συνειδητή αναπνοή	- Ανέγκυση βυθιζόμενων παιχνιδιών από τον πυθμένα ρηχής πισίνας με βύθιση. - Το παιδί διανύει μικρή απόσταση κάτω από την επιφάνεια με κράτημα αναπνοής για λίγα δευτερόλεπτα. Το παιδί θα πρέπει να μπορεί να περάσει κάτω από δύο σανίδες και να ξαναβγει στην επιφάνεια με δύο τρόπους: - περπατώντας

Μαβ σουφάκι 3 (ηλικίες 5+)

Purple cap 3 (ages 5+)

ΠΡΑΚΤΙΚΗ ΣΤΑ ΒΑΘΙΑ - PRACTICE IN DEEP WATER		2. κολυμπώντας, χωρίς να ακουμπάει στον πάτο της πισίνας. Το παιδί εκτελεί με άνεση 10 κύκλους αναπνοών ρυθμικά.
	3. Water familiarization: Orientation, immersion & conscious breathing	- Submerge in shallow water and retrieve an object from the pool bottom. - The child covers a short distance below the water surface, while breath-holding for a few seconds. The child should be able to dive and move under two kickboards and return to the surface in two ways: - By walking - By swimming, without touching the pool bottom The child should be able to comfortably perform 10 arm stroke cycles.
	4. Επίπλευση, γλίστρημα & υδροδυναμική θέση	- Ώθηση - Γλίστρημα - Υδροδυναμική θέση σώματος: - Ώθηση από το βυθό και γλίστρημα στην επιφάνεια του νερού (σε πρηνή θέση). - Ώθηση από τον τοίχο της πισίνας με τα δύο πέλματα να σπρώχνουν τον τοίχο και γλίστρημα σε πρηνή και σε ύπτια θέση, με έκταση του σώματος σε υδροδυναμική θέση. *χωρίς βοηθητικό μέσο
	4. Floating, gliding & streamline position	- Pushing-off / gliding / streamline position: - Pushing the bottom of the pool and gliding on the surface (in a prone position). - Pushing-off the wall of the pool with both feet and gliding in a supine and prone position, while extending the body forward into a streamlined position. * with no swimming equipment
	5. Προώθηση στο νερό & συντονισμός κίνησης άνω και κάτω άκρων	- Συντονισμός κίνησης χεριών και ποδιών με αναπνοή το παιδί κρατώντας σανίδα εκτελεί ποδιά ελεύθερου στιλ - κύκλο χεριάς με στροφή κεφαλιού στο πλάι και εισπνοή - κλείνει ο κύκλος της χεριάς πιάνοντας τη σανίδα με επαναφορά του κεφαλιού στην κεντρική θέση και εκπνοή. - Εναλλασσόμενη κολύμβηση χωρίς βοηθητικό μέσο (αρχική φάση κολυμβητικών στιλ -ελεύθερο και ύπτιο). Σε πρηνή θέση το παιδί θα πρέπει να προωθείται με εναλλασσόμενη κίνηση των χεριών και εκπνοή μέσα στο νερό.

Μαβ σουφάκι 3 (ηλικίες 5+)
Purple cap 3 (ages 5+)

5. Water propulsion, upper & lower body coordination	• Coordination of arm stroke, leg kick, and breathing The child holds a kickboard and performs flutter kick – one arm stroke cycle with breathing one the side – and again holds the kickboard to the starting position. Alternating between front crawl and backstroke (initial phase of the two swimming strokes – front crawl and backstroke). From a supine position, the child should move the body with alternating arm movement while exhaling in the water.
6. Κολυμβητική επάρκεια	Κολύμβηση χωρίς βοηθητικό μέσο. 1. σε πρηνή θέση το λιγότερο για 25 μέτρα. 2. σε ύπτια θέση το λιγότερο για 5 μέτρα. • Βουτιά με βύθιση- κολύμβηση 25 μέτρα – ύπτια επίπλευση το λιγότερο για 15 δευτερόλεπτα - έξοδος.
6. Skill proficiency	• Swimming with no equipment 1. In a prone position for at least 25m. 2. In a supine position for at least 25m. • Diving with submersion – 25m. swimming – supine floating for at least 15s – exit the water.
7. Ενεργό συμμετοχή & ανάπτυξη αντίληψης στο νερό μέσα από παιγνιώδης ασκήσεις	• Το παιδί θα πρέπει να ανταποκρίνεται θετικά σε παιχνίδια που έχουν να κάνουν με ομαδικότητα όπως σκυταλοδρομίες, καλαθοσφαίριση στο νερό κ.ά.
7.Active participation & perception development through water play	• The child responds positively in swimming pool games related to team building, such as relay races, water basketball, etc.





Ασημί σουουφάι

Silver cap

ΗΛΙΚΙΕΣ 5-8

AGES 5-8

Ασημί σουουφάι 1 (ηλικίες 6+)

Silver cap 1 (ages 6+)

ΕΝΟΤΗΤΕΣ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ - SESSION EVALUATION FORM

ΘΕΩΡΙΑ - THEORY	Εκπαιδευτικοί στόχοι Education goals 1. Θεωρητικές γνώσεις ασφάλειας & πρακτικές αυτό-διάσωσης στο νερό	Δεξιότητες Skills • Ερωτηματολόγιο για την ασφάλεια στην παραλία και στη θάλασσα ▶ Παράρτημα Β Υπτια επίπλευση με ελάχιστη ή καθόλου κίνηση χεριών-ποδιών: Το παιδί θα πρέπει να επιδεικνύει για 30 δευτερόλεπτα ύπτια επίπλευση με ικανότητα ανάπαυσης στην επιφάνεια για εξοικονόμηση ενέργειας και αποφυγή εξάντλησης.
	1. Water safety knowledge & Self-rescue practices in the water	• Questionnaire for pool and beach safety ▶ Appendix B Supine floatation with no or little arm -leg movement: 30 seconds demonstration at supine floatation with the ability to rest on the surface in order to save energy and avoid exhaustion.
ΠΡΑΚΤΙΚΗ ΣΤΑ ΒΑΘΙΑ - PRACTICE IN DEEP WATER	2. Ασφαλής & υδροδυναμική είσοδος στο νερό με το κεφάλι	• Βουτιά με το κεφάλι από μικρό ύψος σε βαθύ νερό 1. βουτιά από καθιστή ή γονατιστή θέση - χέρια στην ανάταση 2. βουτιά με το πίσω πόδι σε γονατιστή θέση *το κεφάλι βρίσκεται ανάμεσα στα χέρια και η είσοδος πραγματοποιείται πρώτα με τα δάχτυλα του χεριού, ενώ στη συνέχεια γλιστράει και το υπόλοιπο σώμα
	2. Safe & head-first entry	• Head first dive from low height 1. Kneeling or sitting dive (head between arms) 2. Dive with one foot on the knees, the torso bends towards the water to * the head is in streamline position within hands, the entry is clear when the fingers of the hand touch the water and then the rest of the body slides in.
	3. Εξοικείωση με το υποβρύχιο κολύμπι & ευκινησία στο νερό	• Το παιδί εκτελεί 1. μπροστινή περιστροφή στο νερό 2. κατακόρυφη βύθιση σε βαθύ νερό

Ασημί σουφάρι 1 (ηλικίες 6+)

Silver cap 1 (ages 6+)

ΠΡΑΚΤΙΚΗ ΣΤΑ ΒΑΘΙΑ - PRACTICE IN DEEP WATER		3. βύθιση με τα πόδια σε βάθος 1,5 μέτρου 4. βύθιση με το κεφάλι σε βάθος 1,5 μέτρου
	3. Developing underwater swimming skill & mobility in the water	- The child performs - front spin in the water - immersion in deep water – vertical position - foot dive in a depth of 1,5 m. - head dive to a depth of 1,5 m.
	4. Τεχνική κολυμβητικών στιλ	- Κίνηση των ποδιών με σανίδα για 25 μέτρα - ποδιές ελευθέρου στιλ - ποδιές υπτίου στιλ (σανίδα αγκαλιά μπροστά στο στήρνο ή σανίδα πίσω από το κεφάλι) - ποδιές προσθίου στιλ - ποδιές ελευθέρου σε πλάγια θέση σώματος - Συγχρονισμός αναπνοής & χεριάς κατά την πρηνή θέση Το παιδί θα πρέπει να εκτελεί δύο ασκήσεις τεχνικής για την κίνηση των χεριών στο ελεύθερο στιλ με συντονισμό της αναπνοής.
	4. Efficient Swim Style technique	- Kicking using a float - In prone position (straight legs -up & down action) - In supine position (straight legs -up & down action) - In prone position using breaststroke kick - Flutter kick in side position - Breath & hand coordination during the prone position The child should perform two freestyle drills referring to breath coordination.
	5. Δυναμικές θέσεις επίπλευσης: στατικά και με προώθηση (sculling, egg-beater kick)	Επίπλευση σε κάθετη θέση σώματος κυρίως με την κίνηση ποδιών: - ποδιά προσθίου στιλ - πόδια 'ποδήλατο' (αρχική εικόνα τεχνικής 'egg-beater kick') <i>*τα χέρια κινούνται υποστηρικτικά</i>
	5. Sculling & egg-beater kick	Float in a vertical body position mainly with the movement of the legs: - breaststroke kick 'bicycle' feet ('egg-beater kick' technique) <i>* hands move supportively (sculling)</i>

Ασημί σουφάρι 1 (ηλικίες 6+)

Silver cap 1 (ages 6+)

ΠΡΑΚΤΙΚΗ ΣΤΑ ΒΑΘΙΑ - PRACTICE IN DEEP WATER	6. Κολυμβητική επάρκεια	Ικανότητα συνεχόμενης κολύμβησης για 25 μέτρα χωρίς στάση: - σε πρηνή θέση - σε ύπτια θέση - Κολύμβηση με το κεφάλι έξω από το νερό για 12,5 μέτρα (με οποιοδήποτε στιλ) για την αποφυγή εμποδίων που επιπλέουν (π.χ., σανίδες / βαρελάκια)
	6. Swimming skill proficiency	Ability to perform a 25 metres swim: - in prone position - in supine position - Swimming with head out of water for 12.5 metres (any stroke) to avoid floating obstacles (e.g., boards/barrels)
	7. Ενεργός συμμετοχή & ανάπτυξη δεξιοτήτων μέσα από ομαδικά παιχνίδια	Παιχνίδια στο νερό με έμφαση: - στη βύθιση και την κάλυψη υποβρύχιας απόστασης - στους διαφορετικούς τρόπους επίπλευσης - σε κολύμβηση με συντονισμό χεριών- ποδιών- αναπνοής
	7. Active participation & skills development through team water games	Aquatic games emphasized: - in submerging and swimming any distance underwater - at the different ways of flotation - at swim with hand-leg & breathing coordination

Ασημί Σουφάκι 2 (ηλικίες 7+)
Silver cap 2 (ages 7+)

ΕΝΟΤΗΤΕΣ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ - SESSION EVALUATION FORM

ΘΕΩΡΙΑ - THEORY	Εκπαιδευτικοί στόχοι Education goals	Δεξιότητες Skills
	1. Θεωρητικές γνώσεις ασφάλειας & πρακτικές αυτό-διάσωσης στο νερό	- Γνώση της στάσης "HELP" (Heat Escape Lessening Position) για αποφυγή υποθερμίας - Γνώση ενεργειών για έκκληση σε βοήθεια – προσέλκυση προσοχής όταν ο κολυμβητής κινδυνεύει μέσα στο νερό.
ΠΡΑΚΤΙΚΗ ΣΤΑ ΒΑΘΙΑ - PRACTICE IN DEEP WATER	1. Water safety knowledge & Self-rescue practices in the water	- Demonstrating the «HELP» (Heat Escape Lessening Position) position to avoid hypothermia. - Demonstrating how to call for help and how to getting attention when the swimmer is in danger in the water.
	2. Ασφαλής & υδροδυναμική είσοδος στο νερό με το κεφάλι	Βασική τεχνική στην εκκίνηση ελεύθερου από μικρό ύψος Το παιδί εκτελεί βουτιά με το κεφάλι, το σώμα σε ευθυγράμμιση με τα πόδια, ενώ η είσοδος στο νερό εκτελείται με υδροδυναμική θέση χεριών- κεφαλιού. <i>* το παιδί δεν θα πρέπει να εισέρχεται με την κοιλιά στο νερό- η είσοδος πραγματοποιείται πρώτα με τα χέρια και το σώμα.</i>
	2. Safe & Head-first entry	The child performs a head-first dive (body in alignment with the feet) while the entry into the water is performed with a hydrodynamic hand-head position.
	3. Εξοικείωση με το υποβρύχιο κολύμπι & ευκινησία στο νερό	- Διάνυση υποβρύχιας απόστασης το λιγότερο 5 μέτρων 1. με ώθηση από τον τοίχο και υποβρύχια κολύμβηση 1. με βουτιά και υποβρύχια κολύμβηση
	3. Developing underwater swimming skill & mobility in the water	- Underwater swim for 5 meters 1. wall push and underwater swimming 2. dive and underwater swimming

Ασημί Σουφάκι 2 (ηλικίες 7+)
Silver cap 2 (ages 7+)

ΠΡΑΚΤΙΚΗ ΣΤΑ ΒΑΘΙΑ - PRACTICE IN DEEP WATER	4. Τεχνική κολυμβητικών στιλ	- Συνολική κίνηση σε δύο κολυμβητικά στιλ με τη βασική μορφή τεχνικής 1. στο ελεύθερο 2. στο ύπτιο - Συγχρονισμός αναπνοής & χεριάς στο πρόσθιο στιλ <i>*το λιγότερο για 12,5 μέτρα χωρίς βοηθητικό μέσο</i>
	4. Efficient Swim Style technique	- Swimming on 2 different strokes (basics) 1. freestyle 2. backstroke - Breastroke breath and hand coordination <i>* The child should cover at least 12,5m. with no buoyancy aids</i>
	5. Δυναμικές θέσεις επίπλευσης: Στατικά και με Προώθηση (sculling, egg-beater kick)	- Επίπλευση σε ύπτια θέση σώματος με προώθηση, κυρίως με την κίνηση χεριών (αρχική εικόνα τεχνικής «sculling»): 1. προώθηση με οδηγό τα πόδια 2. προώθηση με οδηγό το κεφάλι <i>*το λιγότερο για 12.5 μέτρα χωρίς βοηθητικό μέσο</i>
	5. Sculling & egg-beater kick	- Float in a supine position with propulsion, mainly with the movement of the hands («sculling» technique): 1. propulsion with feet comes first 2. propulsion with head comes first <i>* at least 12.5 m. without any buoyancy aids</i>
	6. Κολυμβητική Επάρκεια	- Συνεχόμενη κολύμβηση 50 μέτρα σε πρηνή θέση με εναλλασσόμενη κίνηση χεριών και ποδιών. - Συνεχόμενη κολύμβηση για 50 μέτρα με εναλλαγές: ποδιά προσθίου σε ύπτια θέση για 12,5 μέτρα -ρολάρισμα σώματος σε πρηνή θέση και κολύμβηση με ποδιά ελεύθερου χωρίς σανίδα για 12,5 μέτρα - στροφή - ελεύθερο για 12,5 μέτρα – ρολάρισμα σώματος σε ύπτια θέση και ύπτιο για 12,5 μέτρα και έξοδος από τον τοίχο ή την σκάλα. <i>* χωρίς βοηθητικό μέσο</i>
	6. Swimming skill proficiency	- Continuous swimming for 50m. bilateral freestyle - Ability to perform a 50m. swim with alternating strokes: breaststroke kick in supine position for 12.5 meters - body

Ασημί Σουφάκι 2 (ηλικίες 7+)

Silver cap 2 (ages 7+)

	roll in prone position- freestyle kick free of kickboard for 12.5 meters – turn - freestyle for 12,5m. - body roll in supine position - backstroke for 12,5m. and exit <i>* without using any aid</i>
7. Ενεργός Συμμετοχή & Ανάπτυξη δεξιοτήτων μέσα από ομαδικά παιχνίδια	• Παιχνίδια στο νερό με έμφαση στην ανάπτυξη της ταχυδύναμης και αγωνιστικότητας σε μορφή σκυταλοδρομιών
7.Active participation & skills development through team water games	• Aquatic games emphasized on the development of speed, explosiveness and agility using relay swim

Ασημί Σουφάκι 3 (ηλικίες 8+)

Silver cap 3 (ages 8+)

ΕΝΟΤΗΤΕΣ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ - SESSION EVALUATION FORM

ΘΕΩΡΙΑ - THEORY	Εκπαιδευτικοί στόχοι Education goals	Δεξιότητες Skills
	1. Θεωρητικές γνώσεις ασφάλειας & πρακτικές αυτό-διάσωσης στο νερό	• Το παιδί εκτελεί στα βαθιά σύνθετες κινητικές δεξιότητες που σχετίζονται με την ασφάλεια και την αυτό-διάσωση στο νερό: Βουτιά με ένα βήμα χωρίς να βυθιστεί το κεφάλι στο νερό (χέρια σε θέση 'T') - κολύμβηση με κοντομάνικο μπλουζάκι 12,5 μέτρα – ύπτια επίπλευση για 1 λεπτό – κολύμβηση για 12,5 μέτρα – ασφαλής έξοδος
	1. Water safety knowledge & Self-rescue practices in the water	• The child performs in deep complex patterns of motor skills related to safety and self-rescue in water safety: One-step dive in the water (hands in 'T' position)- head must be clear out of the water - swimming in a short-sleeved shirt 12.5 meters – supine flotation for 1 minute - swimming for 12.5 meters – safe exit
	2. Ασφαλής & υδροδυναμική είσοδος στο νερό με το κεφάλι	• Βουτιά από ύψος (βατήρα αγωνιστικής κολύμβησης) 1. με τα πόδια (το σώμα σε πλήρη ευθυγράμμιση μετά το άλμα) 2. με το κεφάλι (το σώμα σε πλήρη ευθυγράμμιση)

Ασημί Σουφάκι 3 (ηλικίες 8+)

Silver cap 3 (ages 8+)

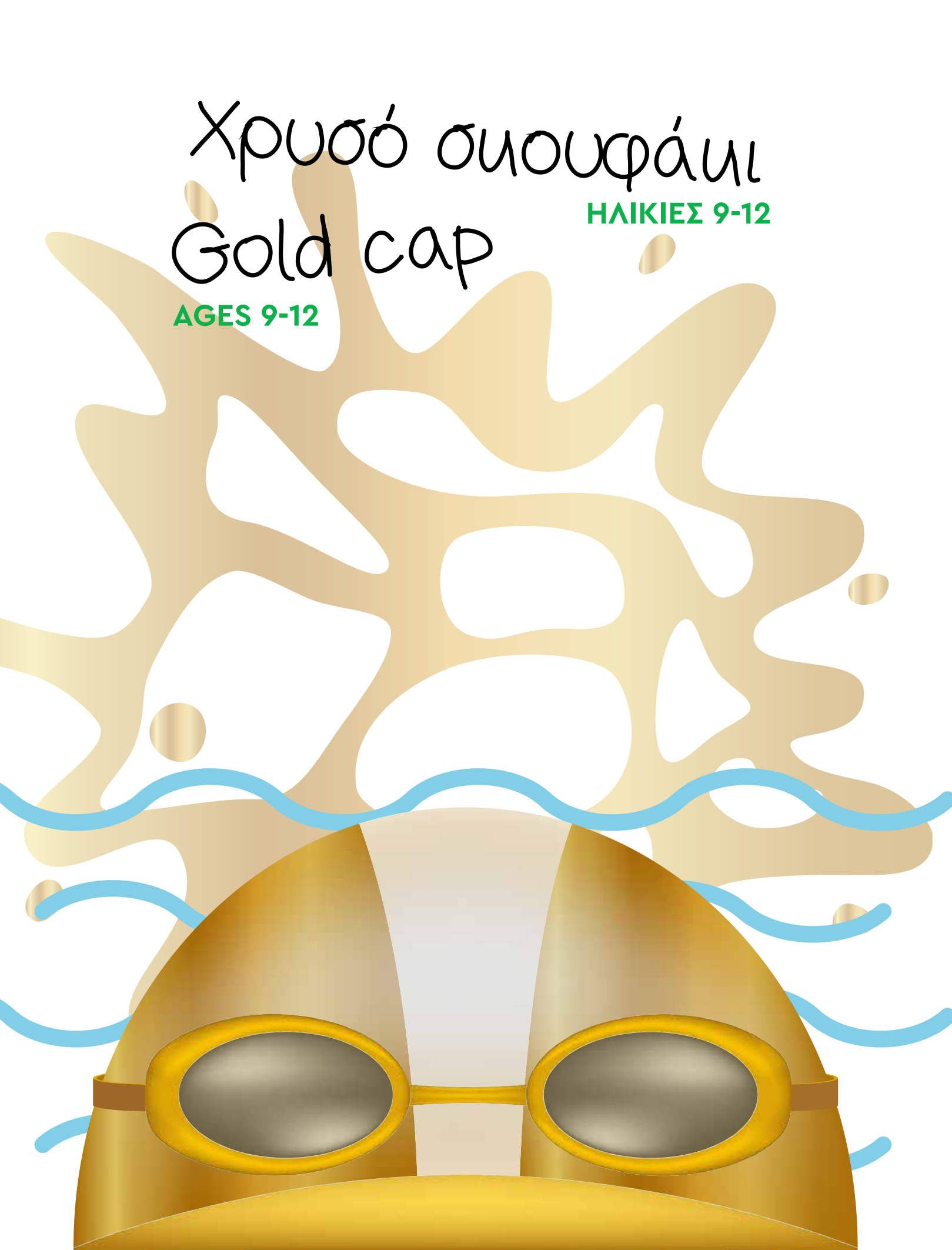
ΠΡΑΚΤΙΚΗ ΣΤΑ ΒΑΘΙΑ - PRACTICE IN DEEP WATER	2. Safe & Head-first entry	Jumping in with the feet foot first dive, the body in full extension with the push forward and upwards (pencil jump). head-first dive, the body is at an angle of entry to the water, while the child should not enter the water with the belly; the entry is made with the hands first.
	3. Εξοικείωση με το υποβρύχιο κολύμπι & ευκινησία στο νερό	Σύνθετη εφαρμογή κολυμβητικών δεξιοτήτων με υποβρύχια κολύμβηση: ύπτια επίπλευση για 15 δευτερόλεπτα- 'ρολάρισμα' του σώματος σε πρηνή θέση και βύθιση με το κεφάλι - υποβρύχια κολύμβηση με στόχο το πέρασμα μέσα από βυθιζόμενα στεφάνια.
	3. Developing underwater swimming skill & mobility in the water	Advanced application of swimming skills with underwater swimming: supine buoyancy for 15 seconds -«rolling» of the body in prone position and sinking with the head - underwater swimming aiming on passing through sinking hoops.
	4. Τεχνική κολυμβητικών στιλ	- Κίνηση των ποδιών για 25 μέτρα χωρίς σανίδα: - ποδιές ελευθέρου στιλ - ποδιές υπτίου στιλ - ποδιές προσθίου στιλ - Ποδιά πεταλούδας (δελφινισμός), με σανίδα - σε πρηνή θέση - σε ύπτια θέση - σε πλάγια θέση
	4. Efficient Swim Style technique	- Kicking for 25m. in each style - Freestyle kick (prone) - Backstroke kick (supine) - Breastroke kick (prone) - Butterfly kick using a board (25m. for each drill) - In prone position (head near pelvis) - In supine position (head near pelvis) - On the side (superman position)
	5. Δυναμικές θέσεις επίπλευσης: Στατικά και με Προώθηση (sculling, egg-beater kick)	Το παιδί εκτελεί μια σειρά από σύνθετες δεξιότητες που σχετίζονται με την επίπλευση, την στήριξη στο νερό και τον προσανατολισμό.

