



ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΑΣΦΑΛΟΥΣ ΚΟΛΥΜΒΗΣΗΣ

ΠΙΣΙΝΑ & ΘΑΛΑΣΣΑ

Για Δημοτικά Σχολεία

ΜΕ ΤΗΝ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗ



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
Υπουργείο Παιδείας, Θρησκευμάτων & Αθλητισμού

ΥΠΟ ΤΗΝ ΑΙΓΙΔΑ



ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΗ ΕΠΟΠΤΕΙΑ & ΣΥΝΤΟΝΙΣΜΟΣ

ΑΡΓΥΡΗΣ ΤΟΥΜΠΕΚΗΣ

Καθηγητής, Σχολή Επιστήμης
Φυσικής Αγωγής και
Αθλητισμού (ΣΕΦΑΑ), ΕΚΠΑ

ΑΣΠΑΣΙΑ ΔΑΝΙΑ

Αναπληρώτρια Καθηγήτρια,
Σχολή Επιστήμης Φυσικής
Αγωγής και Αθλητισμού
(ΣΕΦΑΑ), ΕΚΠΑ

ΙΩΑΝΝΗΣ ΝΙΚΗΤΑΚΗΣ

Εντεταλμένος Διδάσκων,
ΣΕΦΑΑ, ΕΚΠΑ & Επιστημονικός
Συνεργάτης Κολυμβητικής
Ομοσπονδίας Ελλάδος

ΥΠΟΣΤΗΡΙΚΤΙΚΗ ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΗ ΟΜΑΔΑ

Δρ. Δανάη Βαρβέρη
Δρ. Αθανάσιος Δαλαμήτρος
Δρ. Αλέξανδρος Νικολόπουλος
Αγγελική Καραπατάκη
Νικήτας Σμυρνιός
Σοφία Γεροντάκη
Λορένα Κούτρα

ΣΥΝΕΡΓΑΖΟΜΕΝΟΙ ΦΟΡΕΙΣ

Ένωση Σχολών Ναυαγοσωστικής
Ελλάδος

ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΚΗ ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ ΛΟΓΟΤΥΠΟΥ

ΕΥΓΕΝΙΚΗ ΧΟΡΗΓΙΑ
MullenLowe Athens

Κάνε
εγγραφή στο
Πρόγραμμα
Ασφαλούς
Κολύμβησης



ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

03	Εισαγωγή	58-60	Απαντήσεις για τον/την δάσκαλο/α
05	Ο σκοπός του Safe Water Sports	61	Παράρτημα Β': ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΕΙΣ ΕΚΜΑΘΗΣΗΣ ΚΟΛΥΜΒΗΣΗΣ ΒΑΣΙΣΜΕΝΕΣ ΣΤΗ ΜΑΘΗΣΗ ΜΕΣΩ ΠΑΙΧΝΙΔΙΩΝ
06	Πλαίσιο Προγράμματος Ασφαλούς Κολύμβησης	62-63	ΘΕΩΡΗΤΙΚΟ ΠΛΑΙΣΙΟ ΓΙΑ ΤΟΝ ΣΧΕΔΙΑΣΜΟ ΠΑΙΧΝΙΔΙΩΝ ΣΤΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΑΣΦΑΛΟΥΣ ΚΟΛΥΜΒΗΣΗΣ
07	Στόχοι πρωτοβάθμιας εκπαίδευσης	64-66	Παράρτημα Β': Ενδεικτικά παιχνίδια ανά πλαίσιο στην Πισίνα
08-18	ΕΠΙΠΕΔΟ 1 Μπλε Σκουφάκι 1 στο κολυμβητήριο & στη θάλασσα	67-69	Παιχνίδια στην πισίνα
20-27	ΕΠΙΠΕΔΟ 2 Μπλε Σκουφάκι 2 στο κολυμβητήριο & στη θάλασσα	70-71	Παιχνίδια στη θάλασσα
28-35	ΕΠΙΠΕΔΟ 3 Μπλε Σκουφάκι 3 στο κολυμβητήριο & στη θάλασσα	72-74	Παράρτημα Γ': Κανόνες ναυαγοσωστικής, επιβίωσης και χρήσιμες συμβουλές
36-43	ΕΠΙΠΕΔΟ 4 Μπλε Σκουφάκι 4 στο κολυμβητήριο & στη θάλασσα	76	Δίπλωμα
44-47	Παράρτημα Α': Κανόνες ασφαλείας στο κολυμβητήριο	78-79	Οι δράσεις του Safe Water Sports
48-52	Κανόνες ασφαλείας στη θάλασσα		
53-56	Ερωτηματολόγιο για τον/την μαθητή/τρια		

Το Safe Water Sports συνεργάζεται με τους ακόλουθους κολυμβητικούς συλλόγους και σχολεία για το Πρόγραμμα Ασφαλούς Κολύμβησης:

ΑΝΟΓ (Αθλητικός Ναυτικός Όμιλος Γλυφάδας), ΝΟΒ (Ναυτικός Όμιλος Βουλιαγμένης), ΝΙΚΗ (Βόλου), Δημοτικό Κολυμβητήριο Λαμίας Ναουσσα Swim Club, ΠΑΟΔΗΛ Δημοτικό Κολυμβητήριο Ηλιούπολης, Swimming Family Θεσσαλονίκης, ΝΕΡΟ (Ναυταθλητική Ένωση Ροδόπης), Εκπαιδευτήρια Υπατία, Κολλέγιο Αθηνών, Aqualife Center, Athina Swimming Center, Λεόντειος Σχολή Κολύμβησης & Αθλητισμού, Ζακυνθινή Ένωση Υγρού Στίβου, Μ.Γ.Σ. Εθνικός Αλεξανδρούπολης - Τμήμα Υγρού Στίβου, Κολυμβητικός Όμιλος Καλαμαριάς, Κολυμβητικός Σύλλογος Βόσπορος Καλαμαριάς, Panda στο νερό, ΝΑΣ. Αλίμου (Ναυτικός Αθλητικός Σύλλογος Αλίμου, ΝΟΑ (Ναυταθλητικός Όμιλος Αλεξ/πολης), Ποσειδών Κατερίνης, Δημοτικό Κολυμβητήριο Παιονίας Ευρώπου, Μουσικός Γυμναστικός Σύλλογος Πανσερραϊκού, Δελφινάκια Baby Swimming, Safe Water Club Korinthos, Ναυτικός Όμιλος Χίου, Ναυταθλητικός Πολιτιστικός Σύλλογος "Άνεμος", Athletes Kids Academy, Κολυμβητικός Σύλλογος "Αρίων" Φυλής 25ο ΔΣ Αχαρνών, ΔΣ Καμινίων Πατρών, 1ο ΔΣ Παραλίας Πατρών, 4ο ΔΣ Πατρών, 2ο ΔΣ Οβρυάς Πατρών, 49ο ΔΣ Πατρών, 26ο & 29ο ΔΣ Αχαρνών, 1ο ΔΣ Κομοτηνής, 18ο ΔΣ Ιωαννίνων, 9ο Διαπολιτισμικό ΔΣ Ιωαννίνων, 1ο Καπλάνειο ΔΣ Ιωαννίνων, 3ο ΔΣ Κορίνθου

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Το νερό αποτελεί αγαπημένο στοιχείο για τους/τις μαθητές/τριες, πηγή χαράς και διασκέδασης. Παράλληλα, όμως, η επαφή με το νερό απαιτεί γνώση και υπευθυνότητα. Η κολύμβηση, πέρα από την άσκηση και την ευεξία που προσφέρει, είναι μια ουσιαστική δεξιότητα ασφάλειας, απαραίτητη για κάθε μαθητή/τρια.

Η εκμάθησή της κολύμβησης από μικρή ηλικία συμβάλει καθοριστικά στην πρόληψη ατυχημάτων και στην ανάπτυξη μιας υγιούς σχέσης με το νερό.

Ο μη κερδοσκοπικός οργανισμός Safe Water Sports (www.safewatersports.com), που προάγει την ασφάλεια στο υδάτινο περιβάλλον, στοχεύει στην ευαισθητοποίηση των παιδιών από πολύ μικρή ηλικία και στη δημιουργία ενός αποτελεσματικού πλαισίου ενημέρωσης και πρόληψης των ατυχημάτων και των πνιγμών.

Ο Οργανισμός έχει αναπτύξει ένα ξεχωριστό πρόγραμμα κολύμβησης για παιδιά σχολικής ηλικίας, με έμφαση στην Γ' και Δ' Δημοτικού, προκειμένου να εδραιώσει την ασφάλεια στην εκμάθηση της κολύμβησης. Το πρόγραμμα ασφαλούς κολύμβησης συνδυάζει την εξοικείωση με το υδάτινο περιβάλλον και την εκμάθηση βασικών κινητικών δεξιοτήτων στο νερό με ταυτόχρονη ανάπτυξη ψυχροσυναισθηματικών στοιχείων για την ικανοποίηση του παιδιού με την κίνηση και το παιχνίδι στο νερό και παράλληλα την ανάπτυξη θεωρητικών γνώσεων με σκοπό την ευαισθητοποίηση των παιδιών σχετικά με την ασφάλειά τους στο νερό.

Η Ελλάδα βρίσκεται στην 11η θέση παγκοσμίως στη λίστα με τις χώρες με τη μεγαλύτερη ακτογραμμή (13.676 χιλιόμετρα). Κάθε χρόνο 50.000 Ευρωπαίοι πολίτες τραυματίζονται ενώ κάνουν θαλάσσια σπορ, ενώ στη χώρα μας σημειώνονται κατά μέσο όρο 360 πνιγμοί στις θάλασσες. Ο πνιγμός θεωρείται η δεύτερη κύρια αιτία θανάτου από ατύχημα σε παιδιά ηλικίας 1-14 ετών. Η κολύμβηση περιλαμβάνει ένα σημαντικό σύνολο δεξιοτήτων που πρέπει να μάθει ο καθένας για την ασφάλειά του. Αναμφισβήτητα, η απόκτηση κολυμβητικών ικανοτήτων αποτελούν έναν σημαντικό παράγοντα για την ασφάλεια στο νερό. Για αυτό το λόγο, η εκμάθηση κολύμβησης από μικρή ηλικία κρίνεται αναγκαία.

Το πλαίσιο του προγράμματος κολύμβησης έχει σχεδιαστεί σε συνεργασία με μια ομάδα ειδικών που αποτελείται από ερευνητές/τριες, προπονητές/τριες κολύμβησης, Ολυμπιονίκες αθλητές/τριες και την Ένωση Σχολών Ναυα-

γοσωτικής Ελλάδος. Μέσω του προγράμματος επιδιώκεται η εξοικείωση με το υδάτινο περιβάλλον και ανάπτυξη βασικών κινητικών ικανοτήτων όπως ο έλεγχος της αναπνοής, η ισορροπία, ο χειρισμός αντικειμένων και η μετακίνηση στο νερό. Η ανάπτυξη των κινητικών ικανοτήτων θα βοηθήσει τους μαθητές/τριες να κατανοήσουν τις ειδικές κολυμβητικές κινήσεις για συγκεκριμένα στυλ κολύμβησης. Παράλληλα οι μαθητές/τριες θα αυξήσουν την αντοχή τους στο νερό και θα αποκτήσουν γνώσεις για τους βασικούς κανόνες στο υδάτινο περιβάλλον και δεξιότητες διάσωσης σε περίπτωση έκτακτης ανάγκης.

Κατά την εφαρμογή του Προγράμματος ο/η καθηγητής/καθηγήτρια Φυσικής Αγωγής θα χρειαστεί να κάνει τροποποιήσεις και προσαρμογές στο περιεχόμενο έτσι ώστε να επιτύχει τους μαθησιακούς στόχους. Η παιδαγωγική προσέγγιση στη διδασκαλία απαιτεί το σχεδιασμό μαθημάτων στα οποία θα δίνεται η δυνατότητα στους/στις μαθητές/τριες να κατασκευάσουν ενεργά την κατανόηση τους αντί να λαμβάνουν παθητικά πληροφορίες. Θα επιτρέπεται ο πειραματισμός και η κριτική σκέψη στο δυναμικό περιβάλλον της κολύμβησης. Για αυτό το λόγο κεντρική θέση στο Πρόγραμμα έχουν τα παιχνίδια, τα οποία όταν είναι κατάλληλα σχεδιασμένα, βοηθούν τους/τις μαθητές/τριες να ενταχθούν στην κοινωνική ζωή, καθώς επηρεάζουν τις γνωστικές, συναισθηματικές, συμπεριφορικές και κοινωνικές διαστάσεις της ανάπτυξής τους. (Παράρτημα Β' - Τεχνικές εκμάθησης κολύμβησης)

Το πρόγραμμα ασφαλούς κολύμβησης για τα σχολεία περιλαμβάνει την ενότητα "Μπλε Σκουφάκι", η οποία αποτελείται από τέσσερα στάδια εκμάθησης ικανοτήτων για τη διδασκαλία τους σε κολυμβητήριο ή πλωτή πισίνα στη θάλασσα. Με την ολοκλήρωση κάθε σταδίου, οι μαθητές/τριες αποκτούν αντίστοιχες γνώσεις και δεξιότητες, ενώ μετά την ολοκλήρωση και των τεσσάρων σταδίων λαμβάνουν ένα ειδικά διαμορφωμένο δίπλωμα (πιστοποιητικό), που αντιστοιχεί στις ικανότητες που έχουν κατακτήσει. Η επικοινωνία για τη χορήγηση των διπλωμάτων γίνεται με τον οργανισμό Safe Water Sports, ο οποίος αποστέλλει τα αντίστοιχα έντυπα για κάθε επίπεδο ολοκλήρωσης.

Με το πρόγραμμα αυτό δίνεται η ευκαιρία να διασφαλιστεί ότι οι μαθητές/τριες της Γ' και Δ' Δημοτικού θα διδάσκονται βασικές δεξιότητες για την ασφάλεια στο νερό. Όμως, η επιτυχία χρειάζεται τη συνεργασία όλων.



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)

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



ΣΚΟΠΟΣ ΤΟΥ ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΥ

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

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

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

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

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

Όσα προαναφέρθηκαν ευθυγραμμίζονται με τις οδηγίες του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας (WHO), ο οποίος συστήνει σε κάθε χώρα την ανάπτυξη ενός Εθνικού Σχεδίου για την ασφάλεια στο υδάτινο στοιχείο.

Το σχέδιο του Οργανισμού περιλαμβάνει δράσεις που στοχεύουν:

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

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

- να συντελέσουν στην αλλαγή της στάσης και της συμπεριφοράς των πολιτών, ώστε να γίνουν περισσότερο 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 ασφάλεια στο υδάτινο περιβάλλον.

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

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

- Εκπαίδευση παιδιών και νέων στα σχολεία

- Πιστοποίηση επιχειρήσεων θαλασσίων σπορ (σε συνεργασία με την TÜV AUSTRIA HELLAS) με το πρότυπο "Water Sports Certified Quality"

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



**ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ
ΑΣΦΑΛΟΥΣ
ΚΟΛΥΜΒΗΣΗΣ**

Το ακόλουθο ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΑΣΦΑΛΟΥΣ ΚΟΛΥΜΒΗΣΗΣ βασίζεται σε 3 σημαντικούς οργανισμούς στη Μεγ. Βρετανία: Water Safety Ireland, Swimming Organization-Swim England, Learning4life (School swimming academy UK & Teachers Association)

ΠΛΑΙΣΙΟ ΤΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ ΑΣΦΑΛΟΥΣ ΚΟΛΥΜΒΗΣΗΣ

1

Θεωρητική Προσέγγιση

Παιχνίδια κατανόησης κανόνων, κινδύνων, συμβόλων και συμπεριφορών.

2

Ασφαλής είσοδος & έξοδος

Παιχνίδια που διδάσκουν ασφαλή μοτίβα εισόδου/εξόδου, χρήση σκαλιών, ισορροπία στα ρηχά.

3

Βύθιση & Αναπνοή

παιχνίδια ελέγχου αναπνοής, δημιουργίας φυσαλίδων, βύθισης στα ρηχά, ελεγχόμενης εκπνοής.

4

Επίπλευση & Ισορροπία

Παιχνίδια επίπλευσης (αστέρι/σανίδα), αλλαγής θέσεων, εύρεσης ισορροπίας

5

Μετακίνηση & Προώθηση

Παιχνίδια κίνησης εμπρός/πίσω/πλευρικά, μετακίνησης με στόχο, οικονομίας κινήσεων.

6

Παιχνιώδεις Δραστηριότητες

- Χειρισμός Αντικειμένων

Παιχνίδια συλλογής/μεταφοράς αντικειμένων, ρίψης/υποδοχής.

7

Σύνθετες Δεξιότητες & Αυτοδιάσωση

Παιχνίδια επίλυσης προβλήματος, επιπλεύσεων επιβίωσης, συνεργασίας



**ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ
ΑΣΦΑΛΟΥΣ
ΚΟΛΥΜΒΗΣΗΣ**

Το ακόλουθο ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΑΣΦΑΛΟΥΣ ΚΟΛΥΜΒΗΣΗΣ βασίζεται σε 3 σημαντικούς οργανισμούς στη Μεγ. Βρετανία: Water Safety Ireland, Swimming Organization-Swim England, Learning4life (School swimming academy UK & Teachers Association)

ΟΙ ΣΤΟΧΟΙ ΣΤΗΝ ΠΡΩΤΟΒΑΘΜΙΑ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ

Ο πρωταρχικός στόχος του πλαισίου είναι να παρουσιάσει τις απαραίτητες γνώσεις και δεξιότητες που θα πρέπει να κατέχει κάθε μαθητής/τρια σχολικής ηλικίας ώστε να μειωθούν οι περιπτώσεις πνιγμού και οι τραυματισμοί που σχετίζονται με το υδάτινο περιβάλλον.

Κάθε μαθητής/τρια πριν ολοκληρώσει την πρωτοβάθμια εκπαίδευση είναι σημαντικό ν' αποκτήσει:

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

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

► Ικανότητα κολύμβησης χωρίς βοηθητικό μέσο τουλάχιστον για 25-50 μέτρα χρησιμοποιώντας διαφορετικούς τρόπους επίπλευσης και προώθησης.

► Ικανότητα ελέγχου και προσαρμογή του ρυθμού αναπνοής στο νερό και ικανότητα βύθισης για διάνυση μικρής απόστασης υποβρυχίως.

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

Διδακτικά Αποτελέσματα

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

Με αυτόν τον τρόπο, το μάθημα Φυσικής Αγωγής θα παρέχει επαρκείς ευκαιρίες για την ανάπτυξη δεξιοτήτων σε όλους τους/τις μαθητές/τριες εξασφαλίζοντας το βασικό επίπεδο κολυμβητικής εκπαίδευσης και γνώσεων για υγιή αλληλεπίδραση με το υδάτινο περιβάλλον.

Η κολυμβητική παιδεία αποτελεί ένα αναπόσπαστο μέρος ενός ολιστικού εκπαιδευτικού προγράμματος και δύναται να προσφέρει όλα τα απαραίτητα διδακτικά αποτελέσματα που προάγουν τη δια βίου άσκηση στο νερό.

Παρουσιάζονται συνοπτικά οι ικανότητες που θα πρέπει να διδαχθούν οι μαθητές/τριες σύμφωνα με το πλαίσιο ασφαλούς κολύμβησης:

- ασφαλής είσοδος και έξοδος από το νερό.
- επίπλευση σε διάφορες θέσεις σώματος.
- εξοικείωση με τον έλεγχο της αναπνοής και τη βύθιση του σώματος στο νερό.
- αλλαγές θέσης σώματος, πρηνή, ύπτια, πλάγια, κατακόρυφη.
- ώθηση και γλίστρημα στο νερό σε υδροδυναμική θέση.
- συντονισμός αναπνοών με την κίνηση ποδιών και χεριών.
- κολυμβητική αντοχή διανύοντας μία απόσταση με συνεχόμενη κολύμβηση.
- συνδυασμός κολυμβητικών ικανοτήτων (δραστηριότητες με εναλλαγές κατεύθυνσης, εναλλαγές ταχύτητας, εύρεση αντικειμένων κ.α.).
- ενεργητική συμμετοχή σε ομαδικές δραστηριότητες και παιχνίδια (υδατοσφαίριση, μπάσκετ στο νερό, σκυταλοδρομίες).
- ικανότητα αυτοδιάσωσης: επίπλευση στην κάθετη θέση (πόδια ποδήλατο), γνώση της στάσης "HELP" (Heat Escape Lessening Position) γι' αποφυγή υποθερμίας, ικανότητα ξεκούρασης στην επιφάνεια, επίπλευση και κολύμβηση με ρούχα, χρήση βασικών σωστικών μέσων, γνώση για έκκληση βοήθειας κ.ά.
- θεωρητικές γνώσεις: κανόνες ασφαλείας γύρω και μέσα στο νερό
- γνώσεις για παροχή βοήθειας όταν κινδυνεύει άλλος (χωρίς προσωπική εμπλοκή, παραμονή σε ασφαλές σημείο, έκκληση για βοήθεια κ.α.)

Μπλε

ΗΛΙΚΙΕΣ
6-12

εκουφάκι
στο κολυμβητήριο



ΕΝΟΤΗΤΕΣ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ

A. ΘΕΩΡΙΑ

Αναγνώριση βασικών κανόνων ασφάλειας και πιθανών κινδύνων στο υδάτινο περιβάλλον (πισίνα, θάλασσα, λίμνη, ποτάμι). Αναγνώριση της σημασίας του βάθους νερού, του τρόπου κίνησης στην πισίνα ή γύρω από υδάτινο περιβάλλον. Κατανόηση βασικών κανόνων υγιεινής

B. ΠΡΑΚΤΙΚΟ

1. Ασφαλής είσοδος και έξοδος από το νερό

- Ασφαλής είσοδος στο νερό με τη χρήση της σκάλας ή από καθιστή θέση από τον τοίχο (στην υπερχείλιση της πισίνας).

2. Εξοικείωση με το νερό: Βύθιση & συνειδητός έλεγχος της αναπνοής

- Ικανότητα βύθισης όλου του προσώπου στο νερό (στόμα, μύτη, μάτια, αυτιά)
- Ικανότητα εκπνοής μέσα στο νερό από το στόμα.
- Ικανότητα βύθισης όλου του κεφαλιού στο νερό, με εκπνοή από τη μύτη και το στόμα, έχοντας τα μάτια ανοιχτά.

3. Επίπλευση, ισορροπία & κιναισθηση στο νερό

Κάθε μαθητής/τρια πρέπει να έχει ικανότητα να επιπλέει στο νερό, αλλάζοντας θέσεις σώματος, ανάλογα με τις οδηγίες του/της εκπαιδευτή/τριας:

Σε ρηχή πισίνα:

- Από όρθια θέση σε βάθος νερού έως το στήθος μετάβαση σε ύπτια θέση επίπλευσης μετάβαση επαναφορά ξανά σε όρθια θέση.
- Από όρθια θέση σε βάθος νερού έως το στήθος μετάβαση σε πρηνή θέση επίπλευσης μετάβαση επαναφορά ξανά σε όρθια θέση.

Σε βαθιά πισίνα:

Από ύπτια θέση επίπλευσης μετάβαση σε πρηνή θέση επίπλευσης (θέση 'αστερίας').

4. Προώθηση, μετακίνηση & κολυμβητική επάρκεια

Κάθε μαθητής/τρια πρέπει να κατακτήσει την ικανότητα προώθησης στο νερό σε πρηνή και σε ύπτια θέση. Με τους παρακάτω τρόπους:

- Προώθηση με σανίδα και πόδια σε στυλ ελεύθερο για 15-25 μέτρα.
- Προώθηση με σανίδα και πόδια σε στυλ ελεύθερο για 15-25 μέτρα, με αναπνοές μπροστά και πλάι.
- Προώθηση με σανίδα και πόδια σε στυλ ύπτιο για 15-25 μέτρα.
- Προώθηση χωρίς σανίδα και ποδιά σε στυλ ύπτιο για 15-25 μέτρα.

5. Ενεργητική μάθηση στο νερό: Συμμετοχή σε παιγνιώδεις δραστηριότητες

Κάθε μαθητής/τρια θα συμμετέχει και θα ανταποκρίνεται θετικά σε παιχνίδια μέσα στο νερό, τα οποία προάγουν τη μάθηση νέων κινήσεων του σώματος και των άκρων, καθώς και μετακινήσεων στο νερό, την εξοικείωση με το υδάτινο περιβάλλον, τον προσανατολισμό, την εναλλαγή κατεύθυνσης, την εναλλαγή εκτέλεσης ασκήσεων και την αποφυγή εμποδίων που επιπλέουν.

▶ Παράρτημα Β': Παιχνίδια στην πισίνα

Γ. ΣΥΝΘΕΤΕΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΣΦΑΛΕΙΑ ΣΤΟ ΝΕΡΟ ΚΑΙ ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ ΑΥΤΟΔΙΑΣΩΣΗΣ

1. Ασφαλής είσοδος και έξοδος από το νερό

- Ασφαλής είσοδος στο νερό με τη χρήση της σκάλας ή από καθιστή θέση από τον τοίχο (στην υπερχείλιση της πισίνας).
- Ασφαλής έξοδος από την πισίνα με τη χρήση της σκάλας ή από τον τοίχο.
- Κάθε μαθητής/τρια θα πρέπει να εκτελεί ασφαλή είσοδο στο νερό, μετάβαση κράτημα από τον τοίχο της πισίνας, μετάβαση ολική βύθιση κεφαλιού το λιγότερο μια φορά για μερικά δευτερόλεπτα (2-5), μετάβαση επαναφορά στην επιφάνεια, μετάβαση ασφαλή έξοδο από το νερό.

2. Εξοικείωση με το νερό: Βύθιση και συνειδητός έλεγχος της αναπνοής

Ο/Η μαθητής/τρια θα πρέπει να μπορεί να εκτελεί ρυθμικές βυθίσεις στο νερό με κίνηση και αλλαγή κατεύθυνσης, ανταποκρινόμενο πλήρως στις οδηγίες του/ της εκπαιδευτή/τριας.

Η αξιολόγηση μπορεί να γίνει:

Σε ρηχή πισίνα:

- με επαναλαμβανόμενες δελφινοειδείς βουτιές.
- με επιτόπιες αναπνηδήσεις στο νερό (ώθηση ψηλά και βαθύ κάθισμα μέσα στο νερό).

Σε βαθιά πισίνα:

- με κύκλους αναπνοών κρατώντας τον τοίχο (εισπνοή έξω από το νερό – εκπνοή μέσα σε αυτό).
- βύθιση και πέρασμα κάτω από σανίδες ή μέσα από στεφάνια.

3. Επίπλευση, ισορροπία & κιναισθηση στο νερό

Ο/Η μαθητής/τρια θα πρέπει να μπορεί να επιπλεύσει σε ύπτια ή πρηνή θέση χρησιμοποιώντας κατάλληλες κινήσεις χεριών και ποδιών. Να προσπαθεί και να επιτυγχάνει να βυθίσει το σώμα κάτω από το νερό με κατάλληλες κινήσεις χεριών και ποδιών. Να μπορεί να επανέλθει στην επιφάνεια και να ολοκληρώσει ασφαλή έξοδο από το νερό.

* Ο/Η μαθητής/τρια μπορεί να κρατάει σανίδα ή να έχει κάποιο άλλο βοηθητικό μέσο (π.χ. σανίδα, βαρελάκι, κ.λ.π.).

