



ΙΝΣΤΙΤΟΥΤΟ ΥΓΕΙΑΣ ΤΟΥ ΠΑΙΔΙΟΥ  
ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΚΑΙ ΑΝΑΠΤΥΞΙΑΚΗΣ ΠΑΙΔΙΑΤΡΙΚΗΣ

**ΟΔΗΓΟΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟΥ  
ΓΙΑ ΤΗ ΔΡΑΣΗ ΑΓΩΓΗΣ ΥΓΕΙΑΣ:**

**"Προστασία από Τραυματισμούς  
στο Νερό για Ασφαλή Κολύμβηση"**



Αγαπητέ **συνάδελφε**

Ευχαριστούμε για τη συμμετοχή σου στην εκπόνηση της δράσης αγωγής υγείας με τίτλο: "*Προστασία από Τραυματισμούς στο Νερό για Ασφαλή Κολύμβηση*".

## ΕΙΣΑΓΩΓΗ

– Η δράση αποτελεί βελτιωμένη έκδοση δράσης του Εθνικού Προγράμματος Ασφάλειας στο Νερό του **Υπουργείου Υγείας**. Τελεί υπό την αιγίδα του **Ινστιτούτου Υγείας του Παιδιού**.

– Με απόφαση του Ινστιτούτου Εκπαιδευτικής Πολιτικής και του Υπουργείου Παιδείας, έχει εκπονηθεί 3 χρόνια στην Πρωτοβάθμια Εκπαίδευση υπό τον τίτλο «Ασφαλής Ελλάδα» (Safe Greece) και 1 επιπλέον χρόνο στην Πρωτοβάθμια και Δευτεροβάθμια Εκπαίδευση υπό τον παρόντα τίτλο.

– Κατά καιρούς έχει τεθεί υπό την αιγίδα των παρακάτω φορέων: Υπουργείο Υγείας, ΕΟΥΔΑ, ΚΕΕΛΠΝΟ, Πανελλήνια Ένωση Πτυχιούχων Λειτουργών Φυσικής Αγωγής, Σύλλογος Ελλήνων Εξαιρετικά Διακριθέντων Αθλητών, Princess Charlene of Monaco Foundation, International Swimming Hall of Fame, Διεθνή Βραβεία Giuseppe Sciacca και του A Chance for Children Foundation που ίδρυσε ο δημιουργός της τηλεοπτικής σειράς Baywatch, Greg Bonann.

– Η παρουσίαση διαρκεί 45'.

– Χωρίζεται στις ενότητες: (1) Πρόληψη Τραυματισμών στο Νερό. (2) Αυτοδιάσωση στο Νερό. (3) Δημιουργική Απασχόληση.

## ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ

– Δεν απαιτούνται ειδικές γνώσεις ναυαγοσωστικής ή ασφάλειας στο νερό. Οι διαφάνειες έχουν επαρκή πληροφόρηση (κείμενο, φωτογραφία). Όπου απαιτούνται επιπρόσθετες γνώσεις, αυτές προσφέρονται στην υποσημείωση κάθε διαφάνειας και εδώ.

– Στις περισσότερες διαφάνειες, να μην αφιερωθούν περισσότερα από λίγα δευτερόλεπτα. Η ανάγνωση του τίτλου κάθε διαφάνειας (πχ «κολυμπάμε 3 ώρες μετά το φαγητό») είναι αρκετή για να κατανοήσουν οι μαθητές την αντίστοιχη εικόνα που βλέπουν. Προαιρετικά, ο εισηγητής μπορεί να διανθίσει την διαφάνεια αφηγούμενος μια σχετική σύντομη ιστορία για να κεντρίσει το ενδιαφέρον των μαθητών.

– Τα παιδαγωγικά παιχνίδια (ερωτήσεις, ζωγραφική) εγείρουν τους μαθητές, ευνοώντας την αλληλεπίδραση και την κατανόηση. Στις "Ερωτήσεις" αφιερώστε 10'. Οι μαθητές απαντούν με βάση τις εμπειρίες τους και όσα κατάλαβαν. Στην ζωγραφική με θέμα: «*Προστασία από Τραυματισμούς στο Νερό για Ασφαλή Κολύμβηση*», αφιερώστε 5'. Ζήτησε από τους μαθητές να ζωγραφίσουν τον εαυτό τους ως αθλητή σε κάποιο αγώνισμα ναυαγοσωστικής ή την οικογένειά τους σε δραστηριότητα στο νερό κοντά σε ναυαγοσώστη.

## ΔΙΑΦΑΝΕΙΑ 4

– Ο αρχάριος κολυμβητής που πνίγεται, δεν έχει δύναμη να φωνάξει βοήθεια. Καθώς εμβαπτίζεται στο νερό, όταν το κεφάλι του βγει πάνω από την επιφάνεια του νερού, δεν προλαβαίνει να φωνάξει «βοήθεια» γιατί πρέπει να αναπνεύσει.