Ασημί Σουφάρι 3 (ηλικίες 8+)

Silver cap 3 (ages 8+)

	- ώθηση από τον τοίχο και υποβρύχιο γλίστρημα – πόδια πόλο (egg-beater kick) για 15''- ύπτια επίπλευση για 15'' στο ίδιο σημείο - επίπλευση με κίνηση σε ύπτια θέση 12.5 μέτρα – αλλαγή επίπλευση σε κίνηση σε κάθετη θέση 12.5 μέτρα
5. Sculling & egg-beater kick	- The child performs a number of complex skills related to flotation, water support and orientation - Push off the wall – underwater gliding- resurface and perform egg-beater kick for 15''- and then float stationary in supine position for 15'' - Propulsion in a floating supine position for 12.5 meters – and adjust in vertical floating position for another 12.5 meters
6. Κολυμβητική Επάρκεια	- Κολύμβηση 75 μέτρα συνεχόμενα με διαφορετικό στυλ ανά 25 μέτρα: - ελεύθερο (με αμφίπλευρη αναπνοή) - ύπτιο - πρόσθιο
6. Swimming skill proficiency	- Swimming 75 meters consecutively using a different stroke every 25 meters: - freestyle (with bilateral breathing) - backstroke - breastroke
7. Ενεργός Συμμετοχή & Ανάπτυξη δεξιοτήτων μέσα από ομαδικά παιχνίδια	- Παιχνίδια στο νερό με έμφαση στον κινητικό έλεγχο και το χειρισμό μπάλας - κολύμβηση με μπάλα - στήριξη του σώματος στο νερό και πάσες με μπάλα - αποφυγή αντιπάλου και συνεργασία με συμπαίκτες
7.Active participation & skills development through team water games	- Aquatic games with emphasis on motor control and dexterity (ball handling) - swimming with a ball - passing the ball while supporting your body in the water - avoiding the opponent and teammates cooperation





Χρυσό σιουφάκι

Gold cap

ΗΛΙΚΙΕΣ 9-12

AGES 9-12

Χρυσό σιουφάκι 1 (ηλικίες 9+)

Gold cap 1 (ages 9+)

ΕΝΟΤΗΤΕΣ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ - SESSION EVALUATION FORM

ΘΕΩΡΙΑ - THEORY	Εκπαιδευτικοί στόχοι Education goals	Δεξιότητες Skills
	Θεωρητικές γνώσεις ασφάλειας & πρακτικές αυτό-διάσωσης στο νερό	- Ερωτηματολόγιο: Γνώσεις έκτακτης ανάγκης, ναυαγοσωστικής και κανόνες ασφαλείας στα θαλάσσια σπορ (Παραρτήματα Ζ, Β) - Το παιδί φορώντας t-shirt θα πρέπει: - να κολυπήσει 50 μέτρα με οποιοδήποτε στυλ - να επιπλεύσει για 1 λεπτό σε ύπτια θέση
ΠΡΑΚΤΙΚΗ ΣΤΑ ΒΑΘΙΑ - PRACTICE IN DEEP WATER	1. Water safety knowledge & Self-rescue practices in the water	- Theory focusing on how to contact the emergency services & the principles of simple rescues & theory regarding safety in water sports. (Appendixes G, B) - The child demonstrates ability to swim wearing t-shirt: 50 meters any style 1 minute floating in supine position
	2. Αρχές προθέρμανσης και ανάλυση τεχνικής έξω από το νερό	- Βασικές γνώσεις σχετικά με την προθέρμανση έξω από το νερό και ασκήσεις κινητικότητας. - Το παιδί θα πρέπει να επιδεικνύει - έξω από το νερό - την τεχνική της κίνησης των χεριών και των ποδιών στο ελεύθερο, ύπτιο και πρόσθιο στυλ.
	2. Training basics & demonstration of swimming technique on land	- Identifying warm- up principles for mobility exercises - The child demonstrates - on land - propulsion and kicking technique in freestyle, backstroke and breaststroke styles.
	3. Αγωνιστική εκκίνηση & στροφές	- Εκκίνηση με λαβή από βατήρα (Grab Start & Track start) - Στροφή με κυβίστηση στο ελεύθερο στυλ - Στροφή πρόσθιου
	3. Starts & Turns	- Demonstration of grab start and track start - Flip turn (doing a full somersault on the wall and then pushing off in streamline) - Breaststroke turn (two hand touch- knees to chest - drop one arm/elbow underwater to open chest - bend top arm to connect to other hand above water- streamline push)
	4. Τεχνική για υποβρύχιο κολύμπι & μείωση αντιστάσεων	Το παιδί θα πρέπει να εκτελεί ιδανικά: Βύθιση- ώθηση από τον τοίχο-ευθυγράμμιση σώματος - γλίστρημα σε υδροδυναμική στάση

Χρυσό σιουφάκι 1 (ηλικίες 9+)
Gold cap 1 (ages 9+)

	- Υποβρύχιο κολύμπι το λιγότερο για 10 μέτρα με δελφινισμό πεταλούδας - με ώθηση από τον τοίχο - με εκκίνηση
4. Technique for underwater swimming & reduction of water resistances	- Demonstration of streamlined glide (immersion - push off the wall- streamlining – gliding) Dolphin kick underwater for min.10 meters: - by pushing off the wall - after a start (during the underwater phase)
5. Τεχνική κολυμβητικών σтил & αύξηση απόδοσης	- Το παιδί θα πρέπει να εκτελεί τις βασικές ασκήσεις τεχνικής σε όλα τα σтил για: - τη θέση του σώματος - την κίνηση των χεριών - την κίνηση των ποδιών - την αναπνοή και τον συγχρονισμό
5. Efficient Swim Style technique & effortless swimming	- Demonstration of basic swimming techniques for all styles for efficient: - body position - arm movement - leg movement - breathing control
6. Κολυμβητική Επάρκεια & αθλητική προεργασία	- Συνεχόμενο κολύμπι για 200 μέτρα σε τρία σтил σε κάθε ένα από τα παρακάτω σтил. - ελεύθερο - ύπτιο - πρόσθιο - Το παιδί θα πρέπει να εκτελεί προπονητικά «σετ» ρυθμίζοντας τις δυνάμεις του ανάλογα με την απόσταση και το διάλειμα.
6. Swimming skill proficiency & athletic culture building	- Continuous swimming 200m. in each of the following swimming styles - freestyle - backstroke - breaststroke - The child demonstrates ability to participate in swimming sets, in different intensities and to settle into a steady pace and swim a long distance.

Χρυσό σιουφάκι 1 (ηλικίες 9+)
Gold cap 1 (ages 6+)

7. Ενεργός Συμμετοχή σε ομαδικά παιχνίδια στο νερό με αγωνιστικό χαρακτήρα	Έμφαση στην ανάπτυξη της αγωνιστικότητας, της ταχύτητας και των κινήτρων γι' αυτό-βελτίωση μέσα από παιγνιώδεις δραστηριότητες σε συνδυασμό με τη διασκέδαση. ▶ Παράρτημα Η
7. Active participation in team building water games fostering motivation and goal-setting	Emphasis on water activities that foster motivation, self-improvement and fun. ▶ Appendix G

Χρυσό σιουφάκι 2 (ηλικίες 10+)
Gold cap 2 (ages 10+)

ΕΝΟΤΗΤΕΣ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ - SESSION EVALUATION FORM

ΘΕΩΡΙΑ - THEORY	Εκπαιδευτικοί στόχοι Education goals Θεωρητικές γνώσεις ασφάλειας & πρακτικές αυτό-διάσωσης στο νερό	Δεξιότητες Skills - Θεωρία για την αντιμετώπιση καταστάσεων έκτακτης ανάγκης, σε περίπτωση υποθερμίας και επιβίωσης στο νερό - κανόνες ασφαλείας στα εσωτερικά ύδατα, σε νεροτσουλήθρες, πλημμύρες, κατά τη διάρκεια τρεξίματος, περπατήματος κοντά σε υδάτινο περιβάλλον ▶ Παραρτήματα ΣΤ, Δ - Αναγνώριση ανθρώπου σε κίνδυνο στο νερό και βήματα για έκκληση βοήθειας. - Χρήση βασικών ναυαγοσωστικών μέσων (π.χ., διαφορετικοί τύποι σωσιβίων) σε βαθύ νερό - Ναυαγοσωστικό ύπτιο για 50 μέτρα
	1. Water safety knowledge & Self-rescue practices in the water	- Theory on actions in an emergency & hypothermia, personal survival & safety rules in inland water, water parks, floods, water safety for runners/walkers ▶ Appendixes G, D - Identify a person at risk in the water and steps to call for assistance. - Use of the fundamental types of buoyancy equipment (eg, different types of lifebuoys) in deep water. - Survival backstroke for 50 meters

Χρυσό σιουφάι 2 (ηλικίες 10+)

Gold cap 2 (ages 10+)

2. Αρχές προθέρμανσης και ανάλυση τεχνικής έξω από το νερό	- Βασικές συνασκήσεις προθέρμανσης έξω από το νερό. - Το παιδί θα πρέπει να επιδεικνύει - έξω από το νερό - την τεχνική της κίνησης στην πεταλούδα.
2. Training basics & demonstration of swimming technique on land	- Basic warm-up partner exercises out of the water - The child demonstrates butterfly stroke on land
3. Αγωνιστική εκκίνηση & στροφές	- Εκκίνηση με λαβή από βαθύρα, σωστή γωνία εισόδου στο νερό και κάλυψη υποβρύχιας απόστασης με δελφινισμό - Στροφή υπτίου - ώθηση - γλίστρημα.
3. Starts & Turns	- Dive off the starting block (grab or track start)- maintain the streamlined position after push off entering the water at the right angle- and perform the underwater dolphin kick. - Backstroke Flip Turn Underwater Demonstration
4. Τεχνική για υποβρύχιο κολύμπι & μείωση αντιστάσεων	- Υποβρύχιο κολύμπι με πρόσθιο 12,5 μέτρα μόνο με πόδια προσθίου, τα χέρια σταθερά σε υδροδυναμική θέση. 12,5 μέτρα μόνο με χέρια προσθίου (μεγάλες χεριές -τράβηγμα μέχρι τους μηρούς). 25 μέτρα υποβρύχια κολύμβηση.
4. Technique for underwater swimming & reduction of water resistances	- Underwater swimming 12,5 meters with breaststroke kick 12,5 meters only with arm pull movements (breaststroke) 25 meters underwater swimming
5. Τεχνική κολυμβητικών σιλι & αύξηση απόδοσης	- Το παιδί θα πρέπει να εκτελεί προχωρημένες ασκήσεις τεχνικής στο ελεύθερο και το ύπτιο. - Εκτέλεση ολοκληρωμένης τεχνικής στο πρόσθιο σιλ. - Συγχρονισμός αναπνοής & ποδιάς στην πεταλούδα. - Εκτέλεση ολοκληρωμένης τεχνικής στην πεταλούδα.
5. Efficient Swim Style technique & effortless swimming	- The child demonstrates advance swimming technique exercises in the following: - The whole movement cycle during a breaststroke swimming - One arm, two arm butterfly (two kicks and then right hand -two kicks and left arm). - Synchronised structure of the arms and legs for butterfly swimming



Χρυσό σιουφάι 2 (ηλικίες 10+)

Gold cap 2 (ages 10+)

6. Κολυμβητική Επάρκεια & αθλητική προεργασία	Συνεχόμενη κολύμβηση για 500 μέτρα ελεύθερο με στροφές (με κυβίστηση και open turn). - Προώθηση μόνο με πόδια 200 μέτρα (οποιοδήποτε σιλ ή εναλλαγές σιλ). - Συνεχόμενη κολύμβηση 100 μέτρα μόνο χέρια ελευθέρου (με βαρελάκι 'pull buoy').
6. Swimming skill proficiency & athletic culture building	- Continuous swimming for 500 meters with turns (any style) - Propulsion only with leg kicking for 200 meters (any style) - Continuous swimming for 100 meters only arm propulsion with freestyle stroke and using a pull buoy
7. Ενεργός Συμμετοχή σε ομαδικά παιχνίδια στο νερό με αγωνιστικό χαρακτήρα	Έμφαση στην ανάπτυξη βασικών γνώσεων για τις θέσεις και τους κανόνες αγωνιστικών παιχνιδιών (π.χ., Υδατοσφαίριση).
7. Active participation in team building water games fostering motivation and goal-setting	Emphasis on the development of basic knowledge about the positions and rules of water polo.

Χρυσό Σιουφάι 3 (ηλικίες 11-12)

Gold cap 3 (ages 11-12)

ΕΝΟΤΗΤΕΣ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ - SESSION EVALUATION FORM

Εκπαιδευτικοί στόχοι Education goals

Θεωρητικές Γνώσεις Ασφάλειας & Πρακτικές Αυτό-διάσωσης στο νερό

1. Water safety knowledge & Self-rescue practices in the water

Δεξιότητες Skills

- Θεωρία σε όλους τους κανόνες ασφαλείας στο νερό &
 - Ανάπτυξη κριτικής σκέψης: Το παιδί θα πρέπει να μπορεί ν' αναγνωρίζει τις δυνητικά επικίνδυνες καταστάσεις που μπορεί να συμβούν σε υδάτινα περιβάλλοντα και να επιδεικνύει ενέργειες για την πρόληψη και αντιμετώπισή τους.
- Ικανότητα επίπλευσης:
- σε ύπτια θέση για 3 λεπτά
 - σε κάθετη θέση με πόδια ποδήλατο για 1 λεπτό

- Theory on general water safety awareness & survival/ lifeguarding-rescue tips (Appendixes B, C, D G)



Χρυσό σιουφάμι 3 (ηλικίες 11-12)

Gold cap 3 (ages 11-12)

- Demonstrating critical thinking: The child should be able to recognize potentially dangerous situations that may occur in aquatic environments and how to take action to prevent or deal with them.
- Floating abilities:
 1. in supine position for 3 min
 2. in vertical body position, performing 'egg-beater kick' for 1 min

2. Αρχές προθέρμανσης και ανάλυση τεχνικής έξω από το νερό

- Το παιδί θα πρέπει να γνωρίζει πώς να εκτελεί με ασφάλεια τις βασικές ασκήσεις για την ενδυνάμωση των προωθητικών μυών και την ευκαμψία και κινητικότητα των αρθρώσεων.
- Το παιδί θα πρέπει να επιδεικνύει έξω από το νερό την τεχνική για όλα τα σιλ.

2. Training basics & demonstration of swimming technique on land

- The child demonstrates basic dry-land exercises for stretching and muscle strengthen.
- The child demonstrates on land arm and leg movement technique for all styles

3. Αγωνιστική εκκίνηση & Στροφές

- Εκκινήσεις για όλα τα σιλ (ελεύθερο, ύπτιο, πρόσθιο, πεταλούδα)
- Αγωνιστικές στροφές σε όλα τα σιλ κολύμβησης.

3. Starts & Turns

- Demonstration of race starts for all swimming styles
- Demonstration of turns for all swimming styles

4. Τεχνική για Υποβρύχιο κολύμπι & μείωση αντιστάσεων

- Ικανότητα κατάδυσης σε μικρό βάθος ~2 μέτρων:
 1. Βύθιση με το κεφάλι (αρχική μορφή τεχνικής 'duck dive')
 2. Ανέλκυση αντικειμένου από τον πυθμένα ~2 μέτρα
- *Προσοχή: Η κατάδυση σε μεγαλύτερο βάθος από 2 μέτρα απαιτεί εκμάθηση τεχνικής για την εξίσωση πίεσης στα αυτιά.

4. Technique for underwater swimming & reduction of water resistances

- Ability to dive in shallow depth ~2 meters:
 1. Head first dive from the surface (duck dive)
 2. Ability to lift an object from the bottom ~ 2 meters

* Note: Diving to a depth of more than 2 meters requires learning a technique for equalizing ear pressure.



Χρυσό σιουφάμι 3 (ηλικίες 11-12)

Gold cap 3 (ages 11-12)

5. Τεχνική κολυμβητικών σιλ αύξηση απόδοσης

- Ικανότητα κολύμβησης με αυξανόμενη ταχύτητα σε όλα τα σιλ
- Ικανότητα κολύμβησης με ρύθμιση αναπνοών στο ελεύθερο:
 1. κάθε 3 χεριές αναπνοή
 2. κάθε 5 χεριές αναπνοή
 3. 25 μέτρα με μία αναπνοή
- Ικανότητα κολύμβησης με εναλλαγές των σιλ (μεικτή ατομική) και στροφές

5. Efficient Swim Style technique & effortless swimming

- Ability to swim at increasing speed in all styles
- Ability to swim freestyle coordinating different breathing patterns with arm stroke:
 1. breathing every 3 strokes
 2. breathing every 5 strokes
 3. 25 meters freestyle swimming with one breath

6. Κολυμβητική επάρκεια & αθλητική προεργασία

- Συνεχόμενη κολύμβηση 800 μέτρα με οποιοδήποτε σιλ ή εναλλαγή σιλ.
- Ικανότητα κολυμβητικής ταχύτητας: Κάλυψη απόστασης 50 μέτρων σε χρόνο <1 λεπτό με την τεχνική του ελευθέρου και υπτίου σιλ.

6. Swimming skill proficiency & athletic culture building

- Continuous swimming for 800 meters any style
- Ability to swim fast: 50 m. in less than 1 min in freestyle and backstroke

7. Ενεργός Συμμετοχή σε ομαδικά παιχνίδια στο νερό με αγωνιστικό χαρακτήρα

- Έμφαση σε παιχνίδια με στρατηγική για την ανάπτυξη δεξιοτήτων που σχετίζονται με την κριτική σκέψη μέσα στο νερό και τη λήψη αποφάσεων.

7. Active participation in team building water games fostering motivation and goal-setting

Emphasis on strategic games for developing critical thinking and decision making skills.

ΚΑΝΟΝΕΣ ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ ΣΤΟ ΚΟΛΥΜΒΗΤΗΡΙΟ SAFETY RULES AT THE SWIMMING POOL



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.

I enter the swimming pool when at least 2-3 hours have passed since my last meal.

The digestion process lasts up to about 3 hours, depending on what you have eaten. If you enter the pool right after eating, the heart is forced to work harder, so as to help your body complete the digestion process as well as coping with the pace of swimming. When eating, the blood flows in the digestive tract tube. If you start swimming, the blood moves to the muscles. Therefore, the heart becomes tired and you may feel discomfort. Also, there is always the risk of aspirating vomit and asphyxiating.



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.

When swimming in the pool I listen carefully to the instructions given by the lifeguard and I follow all safety rules.

The instructions provided by the lifeguard help you stay safe and not put either yourself or other swimmers at risk. Listening to these instructions carefully will help you prevent or avoid dangerous situations. The coach and the lifeguard should be present at the pool, in order to guide you, if needed.



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.

When I am at the swimming pool I don't push other people for fun.

Just a push or pull to a swimmer can lead to a bad outcome, as it can cause serious injuries.



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.

When I am at the swimming pool...I don't run around the pool because I may slip and fall.

There is usually plenty of water on the deck around the pool, therefore it is very easy for anyone to slip and fall. Also, if you run while there is water around the deck of the swimming pool, you may accidentally push other swimmers and cause serious injuries.



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 είναι πιο επιρρεπές στις λοιμώξεις του ανώτερου αναπνευστικού συστήματος. Επίσης, φρόντισε να στεγνώσεις τα μαλλιά σου πριν βγεις από το κολυμβητήριο και, όταν βγεις, να φοράς μάλλινο σκουφάκι και να προστατεύεις τον λαιμό σου.

When I am at the swimming pool I wrap up in warm clothes on cold days.

Warm clothes protect you from the cold before entering the pool but mainly after getting out of it. When you come out of the pool, your body is still wet and your muscles have warmed up after exercising in the water, making your body more susceptible to infections of the respiratory system. Also, you should always dry your hair before going out in the cold and wear a woolly hat and a scarf in order to protect your throat.



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.

Before diving into the pool I always check if there is another swimmer beneath the surface of the water.

If you dive into the pool and there is another swimmer beneath the surface, you may hit each other and get injured.



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.

Before diving into the pool I check the depth of the water to make sure it is deep enough for diving.

In most swimming pools the depth of the water is marked with visible signs. Therefore, I keep in mind that I do not dive into the shallow end of the pool nor when I do not know its depth.



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.

When swimming in the pool I avoid playing dangerous games in the water in order for all the swimmers to stay safe.

Undoubtedly, everyone enjoys playing games in the water, however any games that put you or other swimmers in danger should be avoided.



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.

When swimming in the pool I avoid doing underwater breathing exercises without the presence of an instructor or coach.

Having strong lungs helps you swim better and your coach is the only person who knows the right type of exercises and the time needed to complete them.



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

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

When swimming in the pool I always stay on the right side of the lane.

When you swim in a public swimming pool, you should always swim on the right side of the lane and follow the instructions of your coach, so that you do not collide with / crash into other swimmers.



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.

When swimming in the pool I always wear swimming goggles and a swimming cap.

Swimming goggles protect your eyes from irritation. The swimming cap ensures a better performance and helps keep the pool clean, since it prevents hair from falling into the water.



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.

When swimming in the pool... I don't use a mask, flippers or snorkel unless it is permitted.

In the swimming pool, you use only the equipment that is necessary for the exercise you are doing, following your coach's instructions.



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, αν δεν καταπιείς σωστά. Επίσης, επιβαρύνουν το στομάχι σου και μπορεί να λερώσουν το νερό της πισίνας.

When swimming in the pool I don't chew a gum, I don't eat or drink.

Chewing gum, eating and drinking can increase the risk of choking if you do not swallow properly while they may also cause a heavy feeling in your stomach. What's more, these actions may dirty the water of the swimming pool.



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

I get out of the swimming pool immediately when I feel cold or start shivering.

When you start feeling cold in the pool, your body is in fact warning you to get out. Water absorbs your body heat 25 times more than the air does. That's why, your body temperature drastically falls and as a result your heart has to work harder and faster in order to keep you warm. So, if for any reason you suddenly feel unwell, you must get out of the pool immediately and notify the person in charge.



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.

I come out of the swimming pool immediately when I hear the pool alarm.

The alarm of the swimming pool is activated in emergency situations. When you hear the alarm signal, keep calm and follow the instructions of the coach or lifeguard, so as to exit the water safely.



ΚΑΝΟΝΕΣ ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ ΣΤΗ ΘΑΛΑΣΣΑ & ΤΗΝ ΠΑΡΑΛΙΑ
SAFETY RULES AT SEA & AT THE BEACH



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.

At the beach, we need to stay safe from the sun. How do we do this? By wearing sunscreen, sunglasses and a hat, of course.
Especially between 11 in the morning and 4 in the afternoon, the sun is very dangerous since UV radiation is very strong by that time. Don't forget that you need to re-apply your sunscreen every 2 hours and always after swimming!



Ποιος είναι ο μεγαλύτερος πληθυσμός που ενδημεί στις παραλίες της Ελλάδας;
Αποτίγαρα. 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, σύμφωνα με τα στοιχεία που έδωσε στη δημοσιότητα η Ελληνική Ένωση Προστασίας Θαλάσσιου Περιβάλλοντος (HELMEPA). 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.
Ο δεύτερος κανόνας λοιπόν μάς θυμίζει ότι 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.

Do you know by any chance what Greek beaches are mostly populated with?
Cigarette butts! Plastic objects come next, by a large margin, with plastic bottle lids being the first on the list. These are the two objects occupying the first two places on the top 10 of objects mostly polluting Greek beaches, according to data released by the Hellenic Marine Environment Protection Association HELMEPA. In the next 8 places, we find plastic objects related to everyday recreational activities, like plastic bottles, straws, different lids, pieces of plastic under 2,5 cm in size, food packaging, plastic bags, and last but not least aluminum cans buried in the sand or the seabed, which sometimes contain plastic food packaging too.
The second rule, therefore, reminds us to respect the environment and not to drop litter anywhere we want. So, before you leave the beach, make sure you have collected all the rubbish and throw it in the nearest bin.