4. Προώθηση, μετακίνηση & κολυμβητική επάρκεια

Προώθηση:

Είσοδος στο νερό, μετάβαση προώθηση κατά μήκος της ρηχής ή της βαθιάς πισίνας, για 12,5 μέτρα συνεχόμενα, με σανίδα και ποδιά σε στυλ ελεύθερο μετάβαση έπειτα αλλαγή κατεύθυνσης με σανίδα και ποδιά σε στυλ ύπτιο μετάβαση αλλαγή κατεύθυνσης και πόδια σε στυλ ελεύθερο με το σώμα στο πλάι μετάβαση ύπτια στατική επίπλευση με σανίδα για 30 δευτερόλεπτα μετάβαση ασφαλής έξοδος από τη σκάλα ή τον τοίχο.

Κολυμβητική επάρκεια:

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



ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΑΣΦΑΛΟΥΣ ΚΟΛΥΜΒΗΣΗΣ



Όνομα

Φορέας



ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΣΚΟΥΦΑΚΙ ΜΠΛΕ

1

στο κολυμβητήριο

► ΘΕΩΡΙΑ

ΘΕΩΡΗΤΙΚΕΣ ΓΝΩΣΕΙΣ ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ ΣΤΟ ΝΕΡΟ

☐

• Αναγνώριση βασικών κανόνων ασφάλειας και πιθανών κινδύνων στο υδάτινο περιβάλλον (πισίνα, θάλασσα, λίμνη, ποτάμι)

☐

• Αναγνώριση της σημασίας του βάθους νερού, του τρόπου κίνησης στην πισίνα ή γύρω από υδάτινο περιβάλλον.

☐

• Κατανόηση βασικών κανόνων υγιεινής

► ΠΡΑΚΤΙΚΟ

1. ΑΣΦΑΛΗΣ ΕΙΣΟΔΟΣ ΚΑΙ ΕΞΟΔΟΣ ΑΠΟ ΤΟ ΝΕΡΟ

☐

• Ασφαλής είσοδος στο νερό με τη χρήση της σκάλας ή από καθιστή θέση από τον τοίχο (στην υπερχειλίση της πισίνας).

2. ΕΞΟΙΚΕΙΩΣΗ ΜΕ ΤΟ ΝΕΡΟ: ΒΥΘΙΣΗ & ΣΥΝΕΙΔΗΤΟΣ ΕΛΕΓΧΟΣ ΤΗΣ ΑΝΑΠΝΟΗΣ

☐

• Ικανότητα βύθισης όλου του προσώπου στο νερό (στόμα, μύτη, μάτια, αυτιά)

☐

• Ικανότητα εκπνοής μέσα στο νερό από το στόμα.

☐

• Ικανότητα βύθισης όλου του κεφαλιού στο νερό, με εκπνοή από τη μύτη και το στόμα, έχοντας τα μάτια ανοιχτά.

3. ΕΠΙΠΛΕΥΣΗ, ΙΣΟΡΡΟΠΙΑ & ΚΙΝΑΙΣΘΗΣΗ ΣΤΟ ΝΕΡΟ

Κάθε μαθητής/τρια πρέπει να έχει ικανότητα να επιπλέει στο νερό, αλλάζοντας θέσεις σώματος, ανάλογα με τις οδηγίες του εκπαιδευτή:

☐

• Σε ρηχή πισίνα:
- Από όρθια θέση σε βάθος νερού έως το στήθος μετάβαση σε ύπτια θέση επίπλευσης μετάβαση επαναφορά ξανά σε όρθια θέση.

☐

• Σε ρηχή πισίνα:
- Από όρθια θέση σε βάθος νερού έως το στήθος μετάβαση σε πρηνή θέση επίπλευσης μετάβαση επαναφορά ξανά σε όρθια θέση.

☐

• Σε βαθιά πισίνα:
Από ύπτια θέση επίπλευσης μετάβαση σε πρηνή θέση επίπλευσης (θέση 'αστερίας').

4. ΠΡΟΩΘΗΣΗ, ΜΕΤΑΚΙΝΗΣΗ & ΚΟΛΥΜΒΗΤΙΚΗ ΕΠΑΡΚΕΙΑ

Κάθε μαθητής/τρια πρέπει να κατακτήσει την ικανότητα προώθησης στο νερό σε πρηνή και σε ύπτια θέση. Με τους παρακάτω τρόπους:

☐

• Προώθηση με σανίδα και πόδια σε στυλ ελεύθερο για 15-25 μέτρα.

☐

• Προώθηση με σανίδα και πόδια σε στυλ ελεύθερο για 15-25 μέτρα, με αναπνοές μπροστά και πλάι.

☐

• Προώθηση με σανίδα και πόδια σε στυλ ύπτιο για 15-25 μέτρα.

☐

• Προώθηση χωρίς σανίδα και ποδιά σε στυλ ύπτιο για 15-25 μέτρα.

5. ΕΝΕΡΓΗΤΙΚΗ ΜΑΘΗΣΗ ΣΤΟ ΝΕΡΟ: ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ ΣΕ ΠΑΙΓΝΙΩΔΕΙΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ

☐

Κάθε μαθητής/τρια θα συμμετέχει και θα ανταποκρίνεται θετικά σε παιχνίδια μέσα στο νερό, τα οποία προάγουν τη μάθηση νέων κινήσεων του σώματος και των άκρων, καθώς και μετακινήσεων στο νερό, την εξοικείωση με το υδάτινο περιβάλλον, τον προσανατολισμό, την εναλλαγή κατεύθυνσης, την εναλλαγή εκτέλεσης ασκήσεων και την αποφυγή εμποδίων που επιπλέουν.

► Παράρτημα Β': Παιχνίδια στην πισίνα



ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΣΚΟΥΦΑΚΙ ΜΠΛΕ

1

στο κολυμβητήριο

► ΣΥΝΘΕΤΕΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΣΦΑΛΕΙΑ ΣΤΟ ΝΕΡΟ ΚΑΙ ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ ΑΥΤΟΔΙΑΣΩΣΗΣ

1. ΑΣΦΑΛΗΣ ΕΙΣΟΔΟΣ ΚΑΙ ΕΞΟΔΟΣ ΑΠΟ ΤΟ ΝΕΡΟ

☐

• Ασφαλής είσοδος στο νερό με τη χρήση της σκάλας ή από καθιστή θέση από τον τοίχο (στην υπερχειλίση της πισίνας).

☐

• Ασφαλής έξοδος από την πισίνα με τη χρήση της σκάλας ή από τον τοίχο.

☐

• Κάθε μαθητής/τρια θα πρέπει να εκτελεί ασφαλή είσοδο στο νερό μετάβαση κράτημα από τον τοίχο της πισίνας μετάβαση ολική βύθιση κεφαλιού το λιγότερο μια φορά για μερικά δευτερόλεπτα (2-5) μετάβαση επαναφορά στην επιφάνεια μετάβαση ασφαλή έξοδο από το νερό.

2. ΕΞΟΙΚΕΙΩΣΗ ΜΕ ΤΟ ΝΕΡΟ: ΒΥΘΙΣΗ ΚΑΙ ΣΥΝΕΙΔΗΤΟΣ ΕΛΕΓΧΟΣ ΤΗΣ ΑΝΑΠΝΟΗΣ

Ο/Η μαθητής/τρια θα πρέπει να μπορεί να εκτελεί ρυθμικές βυθίσεις στο νερό με κίνηση και αλλαγή κατεύθυνσης, ανταποκρινόμενο πλήρως στις οδηγίες του/της εκπαιδευτή/τριας.

Η αξιολόγηση μπορεί να γίνει:

☐

Σε ρηχή πισίνα:

- με επαναλαμβανόμενες δελφινοειδείς βουτιές.

☐

Σε ρηχή πισίνα:

- με επιτόπιες αναπνήσεις στο νερό (ώθηση ψηλά και βαθύ κάθισμα μέσα στο νερό).

☐

Σε βαθιά πισίνα:

- με κύκλους αναπνών κρατώντας τον τοίχο (εισπνοή έξω από το νερό - εκπνοή μέσα σε αυτό).

☐

Σε βαθιά πισίνα:

- βύθιση και πέρασμα κάτω από σανίδες ή μέσα από στεφάνια.

3. ΕΠΙΠΛΕΥΣΗ, ΙΣΟΡΡΟΠΙΑ & ΚΙΝΑΙΣΘΗΣΗ ΣΤΟ ΝΕΡΟ

☐

Κάθε μαθητής/τρια θα πρέπει να μπορεί να επιπλεύσει σε ύπτια ή πρηνή θέση χρησιμοποιώντας κατάλληλες κινήσεις χεριών και ποδιών.

☐

Να προσπαθεί και να επιτυγχάνει να βυθίσει το σώμα κάτω από το νερό με κατάλληλες κινήσεις χεριών και ποδιών.

☐

Να μπορεί να επανέλθει στην επιφάνεια και να ολοκληρώσει ασφαλή έξοδο από το νερό.

* Ο/Η μαθητής/τρια μπορεί να κρατάει σανίδα ή να έχει κάποιο άλλο βοηθητικό μέσο (π.χ. σανίδα, βαρελάκι, κ.λ.π.).

4. ΠΡΟΩΘΗΣΗ, ΜΕΤΑΚΙΝΗΣΗ & ΚΟΛΥΜΒΗΤΙΚΗ ΕΠΑΡΚΕΙΑ

☐

Προώθηση: Είσοδος στο νερό, μετάβαση προώθηση κατά μήκος της ρηχής ή της βαθιάς πισίνας, για 12,5 μέτρα συνεχόμενα, με σανίδα και ποδιά σε στυλ ελεύθερο, μετάβαση έπειτα αλλαγή κατεύθυνσης με σανίδα και ποδιά σε στυλ ύπτια, μετάβαση αλλαγή κατεύθυνσης και πόδια σε στυλ ελεύθερο με το σώμα στο πλάι, μετάβαση ύπτια στατική επίπλευση με σανίδα για 30 δευτερόλεπτα, μετάβαση ασφαλή έξοδος από τη σκάλα ή τον τοίχο.

☐

Κολυμβητική επάρκεια:

- συνεχόμενη κολύμβηση 25 μέτρα με βοηθητικό μέσο.

☐

Κολυμβητική επάρκεια:-

προώθηση σε πρηνή και ύπτια θέση στο νερό, χωρίς βοηθητικό μέσο, για τουλάχιστον 5 μέτρα



**ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ
ΑΣΦΑΛΟΥΣ
ΚΟΛΥΜΒΗΣΗΣ**



CEAN
LAB

ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΕΣ ΣΧΟΛΙΚΕΣ ΕΠΙΣΚΕΨΕΙΣ ΜΕ ΔΩΡΕΑΝ* ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ & ΜΕΤΑΦΟΡΑ

ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ • ΕΝΗΜΕΡΩΣΗ • ΑΣΦΑΛΕΙΑ



Η κοινωνική, μη-κερδοσκοπική πρωτοβουλία Safe Water Sports έχει ως βασικό στόχο την ενημέρωση και ευαισθητοποίηση της κοινωνίας πάνω σε θέματα που σχετίζονται με τις δραστηριότητες (αθλητικές και ψυχαγωγικές) στο νερό, με ιδιαίτερη έμφαση στην ενίσχυση της ασφάλειας στο υδάτινο περιβάλλον και στη μείωση των πνιγμών και των θανάσιμων ατυχημάτων.



* ΔΩΡΕΑΝ ΓΙΑ ΤΑ ΣΧΟΛΕΙΑ
ΤΗΣ ΑΤΤΙΚΗΣ- ΜΕ ΕΠΙΔΟΤΗΣΗ
ΓΙΑ ΤΑ ΣΧΟΛΕΙΑ ΕΚΤΟΣ ΑΤΤΙΚΗΣ



Το Ocean Lab, ο ειδικά διαμορφωμένος χώρος βιωματικής εκπαίδευσης του Safe Water Sports, συνδυάζει την τεχνολογία και το παιχνίδι με τη γνώση. Μέσα μια διαδραστική εμπειρία οι μαθητές αποκτούν σημαντικές γνώσεις για την ασφάλεια στο υδάτινο περιβάλλον (θάλασσα, πισίνα, θαλάσσια σπορ).



ΕΤΗΣΙΩΣ
Πάνω από
150
σχολεία

(Νηπιαγωγεία, Δημοτικά,
Γυμνάσια, Λύκεια)



ΚΑΘΕ ΧΡΟΝΟ
Πάνω από
5.000
μαθητές



Κλείστε τώρα την εκπαιδευτική επίσκεψη του
σχολείου σας και χαρίστε στους μαθητές σας
μία εμπειρία που αξίζει!



Μάθετε
περισσότερα
& κάντε την
εγγραφή σας

Μπλε

ΗΛΙΚΙΕΣ
6-12

6κουφάκι στη δάλα66α

ΕΦΑΡΜΟΓΗ ΣΕ ΟΡΙΟΘΕΤΗΜΕΝΟ ΧΩΡΟ
ΜΕ ΠΛΩΤΕΣ ΔΙΑΔΡΟΜΕΣ ΚΟΛΥΜΒΗΣΗΣ



ΕΝΟΤΗΤΕΣ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ

Α. ΘΕΩΡΙΑ

Αναγνώριση βασικών κανόνων ασφάλειας και πιθανών κινδύνων στο υδάτινο περιβάλλον (πισίνα, θάλασσα, λίμνη, ποτάμι). Αναγνώριση της σημασίας του βάθους νερού, του τρόπου κίνησης στην πλωτή πισίνα ή γύρω από υδάτινο περιβάλλον. Κατανόηση βασικών κανόνων υγιεινής

Β. ΠΡΑΚΤΙΚΟ

1. Ασφαλής είσοδος και έξοδος από το νερό

- Ασφαλής και σταδιακή είσοδος στο νερό από την ακτή, ελέγχοντας τη θερμοκρασία του νερού, καθώς και το θαλάσσιο πυθμένα για βράχια, πέτρες ή άλλα επικίνδυνα αντικείμενα.

2. Εξοικείωση με το νερό: Βύθιση & συνειδητός έλεγχος της αναπνοής

- Ικανότητα βύθισης όλου του προσώπου στο νερό (στόμα, μύτη, μάτια, αυτιά)
- Ικανότητα εκπνοής μέσα στο νερό από το στόμα.
- Ικανότητα βύθισης όλου του κεφαλιού στο νερό, με εκπνοή από τη μύτη και το στόμα, έχοντας τα μάτια ανοιχτά.

3. Επίπλευση, ισορροπία & κιναισθηση στο νερό

Κάθε μαθητής/τρια πρέπει να έχει ικανότητα να επιπλέει στο νερό, αλλάζοντας θέσεις σώματος, ανάλογα με τις οδηγίες του/της εκπαιδευτή/τριας:

Σε ρηχά νερά:

- Από όρθια θέση σε βάθος νερού έως το στήθος μετάβαση σε ύπτια θέση επίπλευσης μετάβαση επαναφορά ξανά σε όρθια θέση.
- Από όρθια θέση σε βάθος νερού έως το στήθος μετάβαση σε πρηνή θέση επίπλευσης μετάβαση επαναφορά ξανά σε όρθια θέση.

Σε βαθιά νερά:

Από ύπτια θέση επίπλευσης μετάβαση σε πρηνή θέση επίπλευσης (θέση 'αστερίας').

4. Προώθηση, μετακίνηση & κολυμβητική επάρκεια

Κάθε μαθητής/τρια πρέπει να κατακτήσει την ικανότητα προώθησης στο νερό σε πρηνή και σε ύπτια θέση. Με τους παρακάτω τρόπους:

- Προώθηση με σανίδα και πόδια σε στυλ ελεύθερο για 15-25 μέτρα.
- Προώθηση με σανίδα και πόδια σε στυλ ελεύθερο για 15-25 μέτρα, με αναπνοές μπροστά και πλάι.
- Προώθηση με σανίδα και πόδια σε στυλ ύπτιο για 15-25 μέτρα.
- Προώθηση χωρίς σανίδα και ποδιά σε στυλ ύπτιο για 15-25 μέτρα.

5. Ενεργητική μάθηση στο νερό: Συμμετοχή σε παιγνιώδεις δραστηριότητες

Κάθε μαθητής/τρια θα συμμετέχει και θα ανταποκρίνεται θετικά σε παιχνίδια μέσα στο νερό, τα οποία προάγουν τη μάθηση νέων κινήσεων του σώματος και των άκρων, καθώς και μετακινήσεων στο νερό, την εξοικείωση με το υδάτινο περιβάλλον, τον προσανατολισμό, την εναλλαγή κατεύθυνσης, την εναλλαγή εκτέλεσης ασκήσεων και την αποφυγή εμποδίων που επιπλέουν.

▶ Παράρτημα Β': Παιχνίδια στη θάλασσα και την πλωτή πισίνα.

Γ. ΣΥΝΘΕΤΕΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΣΦΑΛΕΙΑ ΣΤΟ ΝΕΡΟ ΚΑΙ ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ ΑΥΤΟΔΙΑΣΩΣΗΣ

1. Εξοικείωση με το νερό: Βύθιση και συνειδητός έλεγχος της αναπνοής

Ο/Η μαθητής/τρια θα πρέπει να μπορεί να εκτελεί ρυθμικές βυθίσεις στο νερό με κίνηση και αλλαγή κατεύθυνσης, ανταποκρινόμενο πλήρως στις οδηγίες του/ της εκπαιδευτή/τριας.

Η αξιολόγηση μπορεί να γίνει:

Σε ρηχά νερά (στο ύψος των ώμων, όπου το παιδί πατάει στον πυθμένα):

- με επιτόπιες αναπηδήσεις στο νερό (ώθηση ψηλά και βαθύ κάθισμα μέσα στο νερό).

Σε βαθιά νερά:

- με κύκλους αναπνοών κρατώντας ένα μακαρόνι και ακουμπώντας, με αυτό, κόντρα στις διαδρομές της πλωτής πισίνας (εισπνοή έξω από το νερό – εκπνοή μέσα σε αυτό).
- βύθιση και πέρασμα κάτω από σανίδες, μακαρόνια ή από τις διαδρομές της πλωτής πισίνας.

2. Επίπλευση, ισορροπία & κιναισθηση στο νερό

Ο/Η μαθητής/τρια θα πρέπει να μπορεί να επιπλεύσει σε ύπτια ή πρηνή θέση χρησιμοποιώντας κατάλληλες κινήσεις χεριών και ποδιών. Να προσπαθεί και να επιτυγχάνει να βυθίσει το σώμα κάτω από το νερό με κατάλληλες κινήσεις χεριών και ποδιών. Να μπορεί να επανέλθει στην επιφάνεια και να ολοκληρώσει ασφαλή έξοδο από το νερό.

* Ο/Η μαθητής/τρια μπορεί να κρατάει σανίδα ή να έχει κάποιο άλλο βοηθητικό μέσο (π.χ. σανίδα, βαρελάκι, κ.λ.π.).

3. Προώθηση, μετακίνηση & κολυμβητική επάρκεια

Προώθηση:

Είσοδος στο νερό, μετάβαση προώθηση κατά μήκος της κολυμβητικής διαδρομής, για 12,5 μέτρα συνεχόμενα, με σανίδα και ποδιά σε στυλ ελεύθερο μετάβαση έπειτα αλλαγή κατεύθυνσης με σανίδα και ποδιά σε στυλ ύπτιο μετάβαση αλλαγή κατεύθυνσης και πόδια σε στυλ ελεύθερο με το σώμα στο πλάι μετάβαση ύπτια στατική επίπλευση με σανίδα για 30 δευτερόλεπτα και μετάβαση σε όρθια θέση κατά την ολοκλήρωση της άσκησης.

Κολυμβητική επάρκεια:

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



ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΑΣΦΑΛΟΥΣ ΚΟΛΥΜΒΗΣΗΣ



Όνομα

Φορέας



ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΣΚΟΥΦΑΚΙ ΜΠΛΕ

1

στη θάλασσα

► ΘΕΩΡΙΑ

ΘΕΩΡΗΤΙΚΕΣ ΓΝΩΣΕΙΣ ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ ΣΤΟ ΝΕΡΟ

☐

• Αναγνώριση βασικών κανόνων ασφάλειας και πιθανών κινδύνων στο υδάτινο περιβάλλον (πισίνα, θάλασσα, λίμνη, ποτάμι)

☐

• Αναγνώριση της σημασίας του βάθους νερού, του τρόπου κίνησης στην πλωτή πισίνα ή γύρω από υδάτινο περιβάλλον.

☐

• Κατανόηση βασικών κανόνων υγιεινής

► ΠΡΑΚΤΙΚΟ

1. ΑΣΦΑΛΗΣ ΕΙΣΟΔΟΣ ΚΑΙ ΕΞΟΔΟΣ ΑΠΟ ΤΟ ΝΕΡΟ

☐

• Ασφαλής και σταδιακή είσοδος στο νερό από την ακτή, ελέγχοντας τη θερμοκρασία του νερού, καθώς και το θαλάσσιο πυθμένα για βράχια, πέτρες ή άλλα επικίνδυνα αντικείμενα.

2. ΕΞΟΙΚΕΙΩΣΗ ΜΕ ΤΟ ΝΕΡΟ: ΒΥΘΙΣΗ & ΣΥΝΕΙΔΗΤΟΣ ΕΛΕΓΧΟΣ ΤΗΣ ΑΝΑΠΝΟΗΣ

☐

• Ικανότητα βύθισης όλου του προσώπου στο νερό (στόμα, μύτη, μάτια, αυτιά)

☐

• Ικανότητα εκπνοής μέσα στο νερό από το στόμα.

☐

• Ικανότητα βύθισης όλου του κεφαλιού στο νερό, με εκπνοή από τη μύτη και το στόμα, έχοντας τα μάτια ανοιχτά.

3. ΕΠΙΠΛΕΥΣΗ, ΙΣΟΡΡΟΠΙΑ & ΚΙΝΑΙΣΘΗΣΗ ΣΤΟ ΝΕΡΟ

Κάθε μαθητής/τρια πρέπει να έχει ικανότητα να επιπλέει στο νερό, αλλάζοντας θέσεις σώματος, ανάλογα με τις οδηγίες του εκπαιδευτή:

☐

• Σε ρηχά νερά:
- Από όρθια θέση σε βάθος νερού έως το στήθος μετάβαση σε ύπτια θέση επίπλευσης μετάβαση επαναφορά ξανά σε όρθια θέση.

☐

• Σε ρηχά νερά:
- Από όρθια θέση σε βάθος νερού έως το στήθος μετάβαση σε πρηνή θέση επίπλευσης μετάβαση επαναφορά ξανά σε όρθια θέση.

☐

• Σε βαθιά νερά:
Από ύπτια θέση επίπλευσης μετάβαση σε πρηνή θέση επίπλευσης (θέση 'αστερίας').

4. ΠΡΟΩΘΗΣΗ, ΜΕΤΑΚΙΝΗΣΗ & ΚΟΛΥΜΒΗΤΙΚΗ ΕΠΑΡΚΕΙΑ

Κάθε μαθητής/τρια πρέπει να κατακτήσει την ικανότητα προώθησης στο νερό σε πρηνή και σε ύπτια θέση. Με τους παρακάτω τρόπους:

☐

• Προώθηση με σανίδα και πόδια σε στυλ ελεύθερο για 15-25 μέτρα.

☐

• Προώθηση με σανίδα και πόδια σε στυλ ελεύθερο για 15-25 μέτρα, με αναπνοές μπροστά και πλάι.

☐

• Προώθηση με σανίδα και πόδια σε στυλ ύπτιο για 15-25 μέτρα.

☐

• Προώθηση χωρίς σανίδα και ποδιά σε στυλ ύπτιο για 15-25 μέτρα.

5. ΕΝΕΡΓΗΤΙΚΗ ΜΑΘΗΣΗ ΣΤΟ ΝΕΡΟ: ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ ΣΕ ΠΑΙΓΝΙΩΔΕΙΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ

☐

Κάθε μαθητής/τρια θα συμμετέχει και θα ανταποκρίνεται θετικά σε παιχνίδια μέσα στο νερό, τα οποία προάγουν τη μάθηση νέων κινήσεων του σώματος και των άκρων, καθώς και μετακινήσεων στο νερό, την εξοικείωση με το υδάτινο περιβάλλον, τον προσανατολισμό, την εναλλαγή κατεύθυνσης, την εναλλαγή εκτέλεσης ασκήσεων και την αποφυγή εμποδίων που επιπλέουν.

► Παράρτημα Β': Παιχνίδια στη θάλασσα και την πλωτή πισίνα



ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΣΚΟΥΦΑΚΙ ΜΠΛΕ

1

στη δάλασσα

ΣΥΝΘΕΤΕΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΣΦΑΛΕΙΑ ΣΤΟ ΝΕΡΟ ΚΑΙ ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ ΑΥΤΟΔΙΑΣΩΣΗΣ

1. ΕΞΟΙΚΕΙΩΣΗ ΜΕ ΤΟ ΝΕΡΟ: ΒΥΘΙΣΗ ΚΑΙ ΣΥΝΕΙΔΗΤΟΣ ΕΛΕΓΧΟΣ ΤΗΣ ΑΝΑΠΝΟΗΣ

Ο/Η μαθητής/τρια θα πρέπει να μπορεί να εκτελεί ρυθμικές βυθίσεις στο νερό με κίνηση και αλλαγή κατεύθυνσης, ανταποκρινόμενο πλήρως στις οδηγίες του/της εκπαιδευτή/τριας.

Η αξιολόγηση μπορεί να γίνει:

☐

Σε ρηχά νερά

(στο ύψος των ώμων, όπου το παιδί πατάει στον πυθμένα):
- με επιτόπιες αναπνήσεις στο νερό (ώθηση ψηλά και βαθύ κάθισμα μέσα στο νερό).

☐

Σε βαθιά νερά:

- με κύκλους αναπνών κρατώντας ένα μακαρόνι και ακουμπώντας, με αυτό, κόντρα στις διαδρομές της πλωτής πισίνας (εισπνοή έξω από το νερό - εκπνοή μέσα σε αυτό).

☐

Σε βαθιά νερά:

- βύθιση και πέρασμα κάτω από σανίδες, μακαρόνια ή από τις διαδρομές της πλωτής πισίνας.

2. ΕΠΙΠΛΕΥΣΗ, ΙΣΟΡΡΟΠΙΑ & ΚΙΝΑΙΣΘΗΣΗ ΣΤΟ ΝΕΡΟ

☐

Κάθε μαθητής/τρια θα πρέπει να μπορεί να επιπλεύσει σε ύπτια ή πρηνή θέση χρησιμοποιώντας κατάλληλες κινήσεις χεριών και ποδιών.

☐

Να προσπαθεί και να επιτυγχάνει να βυθίσει το σώμα κάτω από το νερό με κατάλληλες κινήσεις χεριών και ποδιών.

☐

Να μπορεί να επανέλθει στην επιφάνεια και να ολοκληρώσει ασφαλή έξοδο από το νερό.

* Ο/Η μαθητής/τρια μπορεί να κρατάει σανίδα ή να έχει κάποιο άλλο βοηθητικό μέσο (π.χ. σανίδα, βαρελάκι, κ.λ.π.).

3. ΠΡΟΩΘΗΣΗ, ΜΕΤΑΚΙΝΗΣΗ & ΚΟΛΥΜΒΗΤΙΚΗ ΕΠΑΡΚΕΙΑ

☐

Προώθηση:

Είσοδος στο νερό, μετάβαση προώθηση κατά μήκος της κολυμβητικής διαδρομής, για 12,5 μέτρα συνεχόμενα, με σανίδα και ποδιά σε στυλ ελεύθερο μετάβαση έπειτα αλλαγή κατεύθυνσης με σανίδα και ποδιά σε στυλ ύπτιο μετάβαση αλλαγή κατεύθυνσης και πόδια σε στυλ ελεύθερο με το σώμα στο πλάι μετάβαση ύπτια στατική επίπλευση με σανίδα για 30 δευτερόλεπτα και μετάβαση σε όρθια θέση κατά την ολοκλήρωση της άσκησης.