– Οι ενήλικοι μπορεί να βυθιστούν μετά από περίπου 1' ενώ τα παιδιά σε 20".

## ΔΙΑΦΑΝΕΙΑ 14

Όταν ο λουόμενος παρασύρεται από ρεύμα, δεν κολυμπάει κάθετα προς την ακτή επειδή "η ευθεία είναι η μικρότερη απόσταση". Αντιθέτως κολυμπάει παράλληλα στην ακτή για να απεγκλωβιστεί από το ρεύμα.

### ΔΙΑΦΑΝΕΙΑ 16

Για τον «Κανόνα 1-10-1» κάνε κλικ [εδώ](#).

- Μείνε 1 λεπτό ακίνητος μέσα στο νερό, μέχρι να προσαρμοστεί το σώμα σου στη χαμηλή θερμοκρασία.
- Έχεις 10 λεπτά περιθώριο να προσπαθήσεις να βγεις από το νερό, πριν τα άκρα σου (χέρια, πόδια) μουδιάσουν από το κρύο.
- Έχεις 1 ώρα περιθώριο να επιβιώσεις μέσα στο νερό, πριν πεθάνεις από υποθερμία (ο χρόνος ποικίλλει από άτομο σε άτομο).

### ΔΙΑΦΑΝΕΙΑ 30

- HELP σημαίνει Στάση Μειωμένης Απώλειας της Θερμότητας (Heat Escape Lessening Posture).
- Θα αυξήσεις το χρόνο επιβίωσής σου 50%.
- Κράτησε το κεφάλι πάνω από την επιφάνεια του νερού.
- Σταύρωσε τα χέρια μπροστά στο στήθος σου.
- Κράτησε τα πόδια σου σταυρωμένα μπροστά στο στήθος σου ή σταυρωμένα τεντωμένα.
- Μείνε ακίνητος όσο το δυνατόν γίνεται, γιατί όταν κινείσαι ξοδεύεις άσκοπα ενέργεια (θερμίδες) που τις έχεις ανάγκη για την επιβίωσή σου.

### ΔΙΑΦΑΝΕΙΑ 31

- HELP σημαίνει Στάση της Αγκαλιάς με άλλους ναυαγούς (Heat Escape Lessening Posture ή Position).
- Θα αυξήσεις το χρόνο επιβίωσής σου 50%.
- Αγκάλιασε ο ένας τον άλλον ναυαγό.
- Μείνετε ακίνητοι.
- Ακολουθήστε τις ίδιες οδηγίες με την στάση HELP.
- Το μωρό-ναυαγός τοποθετείται στο κέντρο του κύκλου για να προστατεύεται από όσους το περιβάλλον στην περιφέρεια του κύκλου.

### ΔΙΑΦΑΝΕΙΑ 33

Βάση νομοθεσίας (Π.Δ. 31/2018), οι σημαίες που ενημερώνουν για την ασφάλειά μας είναι: **Κόκκινη**: «κλειστή παραλία/χωρίς ναυαγοσώστη». **Πράσινη**: «κολυμπάτε ελεύθερα». **Κίτρινη**: «κολυμπάτε με προσοχή». **Πορτοκαλί**: «Υπάρχει ναυαγοσώστης».

### ΔΙΑΦΑΝΕΙΑ 35

- Κανείς δεν φοράει ατομική συσκευή επίπλευσης.
- Ο Μίκυ οδηγεί επικίνδυνα σε περιοχή λουομένων.
- Ο Γκούφου δείχνει να κινδυνεύει από πνιγμό.

### ΔΙΑΦΑΝΕΙΑ 36

- Ο Ντόναλντ ετοιμάζεται να πάει στη θάλασσα μόνος του.
- Δεν φοράει ατομική συσκευή επίπλευσης.
- Το πόδι του δεν έχει δεμένο κορδόνι για να τον συνδέσει με την σανίδα. Έτσι, αν του φύγει λόγω κυματισμού δεν θα μπορέσει να φτάσει εύκολα κοντά της.
- Στην παραλία δεν υπάρχει ναυαγοσώστης.

### ΔΙΑΦΑΝΕΙΑ 37

- Κανείς δεν φοράει προσωπική συσκευή επίπλευσης (lifejacket).
- Το κατάρτι είναι σπασμένο.
- Δεν υπάρχει πανί.
- Η βάρκα δείχνει ακυβέρνητη.
- Η θάλασσα είναι κυματώδης και μπορεί να βουλιάξει την βάρκα.

### ΔΙΑΦΑΝΕΙΑ 38

- Κανείς δεν φοράει προσωπική συσκευή επίπλευσης.
- Έχουν απομακρυνθεί από την ακτή.
- Η βάρκα είναι φορτωμένη με πολλά άτομα.

### ΔΙΑΦΑΝΕΙΑ 39

- Περπάτημα σε γλιστερό βράχο.
- Δύο άτομα περπατούν πάνω στο ίδιο σημείο.
- Η περιοχή είναι γεμάτη αιχμηρά βράχια.