Ποιος ο λόγος που δεν πρέπει να πετάμε τα σκουπίδια μας εκτός των κάδων;
Γνωρίζετε πόσα χρόνια χρειάζονται για να διαλυθούν τα απορρίμματα στη θάλασσα;
Κάνοντας κλικ στα μπλε ορθογώνια κουτάκια, δίπλα σε κάθε αντικείμενο, βλέπετε πόσα χρόνια ακριβώς χρειάζονται για να διαλυθεί στην θάλασσα το αντικείμενο αυτό που επιλέξατε.

What is the reason why we should not drop litter?
Do you know how long does it take for rubbish to decompose in the sea? By clicking on the blue box next to each item, you can see how many years it takes for the particular item to decompose in the sea.



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.
Don't go in the water, if you don't feel well or when you are tired.
If you feel even the slightest pain on the chest or head, or if you feel dizzy, sick or shivery or your lips turn blue, you need to get out of the water immediately.



Και φυσικά, το πιο σημαντικό είναι όταν μπαίνουμε στη θάλασσα, να έχουν περάσει 2-3 τουλάχιστον ώρες από το φαγητό. Κοιτάξτε την εικόνα, η μητέρα δείχνει με έντονο τρόπο το ρολόι στο παιδί, το οποίο τρώει, εξηγώντας του ότι δεν μπορεί να κολυπήσει αμέσως μετά.

Most importantly, you should not go in the sea unless 2-3 hours have passed since your last meal.

This is what the mother in this picture tells to her son who is having his lunch. She explains that he cannot swim right after he has finished his meal.



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.

If you don't know how to swim well, you should wear arm bands, a tube trainer or a swim belt and you should always stay near your parents.

In this picture, the little girl has put on her swim belt before entering the sea, while the older boy, who is a good swimmer, has no need for a swimming aid.



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.

When you swim, you should always be with a buddy.

It is very important that you stay near other swimmers because if something happens to you or you get scared, then there will be someone to ask for help as they will be able to see or hear you. You should also stay near the beach. Have you ever thought that coming back to shore is always more tiring? That's why it is advisable that you swim parallel to the shore and at a chest-level depth so you will be able to walk if you need.



Ξέρω ότι στη θάλασσα, σας αρέσουν τα παιχνίδια. Αλλά πρέπει πάντα να θυμόμαστε: **«Όταν κολυμπάμε, δε σπρώχνουμε και δε βυθίζουμε τους άλλους στη θάλασσα».**

I know that you like to play games in the sea but you always need to remember:

Don't push or dunk others under water!



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

Δεν βγαίνουν ποτέ έξω από αυτές γιατί μπορεί κάποιο τζετ-σκι ή ταχύπλοο να μην τα δει και να τα τραυματίσει. Έτσι κι εσείς δεν πρέπει να κολυμπάτε έξω από τις σημαδούρες, γιατί κυκλοφορούν σκάφη, ταχύπλοα κ.α.

When you go to an organized beach, there are special areas signaled by buoys parallel to the coast, where children can safely swim and play.

You should never swim beyond these buoys because you might get hurt by a passing jet-ski or boat.



Πρώτα απ' όλα, δεν κολυμπάμε μόνοι μας ούτε 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.

You should never swim alone at night.

Night swims should be avoided when occur in the dark or even under the moonlight because of the dangers involved such as poor visibility or disorientation.



Δεν κολυμπάμε 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.

Don't go swimming when the weather is bad and there are big waves or strong currents in the sea.

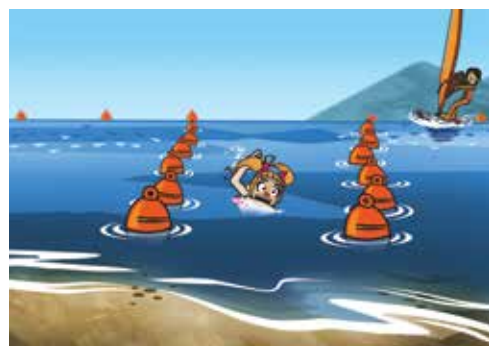
The weather can easily change, so we must always be careful.



Πολλές φορές, ο αέρας παρασέρνει τα παιχνίδια σας (μπάλα, στρώμα κ.λπ.). Το ίδιο έχουν πάθει και οι φίλοι μας στην εικόνα.

Προσοχή: Δεν κολυμπάμε προς τα βαθιά, προσπαθώντας να τα κυνηγήσουμε. Το αναφέρουμε σε κάποιον μεγαλύτερό μας (μπαμπά, μαμά κ.λπ.) και αυτός ξέρει τι να κάνει.

Sometimes the weather can carry away the toys you are playing with such as a ball or a lilo. This is exactly what happened to the children in the picture. **Never ever should you take after them in the deep water! Tell a grown-up, who will know what to do.**



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

Σκεφτείτε ότι κάποιος 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.

We must not play or swim between floating buoys, because there is a chance to be injured by people who do water sports during their entrance or exit towards the beach.

Just think that some of those people may not have noticed your existence in the water or they may be just beginners who are not capable of making any maneuvers in case of an incident.



Δεν κάνουμε βουτιές, αν δε γνωρίζουμε 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. Αυτό λέει και το κορίτσι στο αγόρι. «Πρόσεχε! Πού πας να βουτήξεις; Έλεγξες τον βυθό;».

Don't dive in rocky areas or when you don't know how deep the water is or what the seabed is like.

You could have an accident otherwise as you might hit the seabed or a rock. This is what the little girl is saying: "Hey! Watch out! Have you checked the seabed? Don't dive here!"



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, όπως το κοριτσάκι στη φωτογραφία, πρέπει να φοράτε πάντα σωσίβιο.

Children must always wear the appropriate life jacket when participating in any water-related activity.

So when you travel by boat, a motorboat or an inflatable boat, regardless of how well you can swim, you need to wear a life jacket, just like the little who has gone fishing with her dad.



Μερικές φορές υπάρχει περίπτωση να νιώσετε ότι κινδυνεύετε. 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.

Sometimes you might feel you're in danger. What do you do then? **First of all, it is very important that you keep calm and do not panic.** Swallowing a little sea water won't do you any harm, but the salt itself might bother you and may make you cough or even feel sick. It is just a feeling as sea water can't actually hurt you, so just keep breathing and stay calm.



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.

If anything happens to you in the water and you feel that you cannot deal with it or **you really feel you're in danger, then call out for help LOUDLY and CLEARLY** while at the same time waving your arms in order to be seen by people on the beach or other swimmers.



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.

If you feel tired, lay on your back with your arms and legs open. Get some rest and when you feel you're up to it, get out of the water. **If you get a cramp, relax the part of your body that is cramping and swim slowly to the shore.**

If a storm breaks out or you get carried away by a sea current, don't panic and don't fight with the waves. Don't try to swim against the waves or current. What you should do is to swim parallel to the coast and try to get out by swimming diagonally back to the shore.



Σε μερικές παραλίες υπάρχει ναυαγοσώστης, ο οποίος βρίσκεται εκεί για να σας προστατεύει και να σας 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.



On some beaches, there is a lifeguard who is there to protect you from all kinds of danger. There is also a chance that someone else than you might be in danger. In that case, you should inform the lifeguard immediately if you spot anything that might put somebody's life at risk. If there is no lifeguard on the beach, turn to your parents or other grown-ups for help.

Εάν παρατηρήσουμε πως κάποιος άλλος έχει ανάγκη από βοήθεια ενημερώνουμε πάλι κατευθείαν τον ναυαγοσώστη και αν δεν υπάρχει τότε απευθυνόμαστε σε κάποιον μεγαλύτερό μας.

Ξέρετε όμως ποια είναι τα καθήκοντα του ναυαγοσώστη; Βρίσκεται πάντα στη θέση του, πάνω στον πύργο του ναυαγοσώστη, και παρακολουθεί τους λουόμενους, να φοράει την ανάλογη ενδυμασία (στολή), να μπορεί να περιπολεί με σωστική λέμβο όταν χρειάζεται και είναι πάντα σε ετοιμότητα για άμεση παροχή βοήθειας.

If we notice that someone else needs help we inform the lifeguard again directly and if it does not exist then we turn to someone older.

Do you know what a lifeguard's duties are? They stand on the lifeguard tower and monitor the activities of swimmers, they wear the appropriate uniform which makes them easily recognizable, they sometimes patrol the sea in their rescue boat and they are always alert and ready to assist people in danger.

ΚΑΝΟΝΕΣ ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ ΣΤΑ ΘΑΛΑΣΣΙΑ ΣΠΟΡ SAFETY RULES AT WATER SPORTS



Τι πρέπει να γνωρίζουμε για να κάνουμε ένα θαλάσσιο σπορ;

Πρώτα απ' όλα, κάνουμε ένα θαλάσσιο σπορ μόνο:

- αν έχουμε την επιτρεπτή από τον νόμο ηλικία.
- μαθαίνουμε από τον υπεύθυνο της επιχείρησης θαλασσίων σπορ ποια είναι η ελάχιστη ηλικία που ορίζει ο νόμος και δεν προσπαθούμε σε καμία περίπτωση να τον ξεγελάσουμε για αυτήν.
- αν αισθανόμαστε καλά. Σε περίπτωση που νιώθουμε κουρασμένοι, ή κάποια αδιαθεσία ή αν κρυώνουμε τότε πρέπει να αποφύγουμε να κάνουμε κάποιο θαλάσσιο σπορ γιατί ο οργανισμός μας δεν θα έχει αρκετές δυνάμεις ώστε να αντεπεξέλθει στην σωματική κόπωση.
- αν έχουν περάσει 2-3 ώρες από το φαγητό.
- αν γνωρίζουμε καλά κολύμβηση.

Είναι πολύ συνηθισμένο όταν κάνουμε ένα σπορ να πέσουμε χωρίς να το θέλουμε μέσα στην θάλασσα και για τον λόγο αυτό πρέπει να μπορούμε να κρατηθούμε στην επιφάνεια ή να κολυπήσουμε, όσο κουρασμένοι και αν είμαστε.

What should you know in order to do a water sport?

First of all, you should participate in a water sport ...

- if you have the right age.
- the staff at the Water Sports Centre will let you know what the minimum age is by law before you take part in a given sport and it is very important that you not lie over your real age.
- if you feel well. Otherwise, if you feel tired, sick or shivery for example, you should avoid doing a water sport as your body will not be strong enough to deal with the physical strain involved.
- if at least 2-3 hours have passed since your last meal.
- if you are a strong swimmer. It is very common to fall in the water while practicing a water sport, which is why you should be able to stay afloat or swim, no matter how tired you might be feeling.



Όταν απευθυνόμαστε σε κάποια επιχείρηση για να κάνουμε κάποιο θαλάσσιο σπορ, πρέπει να βεβαιωθούμε ότι έχει νόμιμη άδεια λειτουργίας. Μην ντρέπεσαι να ζητήσεις να τη δεις ή να υπενθυμίσεις στους γονείς σου να το ελέγξουν.

When you go to a Water Sports Centre and before you practice your favourite sport, you should make sure it has all the necessary permits.

Don't be embarrassed to ask the centre to see it in person or to remind your parents to check this for you.



Σε οποιοδήποτε θαλάσσιο σπορ που έλκεται από ταχύπλοο (θαλάσσιο σκι, tubes, καναπές, θαλάσσιο αλεξίπτωτο κ.ά.) απαιτείται πάντα η ύπαρξη δεύτερου ατόμου πάνω στο σκάφος, ως παρατηρητή.

Ο παρατηρητής έχει σαν καθήκοντα να παρακολουθεί τον σκιέρ ή όσους επιβαίνουν στα φουσκωτά ή στα άλλα θαλάσσια παιχνίδια. Είναι αυτός που θα μας δει όταν πέσουμε μέσα στην θάλασσα και θα κατευθύνει τον οδηγό καλύτερα για να προσεγγίσει το σημείο που πέσαμε στη θάλασσα καθώς και να ανέβουμε πάνω στο σκάφος. Δεν πρέπει ποτέ να επιβιβαστείς σε κάποιο σκάφος, όπου υπάρχει μόνο ο χειριστής, δηλαδή ο οδηγός του. Κοίταξε προσεκτικά την εικόνα και να το θυμάσαι. Ένας οδηγεί και χειρίζεται το σκάφος, κι ένας παρακολουθεί, εσένα ή όλους όσους συμμετέχουν στο θαλάσσιο σπορ.

In all towable sports (such as water-skiing, tubes, banana, parasailing, etc.) it is compulsory for a 2nd person, the spotter, to be on board.

The spotter's duties involve watching the skiers or the people on the inflatables in case they fall in the water. When this happens, the spotter will be able to guide the pilot towards the exact location they fell in and make sure they approach the people in the water safely. Never ever should you participate in a towable water sport if there is only one person, the pilot on board. Always keep this picture in mind: One person is the pilot who steers the boat and the other person is the spotter who watches the people being towed.



Είναι πολύ σημαντικό κάθε φορά να ενημερώνεστε και να τηρείτε τις οδηγίες και τους κανόνες ασφαλείας που σας εξηγεί ο εκπαιδευτής ή ο υπεύθυνος της επιχείρησης θαλασσίων σπορ. Ακόμα και αν έχεις κάνει ξανά το ίδιο θαλάσσιο σπορ, άκουσε προσεκτικά τις οδηγίες του. Στην εικόνα βλέπεις τα παιδιά να ακούν με προσοχή τον εκπαιδευτή πριν ξεκινήσουν.

It is important to always listen to and follow the safety rules and instructions as explained by the instructors or the people in charge, no matter how many times you have participated in this water sport. That's exactly what the children in this picture are doing.



Πρέπει επίσης πάντα να θυμάστε πως η ενοικίαση θαλάσσιων μέσων αναψυχής απαγορεύεται πριν την ανατολή ή μετά τη δύση του ηλίου.

You should also remember that water sports activities and rentals are forbidden before sunrise or after sunset.



Για να είστε ασφαλείς, όταν κάνετε κάποιο θαλάσσιο σπορ, δεν πρέπει να κάνετε επιδείξεις ή επικίνδυνους ελιγμούς για να εντυπωσιάσετε τους φίλους σας. Πρέπει πάντα να είμαστε προσεκτικοί και να μην υπερεκτιμούμε τις ικανότητές μας.

To be safe when taking part in water sports, you should not show off or do risky manoeuvres to impress your friends.

Instead, you should always be careful and you do not overestimate your abilities.



Λαμβάνουμε όλα τα προβλεπόμενα μέτρα ασφαλείας (σωσίβιο, κράνος κ.ά.) και πρέπει οπωσδήποτε να ελέγχουμε κι εμείς οι ίδιοι, αν ο εξοπλισμός μας είναι σε καλή κατάσταση (π.χ. ραγίσματα, φθαρμένα σχοινιά, κ.λπ).

Στην φωτογραφία βλέπετε ένα κοριτσάκι που έχει ένα φθαρμένο σωσίβιο, να απορεί, και η εκπαιδευτρια κρατάει ένα σωσίβιο που είναι σε άριστη κατάσταση για να της το δώσει.

You should also take all the necessary safety measures (such as life jacket, helmet, etc.) and check that all safety gear is in good condition. That's what's puzzling the little girl in the picture as she is holding a life jacket which is clearly in bad condition. The instructor, however, is happy to swap it for a suitable life jacket that will be in excellent condition.



Για να είμαι ασφαλής, όταν κάνω κάποιο θαλάσσιο σπορ επιστρέφω αμέσως, εάν οι καιρικές συνθήκες επιδεινωθούν.

Πρέπει να είμαστε πολύ προσεκτικοί και να παρακολουθούμε τον καιρό, τόσο πριν ξεκινήσουμε και σε όλη την διάρκεια που κάνουμε ένα θαλάσσιο σπορ.

To be safe when doing water sports, you should immediately return if the weather suddenly worsens.

It is important to exercise caution and to look out for weather changes, both before you set out and when you are in the water too.



Είναι σημαντικό για την ασφάλειά μας να φροντίζουμε να διατηρούμε οπτική επαφή με το πόστο της επιχείρησης ή με την ακτή, για να μπορούμε να δούμε αν κάποιος μας κάνει σινιάλο ή και για να μας δουν σε περίπτωση που χρειαστούμε βοήθεια.

It is equally important to keep an eye contact with the water sports center or the beach, so that you can see if anyone is signaling to you or in case you need help.



Για να μην τραυματίσουμε τους άλλους κολυμβητές, όταν κάνουμε κάποιο θαλάσσιο σπορ, χρησιμοποιούμε πάντα τον διάδρομο με τις πλωτές σηματοδότες που βρίσκεται μπροστά από την επιχείρηση των θαλασσίων σπορ. Ο διάδρομος αυτός χρησιμοποιείται για την είσοδο και έξοδο, προς και από την παραλία, ακριβώς όπως βλέπουμε και στην εικόνα.

When you are practicing a water sport, it is also important to care about other people's safety. Therefore, to avoid injuring swimmers, you should always use the designated waterways to set out or return to the beach. These are marked by the floating buoys that are right in front of the water sports centre, as can be seen in the picture too.



Είναι πολύ σημαντικό να διατηρούμε τις αποστάσεις ασφαλείας από τους κολυμβητές.
Να θυμόμαστε πάντα ότι όλοι έχουν δικαίωμα να χαίρονται και να απολαμβάνουν την θάλασσα. Εμείς που κάνουμε ένα θαλάσσιο σπορ δεν πρέπει να τους βάζουμε σε κίνδυνο. Να θυμάστε ότι αν πέσετε πάνω τους την ώρα που κάνουν το θαλάσσιο σπορ υπάρχει μεγάλος κίνδυνος να τραυματιστούν. Για την ασφάλεια αυτών που κολυμπούν γύρω μας πρέπει να φροντίζουμε να κάνουμε το θαλάσσιο σπορ σε αρκετή απόσταση από εκείνους, για να αποφύγουμε κάθε ατύχημα.

You should always keep a safe distance from swimmers.
Everybody has the right to have fun and enjoy the sea so when you are practicing a water sport, you should not put anyone at risk. If you hit someone, it is highly possible that you will injure them so always make sure that you keep a good distance from all swimmers in order to avoid an accident.



Οδηγούμε jet ski μόνο αν έχουμε άδεια ταχυπλόου από το Λιμενικό Σώμα.
Last but not least, I drive a jet ski only if I have a speedboat's license issued by the Coast Guard.

Άλλοι κανόνες που πρέπει να ακολουθήσετε:

- Να φοράτε προστατευτικά υποδήματα εάν οι επιφάνειες είναι τραχιές ή βραχώδεις.
- Μην προσποιείστε ποτέ ότι πνίγεστε γιατί ο ναυαγοσώστης θα πιστέψει πως πραγματικά έχει συμβεί.
- Μην κολυμπάτε κοντά σε προβλήτες που προεξέχουν στο νερό. Εάν το νερό μετακινηθεί ξαφνικά, μπορεί να χτυπήσετε σε έναν βράχο.
- Αποθηκεύστε ροφήματα σε πλαστικά δοχεία στην παραλία για να αποφύγετε να σπάσει κάποιο μπουκάλι.

Other rules to follow:

- Wear protective footwear if surfaces are rough or rocky.
- Never pretend to be drowning. The lifeguard may take you seriously.
- Don't swim close to piers — those big, wooden structures that jut out into the water. If the water moves suddenly, you could hit a piling or a rock.
- Store drinks in plastic containers at the beach — broken glass bottles and bare feet don't mix.

- Αντιμετωπίστε τα κύματα, αντί να τους γυρίζετε την πλάτη, ώστε να γνωρίζετε πότε έρχεται.
- Παραμείνετε ενυδατωμένοι πίνοντας αρκετό νερό όταν βρίσκεστε εκτός θάλασσας.
- Αποφύγετε το κολύμπι φορώντας κοσμήματα.
- Αν είστε σε άγνωστο μέρος αναζητείστε πληροφορίες από άτομα που ζουν εκεί.
- Face the waves, instead of turning your back on them. Then you'll know what's coming.
- Drink plenty of water and fluids when you're outside swimming and playing so you don't become dehydrated.
- Avoid swimming while wearing jewelry
- If in an unknown place ask always for information from local people



**ΚΑΝΟΝΕΣ ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ ΣΤΟ ΣΠΙΤΙ
SAFETY RULES AT HOME**

Σε οικιστικές πισίνες

- Τα παιδιά ειδικά αν δε γνωρίζουν καλά κολύμβηση θα πρέπει πάντα να επιβλέπονται στενά από έναν ενήλικα.
- Όσα παιδιά δεν γνωρίζουν καλά κολύμβηση θα πρέπει να παραμείνουν στα συνιστώμενα βάθη ασφαλείας της πισίνας.
- Τα παιδιά να κολυμπούν πάντα με παρέα.

In residential swimming pools

- Children and weak swimmers should always be closely supervised by an adult
- Weak swimmers should stay within the pool's recommended safety depths.
- Never swim alone.