Κολυμβητική επάρκεια:

☐

Συνεχόμενη κολύμβηση 25 μέτρα με βοηθητικό μέσο.

☐

Προώθηση σε πρηνή και ύπτια θέση στο νερό, χωρίς βοηθητικό μέσο, για τουλάχιστον 5 μέτρα




**ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ
ΑΣΦΑΛΟΥΣ
ΚΟΛΥΜΒΗΣΗΣ**

Εκπαιδευτικό Πρόγραμμα e-learning

- ▶ Εγκεκριμένο από το Υπουργείο Παιδείας, Θρησκευμάτων & Αθλητισμού
- ▶ Αποτελείται από εκπαιδευτικές-ψυχαγωγικές δράσεις
- ▶ Υλοποιείται στην ευέλικτη ζώνη και μπορεί να γίνει από μία δραστηριότητα (ελάχιστος χρόνος 1 διδακτική ώρα) έως όλες οι προτεινόμενες δραστηριότητες



Συνδυάζει διάφορους τομείς μαθημάτων



Γλώσσα

(π.χ. έκθεση με θέμα την κολύμβηση, προετοιμασία ερωτήσεων για online συνεντεύξεις)



Γεωγραφία

(εύρεση και παρουσίαση παραλιών μέσα από τη χρήση της δωρεάν εφαρμογής Safe Water Sports app)



Καλλιτεχνικά

(π.χ. εικονογράφηση κανόνων, κατασκευή παραλίας από ανακυκλώσιμα υλικά)



Μελέτη Περιβάλλοντος

(πειράματα φυσικής για την κατανόηση της σχέσης του όγκου αντικειμένου με το νερό, κ.λπ.)



Τεχνολογία

(π.χ. webinars με Ολυμπιονίκες-πρεσβευτές αθλητές, ρομποτική)



Αγγλικά

(το πρόγραμμα και όλες οι δραστηριότητες του διατίθενται και στα αγγλικά)



Μουσική

(π.χ. κατασκευή αυτοσχέδιων μουσικών οργάνων)



ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ



Σκοπός του προγράμματος είναι να ενημερώσει-εκπαιδεύσει μαθητές πρωτοβάθμιας εκπαίδευσης σε θέματα που αφορούν την ασφάλεια στο νερό, τη θάλασσα, την κολύμβηση και τα θαλάσσια σπορ.

ΕΓΓΡΑΦΗ



ΕΝΟΤΗΤΕΣ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ

Α. ΘΕΩΡΙΑ

Θεωρητικές γνώσεις ασφάλειας στο νερό

- Ερωτηματολόγιο για την ασφάλεια στην παραλία και μέσα στο νερό.
- Αναγνώριση του/της ναυαγοσώστη/τριας και του σημείου έκκλησης βοήθειας σε οργανωμένες παραλίες (πύργος ναυαγοσώστη/τριας) σε παραλίες.
- Αναγνώριση των βασικών μέσων διάσωσης στο νερό.

▶ Παράρτημα Α' & Γ'

Β. ΠΡΑΚΤΙΚΟ

1. Ασφαλής είσοδος & έξοδος από το νερό

- Είσοδος στο νερό από καθιστή θέση στην υπερχειλίση.
- Βουτιά με τα πόδια από το ύψος της υπερχειλίσης.
- Βουτιά με τα πόδια σε στόχο - περνώντας μέσα σε στεφάνι.

2. Εξοικείωση με το νερό: Βύθιση & συνειδητός έλεγχος της αναπνοής

- Ρυθμικοί κύκλοι αναπνών με εκπνοή από το στόμα ή/και τη μύτη.
- στατικά με κράτημα από τον τοίχο (το λιγότερο 10 κύκλοι αναπνών).
 - με προώθηση και επίτευξη στόχου (όπως περάσματα μέσα από στεφάνια ή κάτω από μικρά πλεούμενα αντικείμενα).

3. Επίπλευση, ισορροπία & κιναισθηση στο νερό

- Ικανότητα επίπλευσης με εναλλαγές θέσης σώματος.
- αλλαγή θέσης στην επιφάνεια του νερού από υδροδυναμική θέση σώματος
 - από πρηνή σε ύπτια επίπλευση (με στροφή κορμού - 'ρολάρισμα').
 - από ύπτια σε πρηνή επίπλευση (με στροφή κορμού - 'ρολάρισμα').

4. Προώθηση, μετακίνηση & κολυμβητική επάρκεια**Τεχνική Προώθησης**

Κάθε μαθητής/τρια πρέπει να έχει κατακτήσει την ικανότητα προώθησης στο νερό σε πρηνή, σε ύπτια και σε πλάγια θέση σώματος, με τους παρακάτω τρόπους:

- προώθηση χωρίς σανίδα και ποδιά σε στυλ ύπτιο για 25 ή 50 μέτρα.
- μόνο με ποδιές.
- μόνο με την κίνηση των χεριών.
- με συγχρονισμό της κίνησης χεριών και ποδιών.
- με συντονισμό της αναπνοής και την κίνηση των χεριών και ποδιών.
- άσκηση ελευθέρου με αναπνοή στο πλάι (δύο χεριές δεξί, δύο αριστερό)
- άσκηση υπτίου με εναλασσόμενες χεριές (δύο χεριές δεξί, δύο αριστερό)
- προώθηση με σανίδα και ποδιά σε στυλ πρόσθιο
- προώθηση με σανίδα και ποδιά σε στυλ πεταλούδα

5. Ενεργητική μάθηση στο νερό: Συμμετοχή σε παιγνιώδεις δραστηριότητες

Ο/Η μαθητής/τρια συμμετέχει ενεργά σε παιχνίδια που σχετίζονται με την ολική βύθιση του σώματος και την ικανότητα συνειδητού ελέγχου της εκπνοής στο νερό και εισπνοής εκτός νερού, έχει τα μάτια ανοιχτά για να βρίσκει βυθιζόμενα αντικείμενα και διανύει μικρή απόσταση 1-2 μέτρα υποβρυχίως. Μπορεί να χειρίζεται αντικείμενα ενώ κινείται στο νερό (μπάλες διαφόρων μεγεθών, άλλα αντικείμενα)

Γ. ΣΥΝΘΕΤΕΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΣΦΑΛΕΙΑ ΣΤΟ ΝΕΡΟ ΚΑΙ ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ ΑΥΤΟΔΙΑΣΩΣΗΣ

1. Ασφαλής είσοδος και έξοδος από το νερό

Ο/Η μαθητής/τρια θα πρέπει να επιδείξει τα παρακάτω σενάρια χωρίς βοηθητικό μέσο σε βαθύ νερό:

- Βουτιά στο νερό με άλμα, το σώμα τεντωμένο σαν «κεράκι», μετάβαση ολική βύθιση, μετάβαση επαναφορά στην επιφάνεια, μετάβαση κολύμβηση σε πρηνή θέση, μετάβαση ασφαλής έξοδος από τα βαθιά
- Βουτιά με συσπείρωση (χέρια κρατούν τα λυγισμένα πόδια στον αέρα - πτώση με τα ισχία), μετάβαση ολική βύθιση-επαναφορά στην επιφάνεια, μετάβαση κολύμβηση σε ύπτια θέση- έξοδος από τα ρηχά
- Βουτιά, μετάβαση ολική βύθιση, μετάβαση επαναφορά στην επιφάνεια, μετάβαση επίπλευση το λιγότερο για 15 δευτερόλεπτα, μετάβαση έξοδος

*σε όλες τις βουτιές ο/η μαθητής/τρια έχει κατανοήσει ότι τα δάχτυλα των ποδιών πρέπει να είναι γαντζωμένα στο χέλος της πισίνας πριν τη βουτιά

2. Εξοικείωση με το νερό: Βύθιση και συνειδητός έλεγχος της αναπνοής

Διάνυση υποβρύχιας απόστασης (μέχρι 5 μέτρα)

- με ώθηση από τον τοίχο και υποβρύχια προώθηση
- με βουτιά και υποβρύχια κολύμβηση 1-2 μέτρα μέχρι τον πάτο για ανάκτηση βυθιζόμενου κρίκου

3. Επίπλευση, ισορροπία & κιναισθηση στο νερό

Ύπτια επίπλευση με ελάχιστη ή καθόλου κίνηση χεριών-ποδιών:

- Ο/Η μαθητής/τρια θα πρέπει να επιδεικνύει για 30 δευτερόλεπτα ύπτια επίπλευση με ικανότητα ανάπαυσης στην επιφάνεια για εξοικονόμηση ενέργειας και αποφυγή εξάντλησης (ήρεμη ή καθόλου κινήση χεριών- ποδιών).

Ικανότητα Επίπλευσης φορώντας μπλουζάκι

- Είσοδος στο νερό, μετάβαση ύπτια επίπλευση για 10-15 δευτερόλεπτα, μετάβαση με το σφύριγμα του/ της δασκάλου/ας κολύμβησης, μετάβαση αλλαγή θέσης σε πρηνή επίπλευση λίγα δευτερόλεπτα, μετάβαση σφύριγμα-προσέγγιση στον τοίχο και ασφαλή έξοδο από τη σκάλα ή τον τοίχο της υπερχειλίσης.

(Η παρακάτω αξιολόγηση θα γίνει φορώντας κοντομάνικο μπλουζάκι (t-shirt):

4. Προώθηση, μετακίνηση & κολυμβητική επάρκεια

Προώθηση για 10-25 μέτρα με ποδιές πεταλούδας ή δελφινισμού

- σε πρηνή θέση σώματος
- σε πλάγια θέση
- σε ύπτια θέση
- Προώθηση για 10-25 μέτρα με ποδιές πρόσθιου «στυλ» σε ύπτια θέση
- Συνεχόμενη κολύμβηση για αντοχή στο νερό: 50 μέτρα με σανίδα και 12,5 μέτρα χωρίς βοηθητικό μέσο



ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΑΣΦΑΛΟΥΣ ΚΟΛΥΜΒΗΣΗΣ



Όνομα

Φορέας



ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΣΚΟΥΦΑΚΙ ΜΠΛΕ 2 στο κολυμβητήριο

► ΘΕΩΡΙΑ

ΘΕΩΡΗΤΙΚΕΣ ΓΝΩΣΕΙΣ ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ ΣΤΟ ΝΕΡΟ

☐

- Ερωτηματολόγιο για την ασφάλεια στην παραλία και μέσα στο νερό.

☐

- Αναγνώριση του/της ναυαγοσώστη/τριας και του σημείου έκκλησης βοήθειας σε οργανωμένες παραλίες (πύργος ναυαγοσώστη/τριας) σε παραλίες.

☐

- Αναγνώριση των βασικών μέσων διάσωσης στο νερό.

► Παράρτημα Α' & Γ'

► ΠΡΑΚΤΙΚΟ

1. ΑΣΦΑΛΗΣ ΕΙΣΟΔΟΣ ΚΑΙ ΕΞΟΔΟΣ ΑΠΟ ΤΟ ΝΕΡΟ

☐

- Είσοδος στο νερό από καθιστή θέση στην υπερχειλίση.

☐

- Βουτιά με τα πόδια από το ύψος της υπερχειλίσης.

☐

- Βουτιά με τα πόδια σε στόχο - περνώντας μέσα σε στεφάνι.

2. ΕΞΟΙΚΕΙΩΣΗ ΜΕ ΤΟ ΝΕΡΟ: ΒΥΘΙΣΗ & ΣΥΝΕΙΔΗΤΟΣ ΕΛΕΓΧΟΣ ΤΗΣ ΑΝΑΠΝΟΗΣ

Ρυθμικοί κύκλοι αναπνών με εκπνοή από το στόμα ή/και τη μύτη.

☐

- στατικά με κράτημα από τον τοίχο (το λιγότερο 10 κύκλοι αναπνών).

☐

- με προώθηση και επίτευξη στόχου (όπως περάσματα μέσα από στεφάνια ή κάτω από μικρά πλεούμενα αντικείμενα).

3. ΕΠΙΠΛΕΥΣΗ, ΙΣΟΡΡΟΠΙΑ & ΚΙΝΑΙΣΘΗΣΗ ΣΤΟ ΝΕΡΟ

Ικανότητα επίπλευσης με εναλλαγές θέσης σώματος.

☐

- αλλαγή θέσης στην επιφάνεια του νερού από υδροδυναμική θέση σώματος

☐

- από πρηνή σε ύπτια επίπλευση (με στροφή κορμού - 'ρολάρισμα').

☐

- από ύπτια σε πρηνή επίπλευση (με στροφή κορμού - 'ρολάρισμα').

4. ΠΡΟΩΘΗΣΗ, ΜΕΤΑΚΙΝΗΣΗ & ΚΟΛΥΜΒΗΤΙΚΗ ΕΠΑΡΚΕΙΑ

Τεχνική Προώθησης

Κάθε μαθητής/τρια πρέπει να έχει κατακτήσει την ικανότητα προώθησης στο νερό σε πρηνή, σε ύπτια και σε πλάγια θέση σώματος, με τους παρακάτω τρόπους:

☐

- προώθηση χωρίς σανίδα και ποδιά σε στυλ ύπτιο για 25 ή 50 μέτρα.

☐

- με συγχρονισμό της κίνησης χεριών και ποδιών.

☐

- άσκηση υπτίου με εναλασσόμενες χεριές (δύο χεριές δεξιά, δύο αριστερά)
- προώθηση με σανίδα και ποδιά σε στυλ πρόσθιο
- προώθηση με σανίδα και ποδιά σε στυλ πεταλούδα

☐

- μόνο με ποδιές.

☐

- με συντονισμό της αναπνοής και την κίνηση των χεριών και ποδιών.

☐

- μόνο με την κίνηση των χεριών.

☐

- άσκηση ελευθέρου με αναπνοή στο πλάι (δύο χεριές δεξιά, δύο αριστερά)



ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΣΚΟΥΦΑΚΙ ΜΠΛΕ 2 στο κολυμβητήριο

5. ΕΝΕΡΓΗΤΙΚΗ ΜΑΘΗΣΗ ΣΤΟ ΝΕΡΟ: ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ ΣΕ ΠΑΙΓΝΙΩΔΕΙΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ

☐

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

► ΣΥΝΘΕΤΕΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΣΦΑΛΕΙΑ ΣΤΟ ΝΕΡΟ ΚΑΙ ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ ΑΥΤΟΔΙΑΣΩΣΗΣ

1. ΑΣΦΑΛΗΣ ΕΙΣΟΔΟΣ ΚΑΙ ΕΞΟΔΟΣ ΑΠΟ ΤΟ ΝΕΡΟ

Ο/Η μαθητής/τρια θα πρέπει να επιδείξει τα παρακάτω σενάρια χωρίς βοηθητικό μέσο στα βαθιά σε βαθύ νερό:

☐

- Βουτιά στο νερό με άλμα, το σώμα τεντωμένο σαν «κεράκι», μετάβαση ολική βύθιση, μετάβαση επαναφορά στην επιφάνεια, μετάβαση κολύμβηση σε πρηνή θέση, μετάβαση ασφαλής έξοδος από τα βαθιά

☐

- Βουτιά με συσπείρωση (κράτημα ποδιών λυγισμένων και πτώση με τα ισχία), μετάβαση ολική βύθιση-επαναφορά στην επιφάνεια, μετάβαση κολύμβηση σε ύπτια θέση- έξοδος από τα ρηχά

☐

- Βουτιά μετάβαση ολική βύθιση, μετάβαση επαναφορά στην επιφάνεια, μετάβαση επίπλευση το λιγότερο για 15 δευτερόλεπτα μετάβαση έξοδος

*σε όλες τις βουτιές ο/η μαθητής/τρια έχει κατανοήσει ότι τα δάχτυλα των ποδιών πρέπει να είναι γαντζωμένα στο χείλος της πισίνας πριν τη βουτιά

2. ΕΞΟΙΚΕΙΩΣΗ ΜΕ ΤΟ ΝΕΡΟ: ΒΥΘΙΣΗ ΚΑΙ ΣΥΝΕΙΔΗΤΟΣ ΕΛΕΓΧΟΣ ΤΗΣ ΑΝΑΠΝΟΗΣ

Διάνυση υποβρυχίας απόστασης (μέχρι 5 μέτρα)

☐

- με ώθηση από τον τοίχο και υποβρυχία προώθηση

☐

- με βουτιά και υποβρυχία κολύμβηση 1-2 μέτρα μέχρι τον πάτο για ανάκτηση βυθιζόμενου κρίκου

3. ΕΠΙΠΛΕΥΣΗ, ΙΣΟΡΡΟΠΙΑ & ΚΙΝΑΙΣΘΗΣΗ ΣΤΟ ΝΕΡΟ

Ύπτια επίπλευση με ελάχιστη ή καθόλου κίνηση χεριών-ποδιών:

☐

- Ο/Η μαθητής/τρια θα πρέπει να επιδεικνύει για 30 δευτερόλεπτα ύπτια επίπλευση με ικανότητα ανάπαυσης στην επιφάνεια για εξοικονόμηση ενέργειας και αποφυγή εξάντλησης (ήρεμη ή καθόλου κίνηση χεριών- ποδιών).

☐

Ικανότητα Επίπλευσης φορώντας μπλουζάκι
- Είσοδος στο νερό, μετάβαση ύπτια επίπλευση για 10-15 δευτερόλεπτα, μετάβαση με το σφύριγμα του/της δασκάλου/ας κολύμβησης, μετάβαση αλλαγή θέσης σε πρηνή επίπλευση λίγα δευτερόλεπτα, μετάβαση σφύριγμα-προσέγγιση στον τοίχο και ασφαλή έξοδος από τη σκάλα ή τον τοίχο της υπερχειλίσης.
(Η παρακάτω αξιολόγηση θα γίνει φορώντας κοντομάνικο μπλουζάκι (t-shirt))

4. ΠΡΟΩΘΗΣΗ, ΜΕΤΑΚΙΝΗΣΗ & ΚΟΛΥΜΒΗΤΙΚΗ ΕΠΑΡΚΕΙΑ

Πρώθηση για 10-25 μέτρα με ποδιές πεταλούδας

☐

- σε πρηνή θέση σώματος

☐

- Προώθηση για 10-25 μέτρα με ποδιές πρόσθιου «στυλ» σε ύπτια θέση

☐

- σε πλάγια θέση

☐

- Συνεχόμενη κολύμβηση 50 μέτρα με σανίδα και 12,5 μέτρα χωρίς βοηθητικό μέσο

☐

- σε ύπτια θέση



**ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ
ΑΣΦΑΛΟΥΣ
ΚΟΛΥΜΒΗΣΗΣ**

ΕΝΟΤΗΤΕΣ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ

Α. ΘΕΩΡΙΑ

Θεωρητικές γνώσεις ασφάλειας στο νερό

- Ερωτηματολόγιο για την ασφάλεια στην παραλία και μέσα στο νερό.
- Αναγνώριση του/της ναυαγοσώστη/τριας και του σημείου έκκλησης βοήθειας σε οργανωμένες παραλίες (πύργος ναυαγοσώστη/τριας) σε παραλίες.
- Αναγνώριση των βασικών μέσων διάσωσης στο νερό.

▶ Παράρτημα Α' & Γ'

Β. ΠΡΑΚΤΙΚΟ

1. Ασφαλής είσοδος & έξοδος από το νερό

- από τα ρηχά νερά, στο ύψος των μηρών, βουτιά με το κεφάλι περνώντας πάνω από ένα μακαρόνι ή μέσα από ένα πλεύσιμο στεφάνι.

2. Εξοικείωση με το νερό: Βύθιση & συνειδητός έλεγχος της αναπνοής

Ρυθμικοί κύκλοι αναπνοών με εκπνοή από το στόμα ή/και τη μύτη.

- στατικά με στήριξη στον πυθμένα με τα χέρια κατα μήκος της ακτογραμμής (το λιγότερο 10 κύκλοι αναπνοών).
- με προώθηση και επίτευξη στόχου (όπως περάσματα μέσα από στεφάνια ή κάτω από μικρά πλεύσιμα αντικείμενα).

3. Επίπλευση, ισορροπία & κιναισθηση στο νερό

Ικανότητα επίπλευσης με εναλλαγές θέσης σώματος.

- αλλαγή θέσης στην επιφάνεια του νερού από υδροδυναμική θέση σώματος
- από πρηνή σε ύπτια επίπλευση (με στροφή κορμού - 'ρολάρισμα').
- από ύπτια σε πρηνή επίπλευση (με στροφή κορμού - 'ρολάρισμα').

4. Προώθηση, μετακίνηση & κολυμβητική επάρκεια

Τεχνική Προώθησης

Κάθε μαθητής/τρια πρέπει να έχει κατακτήσει την ικανότητα προώθησης στο νερό σε πρηνή, σε ύπτια και σε πλάγια θέση σώματος, με τους παρακάτω τρόπους:

- προώθηση χωρίς σανίδα και ποδιά σε στυλ ύπτιο για 25 ή 50 μέτρα.
- μόνο με ποδιές.
- μόνο με την κίνηση των χεριών.
- με συγχρονισμό της κίνησης χεριών και ποδιών.
- με συντονισμό της αναπνοής και την κίνηση των χεριών και ποδιών.
- άσκηση ελευθέρου με αναπνοή στο πλάι (δύο χεριές δεξί, δύο αριστερό)
- άσκηση υπτίου με εναλασσόμενες χεριές (δύο χεριές δεξί, δύο αριστερό)
- προώθηση με σανίδα και ποδιά σε στυλ πρόσθιο
- προώθηση με σανίδα και ποδιά σε στυλ πεταλούδα

5. Ενεργητική μάθηση στο νερό: Συμμετοχή σε παιγνιώδεις δραστηριότητες

Ο/Η μαθητής/τρια συμμετέχει ενεργά σε παιχνίδια που σχετίζονται με την ολική βύθιση του σώματος και την ικανότητα συνειδητού ελέγχου της εκπνοής στο νερό και εισπνοής εκτός νερού, έχει τα μάτια ανοιχτά για να βρίσκει βυθιζόμενα αντικείμενα και διανύει μικρή απόσταση 1-2 μέτρα υποβρυχίως. Μπορεί να χειρίζεται αντικείμενα ενώ κινείται στο νερό (μπάλες διαφόρων μεγεθών, άλλα αντικείμενα)

Γ. ΣΥΝΘΕΤΕΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΣΦΑΛΕΙΑ ΣΤΟ ΝΕΡΟ ΚΑΙ ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ ΑΥΤΟΔΙΑΣΩΣΗΣ

1. Ασφαλής είσοδος και έξοδος από το νερό

Ο/Η μαθητής/τρια θα πρέπει να επιδείξει τα παρακάτω σενάρια χωρίς βοηθητικό μέσο σε βαθύ νερό:

- Ολική βύθιση στο νερό με το σώμα μέχρι τον πυθμένα, μετάβαση ώθηση και επαναφορά στην επιφάνεια, με δυνατό σπρώξιμο των ποδιών και το σώμα σε στάση «κεράκι», μετάβαση κολύμβηση σε πρηνή θέση, μετάβαση ασφαλής έξοδος από τα βαθιά
- Βουτιά, μετάβαση ολική βύθιση, μετάβαση επαναφορά στην επιφάνεια, μετάβαση επίπλευση το λιγότερο για 15 δευτερόλεπτα, μετάβαση έξοδος

2. Εξοικείωση με το νερό: Βύθιση και συνειδητός έλεγχος της αναπνοής

Διάνυση υποβρύχια απόστασης

- με βουτιά και υποβρύχια κολύμβηση 1-2 μέτρα μέχρι τον πάτο για ανάκτηση βυθιζόμενου κρίκου
- με βύθιση και υποβρύχια προώθηση έως 5 μέτρα

3. Επίπλευση, ισορροπία & κιναισθηση στο νερό

Ύπτια επίπλευση με ελάχιστη ή καθόλου κίνηση χεριών-ποδιών:

- Ο/Η μαθητής/τρια θα πρέπει να επιδεικνύει για 30 δευτερόλεπτα ύπτια επίπλευση με ικανότητα ανάπαυσης στην επιφάνεια για εξοικονόμηση ενέργειας και αποφυγή εξάντλησης (ήρεμη ή καθόλου κινήση χεριών-ποδιών).

Ικανότητα Επίπλευσης φορώντας μπλουζάκι

- Είσοδος στο νερό, μετάβαση ύπτια επίπλευση για 10-15 δευτερόλεπτα, μετάβαση με το σφύριγμα του/της δασκάλου/ας κολύμβησης, μετάβαση αλλαγή θέσης σε πρηνή επίπλευση λίγα δευτερόλεπτα, μετάβαση σφύριγμα-προσέγγιση στην ακτογραμμή και ασφαλή έξοδο από το νερό.

(Η παρακάτω αξιολόγηση θα γίνει φορώντας κοντομάνικο μπλουζάκι (t-shirt):

4. Προώθηση, μετακίνηση & κολυμβητική επάρκεια

Προώθηση για 10-25 μέτρα με ποδιές πεταλούδας ή δελφινισμούς

- σε πρηνή θέση σώματος
- σε πλάγια θέση
- σε ύπτια θέση
- Προώθηση για 10-25 μέτρα με ποδιές πρόσθιου «στυλ» σε ύπτια θέση
- Συνεχόμενη κολύμβηση για αντοχή στο νερό: 50 μέτρα με σανίδα και 12,5 μέτρα χωρίς βοηθητικό μέσο



ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΑΣΦΑΛΟΥΣ ΚΟΛΥΜΒΗΣΗΣ



Όνομα

Φορέας



ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΣΚΟΥΦΑΚΙ ΜΠΛΕ 2^η ετη δάλσβα

► ΘΕΩΡΙΑ

ΘΕΩΡΗΤΙΚΕΣ ΓΝΩΣΕΙΣ ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ ΣΤΟ ΝΕΡΟ

☐

- Ερωτηματολόγιο για την ασφάλεια στην παραλία και μέσα στο νερό.

☐

- Αναγνώριση του/της ναυαγοσώστη/τριας και του σημείου έκκλησης βοήθειας σε οργανωμένες παραλίες (πύργος ναυαγοσώστη/τριας) σε παραλίες.

☐

- Αναγνώριση των βασικών μέσων διάσωσης στο νερό.

► Παράρτημα Α' & Γ'

► ΠΡΑΚΤΙΚΟ

1. ΑΣΦΑΛΗΣ ΕΙΣΟΔΟΣ ΚΑΙ ΕΞΟΔΟΣ ΑΠΟ ΤΟ ΝΕΡΟ

☐

- από τα ρηχά νερά, στο ύψος των μηρών, βουτιά με το κεφάλι περνώντας πάνω από ένα μακαρόνι ή μέσα από ένα πλεούμενο στεφάνι.

2. ΕΞΟΙΚΕΙΩΣΗ ΜΕ ΤΟ ΝΕΡΟ: ΒΥΘΙΣΗ & ΣΥΝΕΙΔΗΤΟΣ ΕΛΕΓΧΟΣ ΤΗΣ ΑΝΑΠΝΟΗΣ

Ρυθμικοί κύκλοι αναπνοών με εκπνοή από το στόμα ή/και τη μύτη.

☐

- στατικά με στήριξη στον πυθμένα με τα χέρια κατά μήκος της ακτογραμμής (το λιγότερο 10 κύκλοι αναπνοών).

☐

- με προώθηση και επίτευξη στόχου (όπως περάσματα μέσα από στεφάνια ή κάτω από μικρά πλεούμενα αντικείμενα).