#### ΔΙΑΦΑΝΕΙΑ 40

- Σκύλος μέσα στο νερό
- Κολύμβηση χωρίς σωσίβιο
- Ο Ντόναλντ ετοιμάζεται να πλακώσει με το σωσίβιό του την Νταϊζη
- Όλοι κολυμπούν χωρίς σκουφάκι στην πισίνα.

#### ΔΙΑΦΑΝΕΙΑ 41

- Οι αθλητές ναυαγοσωστικής ονομάζονται «αθλοσώστες».
- Οι αθλητές παρατάσσονται στον τοίχο της εκκίνησης κρατώντας τον με το ένα χέρι, και το ανδρείκελο (πορτοκαλί ομοίωμα ανθρώπου) με το άλλο χέρι.
- Με το σήμα της εκκίνησης, κολυμπούν μέχρι τον τοίχο του τερματισμού μεταφέροντας το ανδρείκελο.
- Όποιος ακουμπήσει τον τοίχο του τερματισμού πρώτος, είναι ο νικητής.
- Υπάρχουν περίπου 30 αγωνίσματα που διεξάγονται σε πισίνα, θάλασσα και την άμμο.
- Link: [www.sportlifesaving.blogspot.gr](http://www.sportlifesaving.blogspot.gr)

#### ΔΙΑΦΑΝΕΙΑ 42

- Αφού δείξεις τις 3 φωτογραφίες της διαφάνειας, ζήτησε από τους μαθητές να περιγράψουν τον τρόπο διεξαγωγής του αγωνίσματος. Ο αθλοσώστης πραγματοποιεί εκκίνηση και διανύει απόσταση 50μ κολυμπώντας με σωσίβιο και βατραχοπέδιλα. Κουμπώνει το σωσίβιο γύρω από το ανδρείκελο και το ρυμουλκεί για 50μ μέχρι τον τερματισμό.

#### ΔΙΑΦΑΝΕΙΑ 43

- Ζήτησε από τους μαθητές να ζωγραφίσουν σε 5 λεπτά.
- Τα παιδιά να ζωγραφίσουν τον εαυτό τους ως αθλητή σε κάποιο αγώνισμα αθλητικής ναυαγοσωστικής ή την οικογένειά τους σε δραστηριότητα στο νερό κοντά σε ναυαγοσώστη.

#### ΔΙΑΦΑΝΕΙΑ 44

- Το αγώνισμα ονομάζεται «Σημαίες» (Beach Flags).

- Το αγώνισμα έχει την ίδια φιλοσοφία με το παιχνίδι «μουσικές καρέκλες» όπου οι συμμετέχοντες είναι κατά ένας λιγότερος από το αντικείμενο που διεκδικούν. Μπορεί να εκτελεστεί και στο προαύλιο του σχολείου διεκδικώντας αντικείμενα γυμναστικής (κώνους, μπαλάκια κτλ).
- Οι 12 αθλοσώστες ξαπλώνουν στην άμμο.
- Με το σφύριγμα του αφέτη, τρέχουν με σκοπό να πιάσουν μία από τις 11 "σημαίες" που είναι θαμμένες στην άμμο σε μικρή απόσταση.
- Όποιος δεν καταφέρει να πιάσει μία "σημαία", μένει εκτός παιχνιδιού.
- Το παιχνίδι συνεχίζεται με τους υπόλοιπους αθλητές να συνεχίζουν το αγώνισμα, μέχρι το τέλος να μείνουν δύο αθλητές που προσπαθούν να πιάσουν το τελευταίο.
- Νικητής είναι όποιος το καταφέρει.
- Περισσότερα:  
[www.sportlifesaving.blogspot.gr](http://www.sportlifesaving.blogspot.gr)

#### ΒΕΒΑΙΩΣΗ ΠΑΡΑΚΟΛΟΥΘΗΣΗΣ

Οι μαθητές λαμβάνουν βεβαίωση συμμετοχής υπογεγραμμένη από τον διδάσκοντα εκπαιδευτικό στο τέλος της παρουσίασης.

#### ΔΙΕΥΚΡΙΝΗΣΕΙΣ

Για απορίες, επικοινωνήσε με τον δημιουργό της δράσης Στάθη Αβραμίδα, DipEd, BEd, MSc, MPH, PhD Στέλεχος του Εθνικού Οργανισμού Δημόσιας Υγείας (πρώην ΚΕΕΛΠΝΟ) και Διδάσκοντα Εφαρμοσμένης (ΠΔ 407/80) και Αθλητικής Ναυαγοσωστικής ΣΕΦΑΑ-ΕΚΠΑ (210-8921140, [elagreece@gmail.com](mailto:elagreece@gmail.com), [savramid@phed.uoa.gr](mailto:savramid@phed.uoa.gr)).

#### ΠΗΓΕΣ

Οι φωτογραφίες είναι παρμένες από το Irish Water Safety, Royal Life Saving Society UK, και τον Στάθη Αβραμίδα.