• Έλεγχος του βάθους και της διάταξης της πισίνας. • Έλεγχος της πρόσβασης στην πισίνα χρησιμοποιώντας κατάλληλη περίφραξη, ύψους τουλάχιστον 1,5 μέτρου σε όλες τις πλευρές της πισίνας, ή τοποθέτηση καλυπτικής επιφάνειας σε περιόδους όπου δεν χρησιμοποιείται. Η τετράπλευρη περίφραξη πισίνας μειώνει τους τραυματισμούς που σχετίζονται με το νερό σε μικρά παιδιά κατά περισσότερο από 50%. Σε περίπτωση εσωτερικής πισίνας στο σπίτι, εάν είναι δυνατόν, απαγόρευση εισόδου προς αυτή χωρίς συνοδό. Σύμφωνα με την Επιτροπή Ασφάλειας Καταναλωτικών Προϊόντων (CPSC) οι φράκτες πρέπει να πληρούν αυτά τα πρότυπα: • Θα πρέπει να έχουν ύψος τουλάχιστον 130 εκατοστά, αν και οι ειδικοί προτιμούν ύψος 152 εκατοστά. Δεν πρέπει να έχουν πόδι ή χειρολισθήρες για να σκαρφαλώνουν τα παιδιά. • Τα πηχάκια πρέπει να απέχουν λιγότερο από 110 χιλιοστά έτσι ώστε ένα παιδί να μην μπορεί να περάσει. Ένας φράχτης αλυσίδας δεν πρέπει να έχει ανοίγματα μεγαλύτερα από 50 χιλιοστά. • Οι γονείς πρέπει πάντα να επιβλέπουν τα παιδιά και να μην έχουν καταναλώσει αλκοόλ • Θα πρέπει να υπάρχει εύκολη πρόσβαση σε κατάλληλα βοηθήματα διάσωσης, όπως σωσίβιο, σχοινί, κοντάρι σε περίπτωση έκτακτης ανάγκης. Θυμόμαστε πως τις φουσκωτές συσκευές επίπλευσης όπως τα γιλέκα, οι σχεδίες να μη χρησιμοποιούνται ως υποκατάστατο της συνεχούς επίβλεψης από ενήλικα. • Οι γονείς είναι καλό να παρακολουθήσουν σεμινάρια πρώτων βοηθειών και CPR (Καρδιοπνευμονική αναζωογόνηση). • Πρέπει πάντα να ακολουθούνται οι συμβουλές των κατασκευαστών της πισίνας για ελέγχους συντήρησης και ασφάλειας.	• Take time to check the depth, water flow and layout of pools. • Control access to the pool by using suitable fencing, at least 5 feet (1.5 meters) high on all sides of the pool, secure doors and gates, and pool or gate alarms, to monitor access to swimming pools where possible. Four-sided pool fencing decreases water-related injuries in young children by over 50%. The Consumer Product Safety Commission (CPSC) says fences should meet these standards: • They should be at least 4 feet (130 centimeters) high, though experts prefer a height of 5 feet (152 centimeters). They should have no foot or handrails for kids to climb on. • The slats should be less than 4 inches (110 millimeters) apart so a child can't get through. A chain link fence should have no openings larger than 1¾ inches (50 millimeters). Gates should be self-closing and self-latching. The latch should be out of kids' reach, at least 4½ feet (137 centimeters) above the bottom of the gate. • Never supervise children or enter the water yourself after drinking alcohol. • Have easy access to suitable rescue aids such as a torpedo buoy, rope or reach pole (all available from RLSS Direct) • Know what to do in an emergency: learn first aid and CPR (Cardiopulmonary resuscitation). • Always follow pool manufacturers advice for maintenance and safety checks.
--	---

• Αφαίρεση παιχνιδιών από την πισίνα όταν τα παιδιά τελειώσουν το με σκοπό να μην προσπαθήσουν προσπαθήσουν να τα ανακτήσουν όταν δεν είναι υπό επίβλεψη. • Φουσκωτά μέσα επίπλευσης όπως γιλέκα, μπρατσάκια, σανίδες και δαχτυλίδια μπορούν να δώσουν μια ψευδή αίσθηση ασφάλειας όταν βρίσκεσαι μέσα στην πισίνα και δεν θεωρούνται να προσφέρουν σημαντική προστασία από τον πνιγμό. Ποτέ μην τα χρησιμοποιείτε ως υποκατάστατο της συνεχούς επίβλεψης ενός ενήλικα. • Μην αφήνετε ποτέ το παιδί σας να χρησιμοποιεί ουρές γοργόνας ή πτερύγια στην πισίνα. Αυτού του είδους τα παιχνίδια μπορεί να δυσκολέψουν το κολύμπι και να οδηγήσουν σε πνιγμό. • Αφαιρέστε τυχόν σκάλες από μια πισίνα όταν αυτή δεν χρησιμοποιείται. • Να συμβουλευέτε πάντα αν υπάρχει κάποιος επισκέπτης στην πισίνα με τους κανόνες ασφαλείας. • Μην τρέχετε και μην σπρώχνετε ο ένας τον άλλον γύρω από την πισίνα. • Βγείτε αμέσως από την πισίνα σε κακές καιρικές συνθήκες, ειδικά αν έχει κεραυνό. • Εάν είστε σε ένα πάρτι, ορίστε έναν ενήλικα για να παρακολουθεί τα παιδιά στην πισίνα. • Τα δευτερόλεπτα μετράνε σε περίπτωση έκτακτης ανάγκης για νερό, γι' αυτό κρατήστε το κινητό σας μαζί σας όταν έρθει η σειρά σας να παρακολουθήσετε τα παιδιά σε περίπτωση έκτακτης ανάγκης. • Βεβαιωθείτε ότι οι μπίεμπι σίτερ γνωρίζουν και οι ίδιοι τους κανόνες ασφαλείας για την πισίνα. Μικρή πισίνα εξωτερικού χώρου • Μην κρατάτε ποτέ το κεφάλι κανενός κάτω από το νερό. Όταν σας λέει κάποιος να σταματήσετε, πρέπει να σταματάτε.	• Remove toys from the pool when kids are finished swimming to prevent them from trying to recover them when unsupervised. • Inflatable flotation devices such as vests, water wings, rafts, and tubes can give a false sense of security in the pool and aren't effective protection from drowning. Never use these as a substitute for constant adult supervision. • Never let your child use mermaid tails or fins in the pool. These kinds of toys can make it hard to swim and lead to drowning. • Remove any ladders from an above-ground pool when not in use. • Always advise guests to your pool of key safety advice. • Do not run or push each other around the pool. • Get out of the pool right away in bad weather, especially if there's lightning. • If you're at a party, designate an adult to watch kids in the pool. • Seconds count in a water emergency, so keep your cellphone with you when it's your turn to watch the kids in case there's an emergency. • Make sure that babysitters and other caregivers know your rules for the pool. Paddling Pools • Never hold anyone's head under the water. If someone says stop, then stop.
--	--

- Βεβαιωθείτε ότι ένας ενήλικας είναι ΠΑΝΤΑ κοντά.
- Το νερό θα πρέπει να αδειάζει όταν δε χρησιμοποιείται.

SHOCK FACT

Ακόμη και οι μη θανατηφόροι τραυματισμοί από πνιγμό μπορεί να προκαλέσουν εγκεφαλική βλάβη. Αυτό οδηγεί σε μακροπρόθεσμα προβλήματα μνήμης και μαθησιακές δυσκολίες.

- Make sure an adult is around and looking after everything and everyone
- Make sure you empty them after their final use.

SHOCK FACT

Even non-fatal drowning injuries can cause brain damage. This leads to long-term memory problems and learning disabilities.



ΚΑΝΟΝΕΣ ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ ΣΕ ΕΞΩΤΕΡΙΚΟ ΧΩΡΟ ΟΠΩΣ ΠΙΣΙΝΕΣ ΞΕΝΟΧΟΔΟΧΕΙΩΝ, ΠΟΤΑΜΙΑ/ΛΙΜΝΕΣ, ΝΕΡΟΤΣΟΥΛΗΘΡΕΣ, ΚΑΤΑ ΤΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΨΥΧΑΓΩΓΙΚΗΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ ΚΑΙ ΣΕ ΠΕΡΙΠΤΩΣΗ ΠΛΗΜΜΥΡΑΣ
OUTDOOR WATER SAFETY

Πισίνα εκτός σπιτιού (π.χ. ξενοδοχείου)

Στην πισίνα να θυμάστε:

1. Μην πηδήξετε αμέσως μέσα. Περιμένετε μέχρι ο γονέας ή ένας ναυαγοσώστης να πει ότι είναι εντάξει.
2. Ελέγξτε ότι είστε στο σωστό άκρο. Οι περισσότερες πισίνες έχουν βαθύ άκρο. Μπαίνετε μόνο εκεί που είστε ασφαλείς και πατάτε για να κολυπήσετε.
3. Επειδή η εξωτερική επιφάνεια της πισίνας γλιστράει από τα πολλά νερά να θυμάστε να μην τρέχετε ή σπρώχνετε. Μπορεί πολύ εύκολα να γλιστρήσετε, να χτυπήσετε ή να χτυπήσετε κάποιον άλλον και να τον ρίξετε μέσα στο νερό.
4. Να θυμάστε σε οποιαδήποτε πισίνα και αν βρίσκεστε, εάν έχετε φάει θα πρέπει να περάσουν 2-3 ώρες για να μπορέσετε να μπειτε σε αυτή.

Εσωτερικά ύδατα

Τι είναι τα εσωτερικά ύδατα; Μπορεί να είναι ένα ποτάμι, ένα κανάλι, μια λίμνη, μια δεξαμενή ή βασικά ένα μέρος με νερό το οποίο δεν είναι αλμυρό. Όλα αυτά τα μέρη έχουν τους δικούς τους κινδύνους. Εδώ είναι μερικά από τα κύρια χαρακτηριστικά που πρέπει να προσέχετε:

- Οι όχθες ποταμών και ρεμάτων μπορούν εύκολα να διαβρωθούν κάτω γι αυτό καλό είναι να μένει κάποιος μακριά από τις άκρες τους.
- Ποτέ δεν μπορείς να είσαι σίγουρος για το βάθος του νερού. Επομένως, μην περπατάτε σε ένα ποτάμι γιατί το βάθος του μπορεί να αλλάξει ξαφνικά.

Swimming pools not in homes (at hotels etc)

When you are at the pool, remember:

1. Wait for permission. Don't jump right in. Wait until the parent or a lifeguard says it's OK to go.
2. Check you are at the right end. Most pools have a shallow and deep end. Only get in where you are safe to swim.
3. It's slippery, so don't run, push or shove. You could easily slip yourself or knock someone else into water.
4. Eating and pools don't mix.

Inland water

WHAT'S AN "INLAND WATERWAY"? It can be a river, a canal, a lake, a reservoir or basically any water that's not salty. All these places have their own dangers. Here are some of the main ones to watch out for:

- Banks of rivers and streams can crumble easily under your feet. So remember to stay safe and away from edges
- You can never be sure how deep water is. So, don't wade across a river or any other pool because its depth may change suddenly.

• Τα καλάμια και κάποιου είδους φυτά που φαίνονται στην επιφάνεια του νερού μπορούν να ξεγελάσουν και να κρύβουν βαθιά νερά. • Προσοχή στα σκουπίδια που μπορεί να βρίσκονται κάτω από την επιφάνεια του νερού. π.χ σπασμένα γυαλιά και άλλα αιχμηρά αντικείμενα. • Τα ποτάμια μπορεί να αποκτήσουν σε γρήγορο ρυθμό ρεύματα και να σας παρασύρουν. • Το στάσιμο νερό σε μέρη όπως χαλίκια μπορεί να είναι γεμάτο μικρόβια. Και το νερό σε ποτάμια και κανάλια μπορεί επίσης να είναι πολύ βρώμικο και να σας κάνει να αρρωστήσετε. Προσέχετε να μην καταπιείτε το νερό. α) Κίνδυνοι σε ποτάμια Τι να προσέχετε σε ποτάμια και ρυάκια Φράγμα 'Ένα φράγμα είναι ένα "εμπόδιο" που χτίζεται κατά μήκος ενός ποταμού για να το επιβραδύνει ή να αλλάξει τη ροή του. Συνήθως έχει πλαγιές κάτω από τις οποίες το νερό ρέει και στη συνέχεια αναδεύεται στο κάτω μέρος. Μπορεί να φαίνεται ασφαλές και διασκεδαστικό αν είστε σε κανό ή καγιάκ - αλλά δεν είναι. Η πίεση του νερού στο κάτω μέρος μπορεί να σας παρασύρει και να σας κρατήσει εκεί. Επομένως, δεν πρέπει ποτέ να πλησιάζετε σε φρεάτια, εκτός εάν είστε με έναν εκπαιδευτή που μπορεί να σας διδάξει τι να κάνετε εάν παγιδευτείτε. Καταρράκτης Οι καταρράκτες είναι φυσικές πλαγιές στην κοίτη ενός ποταμού κάτω από το οποίο το νερό ρέει πολύ γρήγορα. Γενικά η κοίτη του ποταμού είναι ένας συμπαγής βράχος και επικίνδυνοι βράχοι ξεκολλούν από το νερό. Έτσι, όπως οι φράχτες, θα πρέπει πάντα να μένετε μακριά από ορμητικά νερά.	• Reeds and weeds can hide deep water. • Rubbish like old bikes, trolleys and broken glass can be waiting to attack under the surface • Rivers can have fast currents that would knock you down and carry you off. • Still water in places like gravel pits can be full of GERMS. And water in rivers and canals can also be very dirty and make you ill. a) River risks What to watch out for in rivers and streams Weirs A weir is a barrier built across a river to slow it down or change its flow. They usually have slopes down which water flows and then churns around at the bottom. They can look safe and fun if you are in a canoe or kayak- but they are not. The pressure of the water at the bottom can drag you under- and keep you there. So you should never go near weirs unless you are with a trained instructor who can teach you what to do if trapped. Rapids Rapids are exactly what their name says. They are natural slopes on a riverbed down which water flows very fast. Generally the bed of the river is solid rock and dangerous rocks stick out of the water. So like weirs you should always stay away from rapids unless you are trained in how to deal with them.
---	--

β) Λίμνες Πολλά παιδιά κολυμπούν σε ρυάκια ή λιμνούλες. Προσέξτε ιδιαίτερα όταν κολυμπάτε σε αυτά τα όμορφα μέρη. Επειδή δεν μπορείτε πάντα να διακρίνετε τον βυθό της λίμνης, δεν γνωρίζετε πάντα το βάθος του νερού. Για αυτό το λόγο πρέπει πάντα να κολυμπάτε με έναν ενήλικα. Επιπλέον, να θυμάστε πως αν και τα ψάρια που κολυμπούν εκεί δεν θα σας βλάψουν, ορισμένες λίμνες μπορεί να κρύβουν οδοντωτούς βράχους, σπασμένα μπουκάλια ή σκουπίδια. Φορέστε κάτι για να προστατέψετε τα πόδια σας. Επίσης, προσέξτε τα ζιζάνια και το γρασίδι, που μπορεί να παγιδεύσει ακόμα και έναν καλό κολυμβητή. Αν πανικοβληθείτε και προσπαθήσετε να απελευθερωθείτε, μπορεί να μπερδευτείτε ακόμα περισσότερο. Αντίθετα, αν σας συμβεί κάτι, κουνήστε και τραβήξτε τα χέρια και τα πόδια σας αργά για να χαλαρώσετε και καλέστε τη βοήθεια ενός ενήλικα. Κρυφοί κίνδυνοι στα ανοιχτά νερά Γεγονός: περίπου το 85% των τυχαίων πνιγμών συμβαίνουν σε ανοιχτά υδάτινα σημεία. Πολλοί από αυτούς τους πνιγμούς γίνονται λόγω έλλειψης γνώσης και κατανόησης της ασφάλειας στα ανοιχτά ύδατα. Οι βασικές αρχές της ασφάλειας ανοιχτών υδάτων, σε συνδυασμό με τη γνώση και την κατανόηση των κινδύνων, μπορούν να αυξήσουν την απόλαυση του ανοιχτού νερού και να μειώσουν σημαντικά τον αριθμό των περιστατικών που συμβαίνουν κάθε χρόνο. • Πάντα να βάζετε πρώτα τα πόδια σας στο νερό και να βουτάτε σιγά σιγά. • Ελέγξτε για σημάδια που υποδεικνύουν το βάθος του νερού, την κίνηση του νερού, την ύπαρξη βράχων. • Το ανοιχτό νερό κινείται πολύ γρήγορα και είναι πάντα απρόβλεπτο. • Να είστε ενήμεροι για τα κύματα και τα ρεύματα • Ελέγξτε τις καιρικές συνθήκες.	b) Lakes and Ponds Lots of kids swim in streams, lakes, or ponds. Take extra care when swimming in these beautiful places. You can't always see the bottom of the lake or pond, so you don't always know the depth of the water. This is another reason to always swim with an adult. Although the fish swimming around won't hurt you, some ponds and lakes may hide jagged rocks, broken bottles, or trash. Wear something to protect your feet. Also, watch out for weeds and grass, which can trap even a good swimmer. If you panic and try to yank yourself free, you may get even more tangled. Instead, shake and pull your arms and legs slowly to work yourself loose and call for an adult's help. If you're going out on a boat, always wear a life jacket. (Again, the life jacket should be Coast Guard-approved.) Even if you are a good swimmer, something could cause the boat to tip over and you could be trapped underneath. Hidden hazards of open water FACT: Around 85% of accidental drownings occur at open water sites. Many of these drownings occur due to a lack of knowledge and understanding of open water safety. The basic principles of open water safety, combined with knowledge and understanding of the hazards, can increase the enjoyment of open water and significantly reduce the number of incidents that occur each year. • Always enter feet first and dive slowly • Check for signs indicating water depth, water movement, rocks ect • Open water is fast moving and unpredictable. • Be aware of waves and currents. • Check weather conditions and forecast
--	--

- Η θερμοκρασία του νερού επηρεάζει τις κολυμβητικές ικανότητες.

- Λάβετε πληροφορίες από τους ντόπιους.

- Το σοκ του κρύου νερού μπορεί να δυσκολέψει το κολύμπι και να αυξήσει τη δυσκολία να βγείτε από το νερό.

- Υπάρχει συνήθως έλλειψη εξοπλισμού ασφαλείας και αυξημένη δυσκολία για διάσωση.

- Το ύψος της πτώσης ή του άλματος σε περίπτωση πτώσης με κάθετη φορά.

- Το βάθος του νερού – αλλάζει και είναι απρόβλεπτο.

- Τα υποβρύχια αντικείμενα και οι κίνδυνοι ενδέχεται να μην είναι ορατά.

- Εμπόδια ή άλλα άτομα στο νερό.

- Τα ισχυρά ρεύματα μπορούν να παρασύρουν γρήγορα τους ανθρώπους.

- Ανισόπεδες όχθες και κοίτες ποταμών.

- Προσοχή στην ποιότητα νερού, π.χ. τοξικά φύκια.

γ) Νεροτσουλήθρες

Οι πισίνες κυμάτων, οι γιγάντιες τσουλήθρες και τα σιντριβάνια που εκτοξεύονται είναι πολύ διασκεδαστικά για τα παιδιά. Όμως για να παραμείνετε ασφαλείς, μάθετε πώς είναι κάθε αξιοθέατο και πόσο βαθιά είναι το νερό. Ορισμένες νεροτσουλήθρες μπορεί να γίνουν τραχιές, επομένως πάντα να έχετε έναν ενήλικα κοντά σας.

Συμβουλές ασφάλειας στα υδάτινα πάρκα:

- Να φοράτε πάντα το ειδικό σωσίβιο που σας δίνετε ειδικά αν δε γνωρίζετε καλά κολύμπι.

- Διαβάστε όλα τα σημάδια πριν κάνετε οτιδήποτε. Βεβαιωθείτε ότι πληρείτε τις

- Water temperature affects swimming abilities.

- Get information from local people.

- The shock of cold water can make swimming difficult and increase the difficulty in getting out of the water difficulty for rescue.

- The height of the fall or jump if tombstoning.

- The depth of the water – this changes and is unpredictable.

- Underwater objects and hazards may not be visible.

- Obstacles or other people in the water.

- Strong currents can rapidly sweep people away.

- Uneven banks and river beds.

- Water quality, e.g. toxic algal blooms and industrial/agricultural pollution.

- Lack of safety equipment and increased.

c) Water Parks

Wave pools, giant slides, and squirting fountains are a lot of fun. To stay safe, find out what each attraction is like and how deep the water is. Some wave pools can get rough, so it's a good idea to have an adult nearby.

Here are other water park safety tips:

- Wear a life jacket if you don't know how to swim or if you're not a strong swimmer.

- Read all of the signs before going on a ride. Make sure you are tall enough, old enough,

προϋποθέσεις και δεν έχετε καμία από τις ιατρικές παθήσεις που αναφέρονται. Εάν έχετε ερωτήσεις, επικοινωνήστε με τον ναυαγοσώστη.

- Να τηρείτε τους κανόνες ασφαλείας και τις οδηγίες του ναυαγοσώστη. Περιμένετε μέχρι ο το άλλο άτομο που έχετε μπροστά σας να ολοκληρώσει την σειρά του για να κατεβείτε την τσουλήθρα.

- Πάντα κατεβαίνετε τη νεροτσουλήθρα με το πρόσωπο προς τα επάνω και ακουμπώντας τα πόδια πρώτα. Αυτός είναι ο ασφαλής και σωστός τρόπος οδήγησης.

- Όταν πηγαίνετε από ένα μέρος σε ένα άλλο, μην τρέχετε γιατί γλιστράει! Επίσης, να θυμάστε ότι κάθε διαδρομή και είδος νεροτσουλήθρας είναι διαφορετική. Διαβάστε κάθε σήμανση και σημειώστε πόσο βαθιά είναι το νερό στην πισίνα.

and don't have any of the medical conditions that are listed. If you have questions, check with a parent or ask the lifeguard.

- Always make sure there's a lifeguard at each ride and listen to his or her instructions. Wait until the rider ahead of you has passed a safe point for you to go down the slide.

- Always go down the water slide face up and feet first. This is the safe and correct way to ride.

- When you go from ride to ride, don't run — it's slippery! Also, remember that each ride is different. Read each sign and note how deep the water is in the pool.



δ) Συμβουλές κατά τη διάρκεια ψυχαγωγικής δραστηριότητας και κανόνες νερού π.χ. κατά τη διάρκεια περιπάτου/τρεξίματος Όσοι τρέχουν ή περπατάνε πρέπει να γνωρίζουν πώς να παραμένουν ασφαλείς αν βρεθούν κοντά σε υδάτινα σημεία, καθώς κινδυνεύουν περισσότερο από τυχαίο πνιγμό. Εάν τρέχετε ή περπατάτε δίπλα σε υδάτινα σημεία, π.χ. για φυσική κατάσταση, κατά τη διάρκεια βόλτας με τον σκύλο, μια οικογενειακή βόλτα, να γνωρίζετε θα πρέπει να είστε ιδιαίτερα προσεκτικοί καθώς μπορεί με μια αστάθεια να γλιστρήσετε, να σκοντάψετε και να πέσετε μέσα. Συμβουλές για την ασφάλεια στο νερό κατά τη διάρκεια τρεξίματος ή περπατήματος: • Όταν τρέχετε ή περπατάτε δίπλα σε ανοιχτό νερό, να μην είστε κοντά στην άκρη του σημείου αυτού. • Προσπαθήστε να περπατάτε ή να τρέχετε πάντα με κάποιον ενήλικα μαζί ο οποίος θα έχει κινητό τηλ μαζί του. • Εάν τρέχετε ή περπατάτε νωρίς το πρωί ή αργά το βράδυ, φροντίστε να παραμένετε σε καλά φωτισμένες περιοχές με υψηλή κυκλοφορία. • Αν πέσετε στο νερό μείνετε ήρεμοι, επιπλέψτε ανάσκελα και καλέστε για βοήθεια. • Η διάσωση παρευρισκομένων σώζει ζωές ενώ τρέχετε ή περπατάτε και θα μπορούσε να παίξει κρίσιμο ρόλο στη σωτηρία κάποιου άλλου καλώντας βοήθεια ή καλώντας την Αστυνομία/Πυροσβεστική/Ακτοφυλακή. • Να ειδοποιείτε πάντα σε περίπτωση που κάποιος κινδυνεύει. • Ποτέ μην μπειτε στο νερό για να διασώσετε κάποιον. • Ποτέ μην πηγαίνετε στο νερό για να σώσετε έναν σκύλο, σχεδόν σε όλες τις περιπτώσεις τα σκυλιά θα μπορέσουν να βγουν έξω.	d) ADVICE DURING RECREATIONALACTIVITY WATER SAFETY FOR RUNNERS AND WALKERS Runners and walkers need to know how to stay safe near bodies of water as they are most at risk of accidental drowning. If you are running or walking next to bodies of water, this could be keeping fit, walking the dog, a family walk be aware of your surroundings. These are often unstable, and this can create slips, trips and falls and always let someone know where you are going. Water Safety Tips during running or walking near open water: • When running or walking next to open water, stay well clear of bank edges. • Try to always walk or run with an adult who has a mobile phone with him. • If you are running or walking early in the morning or late at night make sure you stay to well-lit, high traffic areas. • If you fall into the water. Stay calm, float on your back and call for help. • Bystander rescue saves lives and whilst running or walking you could play a critical role in saving somebody else. Call the police, the Fire and Rescue Service when inland or the Coastguard. • Always raise an alarm in case someone is in danger. • Never enter the water to rescue • Never go into the water to rescue a dog, in nearly all cases dogs will be able to get out, don't put yourself at risk
---	--

ε) Ασφάλεια σε πλημμύρες • Ποτέ μην προσπαθήσετε να περπατήσετε μέσα από μια πλημμύρα. • Μην προσπαθήσετε ποτέ να κολυπήσετε μέσα σε νερά με γρήγορη ροή ή μια πλημμύρα – μπορεί να παρασυρθείτε, να σας χτυπήσουν ή να πιαστείτε σε ένα αντικείμενο μέσα στο νερό. • Φτάστε στο υψηλότερο επίπεδο εάν παγιδευτείτε σε ένα κτίριο. Ανεβείτε στην οροφή μόνο εάν είναι απαραίτητο και μόλις φτάσετε κάνετε σήμα για βοήθεια. Μην σκαρφαλώνετε σε κλειστή σοφίτα για να αποφύγετε να παγιδευτείτε από την άνοδο των πλημμυρών. • Παρακολουθήστε τα δελτία καιρού για πλημμύρες στην περιοχή σας. Μην ταξιδεύετε σε έντονες βροχοπτώσεις εκτός εάν είναι απολύτως απαραίτητο Τι να κάνετε αν βρεθείτε μέσα σε αυτοκίνητο κατά τη διάρκεια πλημμύρας: • Καλέστε βοήθεια, αφαιρέστε τη ζώνη ασφαλείας και απελευθερωθείτε από τα καθίσματά σας. • Ανάψτε όλα τα φώτα και χτυπήστε την κόρνα για να τραβήξετε την προσοχή (μόνο αν αυτό δεν καθυστερήσει τη διαφυγή σας) • Εάν η στάθμη του νερού είναι χαμηλή – ανοίξτε τα παράθυρα και μείνετε στο αυτοκίνητο. • Εάν η στάθμη του νερού είναι υψηλή – βγείτε έξω από τα παράθυρα, την ηλιοροφή ή τις πόρτες στην οροφή του αυτοκινήτου. Μείνετε με το αυτοκίνητο. Εάν το αυτοκίνητο αρχίσει να κινείται γρήγορα με τη ροή του νερού, κατεβείτε από το αυτοκίνητο, μείνετε αντίθετα από τη ροή του αυτοκινήτου και κολυπήστε για την ασφάλειά σας.	e) WATER SAFETY IN A FLOOD • Never try to walk through floodwater. • Never try to swim through fast flowing water or floodwater – you may get swept away or be struck or caught on an object in the water. • Get to the highest level if trapped in a building. Only get on the roof if necessary and once there signal for help. Do not climb into a closed attic to avoid getting trapped by rising floodwater. • Keep an eye on weather reports for flooding in your area. Do not travel in heavy rainstorms unless absolutely necessary How to manage a car in flood water • Call for help, remove seatbelt release yourselves from yours seats. • Turn on all the lights and sound the horn to attract attention (only if this won't delay your escape) • If the water level is low – open the windows and stay in the car. • If the water level is high – escape out of the windows, sunroof or doors onto the roof of the car. Stay with the car. If the car starts to move quickly with the water flow, get off the car, stay upstream from the car, and swim vigorously to safety.
---	---

- Εάν το νερό εισέρχεται στο αυτοκίνητο – βγείτε έξω από τα παράθυρα, την ηλιοροφή ή τις πόρτες. Μείνετε αντίθετα από τη ροή του αυτοκινήτου και κολυπήστε δυναμικά για την ασφάλειά σας.
- Εάν δεν μπορείτε να βγείτε, καλέστε και στείλτε σήμα για βοήθεια. Ανάψτε όλα τα φώτα και χτυπήστε την κόρνα.
- If the water is entering the car – escape out of the windows, sunroof or doors (breaking windows if necessary). Stay upstream from the car, and swim vigorously to safety.
- If you cannot escape call and signal for help. Turn on all of the lights and sound the horn.