3. ΕΠΙΠΛΕΥΣΗ, ΙΣΟΡΡΟΠΙΑ & ΚΙΝΑΙΣΘΗΣΗ ΣΤΟ ΝΕΡΟ

Ικανότητα επίπλευσης με εναλλαγές θέσης σώματος.

☐

- αλλαγή θέσης στην επιφάνεια του νερού από υδροδυναμική θέση σώματος

☐

- από πρηνή σε ύπτια επίπλευση (με στροφή κορμού - 'ρολάρισμα').

☐

- από ύπτια σε πρηνή επίπλευση (με στροφή κορμού - 'ρολάρισμα').

4. ΠΡΟΩΘΗΣΗ, ΜΕΤΑΚΙΝΗΣΗ & ΚΟΛΥΜΒΗΤΙΚΗ ΕΠΑΡΚΕΙΑ

Τεχνική Προώθησης

Κάθε μαθητής/τρια πρέπει να έχει κατακτήσει την ικανότητα προώθησης στο νερό σε πρηνή, σε ύπτια και σε πλάγια θέση σώματος, με τους παρακάτω τρόπους:

☐

- προώθηση χωρίς σανίδα και ποδιά σε στυλ ύπτιο για 25 ή 50 μέτρα.

☐

- με συγχρονισμό της κίνησης χεριών και ποδιών.

☐

- άσκηση υπτίου με εναλασσόμενες χεριές (δύο χεριές δεξί, δύο αριστερό)
- προώθηση με σανίδα και ποδιά σε στυλ πρόσθιο
- προώθηση με σανίδα και ποδιά σε στυλ πεταλούδα

☐

- μόνο με ποδιές.

☐

- με συντονισμό της αναπνοής και την κίνηση των χεριών και ποδιών.

☐

- μόνο με την κίνηση των χεριών.

☐

- άσκηση ελευθέρου με αναπνοή στο πλάι (δύο χεριές δεξί, δύο αριστερό)



ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΣΚΟΥΦΑΚΙ ΜΠΛΕ 2 ετη δάλασσα

5. ΕΝΕΡΓΗΤΙΚΗ ΜΑΘΗΣΗ ΣΤΟ ΝΕΡΟ: ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ ΣΕ ΠΑΙΓΝΙΩΔΕΙΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ

☐

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

► ΣΥΝΘΕΤΕΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΣΦΑΛΕΙΑ ΣΤΟ ΝΕΡΟ ΚΑΙ ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ ΑΥΤΟΔΙΑΣΩΣΗΣ

1. ΑΣΦΑΛΗΣ ΕΙΣΟΔΟΣ ΚΑΙ ΕΞΟΔΟΣ ΑΠΟ ΤΟ ΝΕΡΟ

Ο/Η μαθητής/τρια θα πρέπει να επιδείξει τα παρακάτω σενάρια χωρίς βοηθητικό μέσο σε βαθύ νερό:

☐

- Ολική βύθιση στο νερό με το σώμα μέχρι τον πυθμένα, μετάβαση ώθησης και επαναφορά στην επιφάνεια, με δυνατό σπρώξιμο των ποδιών και το σώμα σε στάση «κεράκι», μετάβαση κολύμβησης σε πρηνή θέση, μετάβαση ασφαλούς έξοδος από τα βαθιά

☐

- Βουτιά, μετάβαση ολική βύθιση, μετάβαση επαναφορά στην επιφάνεια, μετάβαση επίπλευση το λιγότερο για 15 δευτερόλεπτα, μετάβαση έξοδος

*σε όλες τις βουτιές ο/η μαθητής/τρια έχει κατανοήσει ότι τα δάχτυλα των ποδιών πρέπει να είναι γαντζωμένα στο χείλος της πισίνας πριν τη βουτιά

2. ΕΞΟΙΚΕΙΩΣΗ ΜΕ ΤΟ ΝΕΡΟ: ΒΥΘΙΣΗ ΚΑΙ ΣΥΝΕΙΔΗΤΟΣ ΕΛΕΓΧΟΣ ΤΗΣ ΑΝΑΠΝΟΗΣ

Διάνυση υποβρυχίας απόστασης

☐

- με βουτιά και υποβρυχία κολύμβηση 1-2 μέτρα μέχρι τον πάτο για ανάκτηση βυθιζόμενου κρίκου

☐

- με βύθιση και υποβρυχία προώθηση έως 5 μέτρα

3. ΕΠΙΠΛΕΥΣΗ, ΙΣΟΡΡΟΠΙΑ & ΚΙΝΑΙΣΘΗΣΗ ΣΤΟ ΝΕΡΟ

Ύπτια επίπλευση με ελάχιστη ή καθόλου κίνηση χεριών-ποδιών:

☐

- Ο/Η μαθητής/τρια θα πρέπει να επιδεικνύει για 30 δευτερόλεπτα ύπτια επίπλευση με ικανότητα ανάπαυσης στην επιφάνεια για εξοικονόμηση ενέργειας και αποφυγή εξάντλησης (ήρεμη ή καθόλου κίνηση χεριών-ποδιών).

☐

Ικανότητα Επίπλευσης φορώντας μπλουζάκι
- Είσοδος στο νερό, μετάβαση ύπτια επίπλευση για 10-15 δευτερόλεπτα, μετάβαση με το σφύριγμα του/της δασκάλου/ας κολύμβησης, μετάβαση αλλαγή θέσης σε πρηνή επίπλευση λίγα δευτερόλεπτα, μετάβαση σφύριγμα-προσέγγιση στην ακτογραμμή και ασφαλή έξοδο από το νερό.

(Η παρακάτω αξιολόγηση θα γίνει φορώντας κοντομάνικο μπλουζάκι (t-shirt):

4. ΠΡΟΩΘΗΣΗ, ΜΕΤΑΚΙΝΗΣΗ & ΚΟΛΥΜΒΗΤΙΚΗ ΕΠΑΡΚΕΙΑ

Πρώθηση για 10-25 μέτρα με ποδιές πεταλούδας

☐

- σε πρηνή θέση σώματος

☐

- Προώθηση για 10-25 μέτρα με ποδιές πρόσθιου «στύλ» σε ύπτια θέση

☐

- σε πλάγια θέση

☐

- Συνεχόμενη κολύμβηση 50 μέτρα με σανίδα και 12,5 μέτρα χωρίς βοηθητικό μέσο

☐

- σε ύπτια θέση



**ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ
ΑΣΦΑΛΟΥΣ
ΚΟΛΥΜΒΗΣΗΣ**

ΕΝΟΤΗΤΕΣ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ

Α. ΘΕΩΡΙΑ

Θεωρητικές γνώσεις ασφάλειας στο νερό

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

▶ Παράρτημα Γ'

Β. ΠΡΑΚΤΙΚΟ

1. Ασφαλής είσοδος και έξοδος από το νερό

- Βουτιά από την υπερχειλίση
- Βουτιά από καθιστή ή γονατιστή θέση, μετάβαση χέρια σε υδροδυναμική θέση (τεντωμένα μπροστά από το κεφάλι)
- Βουτιά με το πίσω πόδι σε γονατιστή, μετάβαση χέρια σε υδροδυναμική θέση

Βουτιά από χαμηλό βάθρα 20-30 εκατοστά

- Βουτιά με τα πόδια σε στάση 'κεράκι'
- Βουτιά με το κεφάλι (αρχική μορφή εκκίνησης ελευθέρου)

2. Εξοικείωση με το νερό: Βύθιση & συνειδητός έλεγχος της αναπνοής

- Περιστροφή – κυβίστηση προς τα εμπρός και βύθιση με το σώμα. Ο/Η μαθητής/τρια εκτελεί:
- Κυβίστηση προς τα εμπρός στην επιφάνεια του νερού
- Βύθιση με οδηγό τα πόδια σε βάθος 1,5 μέτρου
- Βύθιση με οδηγό το κεφάλι σε βάθος 1,5 μέτρου

3. Επίπλευση, ισορροπία & κιναισθηση στο νερό

Ικανότητα επίπλευσης χωρίς την κίνηση των άκρων (εξοικονόμηση ενέργειας)

- Σε πρηνή θέση
- Σε ύπτια θέση

Ικανότητα επίπλευσης μετά από ώθηση και γλίστρημα από τον τοίχο

- Σε πρηνή θέση
- Σε ύπτια θέση

4. Προώθηση, μετακίνηση & κολυμβητική επάρκεια:

- Ολοκληρωμένη κίνηση (βασική μορφή τεχνικής) στο ελεύθερο για 15-25 μέτρα
- Ολοκληρωμένη κίνηση (βασική μορφή τεχνικής) στο ύπτιο για 15-25 μέτρα
- Προώθηση με σανίδα και ποδιά σε στυλ πεταλούδα για 10-12,5 μέτρα σε πρηνή θέση
- Προώθηση με σανίδα και ποδιά σε στυλ πεταλούδα για 10-12,5 μέτρα σε πλάγια θέση
- Προώθηση με σανίδα και ποδιά σε στυλ πεταλούδα για 10-12,5 μέτρα σε ύπτια θέση
- Προώθηση με σανίδα και ποδιά σε στυλ πρόσθιο για 25 μέτρα σε ύπτια θέση

5. Ενεργητική μάθηση στο νερό: Συμμετοχή σε παιγνιώδεις δραστηριότητες

Ο/Η μαθητής/τρια θα πρέπει να ανταποκρίνεται θετικά σε ομαδικά παιχνίδια, όπως σκυταλοδρομίες, καλαθοσφαίριση στο νερό, υδατοσφαίριση, κ.α.

Γ. ΣΥΝΘΕΤΕΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΣΦΑΛΕΙΑ ΣΤΟ ΝΕΡΟ ΚΑΙ ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ ΑΥΤΟΔΙΑΣΩΣΗΣ

1. Ασφαλής είσοδος & έξοδος από το νερό

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

2. Επίπλευση, ισορροπία & κιναισθηση στο νερό

Ύπτια επίπλευση για 15 δευτερόλεπτα, μετάβαση σφύριγμα δασκάλου κολύμβησης, μετάβαση στροφή κορμού και επίπλευση σε πρηνή θέση για λίγα δευτερόλεπτα, μετάβαση επαναφορά σε κάθετη θέση σώματος και προσέγγιση του τοίχου για έξοδο από το νερό

3. Προώθηση, μετακίνηση & κολυμβητική επάρκεια

- Βουτιά με βύθιση ολόκληρου του σώματος, μετάβαση επαναφορά στην επιφάνεια, μετάβαση κολύμβηση για 25 μέτρα, μετάβαση ύπτια επίπλευση για τουλάχιστον 30 δευτερόλεπτα, μετάβαση έξοδος από το νερό
- Χεριά προσθίου με ποδιά ελευθέρου για 25 μέτρα
- Συγχρονισμός αναπνοής και χεριάς στο πρόσθιο στυλ για 12,5 μέτρα

Κολύμπι φορώντας κοντομάνικο μπλουζάκι

- σε πρηνή θέση (τουλάχιστον 15 μέτρα)
- σε ύπτια θέση (τουλάχιστον 15 μέτρα)

Συνεχόμενο κολύμπι χωρίς βοηθητικό μέσο

- σε πρηνή θέση για 25 ή 50 μέτρα
- σε ύπτια θέση για 25 ή 50 μέτρα



ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΑΣΦΑΛΟΥΣ ΚΟΛΥΜΒΗΣΗΣ



Όνομα

Φορέας



ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΣΚΟΥΦΑΚΙ ΜΠΛΕ



στο κολυμβητήριο

► ΘΕΩΡΙΑ

ΘΕΩΡΗΤΙΚΕΣ ΓΝΩΣΕΙΣ ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ ΣΤΟ ΝΕΡΟ

☐

- Κάθε μαθητής/τρια πρέπει να είναι σε θέση να επιδεικνύει τους τρόπους έκκλησης βοήθειας όταν βρίσκεται σε κίνδυνο μέσα στο νερό και τις βασικές κινήσεις για αυτό-διάσωση.

☐

- Γνώση της στάσης "HELP" (Heat Escape Lessening Position) για αποφυγή υποθερμίας

► Παράρτημα Γ'

► ΠΡΑΚΤΙΚΟ

1. ΑΣΦΑΛΗΣ ΕΙΣΟΔΟΣ ΚΑΙ ΕΞΟΔΟΣ ΑΠΟ ΤΟ ΝΕΡΟ

☐

- Βουτιά από την υπερχειλίση

☐

- Βουτιά από καθιστή ή γονατιστή θέση, μετάβαση χέρια σε υδροδυναμική θέση (τεντωμένα μπροστά από το κεφάλι)

☐

- Βουτιά με το πίσω πόδι σε γονατιστή, μετάβαση χέρια σε υδροδυναμική θέση

Βουτιά από χαμηλό βάθρα 20-30 εκατοστά

☐

- Βουτιά με τα πόδια σε στάση 'κεράκι'

☐

- Βουτιά με το κεφάλι (αρχική μορφή εκκίνησης ελευθέρου)

2. ΕΞΟΙΚΕΙΩΣΗ ΜΕ ΤΟ ΝΕΡΟ: ΒΥΘΙΣΗ & ΣΥΝΕΙΔΗΤΟΣ ΕΛΕΓΧΟΣ ΤΗΣ ΑΝΑΠΝΟΗΣ

Περιστροφή - κυβίστηση προς τα εμπρός και βύθιση με το σώμα. Ο/Η μαθητής/τρια εκτελεί:

☐

- Κυβίστηση προς τα εμπρός στην επιφάνεια του νερού

☐

- Βύθιση με οδηγό τα πόδια σε βάθος 1,5 μέτρου

☐

- Βύθιση με οδηγό το κεφάλι σε βάθος 1,5 μέτρου

3. ΕΠΙΠΛΕΥΣΗ, ΙΣΟΡΡΟΠΙΑ & ΚΙΝΑΙΣΘΗΣΗ ΣΤΟ ΝΕΡΟ

Ικανότητα επίπλευσης χωρίς την κίνηση των άκρων (εξοικονόμηση ενέργειας)

☐

-σε πρηνή θέση

☐

-σε ύπτια θέση

Ικανότητα επίπλευσης μετά από ώθηση και γλίστρημα από τον τοίχο

☐

-σε πρηνή θέση

☐

-σε ύπτια θέση

4. ΠΡΟΩΘΗΣΗ, ΜΕΤΑΚΙΝΗΣΗ & ΚΟΛΥΜΒΗΤΙΚΗ ΕΠΑΡΚΕΙΑ

Ολοκληρωμένη κίνηση σε δυο κολυμβητικά στυλ (βασική μορφή τεχνικής) για 15-25 μέτρα:

☐

- στο ελεύθερο

☐

- στο ύπτιο

Προώθηση με σανίδα και ποδιά σε στυλ πεταλούδα για 10-12,5 μέτρα:

☐

-σε πρηνή θέση

☐

- σε πλάγια θέση

☐

- σε ύπτια θέση

☐

Πρώθηση με σανίδα και ποδιά σε στυλ πρόσθιο για 25 μέτρα σε ύπτια θέση



ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΣΚΟΥΦΑΚΙ ΜΠΛΕ 3 στο κολυμβητήριο

5. ΕΝΕΡΓΗΤΙΚΗ ΜΑΘΗΣΗ ΣΤΟ ΝΕΡΟ: ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ ΣΕ ΠΑΙΓΝΙΩΔΕΙΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ

☐

Ο/Η μαθητής/τρια θα πρέπει να ανταποκρίνεται θετικά σε ομαδικά παιχνίδια, όπως σκυταλοδρομίες, καλαθοσφαίριση στο νερό, υδατοσφαίριση, κ.α.

► ΣΥΝΘΕΤΕΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΣΦΑΛΕΙΑ ΣΤΟ ΝΕΡΟ ΚΑΙ ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ ΑΥΤΟΔΙΑΣΩΣΗΣ

1. ΑΣΦΑΛΗΣ ΕΙΣΟΔΟΣ ΚΑΙ ΕΞΟΔΟΣ ΑΠΟ ΤΟ ΝΕΡΟ

Ο/Η μαθητής/τρια θα πρέπει να επιδείξει τα παρακάτω σενάρια χωρίς βοηθητικό μέσο σε βαθύ νερό:

☐

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

2. ΕΠΙΠΛΕΥΣΗ, ΙΣΟΡΡΟΠΙΑ & ΚΙΝΑΙΣΘΗΣΗ ΣΤΟ ΝΕΡΟ

☐

Ύπτια επίπλευση για 15 δευτερόλεπτα, μετάβαση σφύριγμα του δασκάλου κολύμβησης, μετάβαση στροφή κορμού και επίπλευση σε πρηνή θέση για λίγα δευτερόλεπτα, μετάβαση επαναφορά σε κάθετη θέση σώματος και προσέγγιση του τοίχου για έξοδο από το νερό.

3. ΠΡΟΩΘΗΣΗ, ΜΕΤΑΚΙΝΗΣΗ & ΚΟΛΥΜΒΗΤΙΚΗ ΕΠΑΡΚΕΙΑ

Ο/Η μαθητής/τρια θα πρέπει να επιδείξει τα παρακάτω σενάρια χωρίς βοηθητικό μέσο σε βαθύ νερό:

☐

Βουτιά με βύθιση ολόκληρου του σώματος, μετάβαση επαναφορά στην επιφάνεια, μετάβαση κολύμβηση για 25 μέτρα, μετάβαση ύπτια επίπλευση για τουλάχιστον 30 δευτερόλεπτα, μετάβαση έξοδος από το νερό

☐

- Χεριά προσθίου με ποδιά ελευθέρου για 25 μέτρα

☐

- Συγχρονισμός αναπνοής και χεριάς στο πρόσθιο στυλ για 12,5 μέτρα

Κολύμπι φορώντας κοντομάνικο μπλουζάκι

☐

- σε πρηνή θέση (τουλάχιστον 15 μέτρα)

☐

- σε ύπτια θέση (τουλάχιστον 15 μέτρα)

Συνεχόμενο κολύμπι χωρίς βοηθητικό μέσο

☐

- σε πρηνή θέση για 25 ή 50 μέτρα

☐

- σε ύπτια θέση για 25 ή 50 μέτρα



ΕΝΟΤΗΤΕΣ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ

Α. ΘΕΩΡΙΑ

Θεωρητικές γνώσεις ασφάλειας στο νερό

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

▶ Παράρτημα Γ'

Β. ΠΡΑΚΤΙΚΟ

1. Ασφαλής είσοδος και έξοδος από το νερό

- Από τα ρηχά νερά στο ύψος των μηρών, μετάβαση χέρια σε υδροδυναμική θέση (τεντωμένα μπροστά από το κεφάλι), μετάβαση βουτιά με το κεφάλι (αρχική μορφή εκκίνησης ελευθέρου)

2. Εξοικείωση με το νερό: Βύθιση & συνειδητός έλεγχος της αναπνοής

Από τα ρηχά νερά σε ύψος λίγο πιο κάτω από τους ώμους:

- Περιστροφή – κυβίστηση προς τα εμπρός και βύθιση με το σώμα. Ο/Η μαθητής/τρια εκτελεί:
- Κυβίστηση προς τα εμπρός στην επιφάνεια του νερού
- Βύθιση με οδηγό τα πόδια σε βάθος 1,5 μέτρου
- Βύθιση με οδηγό το κεφάλι σε βάθος 1,5 μέτρου

3. Επίπλευση, ισορροπία & κιναισθηση στο νερό

Ικανότητα επίπλευσης χωρίς την κίνηση των άκρων (εξοικονόμηση ενέργειας)

- Σε πρηνή θέση
- Σε ύπτια θέση

4. Προώθηση, μετακίνηση & κολυμβητική επάρκεια:

- Ολοκληρωμένη κίνηση (βασική μορφή τεχνικής) στο ελεύθερο για 15-25 μέτρα
- Ολοκληρωμένη κίνηση (βασική μορφή τεχνικής) στο ύπτιο για 15-25 μέτρα
- Προώθηση με σανίδα και ποδιά σε στυλ πεταλούδα για 10-12,5 μέτρα σε πρηνή θέση
- Προώθηση με σανίδα και ποδιά σε στυλ πεταλούδα για 10-12,5 μέτρα σε πλάγια θέση
- Προώθηση με σανίδα και ποδιά σε στυλ πεταλούδα για 10-12,5 μέτρα σε ύπτια θέση
- Προώθηση με σανίδα και ποδιά σε στυλ πρόσθιο για 25 μέτρα σε ύπτια θέση

5. Ενεργητική μάθηση στο νερό: Συμμετοχή σε παιγνιώδεις δραστηριότητες

Ο/Η μαθητής/τρια θα πρέπει να ανταποκρίνεται θετικά σε ομαδικά παιχνίδια, όπως σκυταλοδρομίες, καλαθοσφαίριση στο νερό, υδατοσφαίριση, κ.α.

Γ. ΣΥΝΘΕΤΕΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΣΦΑΛΕΙΑ ΣΤΟ ΝΕΡΟ ΚΑΙ ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ ΑΥΤΟΔΙΑΣΩΣΗΣ**1. Ασφαλής είσοδος & έξοδος από το νερό**

Ώθηση του σώματος, μετάβαση βύθιση με το κεφάλι σε βάθος 1,5 μέτρου, μετάβαση ανάκτηση βυθιζόμενου αντικειμένου από το βυθό, μετάβαση επαναφορά στην επιφάνεια, μετάβαση επίπλευση και προώθηση σε ύπτια θέση, κρατώντας το αντικείμενο μέχρι τον τοίχο και έξοδο.

2. Επίπλευση, ισορροπία & κιναισθήση στο νερό

Ύπτια επίπλευση για 15 δευτερόλεπτα, μετάβαση σφύριγμα δασκάλου κολύμβησης, μετάβαση στροφή κορμού και επίπλευση σε πρηνή θέση για λίγα δευτερόλεπτα, μετάβαση επαναφορά σε κάθετη θέση σώματος και προσέγγιση του τοίχου για έξοδο από το νερό

3. Προώθηση, μετακίνηση & κολυμβητική επάρκεια

- Βουτιά με βύθιση ολόκληρου του σώματος, μετάβαση επαναφορά στην επιφάνεια, μετάβαση κολύμβηση για 25 μέτρα, μετάβαση ύπτια επίπλευση για τουλάχιστον 30 δευτερόλεπτα, μετάβαση έξοδος από το νερό
- Χεριά προσθίου με ποδιά ελευθέρου για 25 μέτρα
- Συγχρονισμός αναπνοής και χεριάς στο πρόσθιο στυλ για 12,5 μέτρα

Κολύμπι φορώντας κοντομάνικο μπλουζάκι

- σε πρηνή θέση (τουλάχιστον 15 μέτρα)
- σε ύπτια θέση (τουλάχιστον 15 μέτρα)

Συνεχόμενο κολύμπι χωρίς βοηθητικό μέσο

- σε πρηνή θέση για 25 ή 50 μέτρα
- σε ύπτια θέση για 25 ή 50 μέτρα



ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΑΣΦΑΛΟΥΣ ΚΟΛΥΜΒΗΣΗΣ



Όνομα

Φορέας



ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΣΚΟΥΦΑΚΙ ΜΠΛΕ



6τη δάλασσα

► ΘΕΩΡΙΑ

ΘΕΩΡΗΤΙΚΕΣ ΓΝΩΣΕΙΣ ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ ΣΤΟ ΝΕΡΟ

☐

- Κάθε μαθητής/τρια πρέπει να είναι σε θέση να επιδεικνύει τους τρόπους έκκλησης βοήθειας όταν βρίσκεται σε κίνδυνο μέσα στο νερό και τις βασικές κινήσεις για αυτό-διάσωση.

☐

- Γνώση της στάσης "HELP" (Heat Escape Lessening Position) για αποφυγή υποθερμίας

► Παράρτημα Γ'

► ΠΡΑΚΤΙΚΟ

1. ΑΣΦΑΛΗΣ ΕΙΣΟΔΟΣ ΚΑΙ ΕΞΟΔΟΣ ΑΠΟ ΤΟ ΝΕΡΟ

☐

- Από τα ρηχά νερά στο ύψος των μηρών, μετάβαση χέρια σε υδροδυναμική θέση (τεντωμένα μπροστά από το κεφάλι), μετάβαση βουτιά με το κεφάλι (αρχική μορφή εκκίνησης ελευθέρου)

2. ΕΞΟΙΚΕΙΩΣΗ ΜΕ ΤΟ ΝΕΡΟ: ΒΥΘΙΣΗ & ΣΥΝΕΙΔΗΤΟΣ ΕΛΕΓΧΟΣ ΤΗΣ ΑΝΑΠΝΟΗΣ

Από τα ρηχά νερά σε ύψος λίγο πιο κάτω από τους ώμους

Περιστροφή - κυβίστηση προς τα εμπρός και βύθιση με το σώμα. Ο/Η μαθητής/τρια εκτελεί:

☐

- Κυβίστηση προς τα εμπρός στην επιφάνεια του νερού

☐

- Βύθιση με οδηγό τα πόδια σε βάθος 1,5 μέτρου

☐

- Βύθιση με οδηγό το κεφάλι σε βάθος 1,5 μέτρου

3. ΕΠΙΠΛΕΥΣΗ, ΙΣΟΡΡΟΠΙΑ & ΚΙΝΑΙΣΘΗΣΗ ΣΤΟ ΝΕΡΟ

Ικανότητα επίπλευσης χωρίς την κίνηση των άκρων (εξοικονόμηση ενέργειας)

☐

-σε πρηνή θέση

☐

-σε ύπτια θέση

4. ΠΡΟΩΘΗΣΗ, ΜΕΤΑΚΙΝΗΣΗ & ΚΟΛΥΜΒΗΤΙΚΗ ΕΠΑΡΚΕΙΑ

Προώθηση με σανίδα και ποδιά σε στυλ πρόσθιο για 25 μέτρα σε ύπτια θέση

☐

-σε πρηνή θέση

☐

- σε πλάγια θέση

☐

- σε ύπτια θέση

Προώθηση με σανίδα και ποδιά σε στυλ πεταλούδα για 10-12,5 μέτρα:

☐

- στο ελεύθερο

☐

- στο ύπτιο

Ολοκληρωμένη κίνηση σε δυο κολυμβητικά στυλ (βασική μορφή τεχνικής) για 15-25 μέτρα:

☐

- στο ελεύθερο

☐

- στο ύπτιο



ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΣΚΟΥΦΑΚΙ ΜΠΛΕ



στη δάλασσα

5. ΕΝΕΡΓΗΤΙΚΗ ΜΑΘΗΣΗ ΣΤΟ ΝΕΡΟ: ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ ΣΕ ΠΑΙΓΝΙΩΔΕΙΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ

☐

Ο/Η μαθητής/τρια θα πρέπει να ανταποκρίνεται θετικά σε ομαδικά παιχνίδια, όπως σκυταλοδρομίες, καλαθοσφαίριση στο νερό, υδατοσφαίριση, κ.α.

► ΣΥΝΘΕΤΕΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΣΦΑΛΕΙΑ ΣΤΟ ΝΕΡΟ ΚΑΙ ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ ΑΥΤΟΔΙΑΣΩΣΗΣ

1. ΑΣΦΑΛΗΣ ΕΙΣΟΔΟΣ ΚΑΙ ΕΞΟΔΟΣ ΑΠΟ ΤΟ ΝΕΡΟ

Ο/Η μαθητής/τρια θα πρέπει να επιδείξει τα παρακάτω σενάρια χωρίς βοηθητικό μέσο σε βαθύ νερό:

☐

Ώθηση του σώματος, μετάβαση βύθιση με το κεφάλι σε βάθος 1,5 μέτρου, μετάβαση ανάκτηση βυθιζόμενου αντικειμένου από το βυθό, μετάβαση επαναφορά στην επιφάνεια, μετάβαση επίπλευση και προώθηση σε ύπτια θέση, κρατώντας το αντικείμενο μέχρι τον τοίχο και έξοδο.

2. ΕΠΙΠΛΕΥΣΗ, ΙΣΟΡΡΟΠΙΑ & ΚΙΝΑΙΣΘΗΣΗ ΣΤΟ ΝΕΡΟ

☐

Ύπτια επίπλευση για 15 δευτερόλεπτα, μετάβαση σφύριγμα του δασκάλου κολύμβησης, μετάβαση στροφή κορμού και επίπλευση σε πρηνή θέση για λίγα δευτερόλεπτα, μετάβαση επαναφορά σε κάθετη θέση σώματος και προσέγγιση του τοίχου για έξοδο από το νερό.

3. ΠΡΟΩΘΗΣΗ, ΜΕΤΑΚΙΝΗΣΗ & ΚΟΛΥΜΒΗΤΙΚΗ ΕΠΑΡΚΕΙΑ

Ο/Η μαθητής/τρια θα πρέπει να επιδείξει τα παρακάτω σενάρια χωρίς βοηθητικό μέσο σε βαθύ νερό:

☐

Βουτιά με βύθιση ολόκληρου του σώματος, μετάβαση επαναφορά στην επιφάνεια, μετάβαση κολύμβηση για 25 μέτρα, μετάβαση ύπτια επίπλευση για τουλάχιστον 30 δευτερόλεπτα, μετάβαση έξοδος από το νερό

☐

- Χεριά προσθίου με ποδιά ελευθέρου για 25 μέτρα

☐

- Συγχρονισμός αναπνοής και χεριάς στο πρόσθιο στυλ για 12,5 μέτρα

Κολύμπι φορώντας κοντομάνικο μπλουζάκι

☐

- σε πρηνή θέση (τουλάχιστον 15 μέτρα)

☐

- σε ύπτια θέση (τουλάχιστον 15 μέτρα)

Συνεχόμενο κολύμπι χωρίς βοηθητικό μέσο

☐

- σε πρηνή θέση για 25 ή 50 μέτρα

☐

- σε ύπτια θέση για 25 ή 50 μέτρα



ΕΝΟΤΗΤΕΣ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ

Α. ΘΕΩΡΙΑ

Θεωρητικές γνώσεις ασφάλειας στο νερό

- Συμπλήρωση ερωτηματολογίου για τους κανόνες ασφάλειας και υγιεινής στην πισίνα
- Αναγνώριση των βασικών μέσων διάσωσης στο νερό.

▶ Παράρτημα Α' & Γ'

Β. ΠΡΑΚΤΙΚΟ

1. Ασφαλής είσοδος & έξοδος από το νερό

Ασφαλής βουτιά με το κεφάλι από τον τοίχο της υπερχείλισης

- Βουτιά με τα δυο πόδια μπροστά και λυγισμένα στην άκρη της υπερχείλισης, μετάβαση είσοδος στο νερό, μετάβαση κάθετο πέρασμα κάτω από τις διπλανές διαδρομές με υποβρύχιο γλίστρημα* και ποδιά πεταλούδας ή ελευθέρου για τουλάχιστον 5 μέτρα, μετάβαση έξοδος από το νερό

Ασφαλής βουτιά με το κεφάλι από το βαθύρα

- Εκκίνηση σε στυλ ελεύθερο με τα δυο πόδια μπροστά και λυγισμένα στην άκρη του βαθύρα, μετάβαση είσοδος στο νερό, μετάβαση υποβρύχιο γλίστρημα* με ποδιά πεταλούδας ή ελευθέρου για τουλάχιστον 5 μέτρα, μετάβαση έξοδος από το νερό

*κατά τη φάση του γλιστρήματος τα χέρια παραμένουν τεντωμένα κατά μήκος του σώματος μπροστά από το κεφάλι σε υδροδυναμική θέση

2. Εξοικείωση με το νερό: Βύθιση & συνειδητόσή έλεγχος της αναπνοής

Διάδυση υποβρύχιας απόστασης τουλάχιστον 5 μέτρων

- με ώθηση από τον τοίχο και υποβρύχια κολύμβηση
- με βουτιά και υποβρύχια κολύμβηση

3. Επίπλευση, ισορροπία & κιναισθηση στο νερό

Ικανότητα επίπλευσης χωρίς την κίνηση των άκρων (εξοικονόμηση ενέργειας)

- Ικανότητα επίπλευσης μετά από ώθηση και γλίστρημα από τον τοίχο
- σε πρηνή θέση
- σε ύπτια θέση

4. Προώθηση, μετακίνηση & κολυμβητική επάρκεια:

Συνολική Ολοκληρωμένη κίνηση σε δυο κολυμβητικά στυλ (βασική μορφή τεχνικής)

- Ρυθμικό κολύμπι σε στυλ ελεύθερο για 50 μέτρα
- Ρυθμικό κολύμπι σε στυλ ύπτιο για 50 μέτρα
- Προώθηση χωρίς σανίδα και ποδιά σε στυλ πρόσθιο για 12,5 μέτρα από με οριζόντια ευθύγραμμη θέση σώματος με τα χέρια τεντωμένα μπροστά από το κεφάλι (θέση γλιστρήματος)



- προώθηση χωρίς σανίδα και ποδιά σε στυλ πεταλούδα για 12,5 μέτρα με οριζόντια ευθύγραμμη θέση σώματος (θέση γλιστρήματος).

**κατά τη φάση του γλιστρήματος τα χέρια παραμένουν τεντωμένα κατά μήκος του σώματος μπροστά από το κεφάλι σε υδροδυναμική θέση. Ζητάμε από τους/τις μαθητές/τριες να γλιστρήσουν μια συγκεκριμένη απόσταση ελαχιστοποιώντας την αντίσταση (να πάνε όσο πιο μακριά μπορούν), με προτροπή να βρουν τις δικές τους στρατηγικές και λύσεις. Αυτό προάγει την κριτική σκέψη και τις δεξιότητες επίλυσης προβλημάτων.*

5. Ενεργητική μάθηση στο νερό: Συμμετοχή σε παιχνιδιές δραστηριότητες

Ο/Η μαθητής/τρια θα πρέπει να συμμετέχει ενεργά σε ομαδικές δραστηριότητες στο νερό, με μπάλα ή και άλλα παιχνίδια και να είναι σε θέση να βυθίζεται ολικά, με μάτια ανοιχτά και την ικανότητα ελέγχου εκπνοής, εισπνοής και κρατήματος αναπνοής, να εκτελεί συνεχόμενες αλλαγές θέσης σώματος, να διανύει αποστάσεις υποβρυχίως και να εκτελεί κολυμβητικές κινήσεις αυξανόμενης ή μειούμενης ταχύτητας.

Γ. ΣΥΝΘΕΤΕΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΣΦΑΛΕΙΑ ΣΤΟ ΝΕΡΟ ΚΑΙ ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ ΑΥΤΟΔΙΑΣΩΣΗΣ

1. Ασφαλής είσοδος & έξοδος από το νερό

- βουτιά από βαθύρα ή τον τοίχο και προώθηση υποβρύχια σε στυλ πρόσθιο για 10-12,5 μέτρα
- βουτιά από το βαθύρα ή τον τοίχο και προώθηση υποβρύχια με δελφινισμό για 10-12,5 μέτρα σε ευθύγραμμη και υδροδυναμική θέση σώματος (θέση γλιστρήματος)

2. Εξοικείωση με το νερό: Βύθιση & συνειδητός έλεγχος της αναπνοής

- βουτιά από βαθύρα ή τον τοίχο και προώθηση υποβρύχια σε στυλ πρόσθιο για 12,5 μέτρα
- βουτιά από το βαθύρα ή τον τοίχο και προώθηση υποβρύχια με δελφινισμό για 12,5 μέτρα σε υδροδυναμική θέση*

**κατά τη φάση του γλιστρήματος τα χέρια παραμένουν τεντωμένα κατά μήκος του σώματος μπροστά από το κεφάλι σε υδροδυναμική θέση. Ζητάμε από τους/τις μαθητές/τριες να γλιστρήσουν μια συγκεκριμένη απόσταση ελαχιστοποιώντας την αντίσταση (να πάνε όσο πιο μακριά μπορούν), με προτροπή να βρουν τις δικές τους στρατηγικές και λύσεις. Αυτό προάγει την κριτική σκέψη και τις δεξιότητες επίλυσης προβλημάτων.*

3. Επίπλευση, ισορροπία & κιναισθηση στο νερό

- Προώθηση με ποδιά προσθίου σε ύπτια θέση υδροδυναμική, μετάβαση ύπτια επίπλευση για λίγα δευτερόλεπτα, μετάβαση αλλαγή θέσης θέσης σώματος στο νερό με περιστροφή στον επιμήκη άξονα του σώματος ρολλάρισμα, μετάβαση προώθηση με ποδιά προσθίου σε πρηνή θέση υδροδυναμική, μετάβαση πρηνή επίπλευση με το κεφάλι έξω για λίγα δευτερόλεπτα, μετάβαση για 50 μέτρα

4. Προώθηση, μετακίνηση & Κολυμβητική επάρκεια

- Κολύμπι με αυξανόμενη ταχύτητα σε στυλ ελεύθερο ή ύπτιο για τουλάχιστον 12,5 μέτρα
- Ρυθμικό κολύμπι με ποδιά ελεύθερου και χεριά προσθίου για 25-50 μέτρα
- προώθηση υποβρύχια σε στυλ πρόσθιο για 10 μέτρα
- προώθηση υποβρύχια με δελφινισμό για 10 μέτρα σε υδροδυναμική θέση



ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΑΣΦΑΛΟΥΣ ΚΟΛΥΜΒΗΣΗΣ



Όνομα

Φορέας



ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΣΚΟΥΦΑΚΙ ΜΠΛΕ 4 στο κολυμβητήριο

► ΘΕΩΡΙΑ

ΘΕΩΡΗΤΙΚΕΣ ΓΝΩΣΕΙΣ ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ ΣΤΟ ΝΕΡΟ

☐

- Συμπλήρωση ερωτηματολογίου για τους κανόνες ασφάλειας και υγιεινής στην πισίνα

☐

- Αναγνώριση των βασικών μέσων διάσωσης στο νερό.

► Παράρτημα Α' & Γ'

► ΠΡΑΚΤΙΚΗ

1. ΑΣΦΑΛΗΣ ΕΙΣΟΔΟΣ ΚΑΙ ΕΞΟΔΟΣ ΑΠΟ ΤΟ ΝΕΡΟ

☐

Ασφαλής βουτιά με το κεφάλι απο(τον τοίχο της υπερχειλίσσης)

☐

- Βουτιά με τα δυο πόδια μπροστά και λυγισμένα στην άκρη της υπερχειλίσσης, μετάβαση είσοδος στο νερό, μετάβαση κάθετο πέρασμα κάτω από τις διπλανές διαδρομές με υποβρύχιο γλίστρημα* και ποδιά πεταλούδας ή ελεύθερου για τουλάχιστον 5 μέτρα, μετάβαση έξοδος από το νερό

☐

Ασφαλής βουτιά με το κεφάλι από το βαθύρα
- Εκκίνηση σε στυλ ελεύθερο με τα δυο πόδια μπροστά και λυγισμένα στην άκρη του βαθύρα, μετάβαση είσοδος στο νερό, μετάβαση υποβρύχιο γλίστρημα* με ποδιά πεταλούδας ή ελεύθερου για τουλάχιστον 5 μέτρα, μετάβαση έξοδος από το νερό

*κατά τη φάση του γλιστρήματος τα χέρια παραμένουν τεντωμένα κατά μήκος του σώματος μπροστά από το κεφάλι σε υδροδυναμική θέση

2. ΕΞΟΙΚΕΙΩΣΗ ΜΕ ΤΟ ΝΕΡΟ: ΒΥΘΙΣΗ & ΣΥΝΕΙΔΗΤΟΣ ΕΛΕΓΧΟΣ ΤΗΣ ΑΝΑΠΝΟΗΣ

Διάνυση υποβρύχιας απόστασης τουλάχιστον 5 μέτρων

☐

- με ώθηση από τον τοίχο και υποβρύχια κολύμβηση

☐

- με βουτιά και υποβρύχια κολύμβηση

3. ΕΠΙΠΛΕΥΣΗ, ΙΣΟΡΡΟΠΙΑ & ΚΙΝΑΙΣΘΗΣΗ ΣΤΟ ΝΕΡΟ

Ικανότητα επίπλευσης χωρίς την κίνηση των άκρων (εξοικονόμηση ενέργειας)

☐

- Ικανότητα επίπλευσης μετά από ώθηση και γλίστρημα από τον τοίχο

☐

Ικανότητα επίπλευσης σε ύπτια θέση μετά από ώθηση και γλίστρημα σε πρηνή θέση

☐

ικανότητα επίπλευση σε πρηνή θέση μετά από ώθηση και γλίστρημα σε ύπτια θέση

4. ΠΡΟΩΘΗΣΗ, ΜΕΤΑΚΙΝΗΣΗ & ΚΟΛΥΜΒΗΤΙΚΗ ΕΠΑΡΚΕΙΑ

Τεχνική κολυμβητικών στυλ:

Συνολική ολοκληρωμένη κίνηση σε δυο κολυμβητικά στυλ (βασική μορφή τεχνικής)

☐

- Ρυθμικό κολύμπι σε στυλ ελεύθερο για 50 μέτρα

☐

- Ρυθμικό κολύμπι σε στυλ ύπτια για 50 μέτρα

☐

- Προώθηση χωρίς σανίδα και ποδιά σε στυλ πρόσθιο για 12,5 μέτρα από με οριζόντια ευθύγραμμη θέση σώματος με τα χέρια τεντωμένα μπροστά από το κεφάλι.

☐

- Προώθηση χωρίς σανίδα και ποδιά σε στυλ πεταλούδα για 12,5 μέτρα με οριζόντια ευθύγραμμη θέση σώματος (θέση γλιστρήματος).

*κατά τη φάση του γλιστρήματος τα χέρια παραμένουν τεντωμένα κατά μήκος του σώματος μπροστά από το κεφάλι σε υδροδυναμική θέση. Ζητάμε από τους/τις μαθητές/τριες να γλίστρησουν μια συγκεκριμένη απόσταση ελαχιστοποιώντας την αντίσταση (να πάνε όσο πιο μακριά μπορούν), με προτροπή να βρουν τις δικές τους στρατηγικές και λύσεις. Αυτό προάγει την κριτική σκέψη και τις δεξιότητες επίλυσης προβλημάτων.



ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΣΚΟΥΦΑΚΙ ΜΠΛΕ



στο κολυμβητήριο

5. ΕΝΕΡΓΗΤΙΚΗ ΜΑΘΗΣΗ ΣΤΟ ΝΕΡΟ: ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ ΣΕ ΠΑΙΓΝΙΩΔΕΙΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ

☐

Ο/Η μαθητής/τρια θα πρέπει να συμμετέχει ενεργά σε ομαδικές δραστηριότητες στο νερό, με μπάλα ή και άλλα παιχνίδια και να είναι σε θέση να βυθίζεται ολικά, με μάτια ανοιχτά και την ικανότητα ελέγχου εκπνοής, εισπνοής και κρατήματος αναπνοής, να εκτελεί συνεχόμενες αλλαγές θέσης σώματος, να διανύει αποστάσεις υποβρυχίως και να εκτελεί κολυμβητικές κινήσεις αυξανόμενης ή μειούμενης ταχύτητας..

► ΣΥΝΘΕΤΕΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΣΦΑΛΕΙΑ ΣΤΟ ΝΕΡΟ ΚΑΙ ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ ΑΥΤΟΔΙΑΣΩΣΗΣ

1. ΑΣΦΑΛΗΣ ΕΙΣΟΔΟΣ ΚΑΙ ΕΞΟΔΟΣ ΑΠΟ ΤΟ ΝΕΡΟ

Ο/Η μαθητής/τρια θα πρέπει να επιδείξει τα παρακάτω σενάρια χωρίς βοηθητικό μέσο σε βαθύ νερό:

☐

- Βουτιά από βατήρα ή τον τοίχο και προώθηση υποβρύχια σε στυλ πρόσθιο για 10-12,5 μέτρα

☐

- Βουτιά από το βατήρα ή τον τοίχο και προώθηση υποβρύχια με δελφινισμό για 10-12,5 μέτρα σε ευθύγραμμη και υδροδυναμική θέση σώματος (θέση γλιστρήματος)

2. ΕΠΙΠΛΕΥΣΗ, ΙΣΟΡΡΟΠΙΑ & ΚΙΝΑΙΣΘΗΣΗ ΣΤΟ ΝΕΡΟ

☐

- Προώθηση με ποδιά προσθίου σε ύπτια θέση υδροδυναμική, μετάβαση ύπτια επίπλευση για λίγα δευτερόλεπτα, μετάβαση αλλαγή θέσης θέσης σώματος στο νερό με περιστροφή στον επιμήκη άξονα του σώματος ρολλάρισμα, μετάβαση προώθηση με ποδιά προσθίου σε πρηνή, μετάβαση πρηνή επίπλευση με το κεφάλι έξω για λίγα δευτερόλεπτα, μετάβαση για 50 μέτρα

3. ΕΞΟΙΚΕΙΩΣΗ ΜΕ ΤΟ ΝΕΡΟ: ΒΥΘΙΣΗ & ΣΥΝΕΙΔΗΤΟΣ ΕΛΕΓΧΟΣ ΤΗΣ ΑΝΑΠΝΟΗΣ

☐

- Βουτιά από βατήρα ή τον τοίχο και προώθηση υποβρύχια σε στυλ πρόσθιο για 12,5 μέτρα

☐

- Βουτιά από το βατήρα ή τον τοίχο και προώθηση υποβρύχια με δελφινισμό για 12,5 μέτρα (streamline) σε υδροδυναμική θέση*

*κατά τη φάση του γλιστρήματος τα χέρια παραμένουν τεντωμένα κατά μήκος του σώματος μπροστά από το κεφάλι σε υδροδυναμική θέση. Ζητάμε από τους/τις μαθητές/τριες να γλιστρήσουν μια συγκεκριμένη απόσταση ελαχιστοποιώντας την αντίσταση (να πάνε όσο πιο μακριά μπορούν), με προτροπή να βρουν τις δικές τους στρατηγικές και λύσεις. Αυτό προάγει την κριτική σκέψη και τις δεξιότητες επίλυσης προβλημάτων.

4. ΠΡΟΩΘΗΣΗ, ΜΕΤΑΚΙΝΗΣΗ & ΚΟΛΥΜΒΗΤΙΚΗ ΕΠΑΡΚΕΙΑ

☐

- Κολύμπι με αυξανόμενη ταχύτητα σε στυλ ελεύθερο ή ύπτιο για τουλάχιστον 12,5 μέτρα

☐

- Προώθηση υποβρύχια σε στυλ πρόσθιο για 10 μέτρα

☐

- Ρυθμικό κολύμπι με ποδιά ελεύθερου και χεριά προσθίου για 50 μέτρα

☐

- Προώθηση υποβρύχια με δελφινισμό για 10 μέτρα σε υδροδυναμική θέση



ΕΝΟΤΗΤΕΣ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ

Α. ΘΕΩΡΙΑ

Θεωρητικές γνώσεις ασφάλειας στο νερό

- Συμπλήρωση ερωτηματολογίου για τους κανόνες ασφάλειας και υγιεινής στην πισίνα
- Αναγνώριση των βασικών μέσων διάσωσης στο νερό.

▶ Παράρτημα Α' & Γ'

Β. ΠΡΑΚΤΙΚΟ

1. Ασφαλής είσοδος & έξοδος από το νερό

Σε σενάριο πρόσβασης σε υποθετικά δυσπρόσβατη παραλία με βράχια και πέτρες στον πυθμένα:

- Ασφαλής και σταδιακή είσοδος στο νερό από την ακτή, ελέγχοντας τη θερμοκρασία του νερού, καθώς και το θαλάσσιο πυθμένα για βράχια, πέτρες ή άλλα επικίνδυνα αντικείμενα, μετάβαση σε κολύμπι ελεύθερο.
- Ασφαλής και σταδιακή έξοδος από το νερό, από τα βαθιά κολυμπώντας υποβρύχια για τουλάχιστον 5 μέτρα προς την ακτή, μετάβαση σε αλλαγή κατεύθυνσης για αποφυγή βραχώδους σημείου, μετάβαση σε όρθια θέση, μετάβαση ασφαλής βάρδιση προς την ακτή περνώντας από σημεία με πέτρες και άλλα επικίνδυνα αντικείμενα.

2. Εξοικείωση με το νερό: Βύθιση & συνειδητόσή έλεγχος της αναπνοής

Διάνυση υποβρύχιας απόστασης τουλάχιστον 5 μέτρων

- με βουτιά απο τα ρηχά (στο ύψος των μηρών) και υποβρύχια κολύμβηση
- επιτόπια βύθιση από τα βαθιά και υποβρύχια κολύμβηση

3. Επίπλευση, ισορροπία & κιναισθηση στο νερό

Ικανότητα επίπλευσης χωρίς την κίνηση των άκρων (εξοικονόμηση ενέργειας)

- μετά από βύθιση και ώθηση με τα πόδια στην επιφάνεια, μετάβαση επίπλευση σε πρηνή θέση
- μετά από βύθιση και ώθηση με τα πόδια στην επιφάνεια, μετάβαση επίπλευση σε ύπτια θέση

4. Προώθηση, μετακίνηση & κολυμβητική επάρκεια:

Συνολική Ολοκληρωμένη κίνηση σε δυο κολυμβητικά στυλ (βασική μορφή τεχνικής)

- Ρυθμικό κολύμπι σε στυλ ελεύθερο για 50 μέτρα
- Ρυθμικό κολύμπι σε στυλ ύπτιο για 50 μέτρα
- Προώθηση χωρίς σανίδα και ποδιά σε στυλ πρόσθιο για 12,5 μέτρα από με οριζόντια ευθύγραμμη θέση σώματος με τα χέρια τεντωμένα μπροστά από το κεφάλι (θέση γλιστρήματος)
- προώθηση χωρίς σανίδα και ποδιά σε στυλ πεταλούδα για 12,5 μέτρα με οριζόντια ευθύγραμμη θέση σώματος (θέση γλιστρήματος).

*κατά τη φάση του γλιστρήματος τα χέρια παραμένουν τεντωμένα κατά μήκος του σώματος μπροστά από το κεφάλι σε υδροδυναμική θέση. Ζητάμε από τους/τις μαθητές/τριες να γλιστρήσουν μια συγκεκριμένη

απόσταση ελαχιστοποιώντας την αντίσταση (να πάνε όσο πιο μακριά μπορούν), με προτροπή να βρουν τις δικές τους στρατηγικές και λύσεις. Αυτό προάγει την κριτική σκέψη και τις δεξιότητες επίλυσης προβλημάτων.

5. Ενεργητική μάθηση στο νερό: Συμμετοχή σε παιγνιώδεις δραστηριότητες

Ο/Η μαθητής/τρια θα πρέπει να συμμετέχει ενεργά σε ομαδικές δραστηριότητες στο νερό, με μπάλα ή και άλλα παιχνίδια και να είναι σε θέση να βυθίζεται ολικά, με μάτια ανοιχτά και την ικανότητα ελέγχου εκπνοής, εισπνοής και κρατήματος αναπνοής, να εκτελεί συνεχόμενες αλλαγές θέσης σώματος, να διανύει αποστάσεις υποβρυχίως και να εκτελεί κολυμβητικές κινήσεις αυξανόμενης ή μειούμενης ταχύτητας.

Γ. ΣΥΝΘΕΤΕΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΣΦΑΛΕΙΑ ΣΤΟ ΝΕΡΟ ΚΑΙ ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ ΑΥΤΟΔΙΑΣΩΣΗΣ

1. Ασφαλής είσοδος & έξοδος από το νερό

- βύθιση και προώθηση υποβρύχια σε στυλ πρόσθιο για 10-12,5 μέτρα

2. Εξοικείωση με το νερό: Βύθιση & συνειδητός έλεγχος της αναπνοής

- προώθηση υποβρύχια με ποδιά σε στυλ προσθίου για 12,5 μέτρα σε υδροδυναμική θέση
- βουτιά από το βατήρα ή τον τοίχο και προώθηση υποβρύχια με δελφινισμό για 12,5 μέτρα σε υδροδυναμική θέση*

*κατά τη φάση του γλιστρήματος τα χέρια παραμένουν τεντωμένα κατά μήκος του σώματος μπροστά από το κεφάλι σε υδροδυναμική θέση. Ζητάμε από τους/τις μαθητές/τριες να γλιστρήσουν μια συγκεκριμένη απόσταση ελαχιστοποιώντας την αντίσταση (να πάνε όσο πιο μακριά μπορούν), με προτροπή να βρουν τις δικές τους στρατηγικές και λύσεις. Αυτό προάγει την κριτική σκέψη και τις δεξιότητες επίλυσης προβλημάτων.

3. Επίπλευση, ισορροπία & κιναισθηση στο νερό

- Προώθηση με ποδιά προσθίου σε ύπτια θέση υδροδυναμική, μετάβαση ύπτια επίπλευση για λίγα δευτερόλεπτα, μετάβαση αλλαγή θέσης θέσης σώματος στο νερό με περιστροφή στον επιμήκη άξονα του σώματος ρολάρισμα, μετάβαση προώθηση με ποδιά προσθίου σε πρηνή θέση υδροδυναμική, μετάβαση πρηνή επίπλευση με το κεφάλι έξω για λίγα δευτερόλεπτα, μετάβαση για 50 μέτρα

4. Προώθηση, μετακίνηση & Κολυμβητική επάρκεια

- Κολύμπι με αυξανόμενη ταχύτητα σε στυλ ελεύθερο ή ύπτιο για τουλάχιστον 12,5 μέτρα
- Ρυθμικό κολύμπι με ποδιά ελευθέρου και χεριά προσθίου για 25-50 μέτρα
- προώθηση υποβρύχια σε στυλ πρόσθιο για 10 μέτρα
- προώθηση υποβρύχια με δελφινισμό για 10 μέτρα σε υδροδυναμική θέση



ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΑΣΦΑΛΟΥΣ ΚΟΛΥΜΒΗΣΗΣ



Όνομα

Φορέας



ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΣΚΟΥΦΑΚΙ ΜΠΛΕ



6η δάλαδα

► ΘΕΩΡΙΑ

ΘΕΩΡΗΤΙΚΕΣ ΓΝΩΣΕΙΣ ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ ΣΤΟ ΝΕΡΟ

☐

- Συμπλήρωση ερωτηματολογίου για τους κανόνες ασφάλειας και υγιεινής στην πισίνα

☐

- Αναγνώριση των βασικών μέσων διάσωσης στο νερό.

► Παράρτημα Α' & Γ'

► ΠΡΑΚΤΙΚΟ

1. ΑΣΦΑΛΗΣ ΕΙΣΟΔΟΣ ΚΑΙ ΕΞΟΔΟΣ ΑΠΟ ΤΟ ΝΕΡΟ

Σε σενάριο πρόσβασης σε υποθετικά δυσπρόσβατη παραλία με βράχια και πέτρες στον πυθμένα:

☐

Ασφαλής και σταδιακή είσοδος στο νερό από την ακτή, ελέγχοντας τη θερμοκρασία του νερού, καθώς και το θαλάσσιο πυθμένα για βράχια, πέτρες ή άλλα επικίνδυνα αντικείμενα, μετάβαση σε κολύμπι ελεύθερο.