**ΧΡΗΣΙΜΟΙ ΚΑΝΟΝΕΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ ΓΙΑ ΠΑΙΔΙΑ
USEFUL NUTRITION TIPS FOR CHILDREN**

- | | |
|--|--|
| 1. Φροντίστε να μένετε πάντα επαρκώς ενυδατωμένοι- πίνεται συχνά δροσερό νερό (πίνω νερό πριν διψάσω) | 1. Stay always hydrated –drink water before you feel thirsty. |
| 2. Αποφύγετε την κατανάλωση αλκοολούχων ποτών κάτω από ισχυρό ήλιο. | 2. Do not consume alcohol. |
| 3. Κρατήστε σε χαμηλά επίπεδα την λήψη αναψυκτικών και γενικότερα ποτών με υψηλή περιεκτικότητα ζάχαρης. | 3. Avoid drinking beverages that are in high levels of sugar. |
| 4. Καταναλώστε φρούτα και σαλάτες. | 4. Consume fruits and salads. |
| 5. Μην τρώτε όρθιοι ή κάνετε κάποια μορφή έντονης κινητικής δραστηριότητας. | 5. Do not eat while standing and do not do intense movements of exercise. |
| 6. Μην κολυμπάτε με γεμάτο στομάχι (δεν παραμένουν όλες οι τροφές τον ίδιο χρόνο στο στομάχι - Υιοθετείστε τον κανόνα των 3 ωρών.) | 6. If you have eaten, you can swim when 2-3 hours have passed since your last meal. Keep in mind that not all kinds of foods need the same time for digestion. |

ΠΡΟΤΕΙΝΟΜΕΝΕΣ ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΣΤΟ ΝΕΡΟ ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΕΣ

LIST OF PROPOSED EXERCISES IN THE SWIMMING POOL

FOR THE INSTRUCTORS

Τι είναι η κολυμβητική άσκηση;

Η "κολυμβητική άσκηση" αναφέρεται στην άσκηση που γίνεται στο νερό με σκοπό να βελτιωθεί η τεχνική στα διάφορα κολυμβητικά στυλ. Συνήθως οι κολυμβητικές ασκήσεις αφορούν προασκήσεις για να επιτευχθεί η ολοκληρωμένη κίνηση σε ένα στυλ όπως το ελεύθερο, ύπτιο, πρόσθιο, πεταλούδα. Οι προασκήσεις αυτές εστιάζουν σε ένα συγκεκριμένο μέρος της τεχνικής, όπως η σωστή κίνηση για την είσοδο του χεριού στο νερό, το τράβηγμα του νερού για καλύτερη προώθηση, οι κινήσεις των ποδιών, ο συντονισμός της αναπνοής κ.α.

ΕΛΕΥΘΕΡΟ

ΣΗΜΑΝΤΙΚΕΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ:

1. Ασκήσεις για την είσοδο του χεριού στο νερό – παλάμη και καρπός – ανάκτηση αγκώνα ψηλά
2. Ασκήσεις για γλίστρημα στο νερό και υδροδυναμική θέση
3. Ασκήσεις για την κίνηση των χεριών
4. Ασκήσεις ποδιών
5. Συνολική κίνηση

Άσκηση "3 Χεριές & 6 Ποδιές"

Η άσκηση "3 Χεριές & 6 Ποδιές" βοηθάει στον ασκούμενο να συντονίσει την κίνηση των χεριών και των ποδιών στο ελεύθερο με το συγχρονισμό της αναπνοής. Σε αυτή την άσκηση μπορούν να χρησιμοποιηθούν βατραχοπέδιλα για να διατηρηθεί η θέση του σώματος πιο ψηλά στο νερό.

Catchup Drill

Η άσκηση Catchup Drill βοηθάει τον ασκούμενο να βελτιώσει την τεχνική στην κίνηση των χεριών στο ελεύθερο. Ο ασκούμενος κολυμπάει ελεύθερο με το ένα χέρι εστιάζοντας έτσι στην τεχνική του ενός χεριού ενώ το άλλο χέρι περιμένει τεντωμένο μπροστά (σε ευθυγράμμιση με το σώμα). Ο ασκούμενος είναι σημαντικό να κρατήσει το κεφάλι ψηλά έως ότου ολοκληρωθεί μία χεριά και ξεκινήσει η επόμενη χεριά με το αντίθετο χέρι.

What is a swimming drill?

A «swimming drill» refers to the exercise performed in the water in order to improve technique in various swimming styles. Usually swimming drills involve exercises to achieve complete movement in a style such as freestyle, backstroke, breaststroke, butterfly. These exercises focus on a specific part of the technique, such as the correct movement for the hand to enter the water, the pulling phase, kicking, coordination of breathing, etc

FREESTYLE

IMPORTANT SKILLS

1. Hand – wrist – elbow entry or high elbow recovery drills
2. Sweep; overall feel for the water-drills
3. Body roll; hand position drills
4. Kick drills
5. Total Stroke

3 Strokes & 6 Kicks Drill

The drill «3 Hands & 6 Legs» helps the swimmer to coordinate the arm and leg movement and also synchronize breathing. In this exercise fins can be used to maintain the position of the body higher in the water.

Catchup Drill

This drill helps the swimmer to improve arm movement technique in freestyle. The swimmer drags water only with one arm holding the other arm out in a streamline position and delaying the next stroke until your recovering arm finishes. The 6-Kick Switch Drill is an essential drill in freestyle that helps to improve balance. The swimmer performs 6 kicks then performs only one arm movement and balances on the

Η άσκηση 6-Kick Switch Drill βοηθάει στην ανάπτυξη της ισορροπίας στο ελεύθερο στυλ κολύμβησης. Ο ασκούμενος εκτελεί 6 ποδιές έπειτα εκτελεί μία μόνο χεριά και ισορροπεί στην αντίθετη πλευρά του σώματος για άλλες 6 ποδιές. Για να επιτευχθεί εξαιρετική τεχνική στο ελεύθερο θα πρέπει να εκτελείται ρολάρισμα σώματος από τη μία πλευρά στην άλλη. Μπορούν να χρησιμοποιηθούν βατραχοπέδιλα σε αυτή την άσκηση και να διατηρηθεί ψηλή θέση στο σώμα.

Fist Drill

Το Fist Drill έχει στόχο να βελτιώσει την τεχνική στο "στο πιάσιμο του νερού" στο ελεύθερο στυλ. Μπορούν να χρησιμοποιηθούν μπαλάκια πινγκ-πονγκ έτσι ώστε ο ασκούμενος να κολυμπήσει κρατώντας ένα μπαλάκι σε κάθε παλάμη. Αυτό βοηθάει να δουλέψει περισσότερο ο πήχης και να παραμείνει ο αγκώνας ψηλά στη φάση της επαναφοράς καθώς επίσης να δοθεί έμφαση στο στην είσοδο του χεριού στο νερό.

Zipper Drill

Η άσκηση Zipper Drill εστιάζει στο να μπορέσει ο κολυμβητής να διατηρήσει τον αγκώνα ψηλά κατά τη φάση επαναφοράς στη χεριά ελεύθερου. Καθώς τελειώνει τράβηγμα του νερού υποβρυχίως, η παλάμη βγαίνει από το νερό και ο αγκώνας θα πρέπει να παραμένει ψηλά. Για να εκτελέσουν την άσκηση, οι κολυμβητές θα πρέπει να κολυμπήσουν ελεύθερο κανονικά με μια εξαίρεση: στη φάση της επαναφοράς κατά τη χεριά ελεύθερου, θα σύρουν τον αντίχειρά τους κατά μήκος της πλευράς του κορμού τους σαν να "κλείνουν ένα φερμουάρ". Μόλις φτάσουν στη μασχάλη τους, οι κολυμβητές μπορούν να ολοκληρώσουν την κίνηση του χεριού κανονικά με είσοδο στο νερό, τέντωμα και τράβηγμα.

1.Vertical Dolphin – Δελφινισμός και Δύναμη
Σε αυτή την άσκηση ο κολυμβητής εκτελεί Δελφινισμούς σε κάθετη θέση κρατώντας το κεφάλι ψηλά και τα χέρια στο πλάι. Θα πρέπει να εκτελεστεί έντονη κίνηση δελφινισμού στο σώμα, εστιάζοντας στους γοφούς. Ο κάθετος δελφινισμός ξεκινάει από τα βαθιά με γρήγορο κάθετο δελφινισμό μέχρι να φτάσει ο κολυμβητής όσο πιο ψηλά γίνεται έξω από το

opposite side of the body for another 6 kicks. To achieve excellent freestyle technique, body rolling must be performed from one side to the other. Fins can be used in this drill to help maintain a high body position in the water surface.

Fist Drill

This drill helps to improve freestyle catch. The swimmer can use ping-pong balls in each palm and swim freestyle. Due to the fact that the swimmer is decreasing the surface area of the hands, the rest of the arms will have to step up and pull more water.

Zipper Drill

This drill helps to improve on keeping the elbow high through the recovery phase of the freestyle stroke and also on balance and keeping a consistent stroke rate at all phases of the freestyle stroke. As the swimmer finishes the underwater pull and the hand exits the water, must keep the elbow above the hand. As the hand reaches forward the thumb of the recovering hand must pass gently across the torso into the armpit (like zipping up the side of your body with your thumb).

1.Vertical Dolphin – This drill is performed in a vertical position with head up and arms at the side. Intense dolphin movement should be performed, focusing on the hips. The vertical dolphin movement starts from deep until the swimmer reaches as high as possible out of the water surface and holding the position «out of the water» for as long as possible.

νερό και κρατώντας τη θέση «εκτός νερού» για όσο το δυνατόν περισσότερο.

2. Corkscrew - Σε αυτή την άσκηση ο κολυμβητής εκτελεί συνεχόμενα, με ροή στην κίνηση, 4 ποδιές μπρούμυτα, 4 ποδιές στη δεξιά πλευρά, 4 ποδιές ανάσκελα και 4 ποδιές στην αριστερή πλευρά και επανάληψη προσπαθώντας να κρατήσει συνεχή ρυθμό στις ποδιές.

3. 'On 4' - Αυτή η άσκηση βελτιώνει το ρυθμός αναπνοής - Ο ασκούμενος κολυμπάει με τα χέρια στο πλάι και εκτελεί μόνο ποδιές για να προωθηθεί. Στρίβει το κεφάλι για εισπνοή στο πλάι στην 4η ποδιά και αμέσως επαναφέρει το κεφάλι για εκπνοή χωρίς να καθυστερεί τις ποδιές.

4. Windmill Drill - Αυτή η άσκηση εστιάζει στη βελτίωση της περιστροφής και τον έλεγχο του σώματος στο ελεύθερο στυλ. Οι κολυμβητές εκτελούν χεριές ελεύθερου, δημιουργήσουν ένα μοτίβο που μοιάζει με ανεμόμυλο. Κάνοντας αυτό βοηθά να διασφαλιστεί ότι το σώμα περιστρέφεται σωστά και δημιουργεί ευκολότερα μοτίβα αναπνοής.

5. Power Scull - Αυτή η άσκηση εκτελείται για να μάθει ο κολυμβητής να διατηρεί μια ψηλή θέση σώματος κατά τη φάση του τραβήγματος και να ασκεί τη μέγιστη δυνατή πίεση στο νερό (δύναμη στη χεριά). Ο κολυμβητής εκτελεί χεριά ελεύθερου τοποθετώντας τα χέρια κάτω από το στομάχι κατά το τράβηγμα ενώ οι αγκώνες είναι κοντά στην επιφάνεια του νερού. Οι πήχεις βρίσκονται σε ορθή γωνία με τους άνω βραχίονες.

6. Pull Downs Works - Αυτή η άσκηση βελτιώνει την υποβρύχια φάση της κίνησης των χεριών στο ελεύθερο. Κάντε pull down κατά μήκος της πισίνας και προσπαθήστε να καλύψετε τη μέγιστη απόσταση ανά χεριά. Η άσκηση μπορεί να εμπλουτιστεί με επιτάχυνση των χεριών.

7. Back Pull Downs - Η άσκηση αυτή επιτρέπει στον κολυμβητή να βελτιώσει το τράβηγμα του

2. Corkscrew - In this drill the swimmer performs continuously the cycle "4 kicks on the stomach, 4 kicks on the right side, 4 kicks on the back and 4 kicks on the left".

3. 'On 4' - Rhythm, breathing - Kick with hands held at side. Breathe on the upbeat of every 4th kick and drop the head down on the downbeat without a delay in the kicking action.

4. Windmill Drill - This drill focuses on improving body rotation and control of the body in freestyle. Swimmers perform arm movement, creating a pattern that looks like a windmill. Doing so helps to ensure that the body rotates properly and creates easier breathing patterns.

5. Power Scull - This drill helps to teach the swimmer how to maintain a high body position during the pulling phase and to exert the maximum possible pressure on the water (force in drag). Sculling is performed with the hands placed under the stomach while the elbows are near the water's surface, close to the ribs. The forearms are placed at a right angle to the upper arms.

6. Pull Downs Works - This drill improves the dragging phase in freestyle. The swimmer performs pull downs across the pool with the aim to cover the maximum distance per stroke.

7. Back Pull Downs - This drill helps the swimmer to 'feel' the pull out. The swimmer

νερού και να «αισθάνεται» καλύτερα το νερό στην παλάμη. Ο κολυμβητής εκτελεί pull downs κάτω από το νερό ανάσκελα. Ο κολυμβητής θα πρέπει να ενώνει τους δείκτες του στο κλείσιμο ή να σταυρώνει τα χέρια.

8. Scooter Fly - Αυτή η άσκηση βοηθάει στη βελτίωση της τεχνικής της χεριάς στο ελεύθερο σε συντονισμό με τις ποδιές. Κρατήστε το επάνω μέρος μίας σανίδας με το ένα χέρι και κάντε χεριές με το άλλο χέρι. Κρατήστε τα μάτια να κοιτούν μπροστά και δουλέψτε το συγχρονισμό των ποδιών, τις εισόδους στις χεριές, την επιτάχυνση και γενικά το μήκος της χεριάς.

9. Sky Fly - Βελτιώνει την επιτάχυνση του χεριού, τη θέση των ισχίων, τις ποδιές και το συγχρονισμό της αναπνοής. Η άσκηση εκτελείται με το ένα χέρι να κάνει κύκλο χεριάς ελεύθερου και το ακίνητο χέρι κρατημένο στο πλάι του σώματος. Καθώς το χέρι περνάει τους γοφούς και τον μηρό, επαναφέρετε το χέρι κατακόρυφα, αποκτήστε ορμή, πιέστε το στήθος προς τα κάτω και σηκώστε τους γοφούς κατά την είσοδο. Αναπνεύστε κάθε δεύτερη χεριά. Προαιρετικό - 2/2 Sky Fly: Ίδια άσκηση, μόνο που το ακίνητο χέρι είναι κρατημένο μπροστά από το κεφάλι, κάντε 2 χεριές με το δεξί και 2 χεριές με το αριστερό.

10. 2/2 Sky Wall - Δελφινισμός, επιτάχυνση και συγχρονισμός αναπνοής και ποδιών. - Ενώ κρατάτε το ακίνητο χέρι στο πλάι, κάνετε 2 χεριές «Sky Fly» με το δεξί χέρι και αναπνέετε στο πλάι στη δεύτερη χεριά. Στη συνέχεια κάνετε 2 χεριές «One Arm Fly» και αναπνέετε προς τα εμπρός (κοιτώντας προς τον τοίχο) στη δεύτερη χεριά. Επαναλάβετε: 2 «Sky Fly», 2 «Single Arm Fly» χρησιμοποιώντας το δεξί χέρι για μία διαδρομή και το αριστερό χέρι για την επόμενη διαδρομή. Παραλλαγή: Κρατάτε το ακίνητο χέρι μπροστά σε πλήρη έκταση και διαδοχικά κάνετε 4 χεριές με το δεξί χέρι και 4 χεριές με το αριστερό χέρι, με τις δύο πρώτες χεριές κάθε κύκλου να είναι «Sky Fly» και οι δύο επόμενες χεριές «Single Arm Fly».

11. Single/Double - Εστιάζει στον ρυθμό και στη φάση της εσωτερικής κίνησης της χεριάς

performs pull downs underwater and on their back. The swimmer should bring their index fingers together on the in sweep or cross the hands.

8. Scooter Fly - This drill improves kick, stroke timing and coordination. The swimmer holds the top of a kick board with one hand and performs single arm stroke with the other hand. The eyes should look forward and the swimmer should work on kick timing, hand entry, sweeps, acceleration, and overall stroke length.

9. Sky Fly - This drill helps to improve hand acceleration, hip action, kicking, and breath timing. The swimmer performs propulsion with one arm and the non-stroking arm is held at the side. As the hand passes the hips and thigh, recover the arm straight to the sky, gain momentum, press the chest down and lift the hips during the entry. Breathing is performed every other stroke. Optional - 2/2 Sky Fly: This drill is based on the same idea, only the swimmer keeps the non-stroking arm in front and goes 2 right arm, 2 left arm.

10. 2/2 Sky Wall - This drill improves undulation, acceleration and timing of the breath and kicking. The swimmer keeps the non-stroking arm at the side and performs 2 strokes right arm 'Sky Fly' and breathing to the side on the 2nd stroke, then performs 2 strokes 'One Arm Fly' and breathing forward on the 2nd stroke. This drill has a variation: The swimmer keeps the non-stroking arm extended forward and alternates 4 strokes with the right arm and 4 strokes with the left arm, with the first two strokes of each cycle being "Sky Fly" and the next two strokes being "Single Arm Fly."

11. Single/Double - This drill helps the swimmer to improve on rhythm and the

– Ο κολυμβητής κάνει χεριά με ένα μόνο χέρι, ενώ κρατά το χέρι που δεν κινείται μπροστά και στη συνέχεια κάνει μία κανονική χεριά. Στη μονή χεριά, ο κολυμβητής επικεντρώνεται στον χρονισμό της ποδιάς και το πλάτος, το βάθος και το μήκος της χεριάς (κίνηση έξω-κάτω-επάνω). Στη διπλή χεριά, ο κολυμβητής προσπαθεί να διατηρήσει την κίνηση μέχρι να φτάσει στην περιοχή των μηρών. Αναπνεύσετε στη Διπλή χεριά μόνο.

12. Head Up Fly – Αυτή η άσκηση μαθαίνει στον κολυμβητή να κάνει χεριές συνεχόμενα και συνήθως εκτελείται με βατραχοπέδιλα και «χεράκια». Πρόκειται για άσκηση ενδυνάμωσης και πρέπει να γίνεται σε επαναλήψεις 121/2-25. Το πηγούνι πρέπει να παραμείνει στην επιφάνεια του νερού. Στην εσωτερική κίνηση, οι άκρες από τα «χεράκια» πρέπει να εφάπτονται και οι αγκώνες πρέπει να είναι ψηλά. Προσπαθήστε μία «γρήγορη» διπλή ποδιά για ευκολότερη επαναφορά των χεριών.

13. 2 Up - 4 Down - Entry, dolphin action – Ο κολυμβητής κάνει 2 χεριές ελεύθερου στην επιφάνεια του νερού εκτελώντας αναπνοή στη 2η χεριά έπειτα ο κολυμβητής βουτά μπροστά κάτω από την επιφάνεια εκτελώντας μόνο ποδιές (4 ποδιές) κι έπειτα συνεχίζει το ίδιο μοτίβο άσκησης.

14. 2 Up - 2 Down - 4 Down - Conditioning Ομοίως με παραπάνω, μόνο που προηγούνται 4 «ρηχές» ποδιές κι έπειτα ο κολυμβητής ολοκληρώνει την άσκηση με 2 πολύ γρήγορες χεριές (χωρίς πόδια). Ο κολυμβητής κάνει 2 χεριές (αναπνέει στη 2η & καταδύεται υποβρύχια), 2 pull downs και 4 streamline dolphin kicks. Οι προχωρημένοι κολυμβητές μπορούν να εκτελέσουν την άσκηση για 25 μέτρα (1 κύκλος της άσκησης με 1 αναπνοή).

15. Feet-first Sculling – Αυτή η άσκηση διδάσκει στους κολυμβητές πώς να τραβούν νερό και πως να βελτιώσουν τη θέση επίπλευσης σε κίνηση. Ο κολυμβητής εκτελεί την άσκηση ανάσκελα με οδηγό τα πόδια κινείται προς τα μπροστά τραβώντας νερό με τις παλάμες με κοντά στους γοφούς τους.

in-sweep phase of the stroke. The swimmer performs a single arm fly stroke while keeping the non-stroking arm out in front, and then performs a regular fly arm stroke. The swimmer should focus on 'single arm stroke' on kick timing and stroke width and on the 'double arm stroke' the swimmer should try to 'hold in sweep' until reaching the top of the 'bikini line'. Breathing is performed on "Double" only.

12. Head Up Fly – This drill helps swimmer to learn how to stroke continuously and is usually performed with fins and 'hands' paddles. This is a power type drill and should be done in repeats of 121/2-25's. The swimmer should keep the chin on the water surface. On the in-sweep, the corners of the paddles should touch, and the elbows should be high. Encourage a 'snappy' 2nd kick for easier recovery of the arms.

13. 2 Up - 4 Down – In this drill the swimmer performs 2 strokes on water surface and on the 2nd stroke the swimmer dives forward and underwater into a streamline position and performs 4 kicks.

14. 2 Up - 2 Down - 4 Down – This drill improves conditioning and is performed in a same way as above, only preceding the 4 kicks 'down', the swimmer completes 2 race pace pull downs (no kick). Thus, the swimmer performs 2 strokes (breathes on the 2nd stroke & dives underwater), 2 pull downs, and 4 streamline dolphin kicks. More advanced swimmers can perform the drill for 25 yards in just 1 cycle of this drill in a single breath.

15. Feet-first Sculling – This drill works on catch phase and teaches the swimmer how to trap water. The swimmer is on a supine position and performs propulsion only with hands-movement and are placed around the hips. Sculling is performed simultaneously with feet move first.