☐

Ασφαλής και σταδιακή έξοδος από το νερό, κολυμπώντας υποβρύχια για τουλάχιστον 5 μέτρα προς την ακτή, μετάβαση σε αλλαγή κατεύθυνσης για αποφυγή βραχώδους σημείου, μετάβαση σε όρθια θέση, μετάβαση ασφαλούς βάδισης προς την ακτή περνώντας από σημεία με πέτρες και άλλα επικίνδυνα αντικείμενα.

2. ΕΞΟΙΚΕΙΩΣΗ ΜΕ ΤΟ ΝΕΡΟ: ΒΥΘΙΣΗ & ΣΥΝΕΙΔΗΤΟΣ ΕΛΕΓΧΟΣ ΤΗΣ ΑΝΑΠΝΟΗΣ

Διάνυση υποβρύχια απόστασης τουλάχιστον 5 μέτρων

☐

- με βουτιά από τα ρηχά (στο ύψος των μηρών) και υποβρύχια κολύμβηση

☐

- επιτόπια βύθιση από τα βαθιά και υποβρύχια κολύμβηση

3. ΕΠΙΠΛΕΥΣΗ, ΙΣΟΡΡΟΠΙΑ & ΚΙΝΑΙΣΘΗΣΗ ΣΤΟ ΝΕΡΟ

Ικανότητα επίπλευσης χωρίς την κίνηση των άκρων (εξοικονόμηση ενέργειας)

☐

- μετά από βύθιση και ώθηση με τα πόδια στην επιφάνεια, μετάβαση επίπλευση σε πρηνή θέση

☐

- μετά από βύθιση και ώθηση με τα πόδια στην επιφάνεια, μετάβαση επίπλευση σε ύπτια θέση

4. ΠΡΟΩΘΗΣΗ, ΜΕΤΑΚΙΝΗΣΗ & ΚΟΛΥΜΒΗΤΙΚΗ ΕΠΑΡΚΕΙΑ

Συνολική ολοκληρωμένη κίνηση σε δυο κολυμβητικά στυλ (βασική μορφή τεχνικής)

☐

- Ρυθμικό κολύμπι σε στυλ ελεύθερο για 50 μέτρα

☐

- Ρυθμικό κολύμπι σε στυλ ύπτιο για 50 μέτρα

☐

- Προώθηση χωρίς σανίδα και ποδιά σε στυλ πρόσθιο για 12,5 μέτρα από με οριζόντια ευθύγραμμη θέση σώματος με τα χέρια τεντωμένα μπροστά από το κεφάλι (θέση γλιστρήματος)

☐

- Προώθηση χωρίς σανίδα και ποδιά σε στυλ πεταλούδα για 12,5 μέτρα με οριζόντια ευθύγραμμη θέση σώματος (θέση γλιστρήματος*).

*κατά τη φάση του γλιστρήματος τα χέρια παραμένουν τεντωμένα κατά μήκος του σώματος μπροστά από το κεφάλι σε υδροδυναμική θέση. Ζητάμε από τους/τις μαθητές/τριες να γλιστρήσουν μια συγκεκριμένη απόσταση ελαχιστοποιώντας την αντίσταση (να πάνε όσο πιο μακριά μπορούν), με προτροπή να βρουν τις δικές τους στρατηγικές και λύσεις. Αυτό προάγει την κριτική σκέψη και τις δεξιότητες επίλυσης προβλημάτων.



ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΣΚΟΥΦΑΚΙ ΜΠΛΕ



στη δάλασσα

5. ΕΝΕΡΓΗΤΙΚΗ ΜΑΘΗΣΗ ΣΤΟ ΝΕΡΟ: ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ ΣΕ ΠΑΙΓΝΙΩΔΕΙΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ

☐

Ο/Η μαθητής/τρια θα πρέπει να συμμετέχει ενεργά σε ομαδικές δραστηριότητες στο νερό, με μπάλα ή και άλλα παιχνίδια και να είναι σε θέση να βυθίζεται ολικά, με μάτια ανοιχτά και την ικανότητα ελέγχου εκπνοής, εισπνοής και κρατήματος αναπνοής, να εκτελεί συνεχόμενες αλλαγές θέσης σώματος, να διανύει αποστάσεις υποβρυχίως και να εκτελεί κολυμβητικές κινήσεις αυξανόμενης ή μειούμενης ταχύτητας.

► ΣΥΝΘΕΤΕΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΣΦΑΛΕΙΑ ΣΤΟ ΝΕΡΟ ΚΑΙ ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ ΑΥΤΟΔΙΑΣΩΣΗΣ

1. ΑΣΦΑΛΗΣ ΕΙΣΟΔΟΣ ΚΑΙ ΕΞΟΔΟΣ ΑΠΟ ΤΟ ΝΕΡΟ

Ο/Η μαθητής/τρια θα πρέπει να επιδείξει τα παρακάτω σενάρια χωρίς βοηθητικό μέσο σε βαθύ νερό:

☐

- Βύθιση και προώθηση υποβρύχια σε στυλ πρόσθιο για 10-12,5 μέτρα

2. ΕΞΟΙΚΕΙΩΣΗ ΜΕ ΤΟ ΝΕΡΟ: ΒΥΘΙΣΗ & ΣΥΝΕΙΔΗΤΟΣ ΕΛΕΓΧΟΣ ΤΗΣ ΑΝΑΠΝΟΗΣ

☐

- Προώθηση υποβρύχια με ποδιά σε στυλ προσθίου για 12,5 μέτρα σε υδροδυναμική θέση

☐

- Βουτιά από το βατήρα ή τον τοίχο και προώθηση υποβρύχια με δελφινισμό για 12,5 μέτρα σε υδροδυναμική θέση*

*κατά τη φάση του γλιστρήματος τα χέρια παραμένουν τεντωμένα κατά μήκος του σώματος μπροστά από το κεφάλι σε υδροδυναμική θέση. Ζητάμε από τους/τις μαθητές/τριες να γλιστρήσουν μια συγκεκριμένη απόσταση ελαχιστοποιώντας την αντίσταση (να πάνε όσο πιο μακριά μπορούν), με προτροπή να θρουν τις δικές τους στρατηγικές και λύσεις. Αυτό προάγει την κριτική σκέψη και τις δεξιότητες επίλυσης προβλημάτων.

3. ΕΠΙΠΛΕΥΣΗ, ΙΣΟΡΡΟΠΙΑ & ΚΙΝΑΙΣΘΗΣΗ ΣΤΟ ΝΕΡΟ

☐

- Προώθηση με ποδιά προσθίου σε ύπτια θέση υδροδυναμική, μετάβαση ύπτια επίπλευση για λίγα δευτερόλεπτα, μετάβαση αλλαγή θέσης σώματος στο νερό με περιστροφή στον επιμήκη άξονα του σώματος ρολλάρισμα, μετάβαση προώθηση με ποδιά προσθίου σε πρηνή θέση υδροδυναμική, μετάβαση πρηνή επίπλευση με το κεφάλι έξω για λίγα δευτερόλεπτα, μετάβαση για 50 μέτρα

4. ΠΡΟΩΘΗΣΗ, ΜΕΤΑΚΙΝΗΣΗ & ΚΟΛΥΜΒΗΤΙΚΗ ΕΠΑΡΚΕΙΑ

☐

- Κολύμπι με αυξανόμενη ταχύτητα σε στυλ ελεύθερο ή ύπτιο για τουλάχιστον 12,5 μέτρα

☐

- Προώθηση υποβρύχια σε στυλ πρόσθιο για 10 μέτρα

☐

- Ρυθμικό κολύμπι με ποδιά ελεύθερου και χεριά προσθίου για 25-50 μέτρα

☐

- Προώθηση υποβρύχια με δελφινισμό για 10 μέτρα σε υδροδυναμική θέση



ΚΑΝΟΝΕΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΣΦΑΛΕΙΑ ΣΤΟ ΚΟΛΥΜΒΗΤΗΡΙΟ



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

Η διαδικασία της πέψης διαρκεί περίπου 3 ώρες, ανάλογα με το τι έχεις φάει. Μπαίνοντας στην πισίνα μετά το φαγητό, η καρδιά αναγκάζεται να δουλέψει εντατικά, τόσο για να συνεχίσει την πέψη όσο και για να ανταπεξέλθει στους ρυθμούς της κολύμβησης. Όταν έχεις φάει, το αίμα βρίσκεται στον πεπτικό σωλήνα.

Αν αρχίσεις να κολυμπάς, το αίμα πηγαίνει στους μύες. Επομένως, η καρδιά εργάζεται περισσότερο και μπορεί να νιώσεις δυσφορία. Υπάρχει και ο κίνδυνος εισρόφησης.



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

Οι οδηγίες του/της ναυαγοσώστη/τριας 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/Η προπονητής/τρια και ο/η ναυαγοσώστης/τρια χρειάζεται να είναι παρόντες όσο βρίσκεσαι στην πισίνα, προκειμένου να σε καθοδηγήσουν και να σε βοηθήσουν, αν χρειαστεί.



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

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



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

Γύρω από την πισίνα υπάρχουν νερά, στα οποία μπορεί να γλιστρήσεις και να πέσεις.

Επίσης γύρω από την πισίνα υπάρχουν άλλοι/ες κολυμβητές/τριες που μπορεί να τους/τις σπρώξεις κατά λάθος τρέχοντας και να χτυπήσουν.

Παράρτημα Α'



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

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



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

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



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

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



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

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

Παράρτημα Α'



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

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



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

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



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

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



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

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

Παράρτημα Α'



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

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



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

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



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

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

ΚΑΝΟΝΕΣ ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ ΣΤΗ ΘΑΛΑΣΣΑ & ΤΗΝ ΠΑΡΑΛΙΑ



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

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



Στην παραλία σέβομαι το περιβάλλον και δεν πετάω σκουπίδια.

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



Μπαίνω στη θάλασσα μόνο αν αισθάνομαι καλά.

Αν έχω ρίγη ή ζαλάδα δεν μπαίνω στη θάλασσα. Δεν κολυμπάμε όταν δεν αισθανόμαστε καλά ή όταν είμαστε κουρασμένοι/νες. 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.

Παράρτημα Α'



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

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



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

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



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

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



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

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

Παράρτημα Α'



Όταν κολυμπάω δε σπρώχνω και δε βυθίζω κανένα στη θάλασσα.

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



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

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



Δεν κολυμπάω μόνος/η μου τη νύχτα.

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



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

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

Παράρτημα Α'



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

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



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

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



Μαθαίνω να φοράω σωσίβιο όταν κάνω οποιαδήποτε θαλάσσια δραστηριότητα.

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



Νιώθεις ότι κινδυνεύεις; Μην πανικοβάλλεσαι!

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

Παράρτημα Α'



Νιώθεις ότι κινδυνεύεις;

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



Νιώθεις ότι κινδυνεύεις; Προσπάθησε να μείνεις στην επιφάνεια και να βγεις από το νερό.

Αν έπαθες κράμπα, χαλάρωσε το μέρος του σώματος που πιάστηκε και με αργές κινήσεις κολύπησε προς την ακτή.

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



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

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

Τα καθήκοντα του/της ναυαγοσώστη/τριας:

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

ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ ΜΑΘΗΤΗ/ΤΡΙΑΣ

Θάλασσα & παραλία

Ποιες ώρες πιστεύετε ότι η ηλιακή ακτινοβολία είναι πιο επικίνδυνη;

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

Δεν μπαίνουμε στη θάλασσα...

4. όταν έχουμε πυρετό
5. όταν κρυώνουμε
6. όταν δεν αισθανόμαστε καλά, κρυώνουμε, μπορεί να έχουμε πυρετό ή να είμαστε κουρασμένοι/ες

Μπαίνω στη θάλασσα μόνο αν έχει περάσει...

7. 1 ώρα από το φαγητό
8. 2-3 ώρες από το φαγητό
9. 4 ώρες από το φαγητό

Όταν δεν ξέρω καλά κολύμβηση...

10. δεν μπαίνω στη θάλασσα
11. μπαίνω μέσα στη θάλασσα μόνο μαζί με κάποιον/α που ξέρει κολύμβηση, όπως έναν/μια φίλο/η μου
12. φοράω τουβλάκια, μπρατσάκια ή κουλούρα.

Όταν κολυμπάω...

13. Έχω μαζί μου κάποιον δικό μου και κινούμαι ελεύθερα στη θάλασσα
14. Έχω πάντα παρέα, δεν απομακρύνομαι από την ακτή και κολυμπάω παράλληλα προς την παραλία
15. Μπορώ να απομακρυνθώ από την ακτή εάν θελήσω να παίξω κάποιο παιχνίδι με τους/τις φίλους/ες μου

Δεν κολυμπάω μόνος μου τη νύχτα γιατί...

16. δεν είναι ασφαλές
17. μπορεί να με τσιμπήσει κάτι εφόσον δεν έχω ορατότητα.
18. δεν μπορώ να δω τον βυθό καθαρά.
19. μπορεί να πέσω πάνω σε βράχια και να χτυπήσω, αφού θα είναι βράδυ.
20. όλα τα παραπάνω

Δεν κολυμπάω...

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

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

24. κολυμπάω όσο πιο γρήγορα μπορώ για να τα πιάσω πριν απομακρυνθούν
25. τα αφήνω να τα παρασύρει ο αέρας
26. ενημερώνω κάποιον/α ενήλικα/η και δεν κολυμπάω προς τα βαθιά κυνηγώντας τα παιχνίδια

Οι μαθητές/τριες που επιβαίνουν σε κάποιο σκάφος (βάρκα, φουσκωτό, ταχύπλοο, ιστιοπλοϊκό κ.λπ.) πρέπει να φορούν σωσίβιο...

27. Αν δεν ξέρουν καλά κολύμβηση
28. Αν είναι κάτω από 12 ετών
29. Πάντα
30. Όταν ο καιρός δεν είναι καλός

Όταν νιώσω ότι κινδυνεύω κολυμπώντας στη θάλασσα, τι κάνω;

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

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

34. 1 χρόνο
35. 10 χρόνια
36. 50 χρόνια

Παράρτημα Α'

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

- 37. Δεν κολυμπάω, γιατί μπορεί να με χτυπήσουν αυτοί/ες που κάνουν θαλάσσιο σπορ όταν ξεκινούν ή επιστρέφουν στην παραλία.
- 38. επιτρέπεται μόνο το κολύμπι και όχι το παιχνίδι
- 39. κολυμπάω και παίζω με τους/τις φίλους/ες μου, γιατί εκεί είναι πάντα πολύ ρηχά

Σε οργανωμένες παραλίες οι μαθητές/τριες κολυμπάμε πάντα μέσα στον χώρο που ορίζεται από τις κόκκινες σημαδούρες που είναι τοποθετημένες παράλληλα προς την ακτή γιατί...

- 40. έξω από τις σημαδούρες μπορεί να υπάρχουν καρχαρίες
- 41. έξω από τις σημαδούρες τα νερά είναι πολύ βαθιά
- 42. έξω από τις σημαδούρες υπάρχουν διερχόμενα σκάφη/ταχύπλοα τα οποία μπορεί να μας χτυπήσουν αν δεν μας δουν

Κάνω βουτιές στη θάλασσα...

- 43. Μόνο αν ξέρω να βουτάω με το κεφάλι
- 44. Μόνο αν είμαι με τους/τις φίλους/ες μου
- 45. Μόνο αν γνωρίζω το βάθος ή τη διαμόρφωση του βυθού και αν στην περιοχή δεν υπάρχουν βράχια και πέτρες

Όταν βλέπω κάποιον/α να κινδυνεύει τότε...

- 46. κολυμπώ γρήγορα προς το μέρος του/της για να τον/την σώσω...
- 47. ενημερώνω τον/την ναυαγοσώστη/στρια αν υπάρχει στη παραλία ή κάποιον/α ενήλικα/η για να πάει να βοηθήσει.
- 48. δεν κάνω τίποτα απολύτως, κάποιος/α άλλος/η θα τον/την έχει δει σίγουρα και θα σπεύσει για βοήθεια.

Αν πάθω κράμπα μέσα στο νερό...

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

Ο/Η ναυαγοσώστης...

- 52. οφείλει να βρίσκεται πάντα στη θέση του/της (τον πύργο) και να παρακολουθεί τους/τις λουόμενους/ες.
- 53. φοράει τα ειδικά ρούχα χρώματος κόκκινου.
- 54. μπορεί να περιπολεί με σωστική λέμβο.
- 55. είναι σε ετοιμότητα να προσφέρει βοήθεια.
- 56. όλα τα παραπάνω



Πισίνα

Πριν μπω στην πισίνα...

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

Πριν μπω στην πισίνα...

5. επισκέπτομαι την τουαλέτα.
6. πίνω πολύ νερό.
7. δε χρειάζεται να ακολουθήσω κάποια συγκεκριμένη διαδικασία και ξεκινάω αμέσως την κολύμβηση!

Όταν βρίσκομαι στο χώρο της πισίνας...

8. αφήνω τα σκουπίδια σε κάποιο σημείο ώστε να τα πετάξω κάποια στιγμή.
9. δεν πετάω ποτέ σκουπίδια κάτω παρά μόνο στον ειδικό κάδο και σέβομαι τον χώρο και τους γύρω μου.
10. εάν έχουν αφήσει άλλοι/ες σκουπίδια, μπορώ να το κάνω και εγώ τότε.

Όταν βρίσκομαι στο χώρο της πισίνας...

11. μπορώ να κάνω διάφορα παιχνίδια μαζί με τους/τις φίλους/ες μου.
12. δοκιμάζω νέα παιχνίδια και πετάω νερό στους/στις φίλους/ες μου.
13. σπρώχνω τους/τις φίλους/ες μου και κάνουμε βουτιές.
14. δε σπρώχνω και δεν τραβάω τους/τις άλλους/ες για πλάκα γιατί υπάρχει κίνδυνος να χτυπήσουν.

Όταν βρίσκομαι στο χώρο της πισίνας...

15. παίζω κυνηγητό μαζί με τους/τις φίλους/ες μου γιατί έχει πλάκα.
16. επιτρέπεται να τρέχω γύρω από την πισίνα.
17. δεν τρέχω γύρω από την πισίνα ποτέ.

Όταν βρίσκομαι στον χώρο της πισίνας...

18. φοράω κολυμβητικά γυαλιά και σκουφάκι
19. δε χρειάζεται να έχω μαζί μου κολυμβητικά γυαλιά και σκουφάκι γιατί εάν τα ξεχάσω θα

μου δώσουν από το κολυμβητήριο.

20. μπορώ να κολυμπήσω χωρίς κολυμβητικά γυαλιά και σκουφάκι.

Όταν βρίσκομαι στον χώρο της πισίνας...

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

Αν νιώσω ότι κρυώνω ή τρέμω...

24. περιμένω να τελειώσει το μάθημα κολύμβησης και βγαίνω αμέσως.
25. ενημερώνω τον/την δάσκαλο/α κολύμβησης ή τον/την ναυαγοσώστη/στιρα και βγαίνω αμέσως.
26. κάνω υπομονή και περιμένω να νιώσω καλύτερα.

Όταν βρίσκομαι στο χώρο της πισίνας...

27. μπορώ να μιλάω και να παίζω με τους/τις φίλους/ες εάν γνωρίζω τις οδηγίες που μας δίνει ο/η προπονητής/τρια κολύμβησης
28. μπορώ να χαιρετάω από μακριά τους γονείς μου εάν βρίσκονται στο χώρο της πισίνας
29. κάνω διάφορα παιχνίδια μέσα στο νερό
30. ακολουθώ τις οδηγίες του/της ναυαγοσώστη/στιρας και τηρώ τους κανόνες ασφαλείας

Όταν βρίσκομαι στο χώρο της πισίνας...

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

Πριν βουτήξω στην πισίνα...

34. χαιρετάω από μακριά τους γονείς μου ή τους/τις φίλους/ες μου
35. βεβαιώνομαι ότι δε βρίσκεται κάποιος/α κάτω από την επιφάνεια του νερού.
36. παίρνω φόρα και κάνω μια μεγάλη, εντυπωσιακή βουτιά

Παράρτημα Α'

Όταν βρίσκομαι στο χώρο της πισίνας...

- 37. ετοιμάζομαι να κάνω μια μεγάλη βουτιά
- 38. βεβαιώνομαι ότι το βάθος της πισίνας, είναι το επιτρεπτό
- 39. εάν δεν υπάρχει κάποια σήμανση για το βάθος της πισίνας, κάνω βουτιά σε οποιοδήποτε σημείο της πισίνας επιθυμώ

Όταν κολυμπώ στην πισίνα...

- 40. μπορώ να έχω μαζί μου διάφορα παιχνίδια όπως φουσκωτό στρώμα, μπάλα κ.ά.
- 41. αποφεύγω τα επικίνδυνα παιχνίδια στο νερό, για να είμαι ασφαλής εγώ αλλά και οι υπόλοιποι/ες κολυμβητές/τριες
- 42. παίζω παιχνίδια νερού μαζί με τους/τις φίλους/ες μου

Όταν κολυμπώ στην πισίνα...

- 43. είναι ευκαιρία να εξασκηθώ στα όρια αντοχής μου και να δοκιμάσω διάφορα παιχνίδια στο νερό
- 44. αποφεύγω οπωσδήποτε να κάνω ασκήσεις κρατήματος της αναπνοής κάτω από το νερό,

χωρίς την επίβλεψη του/της δασκάλου/ας κολύμβησης

- 45. εάν είμαι με κάποιον/α φίλο/η μου, δοκιμάζουμε διάφορα νέα παιχνίδια

Όταν βρίσκομαι στον χώρο της πισίνας...

- 46. μπορώ να κολυμπάω προς οποιαδήποτε κατεύθυνση
- 47. μπορώ να κολυμπάω από τη μια κολυμβητική λωρίδα στην άλλη
- 48. κολυμπάω σε κοντινή απόσταση από τον/την μπροστινό/ή μου
- 49. μένω πάντα δεξιά, στις κολυμβητικές διαδρομές της πισίνας

Αν ακούσω τον συναγερμό του κολυμβητηρίου...

- 50. συνεχίζω να κολυμπάω.
- 51. μένω ψύχραιμος/η και ακολουθώ τις οδηγίες του/της προπονητή/τριας ή του/της ναυαγοσώστη/στριας, ώστε να βγω από το νερό με ασφάλεια
- 52. σπρώχνω τους/τις μπροστινούς/ες μου ώστε να βγω όσο το δυνατόν το γρηγορότερο



ΕΙΚΑΣΤΙΚΟΣ ΔΙΑΓΩΝΙΣΜΟΣ ΑΦΙΣΑΣ

11ης ΜΑΪΟΥ

Πρόσκληση Συμμετοχής
στον Εικαστικό Διαγωνισμό



Δώδε **χρώμα**
στην ασφάλεια
στο νερό!

Με αφορμή την Εθνική Ημέρα Πρόληψης Θαλάσσιων Ατυχημάτων και Πνιγμών, που τιμάται κάθε χρόνο στις 11 Μαΐου, ο οργανισμός Safe Water Sports προσκαλεί μαθητές, δασκάλους και σχολεία από όλη την Ελλάδα να συμμετάσχουν στον εικαστικό μας διαγωνισμό!

Σκοπός του διαγωνισμού είναι η ευαισθητοποίηση των παιδιών γύρω από την ασφάλεια στη θάλασσα και το ευρύτερο υδάτινο περιβάλλον, μέσα από τη δημιουργική τους έκφραση.

Έπαθλα:

- Το σχολείο που θα κερδίσει την πρώτη θέση θα παραλάβει την αφίσα του τυπωμένη σε καμβά.
- Τα έργα που θα διακριθούν, θα μετατραπούν σε επίσημα posters του οργανισμού και θα σταλούν την επόμενη σχολική χρονιά σε όλα τα σχολεία Ελλάδας που θα υλοποιήσουν το πρόγραμμα e-learning του Safe Water Sports, καθώς και σε εκείνα που θα πραγματοποιήσουν εκπαιδευτική επίσκεψη στο Ocean Lab.



Για περισσότερες πληροφορίες
μας καλείτε στο 210 8029428.



Διαγωνισμός:
Δημιουργούμε αφίσα
για την ασφάλεια στο νερό!

Οι μαθητές καλούνται να δημιουργήσουν μια αφίσα με θέμα την πρόληψη των θαλάσσιων ατυχημάτων και πνιγμών, προβάλλοντας μηνύματα για υπεύθυνη και ασφαλή συμπεριφορά στο νερό.

Ελάτε να σχεδιάσουμε
την εικόνα
που θα μεταφέρει ένα

μήνυμα ζωής! 

ΑΠΑΝΤΗΣΕΙΣ ΓΙΑ ΤΟΝ ΔΑΣΚΑΛΟ

Θάλασσα & παραλία

Ποιες ώρες πιστεύετε ότι η ηλιακή ακτινοβολία είναι πιο επικίνδυνη;

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

Δεν μπαίνουμε στη θάλασσα...

4. όταν έχουμε πυρετό
5. όταν κρυώνουμε
6. όταν δεν αισθανόμαστε καλά, κρυώνουμε, μπορεί να έχουμε πυρετό ή να είμαστε κουρασμένοι/ες

Μπαίνω στη θάλασσα μόνο αν έχει περάσει

7. 1 ώρα από το φαγητό
8. 2-3 ώρες από το φαγητό
9. 4 ώρες από το φαγητό

Όταν δεν ξέρω καλά κολύμβηση...

10. Δεν μπαίνω στη θάλασσα
11. μπαίνω μέσα στη θάλασσα μόνο μαζί με κάποιον/α που ξέρει κολύμπι, όπως έναν/ μια φίλο/η μου
12. φοράω τουβλάκια, μπρατσάκια ή κουλούρα.

Όταν κολυμπάω...

13. Έχω μαζί μου κάποιον δικό μου και κινούμαι ελεύθερα στη θάλασσα
14. Έχω πάντα παρέα, δεν απομακρύνομαι από την ακτή και κολυμπάω παράλληλα προς την παραλία
15. Μπορώ να απομακρυνθώ από την ακτή εάν θελήσω να παίξω κάποιο παιχνίδι με τους/ τις φίλους/ες μου

Δεν κολυμπάω μόνος μου τη νύχτα γιατί...

16. Δεν είναι ασφαλές
17. μπορεί να με τσιμπήσει κάτι εφόσον δεν έχω ορατότητα.
18. Δεν μπορώ να δω τον βυθό καθαρά.
19. μπορεί να πέσω πάνω σε βράχια και να χτυπήσω, αφού θα είναι βράδυ.
20. όλα τα παραπάνω

Δεν κολυμπάω...

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

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

24. κολυμπάω όσο πιο γρήγορα μπορώ για να τα πιάσω πριν απομακρυνθούν
25. τα αφήνω να τα παρασύρει ο αέρας
26. ενημερώνω κάποιον/α ενήλικα/η και δεν κολυμπάω προς τα βαθιά κυνηγώντας τα παιχνίδια

Οι μαθητές/τριες που επιβαίνουν σε κάποιο σκάφος (βάρκα, φουσκωτό, ταχύπλοο, ιστιοπλοϊκό κ.λπ.) πρέπει να φορούν σωσίβιο...

27. Αν δεν ξέρουν καλά κολύμβηση
28. Αν είναι κάτω από 12 ετών
29. Πάντα
30. Όταν ο καιρός δεν είναι καλός

Όταν νιώσω ότι κινδυνεύω κολυμπώντας στη θάλασσα, τι κάνω;

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

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

34. 1 χρόνο
35. 10 χρόνια
36. 50 χρόνια

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

37. Δεν κολυμπάω, γιατί μπορεί να με

Παράρτημα Α'

χτυπήσουν αυτοί/ες που κάνουν θαλάσσιο σπορ όταν ξεκινούν ή επιστρέφουν στην παραλία.

- 38. επιτρέπεται μόνο το κολύμπι και όχι το παιχνίδι
- 39. κολυμπάω και παίζω με τους/τις φίλους/ες μου, γιατί εκεί είναι πάντα πολύ ρηχά

Σε οργανωμένες παραλίες οι κολυμβητές/τριες κολυμπάμε πάντα μέσα στον χώρο που ορίζεται από τις κόκκινες σημαδούρες που είναι τοποθετημένες παράλληλα προς την ακτή γιατί...

- 40. έξω από τις σημαδούρες μπορεί να υπάρχουν καρχαρίες
- 41. έξω από τις σημαδούρες τα νερά είναι πολύ βαθιά
- 42. έξω από τις σημαδούρες υπάρχουν διερχόμενα σκάφη/ταχύπλοα τα οποία μπορεί να μας χτυπήσουν αν δεν μας δουν

Κάνω βουτιές στη θάλασσα...

- 43. Μόνο αν ξέρω να βουτάω με το κεφάλι
- 44. Μόνο αν είμαι με τους/τις φίλους/ες μου
- 45. Μόνο αν γνωρίζω το βάθος ή τη διαμόρφωση του βυθού και αν στην περιοχή δεν υπάρχουν βράχια και πέτρες

Όταν βλέπω κάποιον να κινδυνεύει τότε...

- 46. κολυμπώ γρήγορα προς το μέρος του/της για να τον/την σώσω...
- 47. ενημερώνω τον/την ναυαγοσώστη/στρια αν υπάρχει στη παραλία ή κάποιον/α ενήλικα/η για να πάει να βοηθήσει.
- 48. Δεν κάνω τίποτα απολύτως, κάποιος/α θα τον/την έχει δει σίγουρα και θα σπεύσει για βοήθεια.

Αν πάθω κράμπα μέσα στο νερό...

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

Ο/Η ναυαγοσώστης/στρια...

- 52. οφείλει να βρίσκεται πάντα στη θέση του/

της (τον πύργο) και να παρακολουθεί τους/τις λουόμενους/ες.

- 53. φοράει τα ειδικά ρούχα χρώματος κόκκινου.
- 54. μπορεί να περιπολεί με σωστική λέμβο.
- 55. είναι σε ετοιμότητα να προσφέρει βοήθεια.
- 56. όλα τα παραπάνω

Πισίνα

Πριν μπω στην πισίνα...

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

Πριν μπω στην πισίνα...

- 5. επισκέπτομαι την τουαλέτα.
- 6. πίνω πολύ νερό.
- 7. δε χρειάζεται να ακολουθήσω κάποια συγκεκριμένη διαδικασία και ξεκινάω αμέσως την κολύμβηση!

Όταν βρίσκομαι στο χώρο της πισίνας...

- 8. αφήνω τα σκουπίδια σε κάποιο σημείο ώστε να τα πετάξω κάποια στιγμή.
- 9. δεν πετάω ποτέ σκουπίδια κάτω παρά μόνο στον ειδικό κάδο και σέβομαι τον χώρο και τους γύρω μου.
- 10. εάν έχουν αφήσει άλλοι/ες σκουπίδια, μπορώ να το κάνω και εγώ τότε.

Όταν βρίσκομαι στο χώρο της πισίνας...

- 11. μπορώ να κάνω διάφορα παιχνίδια μαζί με τους/τις φίλους/ες μου.
- 12. δοκιμάζω νέα παιχνίδια και πετάω νερό στους/στις φίλους/ες μου.
- 13. σπρώχνω τους/τις φίλους/ες μου και κάνουμε βουτιές.
- 14. δε σπρώχνω και δεν τραβάω τους/τις άλλους/ες για πλάκα γιατί υπάρχει κίνδυνος να χτυπήσουν.

Όταν βρίσκομαι στο χώρο της πισίνας...

- 15. παίζω κυνηγητό μαζί με τους/τις φίλους/ες μου γιατί έχει πλάκα.

Παράρτημα Α'

16. επιτρέπεται να τρέχω γύρω από την πισίνα.

17. δεν τρέχω γύρω από την πισίνα ποτέ.

Όταν βρίσκομαι στον χώρο της πισίνας...

18. φοράω κολυμβητικά γυαλιά και σκουφάκι.

19. δε χρειάζεται να έχω μαζί μου κολυμβητικά γυαλιά και σκουφάκι γιατί εάν τα ξεχάσω θα μου δώσουν από το κολυμβητήριο.

20. μπορώ να κολυμπήσω χωρίς κολυμβητικά γυαλιά και σκουφάκι.

Όταν βρίσκομαι στον χώρο της πισίνας...

21. μπορώ να κολυμπήσω έχοντας καραμέλα ή τσίχλα στο στόμα μου.

22. δε μασάω τσίχλα, δεν τρώω και δεν πίνω ροφήματα ποτέ.

23. μπορώ να βρίσκομαι μέσα στην πισίνα και να πίνω κάποιο ρόφημα.

Αν νιώσω ότι κρυώνω ή τρέμω...

24. περιμένω να τελειώσει το μάθημα κολύμβησης και βγαίνω αμέσως.

25. ενημερώνω τον/την δάσκαλο/α κολύμβησης ή τον/την ναυαγοσώστη/στρια και βγαίνω αμέσως.

26. κάνω υπομονή και περιμένω να νιώσω καλύτερα.

Όταν βρίσκομαι στο χώρο της πισίνας...

27. μπορώ να μιλάω και να παίζω με τους/τις φίλους/ες εάν γνωρίζω τις οδηγίες που μας δίνει ο/η προπονητής/τρια κολύμβησης

28. μπορώ να χαιρετάω από μακριά τους γονείς μου εάν βρίσκονται στο χώρο της πισίνας

29. κάνω διάφορα παιχνίδια μέσα στο νερό

30. ακολουθώ τις οδηγίες του/της ναυαγοσώστη/στριας και τηρώ τους κανόνες ασφαλείας

Όταν βρίσκομαι στο χώρο της πισίνας...

31. μπορώ να ντυθώ όπως επιθυμώ εφόσον έχει καλό καιρό και ζέστη

32. δεν με απασχολεί τι θα φορέσω γιατί δεν έχει σημασία στην κολύμβηση

33. φροντίζω να φοράω ζεστά ρούχα πριν μπω στην πισίνα και αφού βγω από αυτή

Πριν βουτήξω στην πισίνα...

34. χαιρετάω από μακριά τους γονείς μου ή τους/τις φίλους/ες μου

35. βεβαιώνομαι ότι δε βρίσκεται κάποιος/α

κάτω από την επιφάνεια του νερού.

36. παίρνω φόρα και κάνω μια μεγάλη, εντυπωσιακή βουτιά

Όταν βρίσκομαι στο χώρο της πισίνας...

37. ετοιμάζομαι να κάνω μια μεγάλη βουτιά

38. βεβαιώνομαι ότι το βάθος της πισίνας, είναι το επιτρεπτό

39. εάν δεν υπάρχει κάποια σήμανση για το βάθος της πισίνας, κάνω βουτιά σε οποιοδήποτε σημείο της πισίνας επιθυμώ

Όταν κολυμπώ στην πισίνα...

40. μπορώ να έχω μαζί μου διάφορα παιχνίδια όπως φουσκωτό στρώμα, μπάλα κ.ά.

41. αποφεύγω τα επικίνδυνα παιχνίδια στο νερό, για να είμαι ασφαλής εγώ αλλά και οι υπόλοιποι/ες κολυμβητές/τριες

42. παίζω παιχνίδια νερού μαζί με τους/τις φίλους/ες μου

Όταν κολυμπώ στην πισίνα...

43. είναι ευκαιρία να εξασκηθώ στα όρια αντοχής μου και να δοκιμάσω διάφορα παιχνίδια στο νερό

44. αποφεύγω οπωσδήποτε να κάνω ασκήσεις κρατήματος της αναπνοής κάτω από το νερό, χωρίς την επίβλεψη του/της δασκάλου/ας κολύμβησης

45. εάν είμαι με κάποιον/α φίλο/η μου, δοκιμάζουμε διάφορα νέα παιχνίδια

Όταν βρίσκομαι στον χώρο της πισίνας...

46. μπορώ να κολυμπάω προς οποιαδήποτε κατεύθυνση

47. μπορώ να κολυμπάω από τη μια κολυμβητική λωρίδα στην άλλη

48. κολυμπάω σε κοντινή απόσταση από τον/την μπροστινό/ή μου

49. μένω πάντα δεξιά, στις κολυμβητικές διαδρομές της πισίνας

Αν ακούσω τον συναγερμό του κολυμβητηρίου...

50. συνεχίζω να κολυμπάω.

51. μένω ψύχραιμος και ακολουθώ τις οδηγίες του/της προπονητή/τριας ή του/της ναυαγοσώστη/στριας, ώστε να βγω από το νερό με ασφάλεια

52. σπρώχνω τους μπροστινούς/ες μου ώστε να βγω όσο το δυνατόν γρηγορότερα.

ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΕΙΣ ΕΚΜΑΘΗΣΗΣ ΚΟΛΥΜΒΗΣΗΣ ΒΑΣΙΣΜΕΝΕΣ ΣΤΗ ΜΑΘΗΣΗ ΜΕΣΩ ΠΑΙΧΝΙΔΙΩΝ

Κάθε παιχνίδι πρέπει να είναι προσχεδιασμένο και τροποποιημένο ανάλογα με τις ικανότητες των μαθητών/τριων.

Πριν ξεκινήσετε ένα παιχνίδι θα χρειαστεί να έχετε προσδιορίσει το στόχο. Ο στόχος μπορεί να είναι κινητικός (π.χ. συγχρονισμός μελών), γνωστικός (κατανόηση της αντίστασης του νερού), σωματικός (π.χ. βελτίωση αντοχής ή ταχύτητα), ψυχοκοινωνικός (π.χ. συνεργασία).

Στα παιχνίδια αλλά και σε όλο το μάθημα χρησιμοποιήστε τακτικά διαμορφωτική αξιολόγηση.



Στο τέλος κάθε μαθήματος αλλά και παιχνιδιού εφαρμόστε αναστοχαστικές πρακτικές. Ενθαρρύνετε τους/τις μαθητές/τριες να σκεφτούν τις εμπειρίες τους στο νερό, συζητώντας τι ήταν λειτουργικό και τι όχι. Αυτή η αναστοχαστική πρακτική τους/τις βοηθά να εντοπίσουν τομείς για βελτίωση και ενισχύει τη μάθησή τους. Ταυτόχρονα ο/η δάσκαλος/α κολύμβησης λαμβάνει ανατροφοδότηση για να τροποποιήσει τα επόμενα μαθήματα.

Παρακάτω παρατίθενται πρακτικές που μπορεί να ακολουθήσει ο/η δάσκαλος/α κολύμβησης ώστε να διευκολύνει τη μάθηση μέσω παιχνιδιού

» **Ενθάρρυνση της εξερεύνησης:** Οι κολυμβητές ενθαρρύνονται να εξερευνήσουν διαφορετικές τεχνικές και στρατηγικές μόνοι τους, επιτρέποντας τον πειραματισμό με τις κινήσεις τους στο νερό, γεγονός που τους βοηθά να κατανοήσουν πώς το σώμα τους αλληλεπιδρά με το νερό.

Light, R., & Fawns, R. (2001). The thinking body: Constructivist approaches to games teaching in physical education. Critical Studies in Education, 42(2), 69-87

» **Ανοιχτού τύπου δραστηριότητες:** Αυτή η προσέγγιση της διδασκαλίας με ανοιχτή διερεύνηση ενθαρρύνει την υποβολή ερωτήσεων από τον/την δάσκαλο/α που οδηγούν στην οικοδόμηση νέων νοητικών σχημάτων και όχι στην ιδέα της κυριαρχίας μιας προκαθορισμένης λύσης.

Light, R., & Fawns, R. (2001). The thinking body: Constructivist approaches to games teaching in physical education. Critical Studies in Education, 42(2), 69-87.

Richard, J-F., & Wallian, N. (2005). Emphasizing student engagement in the construction of game performance. In L.L. Griffin & J.L. Butler (Eds.),

Teaching games for understanding: Theory research, and practice (pp. 19-32). Champaign, IL: Human Kinetics.

Wallian, N., & Chang, C-W. (2007). Language, thinking and action: Towards a socioconstructivist approach in physical education. Physical Education and Sport Pedagogy, 12(3), 273-288

» **Συνεργατική μάθηση:** Οι μαθητές/τριες εργάζονται συχνά μαζί σε ομάδες. Αυτή η συνεργασία προάγει την επικοινωνία και την ομαδικότητα, επιτρέποντάς τους/τις να μοιράζονται ιδέες και να μαθαίνουν ο ένας από τον άλλον. Τέτοιες αλληλεπιδράσεις μπορούν να οδηγήσουν σε μια καλύτερη κατανόηση της κολυμβητικής τεχνικής.

Light, R., & Wallian, N. (2008). A constructivist-informed approach to teaching swimming. Quest, 60(3), 387-404

» **Ενδυνάμωση και ανεξαρτησία:** Οι μαθητές/τριες γίνονται πιο ανεξάρτητοι/ες. Αποκτούν εμπιστοσύνη στην ικανότητά τους να επιλύουν προβλήματα και να λαμβάνουν αποφάσεις, γεγονός που ενισχύει τη συνολική απόλαυση και επιτυχία τους στο άθλημα.

Light, R., & Wallian, N. (2008). A constructivist-informed approach to teaching swimming. Quest, 60(3), 387-404

ΘΕΩΡΗΤΙΚΟ ΠΛΑΙΣΙΟ ΓΙΑ ΤΟΝ ΣΧΕΔΙΑΣΜΟ ΠΑΙΧΝΙΔΙΩΝ ΣΤΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΑΣΦΑΛΟΥΣ ΚΟΛΥΜΒΗΣΗΣ

Το Πρόγραμμα Ασφαλούς Κολύμβησης είναι δυνατό να αξιοποιήσει την παιδαγωγική προσέγγιση της μάθησης μέσω παιχνιδιού (Game-Based Approaches) ως βασικό εργαλείο διδασκαλίας. Η χρήση παιχνιδιών στο υδάτινο περιβάλλον συμβάλλει στη βιωματική κατανόηση, στη συμμετοχή όλων των μαθητών/τριων και στην ανάπτυξη δεξιοτήτων ασφάλειας με τρόπο ευχάριστο και παιδαγωγικά τεκμηριωμένο.

Προτείνεται τα παιχνίδια να σχεδιάζονται ώστε:

- να υποστηρίζουν την προοδευτική μάθηση ανά επίπεδο (Σκουφάκι 1, 2, 3 και 4),
- να συνδέονται με τα επτά Πλαίσια του Προγράμματος,
- να αναπτύσσουν τις τέσσερις βασικές κινητικές δεξιότητες στο υδάτινο περιβάλλον (ισορροπία, έλεγχος αναπνοής, μετακίνηση, χειρισμός),
- και να καλλιεργούν δεξιότητες ασφάλειας σύμφωνα με τις διεθνείς προδιαγραφές

Η παιγνιώδης διδασκαλία βοηθά τους/τις μαθητές/τριες να κατανοήσουν τους κανόνες, να αναγνωρίζουν κινδύνους, να διαχειρίζονται την κίνηση και την αναπνοή τους, να χρησιμοποιούν το σώμα τους αποτελεσματικά στο νερό και να ανταποκρίνονται με ψυχραιμία σε απρόβλεπτες καταστάσεις. Με αυτόν τον τρόπο, τα παιχνίδια αποτελούν ουσιαστικό μέρος της μαθησιακής διαδικασίας και ενισχύουν την ασφάλεια των μαθητών/τριων στο νερό.

1. ΑΡΧΕΣ ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΥ ΠΑΙΧΝΙΔΙΩΝ

1.1 Το παιχνίδι προηγείται της τεχνικής

Οι μαθητές/τριες μαθαίνουν πρώτα τι πρέπει να κάνουν και μετά πώς θα το κάνουν. Για το λόγο αυτό, τα παιχνίδια:

- προσομοιώνουν πραγματικές / ασφαλείς καταστάσεις στο νερό,
- βοηθούν οι μαθητές/τριες να κατανοούν το νόημα μιας δεξιότητας (π.χ. γιατί χρειάζεται η επίπλευση),
- ενισχύουν την ικανότητα λήψης αποφάσεων μέσα στο υδάτινο περιβάλλον.

1.2 Εστίαση σε μία βασική δεξιότητα ανά παιχνίδι

Κάθε παιχνίδι συνδέεται με μία από τις τέσσερις βασικές κινητικές δεξιότητες:

- Ισορροπία (επίπλευση, στάση σώματος,

σταθερότητα)

- Έλεγχος της Αναπνοής (βύθιση, εκπνοή στο νερό, διαχείριση άγχους)
- Μετακίνηση (ώθηση, κίνηση προς τα εμπρός/πίσω/στο πλάι, οικονομία κίνησης)
- Χειρισμός Αντικειμένων (συλλογή, μεταφορά, ρίψη – πάντα σε ασφαλείς συνθήκες)

1.3 Προοδευτικότητα – από απλές σε σύνθετες δεξιότητες

Οι παιγνιώδεις δραστηριότητες θα πρέπει να αναπτύσσονται κλιμακωτά αξιοποιώντας διαδοχικά τα παρακάτω επτά πλαίσια:

- Θεωρητική κατανόηση
- Ασφαλής είσοδος-έξοδος
- Εξοικείωση / αναπνοή
- Ισορροπία / επίπλευση
- Μετακίνηση
- Παιγνιώδεις δραστηριότητες
- Αυτοδιάσωση & σύνθετες δεξιότητες ασφάλειας

Αυτή η προοδευτικότητα είναι κρίσιμη και για τα τέσσερα επίπεδα (Σκουφάκια 1-4).

1.4 Ασφαλές περιβάλλον – Παιχνίδι χωρίς ρίσκο

Το παιχνίδι θα πρέπει να υπηρετεί την ασφάλεια. Αυτό σημαίνει ότι θα πρέπει να υπάρχουν:

- σαφείς κανόνες παιχνιδιού,
- οπτική επαφή με τον/την μαθητή/τρια σε όλη τη διάρκεια του παιχνιδιού,
- ασφαλές βάθος νερού και ασφαλές υλικό,
- δραστηριότητες βύθισης ανάλογα με τις δυνατότητες των παιδιών.

1.5 Ενεργητική μάθηση και αυτονομία

Μέσα από τα παιχνίδια οι μαθητές/τριες θα πρέπει να ενθαρρύνονται να:

- εξερευνούν,
- δοκιμάζουν λύσεις,
- προσαρμόζουν τις κινήσεις τους,
- επιλέγουν στρατηγικές (π.χ. πώς θα φτάσουν με ασφάλεια σε ένα αντικείμενο).

1.6 Μάθηση μέσω επίλυσης προβλημάτων (problem-solving)

Τα παιχνίδια θα πρέπει να θέτουν ένα παιδαγωγικό πρόβλημα και μέσω της χρήσης ερωτήσεων καθοδηγούμενης ανακάλυψης

Παράρτημα Β'

από τον/την δάσκαλο/α κολύμβησης οι μαθητές/τριες να καλούνται να αναζητήσουν βιωματικά τη λύση. Ενδεικτικά μπορούν να χρησιμοποιηθούν ερωτήσεις όπως:

- «Πώς θα μετακινηθείς χωρίς να χάσεις την επίπλευσή σου;»
- «Πώς θα φτάσεις στην πλευρά της πισίνας με ασφάλεια;»
- «Τι κάνουμε όταν κουραστούμε στο νερό;»

Η παραπάνω διαδικασία βοηθά στην ανάπτυξη:

- αυτονομίας και αίσθησης επίτευξης,
- επίγνωσης κινδύνων,
- υπεύθυνης συμπεριφοράς.

1.7 Σύνδεση με πραγματικές καταστάσεις ασφάλειας

Κάθε παιχνίδι πρέπει να συνδέεται με μία πραγματική δεξιότητα ασφάλειας όπως:

- αναγνώριση κινδύνων,
- ασφαλής απόσταση από άλλους/ες κολυμβητές/τριες
- διατήρηση ηρεμίας στο νερό,
- κάλεσμα βοήθειας,
- υποτυπώδεις τεχνικές αυτοδιάσωσης (π.χ. επίπλευση για να 'επιζήσω').

2. ΣΥΝΔΕΣΗ ΤΩΝ ΠΑΙΧΝΙΔΙΩΝ ΜΕ ΤΑ ΠΛΑΙΣΙΑ 1-7

Τα παιχνίδια σχεδιάζονται ώστε να υπηρετούν συγκεκριμένα μαθησιακά αποτελέσματα του κάθε πλαισίου:

- Πλαίσιο 1 – Θεωρητική Προσέγγιση
Παιχνίδια επίγνωσης κανόνων, κινδύνων, συμβόλων και συμπεριφορών.
- Πλαίσιο 2 – Ασφαλής Είσοδος και Έξοδος
Παιχνίδια που διδάσκουν ασφαλή μοτίβα εισόδου/εξόδου, χρήση σκαλιών, ισορροπία στα ρηχά.
- Πλαίσιο 3 – Βύθιση & Αναπνοή
Παιχνίδια αναπνοής, φυσαλίδων, χαμηλής βύθισης, ελεγχόμενης εκπνοής.
- Πλαίσιο 4 – Επίπλευση & Ισορροπία
Παιχνίδια επίπλευσης (αστέρι/σανίδα), αλλαγής θέσεων, εύρεσης ισορροπίας.
- Πλαίσιο 5 – Μετακίνηση & Προώθηση
Παιχνίδια κίνησης εμπρός/πίσω/πλευρικά, μετακίνησης με στόχο, οικονομίας κινήσεων.
- Πλαίσιο 6 – Παιχνιώδεις Δραστηριότητες – Χειρισμός Αντικειμένων
Παιχνίδια συλλογής/μεταφοράς αντικειμένων, ρίψης/υποδοχής (ασφαλής εκδοχή).
- Πλαίσιο 7 – Σύνθετες Δεξιότητες & Αυτοδιάσωση
Παιχνίδια επίλυσης προβλήματος, επιπλεύσεων επιβίωσης, συνεργασίας

3. ΣΥΝΔΕΣΗ ΜΕ ΔΙΕΘΝΕΙΣ ΟΔΗΓΙΕΣ

Κάθε παιχνίδι πρέπει να θέτει ως κεντρικό στόχο εκμάθησης την εκμάθηση τουλάχιστον μίας από τις παρακάτω βασικές ικανότητες:

- Εξοικείωση & άνεση στο νερό
- Βασικές κολυμβητικές δεξιότητες
- Κατανόηση και τήρηση κανόνων
- ασφάλειας
- Αναγνώριση κινδύνων & Επίγνωση
- περιβάλλοντος/πλαισίου
- Γνώσεις αντίδρασης σε έκτακτη ανάγκη
- Υπεύθυνες αποφάσεις στο νερό
- Σεβασμός του υγρού περιβάλλοντος

Αυτές οι ικανότητες πρέπει να αποτυπώνονται με αναπτυξιακά κατάλληλο τρόπο στα παιχνίδια των επιπέδων 1-4.

4. ΟΔΗΓΟΣ ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΥ ΠΑΙΧΝΙΔΙΩΝ ΓΙΑ ΤΑ ΕΠΙΠΕΔΑ 1, 2, 3 ΚΑΙ 4

Κάθε παιχνίδι πρέπει να περιλαμβάνει:

- Σαφή μαθησιακό στόχο (π.χ. «Τον/την μαθητή/τρια να μαθαίνει να εκπνέει στο νερό»)
- Σύνδεση με πλαίσιο & δεξιότητα (π.χ. Πλαίσιο 3 – Έλεγχος Αναπνοής)
- Περιγραφή περιβάλλοντος & ασφάλειας (βάθος, απόσταση, αριθμός παιδιών, υλικά, κανόνες)
- Περιγραφή του παιχνιδιού, βήμα-βήμα, περιγραφή των κανόνων
- Στοιχείο πρόκλησης (συλλογή αντικειμένων, αποστολές, συνεργασία, επίλυση προβλήματος)
- Προσαρμογές με αλλαγές χώρου/χρόνου/εξοπλισμού/ατόμων δεξιότητας με αναπτυξιακά κατάλληλο τρόπο για τα τέσσερα επίπεδα.
- Σύνδεση με κατάσταση πραγματικής ασφάλειας (π.χ. «Το παιχνίδι μαθαίνει στο μαθητή να διατηρεί ψυχραιμία σε απρόβλεπτη κατάσταση»).

5. ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΕΣ ΑΡΧΕΣ ΓΙΑ ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ ΣΤΟ ΝΕΡΟ

- Πρώτα η ασφάλεια – μετά το παιχνίδι
- Όλοι/ες οι μαθητές/τριες συμμετέχουν ενεργά
- Μικρές ομάδες – μικρές αποστάσεις – συνεχής επίβλεψη
- Η επιτυχία βασίζεται στην προσπάθεια, όχι στην απόδοση
- Το παιχνίδι συνεχίζεται μόνο όταν διατηρούνται οι κανόνες ασφάλειας
- Ενθαρρύνουμε την ανακάλυψη και τη δοκιμή νέων λύσεων
- Σύνδεση κάθε παιχνιδιού με μία δεξιότητα ασφάλειας στο νερό

Παράρτημα Β'

Α. ΕΝΔΕΙΚΤΙΚΑ ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ ΑΝΑ ΠΛΑΙΣΙΟ (1-7)

ΠΛΑΙΣΙΟ 1: Θεωρητική προσέγγιση – Επίγνωση κανόνων & κινδύνων

Παιχνίδι 1: «Κυνηγοί Κανόνων»

Στόχος: Αναγνώριση βασικών κανόνων ασφάλειας.

Υλικά: Αδιάβροχες καρτέλες με σύμβολα/κανόνες.

Περιγραφή: Οι μαθητές/τριες κινούνται στη ρηχή πλευρά της πισίνας. Με το σφύριγμα σταματούν και επιλέγουν μία κάρτα. Αφού διαβάσουν την κάρτα εξηγούν τους κανόνες συμπεριφοράς/ασφάλειας

Δεξιότητα: Κατανόηση κανόνων & υπεύθυνη συμπεριφορά.

Επίπεδα:

- 1: 2 κανόνες.
- 2: 4 κανόνες + εξήγηση.
- 3: Κατάταξη κανόνων ανά σοβαρότητα.
- 4: περιγραφή του κανόνα στην ομάδα

ΠΛΑΙΣΙΟ 2: Ασφαλής είσοδος & έξοδος

Παιχνίδι 2: «Μυστική αποστολή: Μπες & βγες ασφαλώς»

Στόχος: Κατανόηση σωστής εισόδου/εξόδου.

Περιγραφή: Οι μαθητές/τριες εκτελούν αποστολές όπως «μπες από τη σκάλα», «κάνε καθιστή είσοδο», «πιάσε το χερούλι και βγες».

Δεξιότητα: Στάση σώματος – ισορροπία κατά την είσοδο/έξοδο.

Ασφάλεια: Παιχνίδι σε μικρές ομάδες με διαδοχή ομάδων.