16. Power Sculling – Η άσκηση εκτελείται με «χεράκια» (Grippers) σε κατακόρυφη θέση και το τράβηγμα του νερού και τη δύναμη στην παλάμη. Ο κολυμβητής τραβάει νερό δυνατά και γρήγορα με την κίνηση να γίνεται κυρίως με τις παλάμες μπροστά από το σώμα. Η κίνηση στο τράβηγμα του νερού γίνεται προς τα έξω (με τις παλάμες να κοιτούν προς τα κάτω).

17. Speed Sculling – Αυτή η άσκηση βελτιώνει την «επαφή» με το νερό- Εκτελέστε 1/4 της κανονικής χεριάς ελεύθερου, σηκώστε το κεφάλι όσο το δυνατόν πιο γρήγορα. Οι κολυμβητές θα πρέπει να διατηρούν μικρή και γρήγορη κίνηση στη χεριά τους με ένα μοτίβο χεριάς «αντίχειρες προς τα κάτω - αντίχειρες προς τα πάνω».

18. Κολύμβηση με pull buoy– Ο πρωταρχικός σκοπός της άσκησης είναι να βοηθήσει στην επίπλευση του κάτω μέρους του σώματος στο νερό έτσι ώστε ο κολυμβητής να εστιάσει στην τεχνική της κίνησης των χεριών. Αυτό επιτυγχάνεται τοποθετώντας το pull buoy εσωτερικά ανάμεσα στους μηρούς σας. Η άνωσή στο νερό θα αυξηθεί και το κάτω μέρος του σώματός θα ανυψωθεί μειώνοντας την αντίσταση στο νερό.

19. Naked Paddles – Η άσκηση αυτή διδάσκει στους κολυμβητές πως να ασκούν τη μέγιστη πίεση στη φάση του τραβήγματος. Ο κολυμβητής χρησιμοποιεί χεράκια και εκτελεί χεριές πρόσθιου.

20. Eggbeater kick – Αυτό το στυλ ποδιάς είναι γνωστό και ως «πόδια πόλο» και παρέχει συνεχή υποστήριξη του κολυμβητή στην επιφάνεια του νερού. Η κίνηση των ποδιών είναι εναλλασσόμενη με κυκλική περιστροφή από το γόνατο και κάτω.

Υπάρχουν μερικές παραλλαγές αυτής της άσκησης:

1. Με σανίδα: Ποδιά εναλλάξ δεξι- αριστερό
2. 2 ποδιές με το δεξί πόδι, 2 ποδιές με το αριστερό πόδι, 2 πλήρεις ποδιές
3. Το ίδιο όπως παραπάνω κρατώντας σανίδα.

16. Power Sculling – This drill is excellent for improving the in-sweep. The swimmer is in a vertical position and wears an oversized pair of paddles (Grippers) while working the in-sweep phase of the stroke by scooping in strong and fast.

17. Speed Sculling – This drill improves hand pitch changes and 'feel'. The swimmer should perform this drill keeping the sculling action small and rapid with a "thumbs down to thumbs up" stroke pattern.

18. Swimming with a pull buoy – Using a pull buoy helps the swimmer to develop body alignment. The pull buoy creates extra buoyancy for the hips and brings swimmer's body position to be more streamlined. This can help the swimmer to focus on the rest of the stroke technique, build core strength and improve overall swimming technique.

19. Naked Paddles – This drill teaches swimmers how to apply maximum pressure during stroke (drag phase). The swimmer using paddles performs pull Breaststroke.

20. Eggbeater kick – This drill is perfect for conditioning and strength building. The swimmer's legs alternate one-legged breaststroke kicks. This form provides continuous support because there is no break in the kick and allows the swimmer to remain stable in the water without swaying.

There are a few variations of this drill:

1. On a board: Kick alternating Right leg and Left leg.
2. 2 kicks with right leg, 2 kicks left leg, 2 full kicks – streamline and head up.
3. Same as above on a board.

4. Speed eggbeaters: όσο το δυνατόν πιο γρήγορες ποδιές, μπορεί να χρησιμοποιηθεί και σανίδα.

21. Stream-Line Head Up – Αυτή η άσκηση βελτιώνει την ικανότητα να εκτελεί ο κολυμβητής γρήγορες ποδιές ελευθέρου. Το κεφάλι παραμένει ψηλά στο νερό και τα χέρια βρίσκονται μπροστά σε θέση ευθυγράμμισης (υδροδυναμική θέση). Η άσκηση μπορεί να εκτελεστεί με παραλλαγή χτυπώντας μισές ποδιές κάτω από την επιφάνεια του νερού και μισές ποδιές στην επιφάνεια.

ΥΠΤΙΟ

5 ΣΗΜΑΝΤΙΚΕΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ ΓΙΑ ΤΟ ΥΠΤΙΟ

- Ικανότητα επίπλευσης ανάσκελα
- Ποδιές σε ύπτια θέση με τη χρήση σανίδας
- Ποδιές υπτίου χωρίς βοηθητικό μέσο
- Ασκήσεις τεχνικής για τη χεριά υπτίου
- Ασκήσεις τεχνικής με Pull buoy
- Ασκήσεις τεχνικής για ολοκληρωμένη κίνηση υπτίου στίλ

Ύπτιο με το ένα χέρι

Αυτή η άσκηση βοηθάει να συγκεντρωθεί ο κολυμβητής στην τεχνική της κίνησης κάθε χεριού ξεχωριστά. Οι κολυμβητές εκτελούν χεριές υπτίου μόνο με το αριστερό χέρι για 25 μέτρα και χεριές υπτίου μόνο με το δεξί για 25 μέτρα. Το χέρι που δεν χρησιμοποιείται παραμένει ακίνητο δίπλα στον κορμό.

Εναλλασσόμενη κίνηση των χεριών

Σε αυτή την άσκηση τα χέρια εκτελούν εναλλασσόμενη κίνηση με γύρισμα των ώμων (ρολάρισμα). Τα χέρια δεν συναντιούνται, όταν το ένα χέρι ξεκινάει να τραβάει νερό το άλλο ξεκινάει τη φάση της επαναφοράς.

Ύπτιο με διπλή χεριά

Σε αυτή την άσκηση ο ασκούμενος κολυμπάει ύπτιο με τα δύο χέρια ταυτόχρονα. Ο κολυμβητής θα πρέπει να συντονίσει τις ποδιές υπτίου με την ταυτόχρονη κίνηση των χεριών.

4. Speed eggbeaters: Don't worry about finishing off the kick,

BACKSTROKE

5 IMPORTANT SKILLS ON HOW TO TEACH BACKSTROKE

- Back Floating,
- Assisted back Kicks,
- Unassisted back kicks,
- Good Backstroke arms,
- Importance of Backstroke drills,
- Pull buoy Drills,
- Ready for Backstroke.

One-Arm Drill

The swimmer performs backstroke arm movement only with the left hand for 25 meters and then only with the right arm for 25 meters. This drill helps the swimmer to focus on arm technique by moving each hand separately. The arm not in use stays close to the body, hand down by the hip.

Alternating Arms

In this drill arms perform alternating backstroke movement and rolling of the shoulders. It is recommended doing a drill that goes three strokes with the right arm followed by three strokes with the left, and so on.

Double-Arm Drill

This drill teaches a swimmer how to move both arms simultaneously, the arms are doing the same thing at the same time so a good flutter kick is crucial to keep you afloat.

Sculling

To sculling θεωρείται βοηθητικό για όλες τις χεριές, όχι μόνο το ύπτιο. Μία τυπική άσκηση sculling για το ύπτιο είναι σε ύπτια θέση με τα χέρια να εκτελούν κίνηση τραβήγματος του νερού κάτω από τους γοφούς. Μετακινήστε τις παλάμες των χεριών σε οκτάρια με μία απαλή ποδιά ώστε να βοηθήσει στην επίπλευση του σώματος. Ο κολυμβητής δεν θα πρέπει να εστιάζει στην ταχύτητα διότι το sculling δεν αφορά τη βελτίωση της ταχύτητας αλλά τη βελτίωση της «αίσθησης τραβήγματος του νερού για προώθηση».

Ασκήσεις υπτίου με βατραχοπέδιλα

Άσκηση # 1: Κολύμβηση σε ύπτια θέση με βατραχοπέδιλα, τα χέρια στο πλάι του σώματος.

Άσκηση # 2: Κολύμβηση με βατραχοπέδιλα άσκηση για την κίνηση των ώμων στο ύπτιο «έξω από το νερό ο ώμος- μέσα στο νερό ο ώμος».

Άσκηση # 3: Κολύμβηση με βατραχοπέδιλα, ο ώμος αγγίζει το πηγούνι χωρίς κίνηση του κεφαλιού

Άσκηση # 4: Ύπτιο με βατραχοπέδιλα + ύπτιο χωρίς βατραχοπέδιλα.

Άσκηση # 5: Κολύμβηση σε ύπτια θέση με βατραχοπέδιλα και κίνηση προς ένα βέλος στη γραμμή του νερού.

Άσκηση # 6: Χέρια σε ένα βέλος με τα βατραχοπέδιλα

Άσκηση # 7: Ποδιές υπό γωνία 45 μοιρών

Άσκηση # 8: Αλλάζετε χέρια κάθε 3 δευτερόλεπτα

Άσκηση # 9: Πλήρες ύπτιο, συμπεριλαμβανομένου του αγγίγματος του τοίχου, με βατραχοπέδιλα, εισπνοή με κίνηση του ενός χεριού, εκπνοή με το άλλο

Άσκηση # 10: Υποβρύχιο τράβηγμα ύπτιο με εναλλαγή χεριού και μετά σε πλήρη ύπτιο.

ΠΡΟΣΘΙΟ

- Μάθε την πρόσθια ποδιά εκτός νερού
- Μάθε την πρόσθια ποδιά εντός νερού
- Πρόσθια ποδιά Κράτημα στην άκρη της

Sculling

Sculling is considered helpful for all strokes. In this drill the swimmer learns how to move the hands in a quick figure-eight pattern underwater to keep the body afloat. A flutter kick can supplement buoyancy. Speed is not an issue here; the swimmer should not try to swim fast while sculling.

Backstroke drills with fins

Exercise # 1: Kicking with fins, hands to the sides of the body.

Exercise # 2: Shoulder out, shoulder in, with fins.

Exercise # 3: Shoulder touching chin without moving the head, with fins, combined with breathing.

Exercise # 4: Backstroke with fins + no fins.

Exercise # 6: Hands in an arrow with fins

Exercise # 7: Kicks at an angle of 45 degrees

Exercise # 8: Switch hands every 3 seconds

Exercise No. 9: Full backstroke, including touching the wall, with fins, inhalation with one arm movement, exhalation with the other.

Exercise # 10: Underwater pull in backstroke with one hand switch and then full backstroke.

BREASTSTROKE

- Become competent with the Breaststroke Kick on Dry Land
- Learn the Breaststroke Kick in the Water
- Perform a Breaststroke Kick Holding the

πισίνας

- Στην πρώτη άσκηση, θα εξασκηθείτε στις κινήσεις της πρόσθιας ποδιάς ενώ κρατάτε την άκρη της πισίνας.
- Ξαπλώστε στην άκρη της πισίνας, με το πάνω μέρος του σώματός σας να ακουμπά στον τοίχο και τα πόδια σας να κρέμονται στο νερό.
- Τεντώστε τα πόδια σας προς τα πίσω και ενώστε τα για να μπείτε στην αρχική θέση.

- Εκτελέστε τις φάσεις της ποδιάς με πρόσθιο χτύπημα όπως περιγράφεται σε προηγούμενο άρθρο: τα πόδια ανακάμπουν προς τους γλουτούς, τα πόδια στρέφονται προς τα έξω και πιάνουν το νερό, τα πόδια εκτείνονται προς τα πίσω και προς τα έξω, μετά προς τα πίσω και προς τα μέσα, τα πόδια εκτείνονται εντελώς και ενώνονται και μετά ο κύκλος ξεκινά εκ νέου.
 - Επαναλάβετε μερικές φορές μέχρι να κάνετε υγρές και σταθερές κινήσεις με τα πόδια σας στο νερό.
- Παρατηρήστε πώς η πίεση του νερού στα πόδια σας σπρώχνει προς τον τοίχο.

Πρόσθια ποδιά με μακαρόνια κολύμβησης

- Στην επόμενη άσκηση κολύμβησης πρόσθιο, θα προχωρήσετε μπροστά χρησιμοποιώντας το πρόσθιο για πρόωση.
- Ένα ή περισσότερα μακαρόνια κολύμβησης θα προσφέρουν άνωση στο πάνω μέρος του σώματός σας, έτσι ώστε να μην χρειάζεται να χρησιμοποιείτε τα χέρια σας και να μπορείτε να συγκεντρωθείτε στις κινήσεις των ποδιών σας. Κάντε λοιπόν τα εξής:
- Πάρτε ένα ή περισσότερα noodles κολύμβησης.
- Πηγαίστε στη ρηχή περιοχή της πισίνας.
- Τοποθετήστε τα μακαρόνια κολύμβησης στο στήθος και κάτω από τις μασχάλες σας.
- Βεβαιωθείτε ότι τα μακαρόνια κολύμβησης παρέχουν αρκετή άνωση για να σας κρατούν να επιπλέετε με τους ώμους και το κεφάλι σας πάνω από το νερό.
- Μπείτε σε πρηνή θέση με τα χέρια τεντωμένα προς τα εμπρός.

Pool Edge

- In the first drill, you will practice the breaststroke kick movements while holding onto the pool edge.
- Lie in prone position at the edge of the pool (across). Put your upper body resting on the wall and your legs hanging in the water.
- Lengthen your legs backward and put them together to get into the starting position.
- Perform the breaststroke kick's phases as described in a previous article: heel recover towards the glutes, feet and tibia turn outwards and "grab" the water. legs extend backward and outwards then backward and inwards, legs are completely extended and together. Then perform the kick phase again.

- Redo sometimes until you have consistent movements with your legs and feel consistent in the water.
- Feel the pressure of the water against your legs when pushes you towards the wall.

Breaststroke Kick with Swimming Noodle(s)

- Moving forward using the breaststroke kick for propulsion.
- Using a swimming noodle(s) will provide buoyancy to your upper body. This gives you the benefit to concentrate on your legs' movements while not using your arms. So do the following:
- Grab one or several swimming noodles.
- Choose the shallow area of the pool.
- Setting the swimming noodle(s) across your chest and under your armpits.
- Make sure you feel enough buoyancy which the swimming noodle(s) provide to keep you floating with your shoulders and head exceeding water.
- Lie in a prone position and extend your arms forward.

- Σπρώξτε από το έδαφος και αρχίστε να κλωτσάτε όπως κάνατε στην προηγούμενη άσκηση.
- Χρησιμοποιήστε ποδιά για πρόωση.
- Κρατήστε το κεφάλι σας πάνω από το νερό.
- Μείνετε στον ρηκό χώρο της πισίνας ως μέτρο ασφαλείας για όσο διάστημα μαθαίνετε την ποδιά.
- Ποδιές με σανίδα, χωρίς αναπνοή

- Στην επόμενη άσκηση κολύμβησης πρόσθιο, θα χρησιμοποιήσετε σανίδα αντί για μακαρόνια κολύμβησης για επιπλέον άνωση.
- Αυτό σας επιτρέπει να πάρετε μια πιο οριζόντια και ολισθηρή θέση στο νερό. Κάντε τα εξής:
- Πιάσε μία σανίδα.
- Πηγαίστε στη ρηχή περιοχή της πισίνας.
- Κρατήστε τη σανίδα μπροστά σας.

- Σπρώξτε από το έδαφος και προσπαθήστε να πάρετε μια οριζόντια θέση, με το πρόσωπό σας στο νερό και το κεφάλι σας σε ευθυγράμμιση με τη σπονδυλική σας στήλη. Χρησιμοποιήστε γυαλιά κολύμβησης για να προστατεύσετε τα μάτια σας.
- Κρατήστε τη σανίδα στο μήκος των χεριών.
- Χρησιμοποιήστε πρόσθια ποδιά για να προχωρήσετε.
- Κλωτσήστε μερικές φορές, σταματήστε για να αναπνεύσετε, κλωτσήστε μερικές φορές ξανά, και ούτω καθεξής.
- Πρόσθετη συμβουλή: Εάν δυσκολεύεστε να κρατήσετε τα πόδια σας ψηλά και το σώμα σας οριζόντιο, προσπαθήστε να ασκήσετε λίγη πίεση προς τα κάτω με το κεφάλι και το στήθος σας για να εξισορροπήσετε τους γοφούς και τα πόδια που πέφτουν.
- Ωστόσο, το κεφάλι σας θα πρέπει να είναι ευθυγραμμισμένο με τον κορμό σας.
- Ποδιές με σανίδα, με αναπνοή

Αυτή η άσκηση κολύμβησης είναι όπως η προηγούμενη, αλλά τώρα θα ενσωματώσετε την αναπνοή στον κύκλο της άσκησης. Κάντε λοιπόν τα εξής:

- Push off the bottom of the pool and start kicking as you did in the previous exercise.
 - Use the kick for propulsion.
 - Keep your head out of the water.
 - Continue in the shallow area of the pool as a safety measure for as long as you are learning the kick.
 - Use a Kickboard for kicking. kick two or three times with no breathing
 - In the next breaststroke swimming drill - instead of swimming noodles - use a kickboard for more hydrodynamic position.
 - This lets you manage a more horizontal and hydrodynamic position in the water. Do the following:
 - Take hold of a kickboard.
 - Choose the shallow area of the pool.
 - Hold the kickboard with the arms extend in front of you.
 - Push off the bottom of the pool and try to assume a horizontal position. try to put in line your head and your spine. Put your face in the water and use swimming goggles to protect your eyes.
 - Hold the kickboard at arms' length.
 - Use the breaststroke kick to move forward.
 - While kicking, stop to take a breath, and kick a few times again and so on.
 - Additional tip: If you have trouble to keep your body in horizontal position and your legs up, try to apply some downward pressure with your head and chest to counterbalance dropping hips and legs.
 - Keep your head in line with your trunk though.
 - Kicking with a kickboard and with breathing
- This swimming exercise is like the previous one, but now you have to breathe into the drill cycle. So do the following:

- Σπρώξτε από το έδαφος κρατώντας την σανίδα μπροστά σας.
- Κλωστήστε μερικές φορές.
- Σηκώστε το κεφάλι σας πάνω από το νερό στο τέλος της τελευταίας κλωτσίας, λίγο πριν ανακτήσετε τα πόδια σας προς τους γλουτούς. Εισπνεύστε μόλις το στόμα σας βγει από το νερό.
- Αφήστε το στήθος και το κεφάλι σας να πέσει ξανά στο νερό μετά την αναπνοή και αμέσως αρχίστε να εκπνέετε. Τα πόδια σας συνεχίζουν την ανάκαμψη.
- Κλωστήστε ξανά μερικές φορές, σηκώστε το κεφάλι σας για να εισπνεύσετε και ούτω καθεξής.
- Εκπνεύστε συνεχώς ενώ το κεφάλι σας είναι μέσα στο νερό.
- Μετά από λίγο, προσπαθήστε να μειώσετε προοδευτικά τον αριθμό των ποδιών μεταξύ κάθε αναπνοής, μέχρι να εισπνέετε μετά από κάθε κύκλο ποδιάς.

Μάθετε τη χεριά εκτός πισίνας

- Αρχική θέση
- Κατά την κολύμβηση πρόσθιο, υπάρχει μια σύντομη φάση ολίσθησης που παρατηρείται στο τέλος κάθε κύκλου χεριάς.
- Για να ξεκινήσουμε τη συζήτησή μας, θεωρούμε ότι η αρχική θέση των χεριών σας ταιριάζει με τη θέση των χεριών σας κατά τη φάση της ολίσθησης.
- Σε αυτή τη φάση ολίσθησης, τα χέρια σας (και τα πόδια σας) είναι πλήρως εκτεταμένα και το σώμα σας είναι οριζόντιο και βελτιωμένο.

Λάβετε την ακόλουθη θέση:

- Σταθείτε όρθια, με τα χέρια σας ίσια και τεντωμένα από πάνω.
- Κρατήστε τα χέρια σας κοντά μεταξύ τους και τις παλάμες σας στραμμένες προς τα κάτω.

Παρακαλώ σημειώστε: Οι θέσεις και οι κατευθύνσεις των χεριών που δίνονται εδώ και κάτω είναι σχετικές με το σώμα σας, σαν να ήσασταν οριζόντια μέσα στο νερό, κολυμπώντας πρόσθιο.

- While holding the kickboard in front of you push of the ground.
- Start kicking for a few times.
- Uplift your head over and above water at the end of the last kick, just before you recover your feet towards the buttocks. Inhale as soon as your mouth clears the water.
- Let your chest and head drop back into the water after breathing and immediately begin to exhale as your legs continue the recovery phase.
- Continue Kicking few times again, uplift your head to inhale, and so on.
- Exhale continuously while your head is in the water.
- After a while, try to progressively reduce the number of kicks between each breath, until you inhale after each kick cycle.

Learn The Arm Stroke on Dry Land

- Initial Position
- While swimming breaststroke, there's a smooth and short gliding phase that is observed at the end of each stroke cycle.
- To start our discussion, we consider that the initial position of your arms matches the position that your arms have during the glide phase.
- When your arms (and your legs) are fully extended this position matches the glide phase and your body is horizontal and streamlined.

So, assume the following position:

- Stand upright, with your arms straight and extended overhead.
- Keep your hands close together and your palms facing downwards.

Please note: The arm positions and directions given here and below are relative to your body, as if you were horizontal in the water, swimming breaststroke.

Εξωτερική κίνηση

- Ο κύκλος κολύμβησης πρόσθιο ξεκινά με την εξωτερική κίνηση:
- Τα χέρια σας χωρίζονται και τα χέρια σας κινούνται προς τα έξω μέχρι να βρεθούν έξω από τους ώμους.
- Οι παλάμες σας πρέπει να είναι στραμμένες προς τα κάτω ή ελαφρώς προς τα έξω.

Catch

- Κατά τη διάρκεια catch, οι πήχεις και οι παλάμες σας μετακινούνται σε θέση στραμμένη προς τα πίσω, έτοιμα να ασκήσουν προωθητική δύναμη. Κάντε λοιπόν τα εξής:
- Λυγίστε τα χέρια σας στους αγκώνες και μετακινήστε τους πήχεις σας προς τα κάτω και προς τα πίσω.
- Τα χέρια σας παραμένουν στην ίδια ευθεία με τους πήχεις σας και οι ώμοι σας παραμένουν κοντά στην επιφάνεια του νερού.
- Η φάση catch τελειώνει όταν οι πήχεις και οι παλάμες σας είναι στραμμένες προς τα πίσω, κάθετα στην επιφάνεια του νερού.

Εσωτερική κίνηση

- Το in sweep είναι η προωθητική φάση της διαδρομής του βραχίονα. Κάντε λοιπόν τα εξής:
- Μετακινήστε τους πήχεις σας προς τα πίσω και προς τα μέσα, ενώ προσπαθείτε να τους κρατήσετε στραμμένους προς τα πίσω για όσο το δυνατόν περισσότερο.
- Οι αγκώνες σας κινούνται αυτόματα προς τα μέσα προς το θώρακα και τα χέρια σας κινούνται το ένα προς το άλλο.
- Το in sweep τελειώνει όταν τα χέρια σας είναι κοντά μεταξύ τους κάτω από το στήθος σας.

Επαναφορά

- Τα χέρια σας επιστρέφουν στην αρχική τους θέση κατά τη διάρκεια της ανάρρωσης:
- Μετακινήστε τα χέρια σας γρήγορα προς

Out sweep

- The out sweep is the first move in breaststroke swimming stroke cycle:
- Your hands sweeps out (sculling action) and your arms move outwards until they are make the letter Y (outside the shoulders).
- At that point the hands and forearms (palms) facing downwards or slightly outwards.

Catch

- During the catch, your forearms and palms move into a backward facing position, ready to apply propulsive force. So do the following:
- Flex your arms at the elbows and move, below the surface, your forearms downwards and backward.
- Your hands stay in line with your forearms and your shoulders stay close to the water surface.
- The catch phase ends when your forearms and palms are facing backward, perpendicular to the water surface.

In sweep

- The in sweep is the most propulsive phase of the arm action. So do the following:
- Move your forearms backward and inwards while trying to keep them facing backward for as long as possible.
- Your elbows automatically move inwards towards the rib cage and should not go beyond the shoulder line. your hands move towards each other.
- The accelerating in sweep ends when your hands are close together below your chest. The hands should accelerate throughout the action

Recovery

- During the recovery your arms move back to their initial position:
- Move your arms quickly forward in a

τα εμπρός σε ευθεία γραμμή μέχρι να τεντωθούν τελείως, με τα χέρια σας κοντά μεταξύ τους.

- Οι πήχεις και οι παλάμες σας περιστρέφονται προς τα έξω κατά τη διάρκεια της ανάρρωσης μέχρι να είναι και πάλι στραμμένες προς τα κάτω στο τέλος της ανάρρωσης.

Τεχνική αναπνοής

- Αφού απομνημονεύσετε τις κινήσεις του βραχίονα, μπορείτε να ενσωματώσετε την αναπνοή. Αυτό που πρέπει να κάνετε είναι να εισπνέετε κατά τη διάρκεια της σάρωσης και να εκπνέετε συνεχώς για τον υπόλοιπο κύκλο του εγκεφαλικού επεισοδίου.
- Στην πραγματικότητα, στην κολύμβηση πρόσθιο, το κεφάλι και οι ώμοι σας υψώνονται πάνω από την επιφάνεια του νερού κατά τη διάρκεια της σάρωσης, κάτι που σας επιτρέπει να εισπνέετε.
- Στη συνέχεια, κατά τη διάρκεια της ανάκτησης του βραχίονα, το κεφάλι και οι ώμοι σας πέφτουν πίσω στο νερό και αρχίζετε να εκπνέετε και συνεχίζετε να το κάνετε μέχρι την επόμενη σάρωση.
- Ασκήσεις Arm Stroke στο νερό
- Εκτελέστε κινήσεις του χεριού με μια σηματοδούρα, σταματώντας για αναπνοή
- Η πρώτη άσκηση σάς επιτρέπει να εξασκήσετε τις κινήσεις του χεριού, αλλά σταματάτε για να αναπνεύσετε. Κάντε τα εξής:
- Πιάστε μία ή δύο σηματοδούρες, ανάλογα με τη στήριξη που χρειάζεστε για τα πόδια σας.
- Πηγαίνετε στη ρηχή περιοχή της πισίνας.
- Τοποθετήστε τη(τις) σηματοδούρα(ες) έλξης ανάμεσα στους μηρούς σας.
- Σπρώξτε από το έδαφος και πάρτε μια οριζόντια θέση με τα χέρια σας τεντωμένα προς τα εμπρός, τα χέρια κρατημένα κοντά.
- Τοποθετήστε το κεφάλι σας στο νερό έτσι ώστε να είναι στην ίδια ευθεία με τον κορμό σας και το σώμα σας να σχηματίζει μια ευθεία γραμμή από το κεφάλι μέχρι τα δάχτυλα των ποδιών. Χρησιμοποιήστε γυαλιά κολύμβησης για να κρατήσετε το

straight line until they are completely extended and relaxed, with your hands close together.

- Your hands (palms and forearms) rotate outwards during the recovery until they are again facing downwards at the end of the recovery.

Breathing Technique

- Once you have memorized the movements of the arm stroke, you can integrate breathing. What you need to do is to inhale during the in sweep and exhale continuously for the rest of the stroke cycle.
- In fact, in breaststroke swimming, your head and shoulders rise above the water surface during the in sweep, which allows you to breathe in.
- Then during the arm recovery forward your head and shoulders drop back into the water, and you start to exhale and continue to do so until the next in sweep.
- Arm Stroke Drills in the Water
- Perform arm stroke movements with a pull buoy, stopping to breathe.
- A basic drill lets you practice the arm stroke movements, but you stop to breathe. Do the following:
- Take hold of one or two pull buoy(s), depending on the support you need for your legs.
- Walk to the shallow area of the pool.
- Place the pull buoy(s) between your thighs.
- Push off the ground and assume a horizontal position with your arms extended forward, hands held close together.
- Put down your head in the water so that makes a "line" with your trunk. your body forms must be a straight line from head to toes.
- Use swimming goggles to keep the water out of your eyes.

νερό έξω από τα μάτια σας.

- Τώρα εκτελέστε τις κινήσεις του βραχίονα πρόσθιο, όπως εξηγείται στην εκμάθηση των κινήσεων του χεριού εκτός πισίνας. Επικεντρωθείτε στην εκτέλεση των διαφορετικών φάσεων της διαδρομής του βραχίονα σωστά: out sweep, catch, in sweep και επαναφορά.
- Κάντε παύση για αναπνοή μετά από τρεις κύκλους χεριών και μετά συνεχίστε.
- Επαναλάβετε αυτό έως ότου έχετε εσωτερικεύσει τις κινήσεις των χεριών και μπορείτε να προχωρήσετε μπροστά με ευκολία.
- Εκτελέστε κινήσεις του χεριού με μια σηματοδούρα έλξης και ενσωματώστε την αναπνοή.
- Το επόμενο βήμα για να μάθετε την κολύμβηση πρόσθιο είναι να ενσωματώσετε την αναπνοή με τις κινήσεις των χεριών. Κάντε λοιπόν τα εξής:
- Εισπνεύστε βαθιά, σπρώξτε από το έδαφος και πάρτε μια οριζόντια θέση όπως κάνατε στην προηγούμενη άσκηση
- Ξεκινήστε τις κινήσεις των χεριών.
- Κρατήστε το πρόσωπό σας στο νερό και το κεφάλι σας ευθυγραμμισμένο με τη σπονδυλική στήλη κατά τη διάρκεια της επαναφοράς προς τα εμπρός, εκτός των φάσεων σάρωσης και σύλληψης. Εκπνεύστε συνεχώς κατά τη διάρκεια αυτών των φάσεων.

Κατά τη διάρκεια της φάσης σάρωσης, χρησιμοποιήστε την ανύψωση που δημιουργήθηκε ενώ φέρνετε τα χέρια σας μαζί για να σηκώσετε το κεφάλι και τους ώμους σας πάνω από το νερό. Εισπνεύστε μόλις το στόμα σας βγει από το νερό.

- Σημειώστε ότι το κεφάλι σας πρέπει να διατηρείται στην ίδια ευθεία με τη σπονδυλική σας στήλη για να αποφύγετε την καταπόνηση του λαιμού σας. Έτσι, κοιτάξτε προς τα κάτω και ελαφρώς προς τα εμπρός αντί να κοιτάξετε προς το τέλος της πισίνας.
- Μόλις τα χέρια σας είναι κοντά μεταξύ τους κάτω από το στήθος σας, μετακινήστε τα χέρια σας προς τα εμπρός για να ξεκινήσετε την ανάκτηση.
- Το κεφάλι και οι ώμοι σας πέφτουν πίσω

- Now execute the breaststroke arm movements as explained in learning the arm stroke movements on dry land. Concentrate on executing the different phases of the arm stroke correctly: out sweep, catch, in sweep and recovery.
- Pause for breathing after three arm stroke cycles, then resume.
- Repeat this until you have internalized the arm movements and you can move forward with ease.
- Perform arm stroke movements with a pull buoy, and integrate breathing.
- The next step to learn swimming breaststroke is to integrate breathing with the arm movements. So do the following:
- Inhale deeply, push off the ground and handle a horizontal position like you did in the previous drill.
- Start the arm movements.
- Keep your face in the water and your head aligned with the spine during the recovery forward, out sweep and catch phases. Exhale continuously during those phases.
- Keep in mind that your head should be aligned with your spine to avoid straining your neck. So instead of looking at the edge of the pool, look down and look a little forward.
- As soon as your hands close under your chest, move your hands forward to begin recovery.
- Your head and shoulders will return

στο νερό και το σώμα σας παίρνει ξανά την οριζόντια θέση του, ξεκινώντας έναν νέο κύκλο.

- Ξεκινήστε να εκπνέετε μόλις το κεφάλι σας μπει στο νερό.
- Επαναλάβετε αυτό την άσκηση μέχρι να μπορέσετε να ενσωματώσετε απρόσκοπτα την αναπνοή με τις κινήσεις του χεριού.

Ασκήσεις συντονισμού

- Κολύμβηση πρόσθιο με μακαρόνια νερού, χωρίς αναπνοή
- Σε αυτήν την άσκηση για να μάθετε κολύμβηση πρόσθιο, θα πρέπει να συντονίσετε τις κινήσεις των χεριών και των ποδιών σας για πρώτη φορά. Η σωστή λήψη αυτού του συντονισμού μπορεί να χρειαστεί λίγο χρόνο για να τον κατακτήσετε.
- Κάντε τα εξής για να ξεκινήσετε:
- Πάρτε ένα νουντλ νερού (ή δύο αν χρειάζεστε επιπλέον υποστήριξη στο νερό).
- Πηγαίνετε στη ρηχή περιοχή της πισίνας.
- Τοποθετήστε τα μακαρόνια νερού στο στήθος και κάτω από τις μασχάλες σας.
- Τώρα μπειτε στην αρχική θέση ολίσθησης:
- Σπρώξτε από το έδαφος και πάρτε μια οριζόντια θέση με το σώμα σας.
- Τα χέρια σας είναι τεντωμένα προς τα εμπρός και τα χέρια σας είναι κοντά.
- Τα πόδια σας είναι τεντωμένα, κοντά μεταξύ τους και τα δάχτυλά σας μυτερά.
- Το πρόσωπό σας είναι μέσα στο νερό και το κεφάλι σας είναι ευθυγραμμισμένο με τον κορμό σας.
- Θα κρατήσετε το κεφάλι σας στο νερό για όλο τον κύκλο της χεριάς.
- Τώρα ξεκινήστε τον κύκλο της χεριάς.
- Όπως εξηγήθηκε στην εκμάθηση των κινήσεων του βραχίονα εκτός πισίνας ξεκινήστε το χτύπημα του βραχίονα με το σάρωμα έξω, ακολουθούμενο από το catch και το in sweep.
- Ξεκινήστε την ανάκτηση των ποδιών προς τους γλουτούς στο τέλος των χεριών στο in sweep, στη συνέχεια πιάστε και σαρώστε με τα πόδια σας στο τέλος της ανάκτησης

to the water, your body will be in a horizontal position again, and a new cycle will begin.

- As soon as your head gets into the water, you start to exhale.
- Repeat this drill until you can seamlessly integrate breathing and arm stroke movements.

Coordination Drills

- Swimming Breaststroke using a Water Noodle, without Breathing
- Swimming For the first time with this drill to learn breaststroke, you need to adjust the movements of your arms and legs. It may take some time to learn to make this adjustment correctly.

Do the following to get started:

- Grab a water noodle (or two if you need additional support in the water).
- Walk to the shallow area of the pool.
- Place the water noodle(s) across your chest and under your armpits.
- Now get into the initial glide position:
- Push off the ground and assume a horizontal position with your body.
- Your arms are extended forward, and your hands are close together.
- Your legs are extended, close together, and your toes are pointed.
- Your face is in the water, and your head is aligned with your trunk.

- You'll keep your head in the water for the whole stroke cycle.
- Now start the stroke cycle:
- As explained in learning the arm movements on dry land, start the arm stroke with the out sweep, followed by the catch and in sweep.

- Begin with leg to glute recovery at the end of the arm return, then catch and swing forward with your legs at the end of the arm return. Leg movements

των χεριών προς τα εμπρός. Οι κινήσεις των ποδιών εξηγούνται λεπτομερέστερα σε αυτό το άρθρο για την ποδιά του πρόσθιου.

- Τα πόδια σας συνεχίζουν να σαρώνουν προς τα έξω και μετά μέσα ενώ τα χέρια σας είναι τεντωμένα προς τα εμπρός.
- Στο τέλος της ποδιάς, παρατηρήστε μια σύντομη φάση ολίσθησης στη θέση streamline, όπου τα χέρια και τα πόδια σας είναι τεντωμένα και κρατημένα μαζί.
- Ξεκινήστε ξανά τον κύκλο διαδρομής μετά τη φάση ολίσθησης, τραβώντας τα χέρια σας προς τα έξω.
- Κάντε τρεις συνεχόμενους κύκλους, μετά κάντε παύση για αναπνοή, πριν ξεκινήσετε ξανά.
- Εξασκηθείτε έως ότου λάβετε τον σωστό συγχρονισμό μεταξύ των κινήσεων των χεριών και των κινήσεων των ποδιών σας.
- Κολύμβηση πρόσθιο με τη χρήση Noodle νερού, με αναπνοή

Η τελευταία μας άσκηση για να μάθουμε κολύμπι πρόσθιο προσθέτει την αναπνοή. Κάντε τα εξής:

- Ακολουθήστε τις ίδιες οδηγίες όπως στην προηγούμενη άσκηση
- Ωστόσο, όταν αρχίσετε τις χεριές σας, αφήστε τους γοφούς σας να πέσουν και οι ώμοι και το κεφάλι σας να ανέβουν πάνω από την επιφάνεια του νερού.
- Ξεκινήστε να εισπνέετε μόλις το στόμα σας βγει από το νερό.
- Ωστόσο, κρατήστε το κεφάλι σας στην ίδια ευθεία με τον κορμό σας. Κοιτάξτε προς τα κάτω και ελαφρώς προς τα εμπρός.
- Αφήστε τους ώμους και το κεφάλι σας να πέσει πίσω στο νερό όταν τα χέρια σας ανακάμψουν προς τα εμπρός. Ξεκινήστε να εκπνέετε μόλις το κεφάλι σας μπει στο νερό.
- Ολοκληρώστε αυτόν τον κύκλο χεριάς, μετά ξεκινήστε αμέσως έναν νέο και ούτω καθεξής. Τώρα κολυμπάτε πρόσθιο ενώ υποστηρίζετε από ένα νουντλ νερού.
- Εξασκηθείτε μέχρι να γίνει φυσικός ο συντονισμός μεταξύ των κινήσεων των χεριών, των κινήσεων των ποδιών και της αναπνοής.

are explained in more detail in this breaststroke article.

- Your legs continue to sweep out and then in while your arms are extended forward.
- At the end of the kick, observe a short glide phase in the streamline position where both your arms and your legs are extended and kept together.
- After the gliding phase, begin the stroke cycle again by straightening your arms.

- Do three stroke cycles in a row, then pause for breathing, before starting again.

- Practice until you get the timing between your arm movements and leg movements right.
- Swimming Breaststroke using a Water Noodle, with Breathing

Our final drill to learn swimming breaststroke adds breathing. Do the following:

- Follow the same instructions like for the previous drill.
- However, when you start to sweep in with your arms, let your hips drop and your shoulders and head rise above the water surface.
- Start to inhale as soon as your mouth clears the water.
- Still, keep your head in line with your trunk. Look downwards and slightly forward.
- Let your shoulders and head drop back into the water when your arms recover forward. Start to exhale as soon as your head is in the water again.
- Finish this stroke cycle, then immediately start a new one, and so on. You are now swimming breaststroke while being supported by a water noodle.
- Practice this until the coordination between the arm movements, leg movements and breathing feels natural.

Επιτέλους, κολυμπάτε πρόσθιο!

Μόλις νιώσετε αρκετά σίγουροι για την προώθηση και την υποστήριξη που παρέχουν οι κινήσεις των χεριών και των ποδιών σας, μπορείτε να αφαιρέσετε το νουντλ νερού. Συγχαρητήρια! Κολυμπάτε πρόσθιο!

ΠΕΤΑΛΟΥΔΑ

1. Στο "πλάι της πισίνας": μιμηθείτε τη μηχανική της πεταλούδας με μεγάλη ακρίβεια έξω από το νερό δίπλα στην πισίνα, κάνοντας το ένα πόδι να κλωτσάει - λυγίζοντας ελαφρά τα γόνατά σας - καθώς τα χέρια σας "μπαίνουν στο νερό" και ένα άλλο όταν φτάσουν στα πλευρά σας (βασική άσκηση πριν ξεκινήσετε τις υπόλοιπες).

2. Με κοντά βατραχοπέδιλα: κολυπήστε την πεταλούδα με κοντά βατραχοπέδιλα στα πόδια σας, κάνοντας ένα χτύπημα στο χέρι για κάθε 3-4 κλωτσιές ποδιών.

3. Μόνο ένα χέρι: κολυπήστε την πεταλούδα χρησιμοποιώντας μόνο το ένα χέρι χωρίς να μετακινήσετε το άλλο ή με απλωμένο μπροστά σας ή στο πλάι σας. Είναι εξαιρετικά σημαντικό να αναπνέετε προς τα εμπρός και όχι πλευρικά κατά την εκτέλεση αυτής της άσκησης.

4. Πόδια πρόσθιο με πλάγια αναπνοή: κολυπήστε την πεταλούδα κάνοντας μία πρόσθια ποδιά για κάθε χεριά, αναπνέοντας μία φορά προς τα δεξιά και μία προς τα αριστερά, προσπαθώντας να κρατήσετε το κεφάλι σας κάτω από το νερό όσο το δυνατόν περισσότερο.

5. Πόδια ελεύθερου: κολυπήστε την πεταλούδα χρησιμοποιώντας ποδιές ελεύθερου. Προσπαθήστε να κρατάτε τους ώμους σας πάνω από το νερό όταν εκτελείτε αυτή την άσκηση

6. Παραλλαγή εισόδου: κολυπήστε την πεταλούδα φροντίζοντας τα χέρια σας να μπουν στο νερό σε απόσταση περίπου 50 cm για την πρώτη χεριά, περίπου 25 cm μεταξύ τους για τη δεύτερη χεριά και στη συνέχεια μαζί για την τρίτη χεριά πριν επιστρέψετε

Finally Swimming Breaststroke

Once you feel confident enough in the propulsion and support provided by your arms and legs' movements you can remove the water noodle. Congratulations! You are now swimming breaststroke!

BUTTERFLY

1. By the "side of the pool": Very accurately mimics the mechanism of the butterfly stroke from the poolside water surface, kicking one foot, bending the knee slightly, when one hand "enters the water" and the other hand reaches your side When you kick (start the previous basic drill others).

2. With short fins: With short fins on your feet, swim the butterfly and do an arm pull for every 3-4 leg kicks.

3. One arm only: Swim the butterfly with only one arm, without moving the other arm, or with the butterfly extended forward or sideways. When performing this drill, it is very important to breathe forward, not laterally.

4. Breaststroke legs with lateral breathing: Swim the butterfly, kick the breaststroke legs with each arm stroke, breathe once to the right and once to the left, keeping your head as submerged as possible.

5. Freestyle legs: Use the freestyle kick to swim the butterfly. Try to keep your shoulders above the water as you do this exercise.

6. Variable entry: swim the butterfly making sure your hands enter the water approximately 50 cm apart for the first arm stroke, approximately 25 cm apart for the second stroke and then together for the third stroke before returning to the

στα αρχικά 50 cm για την 4η χεριά.

7. Υποβρύχια επαναφορά: κολυπήστε την πεταλούδα χωρίς το εναέριο μέρος (ανάκτηση) της χεριάς, βεβαιωθείτε ότι τα χέρια σας βρίσκονται κάτω από το στήθος σας και προσπαθώντας να πάτε όσο πιο βαθιά γίνεται με τους ώμους σας σπρώχνοντας την πλάτη σας δυνατά προς τα κάτω.

8. Σφιγμένες γροθιές: κολυπήστε την πεταλούδα με σφιγμένες γροθιές προσπαθώντας να κρατήσετε τα χέρια και τα πόδια σας όσο πιο συντονισμένα γίνεται.

9. Εκτεταμένα χέρια: κολυπήστε την πεταλούδα γράφοντας ένα ημικύκλιο κατά τη διάρκεια της υποβρύχιας φάσης (τράβηγμα) της διαδρομής του βραχίονα. 10. Μονή ποδιά: κολυπήστε την πεταλούδα κάνοντας μόνο μία ποδιά για κάθε πλήρη κύκλο του χεριού, εισάγοντάς το στο τέλος της φάσης έλξης ακριβώς πριν ξεκινήσετε τη φάση αποκατάστασης πάνω από το νερό.

ΕΚΚΙΝΗΣΕΙΣ

Οποιοσδήποτε μπορεί να το κάνει!

Πολλοί ονειρεύονται να ξέρουν πώς να βουτήξουν σε μια πισίνα με κομψό και σωστό τρόπο. Σωστή κατάδυση σημαίνει σωστή είσοδος στο νερό και δίνοντας ορμή στο κολύμπι που ακολουθεί. Οποιοσδήποτε χωρίς φόβο για το νερό μπορεί να κάνει την κατάδυση και δεν χρειάζεται να είναι επαγγελματίες κολυμβητές. Σε αυτό το άρθρο παραθέτουμε τα βήματα για μια σωστή κατάδυση με απλές εξηγήσεις που μπορεί να εκτελέσει ο καθένας. Πρώτον, είναι σημαντικό να σημειωθεί ότι ο στόχος μιας κατάδυσης είναι να αποφευχθεί η ζημιά στον αυχένα και το κάτω μέρος της πλάτης και να μην προσγειωθεί στην κοιλιά. Επιπλέον, θέλουμε να αποφύγουμε να χτυπήσουμε τον πάτο της πισίνας ή να χάσουμε τα γυαλιά μας.

Για να μην συμβούν αυτά τα πράγματα, η αρχική και βασική κατάσταση μιας κατάδυσης είναι το τέντωμα του χεριού με το βέλος - το κεφάλι βρίσκεται κάτω από τα χέρια, το πίσω μέρος του δεξιού χεριού αγγίζει την παλάμη του αριστερού χεριού (ή το αντίστροφο) και τον

initial 50 cm for 4th arm stroke.

7. Underwater recovery: Swim the butterfly without the aerial part (recovery) of the arm stroke, make sure the arm is under the chest, and push the back strongly down to make the shoulders as deep as possible.

8. Clenched fists: swim the butterfly with clenched fists trying to keep your arms and legs as coordinated as possible.

9. Extended arms: swim the butterfly describing a semicircle during the underwater phase (pull) of the arm stroke. 10. One leg kick: Kick one leg to swim the butterfly in every full arm cycle and insert the butterfly at the end of the pull phase just before the start of the recovery phase on the water.