Επίπεδα:

- 1: απλές εισοδοί.
- 2: προσθήκη κατευθύνσεων (μπες μετακινήσου-βγες).
- 3: συνδυαστικές εισοδοί + αναγνώριση κινδύνων.
- 4: αναγνώριση κινδύνου και επιλογή τρόπου εισόδου και εξόδου

ΠΛΑΙΣΙΟ 3: Βύθιση & έλεγχος αναπνοής

Παιχνίδι 3: «Το υποβρύχιο που φτιάχνει φουσαλίδες»

Στόχος: Ελεγχόμενη βύθιση & εκπνοή στο νερό.

Υλικά: Δακτυλίδια/στόχοι μικρού βάθους.

Περιγραφή: Οι μαθητές/τριες «γίνονται υποβρύχια», βυθίζονται το πρόσωπο και μετράνε φουσαλίδες.

Δεξιότητα: Αναπνοή – ψυχραιμία στη βύθιση.

Επίπεδα:

- 1: Φουσαλίδες χωρίς βύθιση.
- 2: Βύθιση στόματος/μύτης.
- 3: Πλήρης βύθιση προσώπου + αναζήτηση και εντοπισμός αντικειμένων.

- 4: Βύθιση ολόκληρου του σώματος και ανάκτηση αντικειμένων

ΠΛΑΙΣΙΟ 4: Επίπλευση, στάση σώματος, κιναισθηση

Παιχνίδι 4: «Αστέρι στον ουρανό- Αστέρι στο Νερό»

Στόχος: Επίπλευση και αλλαγή θέσεων.

Περιγραφή: Οι μαθητές/τριες κάνουν επίπλευση σε «αστέρι» (πλάτη/πρόσωπο) και αλλάζουν θέση με σήμα του/της εκπαιδευτή/τριας.

Δεξιότητα: Ισορροπία – έλεγχος σώματος.

Επίπεδα:

- 1: Επίπλευση με βοήθεια.
- 2: Επίπλευση χωρίς βοήθεια μικρής διάρκειας.
- 3: Μετάβαση από πρόσθια σε ύπτια επίπλευση.
- 4: Αλλαγές θέσεων σώματος σε όλους τους άξονες

ΠΛΑΙΣΙΟ 5: Μετακίνηση – Προώθηση

Παιχνίδι 5: «Ταξίδι στο μπλε ποτάμι»

Στόχος: Μετακίνηση εμπρός/πίσω/πλάι και αποτελεσματική ώθηση.

Περιγραφή: Οι μαθητές/τριες κινούνται σε μια «διαδρομή ποταμιού» με κατευθύνσεις που αλλάζουν.

Δεξιότητα: Μετακίνηση στο νερό – προώθηση.

Επίπεδα:

- 1: Μετακίνηση με βοήθεια/σανίδα.
- 2: Μετακίνηση σε μικρές αποστάσεις χωρίς βοήθεια.
- 3: Μετακίνηση σε καθορισμένη διαδρομή με στόχο.
- 4: Μετακίνηση με αλλαγές κατεύθυνσης καθοδηγούμενα με ερέθισμα ή με επιλογή

ΠΛΑΙΣΙΟ 6: Χειρισμός αντικειμένων – Παιχνιώδεις δραστηριότητες

Παιχνίδι 6: «Κυνηγοί Θησαυρών»

Στόχος: Αναζήτηση, συλλογή και μεταφορά αντικειμένων.

Υλικά: Αντικείμενα πλευστά/ρηχά.

Περιγραφή: Οι μαθητές/τριες συλλέγουν θησαυρούς και τους τοποθετούν σε «νησάκια».

Δεξιότητα: Χειρισμός – συντονισμός – στόχευση.

Επίπεδα:

- 1: Συλλογή με 1 χέρι.
- 2: Μεταφορά και τοποθέτηση σε απόσταση.
- 3: Συνδυασμός με μετακίνηση/επίπλευση.
- 4: Συνδυασμός επίπλευσης – μετακίνησης και χειρισμού αντικειμένων με διαφορετική πλευστότητα

Παράρτημα Β'

ΠΛΑΙΣΙΟ 7: Σύνθετες δεξιότητες ασφάλειας – αυτοδιάσωση

Παιχνίδι 7: «Επιπλέω & αναπνέω»

Στόχος: Εξάσκηση σε βασικά μοτίβα αυτοδιάσωσης.

Περιγραφή: Σενάριο όπου οι μαθητές/τριες «κουράζονται» και πρέπει να επιπλεύσουν, να αναπνεύσουν, να ηρεμήσουν και να καλέσουν βοήθεια.

Δεξιότητα: Αυτορρύθμιση – επίπλευση – λήψη αποφάσεων.

Επίπεδα:

- 1: Απλή επίπλευση με υποστήριξη.
- 2: "Ακίνητη επίπλευση" 5-8 δευτ.
- 3: Συνδυασμός επίπλευσης – μετακίνησης – κλήσης βοήθειας.
- 4: Είσοδος στο νερό, επίπλευση, μετακίνηση, έξοδος με ελαφρύ ρουχισμό και κλήση βοήθειας

Β. ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ ΑΝΑ ΕΠΙΠΕΔΟ – ΠΛΑΙΣΙΟ – ΔΕΞΙΟΤΗΤΑ – ΠΑΙΧΝΙΔΙ

Επίπεδο	Πλαίσιο	Δεξιότητα	Παιχνίδι	Μαθησιακό Αποτέλεσμα
Σκ.1	1	Κατανόηση κανόνων	Κυνηγοί Κανόνων	Αναγνωρίζει βασικούς κανόνες ασφάλειας
Σκ.1	2	Ασφαλής είσοδος	Μυστική αποστολή: Μπες & βγες ασφαλώς	Εκτελεί βασικές εισόδους
Σκ.1	3	Αναπνοή	Το υποβρύχιο που φτιάχνει φουσαλίδες	Ελεγχόμενη εκπνοή
Σκ.1	4	Ισορροπία	Αστέρι στον ουρανό-Αστέρι στο Νερό	Επίπλευση με βοήθεια
Σκ.1	5	Μετακίνηση	Ταξίδι στο μπλε ποτάμι	Μετακίνηση με υποστήριξη
Σκ.1	6	Χειρισμός	Κυνηγοί Θησαυρών	Βασικός χειρισμός
Σκ.1	7	Αυτοδιάσωση	Επιπλέω & αναπνέω	Εξάσκηση ηρεμίας στο νερό
Σκ.2	1	Κανόνες	Κυνηγοί Κανόνων	Ερμηνεύει κανόνες
Σκ.2	2	Είσοδος/έξοδος	Μυστική αποστολή: Μπες & βγες ασφαλώς	Εκτελεί συνδυαστικές εισόδους
Σκ.2	3	Αναπνοή	Το υποβρύχιο που φτιάχνει φουσαλίδες	Βύθιση προσώπου
Σκ.2	4	Ισορροπία	Αστέρι στον ουρανό-Αστέρι στο Νερό	Επίπλευση μικρής διάρκειας
Σκ.2	5	Μετακίνηση	Ταξίδι στο μπλε ποτάμι	Χωρίς βοήθεια
Σκ.2	6	Χειρισμός	Κυνηγοί Θησαυρών	Μεταφορά αντικειμένων
Σκ.2	7	Αυτοδιάσωση	Επιπλέω & αναπνέω	5-8" επίπλευση
Σκ.3	1	Κανόνες	Κυνηγοί Κανόνων	Ικανότητα λήψης αποφάσεων
Σκ.3	2	Είσοδος	Μυστική αποστολή: Μπες & βγες ασφαλώς	Αναγνώριση κινδύνων
Σκ.3	3	Αναπνοή	Το υποβρύχιο που φτιάχνει φουσαλίδες	Αναζήτηση αντικειμένων
Σκ.3	4	Ισορροπία	Αστέρι στον ουρανό-Αστέρι στο Νερό	Μετάβαση θέσεων
Σκ.3	5	Μετακίνηση	Ταξίδι στο μπλε ποτάμι	Στόχευση, οικονομία
Σκ.3	6	Χειρισμός	Κυνηγοί Θησαυρών	Συνδυασμός με μετακίνηση
Σκ.3	7	Αυτοδιάσωση	Επιπλέω & αναπνέω	Συνθέτει δεξιότητες αυτοδιάσωσης
Σκ.4	1	Κανόνες	Κυνηγοί Κανόνων	Παρουσίαση των κανόνων στην ομάδα

Παράρτημα Β'

Σκ.4	2	Είσοδος/έξοδος	Μυστική αποστολή: Μπες & βγες ασφαλώς	Αναγνώριση κινδύνων και λήψη απόφασης
Σκ.4	3	Αναπνοή	Το υποβρύχιο που φτιάχνει φυσαλίδες	Αναζήτηση αντικειμένου και ανάκτηση στην επιφάνεια
Σκ.4	4	Ισορροπία	Αστέρι στον ουρανό-Αστέρι στο Νερό	Διατήρηση σταθερότητας σε διάφορες θέσεις σώματος
Σκ.4	5	Μετακίνηση	Ταξίδι στο μπλε ποτάμι	Μετακίνηση με αλλαγές θέσεων σώματος με επιλογή
Σκ.4	6	Χειρισμός	Κυνηγοί Θησαυρών	Μετακίνηση σε διάφορες θέσεις με χειρισμό αντικειμένου διαφορετικής πλευστότητας και σε συνεργασία
Σκ.4	7	Αυτοδιάσωση	Επιπλέω & αναπνέω	Αναγνώριση κινδύνων σε ποικίλα περιβάλλοντα – ασφαλής είσοδος και έξοδος

ΠΡΟΣΑΡΜΟΓΗ ΠΑΙΧΝΙΔΙΩΝ ΣΤΗ ΛΟΓΙΚΗ ΤΗΣ ΜΑΘΗΣΗΣ ΜΕΣΩ ΠΑΙΧΝΙΔΙΩΝ

1. Προσαρμογή στο επίπεδο δεξιοτήτων των μαθητών/τριών

"Πώς μπορώ να προσαρμόσω κάθε παιχνίδι ώστε να ανταποκρίνεται στις ικανότητες των μαθητών/τριών μου;"

Πιθανές ενέργειες:

- Απλοποίηση κινήσεων για αρχάριους (π.χ. μικρές αποστάσεις, βοήθεια επιπλέον μέσου)
- Προσθήκη προκλήσεων για προχωρημένους (π.χ. πολλαπλές ενέργειες, στόχοι, συνεργασία)

2. Ενσωμάτωση βασικών κινητικών δεξιοτήτων

"Πώς μπορώ να ενσωματώσω ισορροπία, έλεγχο αναπνοής, μετακίνηση και χειρισμό αντικειμένων σε κάθε παιχνίδι;"

Πιθανές ενέργειες:

- Σχεδιάστε δραστηριότητες που απαιτούν ταυτόχρονη χρήση περισσότερων δεξιοτήτων
- Παρατηρήστε ποια δεξιότητα κυριαρχεί και προσθέστε επιπλέον στόχους για άλλες δεξιότητες

3. Ενίσχυση της κατανόησης κανόνων και επίγνωσης κινδύνων

"Πώς διασφαλίζω ότι τα παιχνίδια υποστηρίζουν την ασφάλεια και την επίγνωση κινδύνων στο νερό;"

Πιθανές ενέργειες:

- Ενσωματώστε κανόνες ασφαλούς συμπεριφοράς μέσα στο παιχνίδι
- Χρησιμοποιήστε σενάρια «τι θα έκανες αν...» για να συνδέσετε το παιχνίδι με πραγματικές καταστάσεις

4. Ενθάρρυνση λήψης αποφάσεων και συνεργασίας

"Πώς μπορώ να ενθαρρύνω τους/τις μαθητές/τριες να παίρνουν αποφάσεις, να συνεργάζονται και να μαθαίνουν μέσα από το παιχνίδι;"

Πιθανές ενέργειες:

- Δώστε επιλογές κινήσεων και στρατηγικής στους/στις μαθητές/τριες
- Πρωθήστε παιχνίδια που απαιτούν συνεργασία ή μικρές ομάδες
- Επιβραβεύστε τον πειραματισμό και την επίλυση προβλημάτων

Παράρτημα Β'

ΑΛΛΑ ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ ΣΤΗΝ ΠΙΣΙΝΑ

Καρχαρίας & Ψαράκια

Βάλτε 1 μαθητή/τρια (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 οι μαθητές/τριες να τα μαζέψουν. Θα πρέπει να κινηθούν γρήγορα για να μαζέψουν τα περισσότερα κέρματα. Ένα εύκολο παιχνίδι που αρέσει πολύ στους/στις μαθητές/τριες.

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

Κουβάς Πινγκ-Πονγκ

Ρίξτε έναν κουβά με μπάλες του πινγκ πονγκ στο νερό. Ταυτόχρονα, τοποθετήστε έναν κουβά σε κάθε πλευρά της πισίνας. Χωρίστε τους παίκτες σε 2 ομάδες. Οι παίκτες πρέπει να μαζεύουν μπάλες του πινγκ πονγκ, μία κάθε φορά, και να τις μεταφέρουν πίσω στον κουβά της ομάδας τους. Η ομάδα με τις περισσότερες μπάλες στο τέλος του χρόνου κερδίζει.

Αγώνες με μακαρόνια κολύμβησης

Καθίστε σε ένα μακαρόνι κολύμβησης σαν να ιππεύετε ένα άλογο και τρέξτε από τη μια

πλευρά της πισίνας στην άλλη. Παίξτε ατομικά ή σαν σκυταλοδρομία σε ομάδες.

Κόκκινο φως, Πράσινο φως

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

Σβήνω τα κεράκια / Μιλάω με τα ψάρια

Οποιοδήποτε από αυτά είναι μια εξαιρετική επιλογή για οι μαθητές/τριες ώστε να μάθουν πώς να κάνουν μπουρμπουλήθρες στο νερό. Για να ξεκινήσετε, πείτε σοι μαθητές/τριες να προσποιηθούν ότι σβήνουν το κερί των γενεθλίων τους και μετά να φυσήξουν με τα χείλη τους στο νερό. Καθώς αυξάνεται η αυτοπεποίθησή τους και αρχίζουν να πηγαίνουν κάτω από το νερό, πείτε τους να μιλήσουν στα ψάρια και μετά να σας πουν τι είπαν όταν επιστρέψουν στην επιφάνεια. Οι μαθητές/τριες 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 στους/στις μαθητές/τριες να κρατήσουν τη στάση αστερίας ανάσκελα, σε επίπεδη θέση στο νερό, με τα χέρια και τα πόδια ανοιχτά. Αυτή η θέση βοηθά τους/τις μαθητές/τριες να καταλάβουν πώς πρέπει να νιώθουν στο νερό ενώ επιπλέουν. Για να μάθουν πώς να αναποδογυρίζουν από ανάσκελα μπρούμυτα, 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.

Παράρτημα Β'

Ανέγκυση βυθιζόμενων κρίκων/νομισμάτων

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

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 οι μαθητές/τριες τρέχουν κάτω από το νερό για να δουν ποιος μπορεί να πάει πιο μακριά.

Τα χρυσά νομίσματα!

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

Οδοκαθαριστής πισίνας

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

Χορός στο νερό!

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

Βρες τα μπουκάλια!

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

Υποβρύχια πορεία με εμπόδια

Κάντε την πορεία σας με εμπόδια, δημιουργώντας μερικές τρύπες σε στεφάνια (χούλα χουπ) και γεμίστε τα με νερό. Στη συνέχεια, βάλτε ένα μικρό κομμάτι από μακαρόνια 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 κολυμπήσουν μέσα από τα στεφάνια και να μαζέψουν αντικείμενα από τον πάτο της πισίνας καθώς προχωρούν.

Αγώνας δελφινιών

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

Πετοσφαίριση στο νερό!

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

Καρχαρίες και δελφίνια

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

Παράρτημα Β'

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 οι μαθητές/τριες κολυμπούν πιο

άνετα κάτω από την επιφάνεια, μπορείτε να τοποθετήσετε διάφορα αντικείμενα στο βυθό της πισίνας. Δείτε πόσα μπορεί να ανακτήσει το κάθε μαθητή 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 οι μαθητές/τριες ασφαλής.



Παράρτημα Β'

ΑΛΛΑ ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ ΠΡΟΣΑΡΜΟΣΜΕΝΑ ΓΙΑ ΤΗ ΘΑΛΑΣΣΑ

Καρχαρίας & Ψαράκια

Βάλτε 1 μαθητή/τρια (καρχαρία) στη μέση του οριοθετημένου χώρου και τα υπόλοιπα παιδιά (ψαράκια) στις άκρες. Ο σκοπός του παιχνιδιού είναι να περάσουν τα «ψαράκια» στην άλλη πλευρά χωρίς να τα πιάσουν οι καρχαρίες. Εάν πιαστεί ένα ψαράκι, τότε γίνεται καρχαρίας.

Βρες τα αντικείμενα

Ρίξτε μερικά βυθιζόμενα αντικείμενα στον πυθμένα και αφήστε οι μαθητές/τριες να τα μαζέψουν. Θα πρέπει να κινηθούν γρήγορα για να μαζέψουν όσο περισσότερα μπορούν. Ένα εύκολο παιχνίδι που αρέσει πολύ στους/στις μαθητές/τριες.

Το μεγάλο χταπόδι

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

Σάκος/Δίχτυ με μπάλες

Ρίξτε από το δίχτυ πλαστικές μπάλες στο νερό. Ταυτόχρονα, τοποθετήστε ένα δίχτυ/σάκο σε κάθε πλευρά της πισίνας. Χωρίστε τους παίκτες σε 2 ομάδες. Οι παίκτες πρέπει να μαζεύουν μπάλες, μία κάθε φορά, και να τις μεταφέρουν μέσα στο σάκο 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 διαδρομής στην άλλη. Παίξτε ατομικά ή σαν σκυταλοδρομία σε ομάδες.

Κόκκινο φως, Πράσινο φως

Αυτό είναι ένα εξαιρετικό παιχνίδι για να διδάξετε οι μαθητές/τριες πώς να χτυπούν τα πόδια τους στο νερό. Μπορεί να χρησιμοποιηθεί ως ζέσταμα. Οι μαθητές/τριες κάθονται στην ακτογραμμή, στηρίζοντας το σώμα στα χέρια και έχοντας τα πόδια στο νερό. Όταν πείτε

πράσινο φως, οι μαθητές/τριες πρέπει να χτυπούν τα πόδια όσο πιο δυνατά μπορούν. Μετά όταν πείτε κόκκινο φως, σταματούν να χτυπούν τα πόδια τους. Αυτό το παιχνίδι αναπτύσσει τη σχέση εκπαιδευτή-παιδιού και την ικανότητα ανταπόκρισης στις οδηγίες.

Σβήνω τα κεράκια / Μιλάω με τα ψάρια

Οποιοδήποτε από αυτά είναι μια εξαιρετική επιλογή για οι μαθητές/τριες ώστε να μάθουν πώς να κάνουν μπουρμπουλήθρες στο νερό. Για να ξεκινήσετε, πείτε σοι μαθητές/τριες να προσποιηθούν ότι σβήνουν το κερί των γενεθλίων τους και μετά να φυσήξουν με τα χείλη τους στο νερό. Καθώς αυξάνεται η αυτοπεποίθησή τους και αρχίζουν να πηγαίνουν κάτω από το νερό, πείτε τους να μιλήσουν στα ψάρια και μετά να σας πουν τι είπαν όταν επιστρέψουν στην επιφάνεια. Οι μαθητές/τριες 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 στους/στις μαθητές/τριες να κρατήσουν τη στάση αστερίας ανάσκελα, σε επίπεδη θέση στο νερό, με τα χέρια και τα πόδια ανοιχτά. Αυτή η θέση βοηθά τους/τις μαθητές/τριες να καταλάβουν πώς πρέπει να νιώθουν στο νερό ενώ επιπλέουν. Για να μάθουν πώς να αναποδογυρίζουν από ανάσκελα μπρούμυτα, 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.

Ανέγκυση βυθιζόμενων κρίκων με πόντους

Το παιχνίδι αυτό βοηθάει να εξοικειωθούν οι μαθητές/τριες με το υποβρύχιο κολύμπι. Στους/στις μαθητές/τριες αρέσει να βουτούν και να ανασύρουν βυθιζόμενα αντικείμενα από το βυθό. Κάθε χρώμα κρίκων έχει διαφορετικούς βαθμούς, με τις ομάδες να προσπαθούν να συγκεντρώσουν τους περισσότερους στο βυθό της πισίνας!

Παράρτημα Β'

Τα γρήγορα υποβρύχια!

Είναι ένα διασκεδαστικό παιχνίδι για τα μικρότερα παιδιά που μόλις μαθαίνουν να κολυμπούν κάτω από το νερό. Βάλτε τα αγόρια και τα κορίτσια να παραταχθούν στα ρηχά νερά με τα γόνατα όρθια στο ύψος των μηρών. Κάποιος φωνάζει «Πάμε» και οι μαθητές/τριες με βουτιά κολυμπούν κάτω από την επιφάνεια - υποβρύχια στο νερό, για να δουν ποιος μπορεί να πάει πιο μακριά.

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 στον οριοθετημένο χώρο, σκορπίζοντάς τα παντού για να κρατήσει το ενδιαφέρον. Κάθε ομάδα πρέπει να συλλέξει ένα από κάθε αντικείμενο και η πρώτη ομάδα που θα ολοκληρώσει την αποστολή κερδίζει.

Χορός στο νερό!

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

Βρες τα μπουκάλια!

Το μόνο που χρειάζεστε είναι μερικά άδεια μπουκάλια νερού χωρίς τις ετικέτες και τα καπάκια, έτσι ώστε να γίνονται σχεδόν αόρατα στο νερό. 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. Στο τέλος του παι

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 διαδρομής 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!

Πετοσφαίριση στο νερό!

Οι μαθητές/τριες θα διασκεδάσουν παίζοντας βόλεϊ στο νερό. Για επιπλέον διασκέδαση, χρησιμοποιήστε μια μεγάλη μπάλα παραλίας στη θέση της παραδοσιακής μπάλας βόλεϊ. Το παιχνίδι μπορεί να διεξαχθεί με δύο ομάδες με την κάθε μία να αποτελείται με δύο ή παραπάνω παίκτες.

Καρχαρίες και δελφίνια

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 με χρόνο

Σε ποιον δεν αρέσει το κυνήγι θησαυρού; Καθώς οι μαθητές/τριες κολυμπούν πιο άνετα κάτω από την επιφάνεια, μπορείτε να τοποθετήσετε διάφορα αντικείμενα στο βυθό της πισίνας. Δείτε πόσα μπορεί να ανακτήσει το κάθε μαθητή 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 οι μαθητές/τριες ασφαλής.

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 οιοπνεύματος 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.



"Στάση Αγκαλιάς"

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

Παράρτημα Γ'

- 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 αναίσθητο, δεν δίνουμε υγρά)
- τοποθετούμε ζεστές κομπρέσες στις μασχάλες και στη μηροβουβωνική χώρα
- ΔΕΝ κάνουμε μασάζ στο θύμα. Το μασάζ μπορεί να σπάσει τα αιμοφόρα αγγεία και να δημιουργήσει οίδημα, εσωτερική πίεση και μπλοκάρει την κυκλοφορία του αίματος.
- ΔΕΝ δίνουμε αλκοόλ στο θύμα. Το αλκοόλ μειώνει τη θερμοκρασία του σώματος του θύματος.
- Όταν δεν υπάρχουν σημεία ζωής αρχίζουμε ΚΑΡΠΑ

ΘΕΡΜΙΚΗ ΕΞΑΝΤΛΗΣΗ

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

σαν "εσωτερικό θερμόμετρο" και αποβάλλει την επιπλέον θερμότητα μέσω του δέρματος, κυρίως με τον ιδρώτα.

Οι πολύ υψηλές θερμοκρασίες στο περιβάλλον, άνω των 40 βαθμών κελσίου, μπορεί να προκαλέσουν βλάβη του θερμορρυθμιστικού κέντρου και αυτό έχει ως αποτέλεσμα να μην αποβάλλεται η περίσσεια θερμότητα από το σώμα μας και να επέλθει θερμική εξάντληση. Καλό είναι να μπορούμε να αναγνωρίσουμε τα συμπτώματα της θερμικής εξάντλησης για να τα αντιμετωπίσουμε εγκαίρως ώστε να αποφύγουμε τη θερμοπληξία. Τα συμπτώματα της θερμικής εξάντλησης είναι:

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

Αντιμετώπιση

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

ΤΕΧΝΙΚΕΣ ΕΠΙΒΙΩΣΗΣ ΓΙΑ ΕΚΤΑΚΤΗ ΑΝΑΓΚΗ - ΣΤΑΣΗ HELP

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



Παράρτημα Γ'



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 μαθητή και κατοικίδια ζώα. Το λίγο ανοικτό παράθυρο του αυτοκινήτου δεν αποτρέπει την άνοδο της θερμοκρασίας μέσα στο εσωτερικό του αυτοκινήτου.

Πρόληψη

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

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

Αντιμετώπιση

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

ΕΝΗΜΕΡΩΣΟΥ
ΕΛΕΓΞΕ
ΠΡΟΣΕΧΕ
ΑΠΟΛΑΥΣΕ



SAFE
WATER
SPORTS



ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΑΣΦΑΛΟΥΣ ΚΟΛΥΜΒΗΣΗΣ

ΒΕΒΑΙΩΣΗ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ

Επίπεδο

στον/στη μαθητή/τρια

του Δημοτικού Σχολείου

ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ

..... / /



ΥΠΟ ΤΗΝ ΑΙΓΙΔΑ



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΠΑΙΔΕΙΑΣ,
ΘΡΗΣΚΕΥΜΑΤΩΝ & ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ

ΜΕ ΤΗΝ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗ



No 0

11
ΜΑΪΟΥ

ΕΘΝΙΚΗ ΗΜΕΡΑ ΠΡΟΛΗΨΗΣ ΘΑΛΑΣΣΙΩΝ ΑΤΥΧΗΜΑΤΩΝ & ΠΝΙΓΜΩΝ

Ο καθένας
μπορεί να πνιγεί,
κανείς δεν πρέπει!



Ενημερώσου.

Έλεγξε.

Πρόσεξε.

Απόλαυσε.



ΟΙ ΔΡΑΣΕΙΣ ΤΟΥ SAFE WATER SPORTS

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

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

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

Παρατηρητήριο Ατυχημάτων

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

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

Νομοθετικό έργο

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

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

Εκπαιδευτικό Πρόγραμμα

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

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



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

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

Ηλεκτρονική Πλατφόρμα ενημέρωσης

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

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

Ενημερωτικές δράσεις για την 3η ηλικία

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

Πιστοποίηση Επιχειρήσεων Θαλασσίων Σπορ

Ο Οργανισμός και η TÜV 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 31 επιχειρήσεις έχουν πιστοποιηθεί και τα επόμενα χρόνια η δράση αυτή αναμένεται να γενικευθεί σε όλη τη χώρα.

Συνεργασίες με την Τοπική Αυτοδιοίκηση

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

- ▶ Τοποθέτηση ενημερωτικών πινακίδων για την ασφάλεια στη παραλία και τη θάλασσα: μέχρι σήμερα έχουν τοποθετηθεί πινακίδες σε περισσότερες από 500 παραλίες.
- ▶ Ενημερωτικά περίπτερα: τους καλοκαιρινούς μήνες λειτουργούν σε παραλίες ενημερωτικά περίπτερα, όπου οι μαθητές/τριες 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.



12ο ΧΛΜ. Ε.Ο. ΑΘΗΝΩΝ ΛΑΜΙΑΣ - ΜΕΤΑΜΟΡΦΩΣΗ
Τ.Κ.: 144 52 τηλ. 2108029428,
email: info@safewatersports.gr, www.safewatersports.com