STARTS

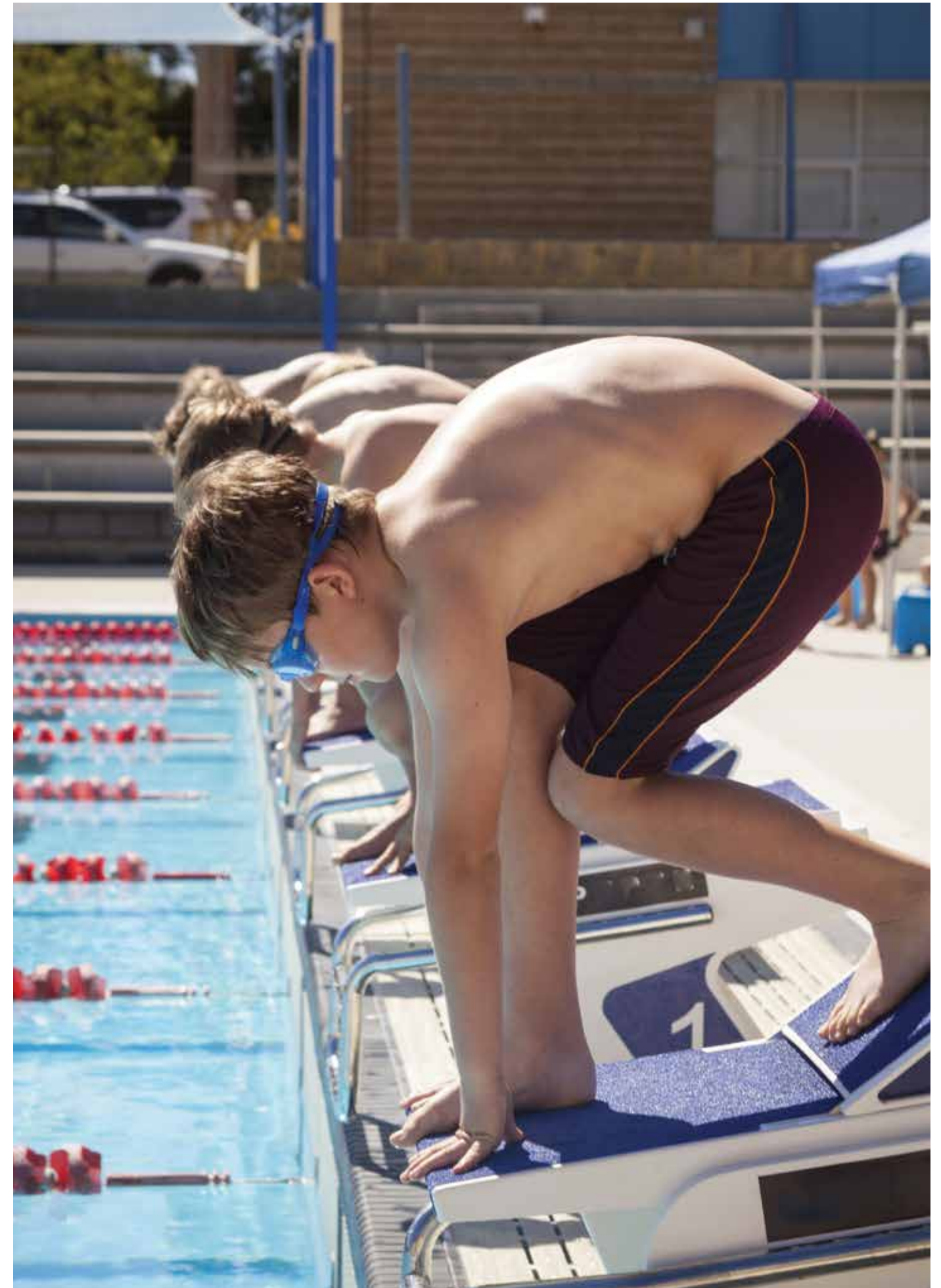
Anyone can do it!

Many dream of knowing how to dive into the pool in an elegant and correct way. Correct diving means getting into the water properly and giving momentum to subsequent swimming. Anyone who is not afraid of water can dive and does not have to be a professional swimmer. This article lists the steps for a correct dive with simple explanations that anyone can perform. First of all, it is important to note that the purpose of the dive is to avoid neck and lower back injuries and not to land on the abdomen. In addition, avoid hitting the bottom of the pool. Or lose our goggles. To prevent these situations, the initial basic state of diving is the stretch of the arrowed hand the head is under the hand and the back of the right hand touches the palm of the left hand. (Or vice versa), the thumb of the left hand covers the right hand explanations that anyone can perform.

αντίχειρα του το αριστερό χέρι καλύπτει το δεξί χέρι.

1. Βουτιά σε πισίνα Βήμα 1-Κάθισμα δίπλα στην πισίνα, τα πόδια στον τοίχο, πτώση στο νερό.
2. Καθιστή θέση, πόδια στην άκρη της πισίνας, γλουτοί προς τις φτέρνες και πτώση στο νερό σε θέση βέλους.
3. Βουτιά σε πισίνα βήμα 3- Στέκεστε σε γωνία 90 μοιρών, τα χέρια σας σε ένα βέλος και πέφτετε στο νερό (σαν σκύψιμο).
4. Κατάδυση σε πισίνα Βήμα 4 -Τα χέρια σε σχήμα βέλους κατευθύνονται σε γωνία 45 μοιρών προς το νερό και η γωνία μεταξύ του ισχίου και του γονάτου θα είναι πάνω από 90 μοίρες.
5. Βουτιά σε πισίνα βήμα 5-Μετά το άλμα μόλις χάσετε την ισορροπία – τα πόδια είναι ίσια.
6. Κατάδυση σε πισίνα Βήμα 6- Άλμα χωρίς πτώση – τα χέρια σε ένα βέλος, η γωνία μεταξύ γονάτου και μηρού είναι περίπου 120 μοίρες.
7. Βουτιά σε πισίνα Βήμα 7- Όρθιος με τα πόδια ανοιχτά στα 25 εκατοστά, με τα δάχτυλα των ποδιών στην άκρη της πισίνας – μόλις φωνάξει κάποιος «Πήδα», ισιώστε τα χέρια σας σε ένα βέλος και πηδήξτε στο νερό.
8. Βουτιά σε πισίνα Βήμα 8- Κατάδυση σε στεφάνι σε απόσταση ενάμισι με δύο μέτρα από το νερό.
9. Βουτιά σε πισίνα βήμα 9-Καταδύσεις με δελφινισμό και συνέχεια κολύμβησης με 3 κινήσεις.
10. Κατάδυση σε πισίνα βήμα 10-Ασκήσεις 4-9 από βαθύρα.

1. Diving in a pool step 1-Sitting by the pool, feet on the wall, falling into the water.
2. Sitting position, With your feet on the edge of the pool, your hips are facing your heels and drop into the water in the arrow position.
3. Diving in a pool step 3- Standing in a 90-degree angle, hands in an arrow and falling into the water (like crouching).
4. Diving in a pool step 4- The hands are directed in the form of an arrow at an angle of 45 ° towards the water, the angle between the hip and knee will be more than 90 °.
5. Diving in a pool step 5-After the jump as soon as you lose balance – the legs are straightened.
6. Diving in a pool step 6- Jumping without falling – hands in an arrow, the angle between the knee and thigh is about 120 degrees.
7. Diving in a pool step 7- Stand with your legs at a distance of 25 cm, with your toes on the edge of the pool - when called "jump", spread your hands with an arrow and jump into the water.
8. Diving in a pool step 8- Diving into a hoop at one and a half meters to two meters from the water.
9. Diving in a pool step 9- Dive with the movement of dolphins and continue swimming with 3 strokes.
10. Diving in a pool step 10-Exercises 4-9 from a Starting Block.



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 ανίσθητο, 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" ή οποία είναι γνωστή ως Στάση HELP (Heat Escape Lessening Posture). Ιδανικά θα πρέπει να φοράμε ατομική συσκευή επίπλευσης, για ν' αυξήσουμε το χρόνο επιβίωσής 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 ζέστης. 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 κηπουτικές 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 θερμοπλήκτου 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 θερμοπλήκτο 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/>



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 βατήρα 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

POOL GAMES

Sharks & Minnows

One child is a shark and stands in the middle of the pool. All other kids play the same role (sharks), positioned on the side of the pool. The aim of the game is for the "minnows" to get across the pool without being caught by the sharks. If this happens, the minnow becomes a shark.

Capture the Change

Throw a number of change in the pool, and let your swimmers scoop it up. They should try to get the most change as fast as possible. Super easy game and the kids will love it!

Cannon Ball

After lining up behind a diving board or the side of a pool the kid jumps as high as possible, while bringing their knees as close as you can to their chest. The participants are instructed to grab and hold onto their knees with both arms, tuck their chin and plunge into the water like a cannonball. The kid that makes the biggest splash wins.

The big octopus

One kid has the role of "it" placed in the middle of the pool. The rest of the participants

μήκος των δύο μεριών της πισίνας στην άλλη χωρίς να τους ακουμπήσει η «μάννα». Όταν η «μάννα» 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 / Μιλώ 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

try to get from one side of the pool to the other without getting tagged by "It." When "It" tags a player, they join them in the middle, creating a human chain. Subsequent participants join in as well until there is a long line (an octopus) in the middle. The winner is the last kid that remains unattached to the human chain.

Ping Pong Ruckus

Dump a bucket of ping pong balls into the water and place a bucket on each side of the pool. Divide players into 2 teams. Players must collect ping pong balls, one at a time, and carry them back to their team's bucket. The team with the most ping pong balls and the end of a set time or fill their bucket first wins.

Pool Noodle Races

Sit on a pool noodle like a horse, hold with both hands and race across the pool and be the first to reach the wall. Play in a relay or in an individual race.

Red Light, Green Light

This is an enjoyable game to play aiming to teach kids how to perform a leg kick in the water. It can also be used as a "warm-up" activity. The game starts with the kids sitting on the edge of the pool with their feet in the water. When you say "green light", the kids should kick as hard as possible, and when you say "red light", they must immediately stop their kicking. This game also targets on establishing a strong instructor-child relationship, while, additionally, helps improving listening skills.

Blow Out the Candle

This game is a great option for small children to learn how to blow bubbles in water. The first step is to tell them to pretend they are blowing out their birthday candle and then blow it out with their lips in the water.

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

Starfish/Pancake Flip

Teaching how to float on their back and front is not an easy case for all children. Moreover, teaching them the skill of rolling over can also be a challenge. Teaching a diverse group of kids, these are two ways that may work great. In the beginning, tell the children to hold a starfish pose on their back, being flat in the water, arms and legs wide. This exercise will help them how they should feel in the water while floating. To teach them how to flip over from their back to their belly, tell the children to pretend they are a pancake, and following, you flip them over onto their belly. They then learn how to roll over and be in the same starfish pose they did on their back, only now they are on their tummy.

Ring/Coin Toss

Both games are aiming to teach kids how to swim deeper or even to the bottom of the pool. Kids love to demonstrate the ability to get things from the bottom and retrieve them to the water surface. A great idea is to use different color rings, and letting kids picking the specific colors they would like to retrieve. Kids are more engaged and participative if you let them be a part of the decision-making process. As an alternative, try using different coins. Kids are always happy to find money at the bottom of the pool!

Marco Polo

Marco Polo is classic pool game that it is most likely that you played yourself as a kid. One person who's "it" closes his / her eyes. All the others swim around the pool and hide. The person who is "it" calls out, "Marco!" and everyone else responds, "Polo!" The person who is "it" listens carefully and moves around the pool, following the calls and tries to tag one of the other players. That person then

	becomes “it” for the next round. This game helps build up stamina as the players move about the pool, and it’s a great group activity that the child can play with his friends.
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.	Submarine Race Submarine race is a fun pool game for the younger kids who are just learning how to swim under water. Have the kids line up against the wall on the edge of the pool. Someone yells “Go,” and the kids race underwater crossing the other side of the pool like human submarines to see who can get the furthest without emerging for air.
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.	Wishing Well This game is for both younger kids and teens as they get to dive underwater and collect coins. The players should stand with their backs to the pool while someone throws a handful of loose coins into the water. Then, the players dive in to get the coins. Let the players keep their coins as a prize or collect them all and toss them again. As an alternative, the person who collects more coins in less time wins.
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.	Swimming Pool Scavenger Hunt Divide the players into two teams. You’ll need several pairs of small items that sink or float, such as two coins, two diving sticks, two pool noodles, etc. Throw the items into the pool, scattering them all around to keep the game more challenging. Each team has to collect one of each item, and the first team to collect all items wins.
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.	Splash Dance This is a great party game for girls. The girls can work a synchronized dance routine on their own, or they can break up into teams. Each girl or team choreographs their own water ballet to go with one of their favorite songs, giving them the chance to use their imagination. You could even provide a variety of fun props, like giant sunglasses, hats, swimming rings, or pool noodles. Have the

	girls put on a show for their friends and the grownups. The adults can pick a winning dancer or team and give out awards at the end.
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.	Invisible Bottles Invisible Bottles can be a quite challenging game, especially if you can put some of the bottles in the deep water. All you need are a few clear plastic water bottles with white cup and the labels and lids off so that they become almost invisible in the swimming pool. The adults fill the bottles with pool water and throw them in the water. The players have to find the bottles, and whoever finds the most wins the game.
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.	Underwater Obstacle Course To design an obstacle course, punch some holes in a few hula hoops and fill them with water. Then, put a small section of a pool noodle on one end of the hula hoop so that that end will float while the other end sits on the bottom. Alternatively, use a weighty object to keep the hoops underwater. Have the players swim through the hoops and gather objects off the bottom of the pool as they go.
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!	Dolphin Race Dolphin race can be played by individual players, or you can break the players into groups and have a relay. Each player or team gets their own ball. The object is to push the ball from one side of the pool to the other using only their nose, like dolphins, with no hands allowed. If a person is caught using his/ her hands goes back to the starting point. The first player or team to finish wins!
Volleyball στο νερό! Τα παιδιά θα διασκεδάσουν παίζοντας βόλεϊ στην πισίνα. Για επιπλέον διασκέδαση,	Water Volleyball Teens and adults will have a blast playing volleyball in the pool. You just need a net

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 κολυμπήσει 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.

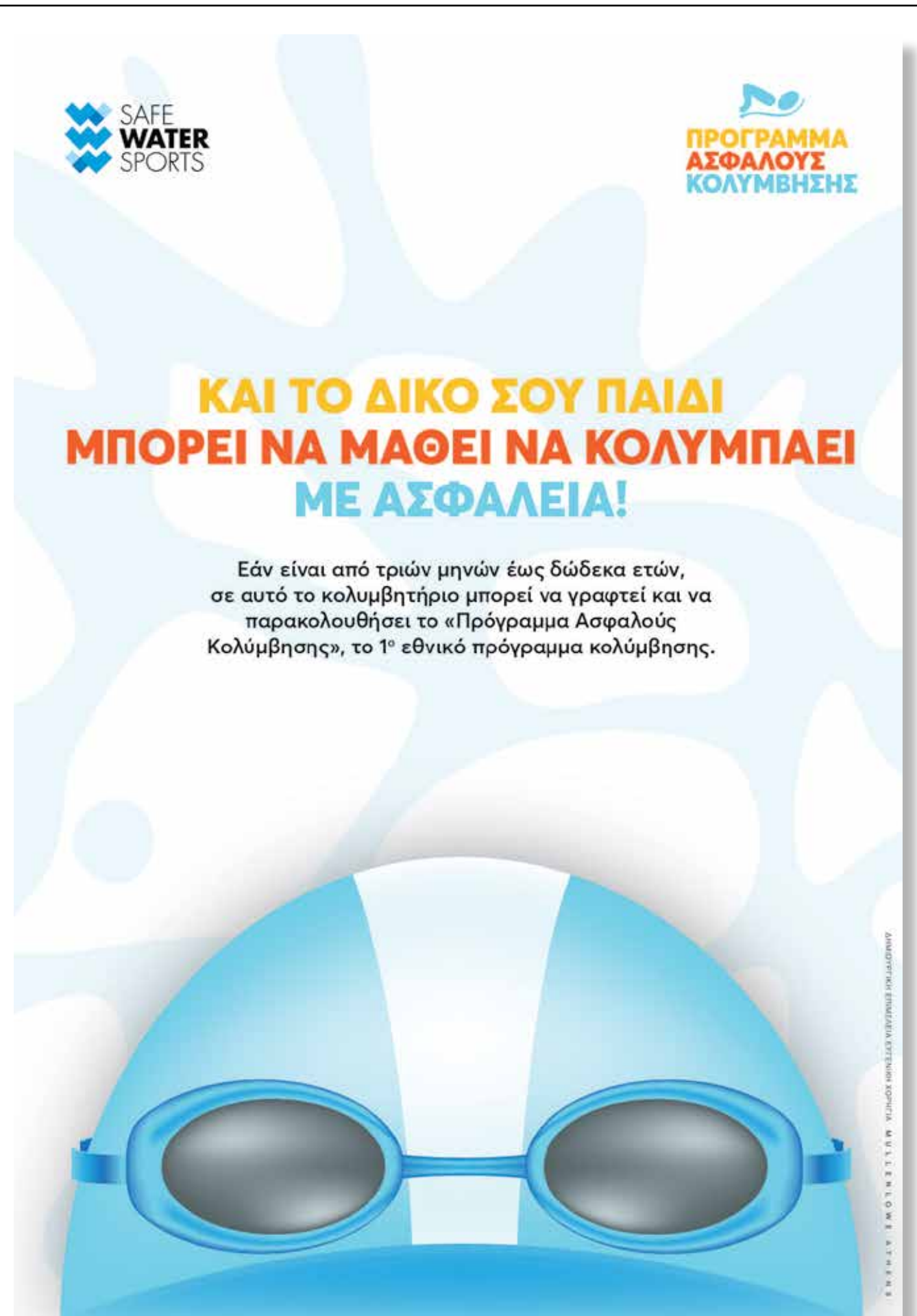
and a ball. For more fun, use a big beach ball in place of a traditional volleyball. Water volleyball is played between two teams consisting of more than 2 players.

Sharks and Dolphins

Sharks and Dolphins is the one of the best swimming game for a large group of decent swimmers. Divide the players up into two teams, and delegate one end of the pool as a safe spot for each team. Appoint another person as the referee. When the referee yells either "Sharks" or "Dolphins," the corresponding team must swim as fast as possible to their safe spot without being caught by the other team. You cannot be caught in your safe zone. Anyone who gets caught has to join the other team, and the game ends when all players from one team have been caught.

Treasure Hunt

As the child becomes more comfortable with underwater swimming, one great idea is to place various objects on the pool floor. Check how many the child can retrieve within a specific time period. If you want to add a friendly competition, just invite some more kids and see who can retrieve the most within, for example, three minutes. It is very important to always make sure at least one adult is watching the entire game. Games are an extraordinary way for children to practice their swim skills.





Ηλικίες 3 -36 μηνών



Ηλικίες 3-6 χρονών



Ηλικίες 6-8 χρονών



Ηλικίες 8-12 χρονών

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 κ.ά.), θαλάσσια σπορ, ημερόπλοια κ.α.), διενεργούν με φορητές συσκευές και ειδικό λογισμικό (app) 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 υδάτινη ασφάλεια. Μέχρι σήμερα τρεις σημαντικές νομοθετικές πρωτοβουλίες (η θέσπιση της Εθνικής Ημέρα πρόληψης πνιγμών και θαλασσίων ατυχημάτων (Ν. 4597/28-2-2019), το ΠΔ 71/2020 για τη λειτουργία των σχολών ναυαγοσωστικής και τη ναυαγοσωστική κάλυψη στις παραλίες και ο Γενικός Κανονισμός Νο. 20 (για τα θαλάσσια σπορ και μέσα αναψυχής) έχουν τεθεί σε ισχύ με τη συμμετοχή και συμβολή του Οργανισμού.

Εκπαιδευτικό Πρόγραμμα

Το Safe Water Sports σχεδίασε ένα πρωτότυπο εκπαιδευτικό πρόγραμμα για την πρωτοβάθμια και δευτεροβάθμια εκπαίδευση, το οποίο έχει λάβει την έγκριση του Υπ. 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 εκπαίδευση έχει συμπεριληφθεί στην πλατφόρμα 21 του ΙΕΠ κι έχει γίνει μέρος του υποχρεωτικού ωρολογίου προγράμματος σε όλα τα σχολεία της χώρας.

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

SAFE WATER SPORTS ACTIVITIES

The Organisation is currently active in Greece and Cyprus and its main actions are the following:

Integrated Information System of Audits and Inspections

Safe Water Sports has provided free of charge to the Ministry of Maritime Affairs and Insular Policy of Greece and to the Port Police of Cyprus an innovative "Integrated Information System of Audits and Inspections".

Through this Information System, port authorities can now manage digitally all the licences of companies and professionals (water sports companies, day cruisers, lifeguard cover of beaches etc). They can run regular inspections and audits with portable devices and a special app, monitor infringements and fines imposed, check the performance of port authorities and identify possible gaps in the inspections.

Observatory for Accidents

The Organisation has established in cooperation with the state the "OBSERVATORY FOR ACCIDENTS", which allows for the accurate recording of data related to drownings and accidents at sea and internal waters (pools, lakes, rivers, etc) in cooperation with the Hellenic Coast Guard and the Hellenic Police respectively. The Organisation has undertaken the statistical analysis of data of the Observatory, in order to plan the national policy for supporting prevention activities aiming at the continuous reduction of the loss of life.

Legislative Work

Safe Water Sports makes recommendations, participates and contributes to actions that pertain to the modernisation of the wider institutional framework regarding water safety. Up to now, three important legislative initiatives [instituting the National Day for Prevention of Drownings and Sea Accidents (Ν. 4597/28-2-2019), Presidential Decree 71/2020 for the functioning of lifeguarding schools and lifeguard cover of beaches and General Regulation No. 20 (for sea sports and recreations)] have come into force with the participation and contribution of the Organisation.

Educational Programme

Safe Water Sports has designed a prototype training programme for state primary and secondary education, which has received the sanction of the Greek and Cypriot Ministries of Education, and was first presented in 2018, under the aegis of the President of the Republic. Since 2020, the training programme for primary education has been included in platform 21 of the Institute for Education Policy and has become part of the national curriculum across the country.

Parallely, in cooperation with the Hellenic Coast Guard – Directorate of Port Police, the Organisation is implementing a programme of school presentations named "I AM CAREFUL – I LEARN – I CARE".

ΟΙ ΔΡΑΣΕΙΣ ΤΟΥ SAFE WATER SPORTS

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.safewater-sports.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 κολυμπήσει και όλα τα χαρακτηριστικά ασφαλείας αυτών,
- ▶ τις νόμιμες επιχειρήσεις θαλάσσιων σπορ, τις μαρίνες,
- ▶ τις επιχειρήσεις εκμίσθωσης σκαφών αναψυχής, τις πιστοποιημένες επιχειρήσεις θαλάσσιων σπορ,
- ▶ τα νοσοκομεία, τα λιμεναρχεία καθώς και τους
- ▶ ισχύοντες κανονισμούς ασφάλειας 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 Θαλασσίων Σπορ

Ο Οργανισμός και η TUV AUSTRIA HELLAS (ανεξάρτητος φορέας ελέγχου και πιστοποίησης), δημιούργησαν από κοινού ένα Ιδιωτικό Πρότυπο Πιστοποίησης για Επιχειρήσεις Εκμίσθωσης Θαλάσσιων 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 40 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.

SAFE WATER SPORTS ACTIVITIES

The educational activities that we have developed aim at the consolidation of water safety rules. It addresses students of all grades and includes modern educational material, such as videos, animations, quizzes, all included in a specially designed case. Every year, about 40,000 children participate in the Organisation's educational activities.

Information E-Platform

The Safe Water Sports e-platform, available online (www.safewater-sports.com) and through free apps (Safe Water Sports app) for mobile devices (available in Greek, English and French), include information in Greece and Cyprus on:

- ▶ 3.400+ beaches for swimming and all their features,
- ▶ legal water sports businesses marinas
- ▶ recreation boat rentals
- ▶ certified water sports businesses hospitals, port authorities and
- ▶ current safety regulations for every water sport.

Information campaigns for the older generation

The Organisation runs a large number of information campaigns for the older generation about the dangers that exist and the safety measures they need to take when they are undertaking activities in the water.

The programme has been designed under the aegis of the Ministry of Maritime Affairs and Insular Policy, the Hellenic Coast Guard and the support of the Ministry of Health.

Certifying Water Sport Companies

The Organisation and TUV AUSTRIA HELLAS (an independent organisation of audit and inspection) have created a Private Certifying Standard for Water Sports Companies. The certification is based on the existence and implementation of specified safety requirements. The companies that fulfil those requirements are provided with the "Watersports certified quality" Quality Standard. 40 companies have been certified so far and it is expected that there is going to be further uptake of this Standard nationwide.

Collaborations with Local Governments

The Organisation is working together with local governments on two main strands of activity:

- ▶ Placement of information signage for safety at the beach and in the sea. We have helped put up such signs in more than 500 beaches.
- ▶ Info-kiosks: In the summer months these kiosks are set up at beaches and offer entertainment and information activities to children on how to be safe when at the sea and while doing water sports.

SAFE SWIMMING PROGRAM

A stylized blue icon of a swimmer in a streamlined position, with arms and legs extended forward, positioned above the word 'SWIMMING'.

ΧΟΡΗΓΟΣ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ

