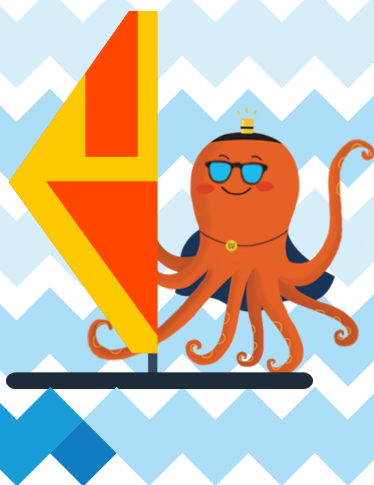




Ασφάλεια στη θάλασσα,
στα θαλάσσια σπορ
και στο κολυμβητήριο

Δ' Δημοτικού



SAFE
WATER
SPORTS



**Ασφάλεια στη θάλασσα,
στα θαλάσσια σπορ
και στο κολυμβητήριο**

Δ' Δημοτικού



ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΠΑΙΔΕΙΑΣ ΚΑΙ ΘΡΗΣΚΕΥΜΑΤΩΝ

Λουκάς Ζάχος Πηνελόπη Κοπανά
Χρυσόστομος Λευτεράτος Πηνελόπη Μπόζνου Ελένη Νεοφωτίστου

ΑΝΑΔΟΧΟΣ ΣΥΓΓΡΑΦΗΣ: ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΚΑΛΕΙΔΟΣΚΟΠΙΟ

Η συγγραφή και η επιμέλεια του βιβλίου πραγματοποιήθηκε υπό την αιγίδα του ΙΕΠ



Ασφάλεια στη θάλασσα, στα θαλάσσια σπορ και στο κολυμβητήριο

Δ' Δημοτικού



ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

Εισαγωγικό σημείωμα	6
Οι αποστολές	7
Αναμνήσεις των διακοπών	8
	9

1η αποστολή

Θυμάσαι τους κανόνες ασφάλειας στη θάλασσα;	10
---	----

Δραστηριότητες

1. Συμπλήρωσε τον κανόνα	12
2. Γίνε ποιητής!	14

2η αποστολή

Θυμάσαι τους κανόνες ασφάλειας στο κολυμβητήριο;	15
--	----

Δραστηριότητες

1. Συμπλήρωσε τις προτάσεις	17
2. Βρες τα λάθη στην εικόνα!	20

3η αποστολή

Κανόνες ασφάλειας στα θαλάσσια σπορ	22
-------------------------------------	----

Δραστηριότητες

1. Το αγαπημένο μου θαλάσσιο σπορ	25
2. Πότε είμαστε ασφαλείς στα θαλάσσια σπορ;	26
3. Κρυπτόλεξα	27

4η αποστολή

Σπάσε τον κώδικα του Χταπόδιου Σέιφ	28
-------------------------------------	----

Αγαπημένοι μας μαθητές και μαθήτριες,

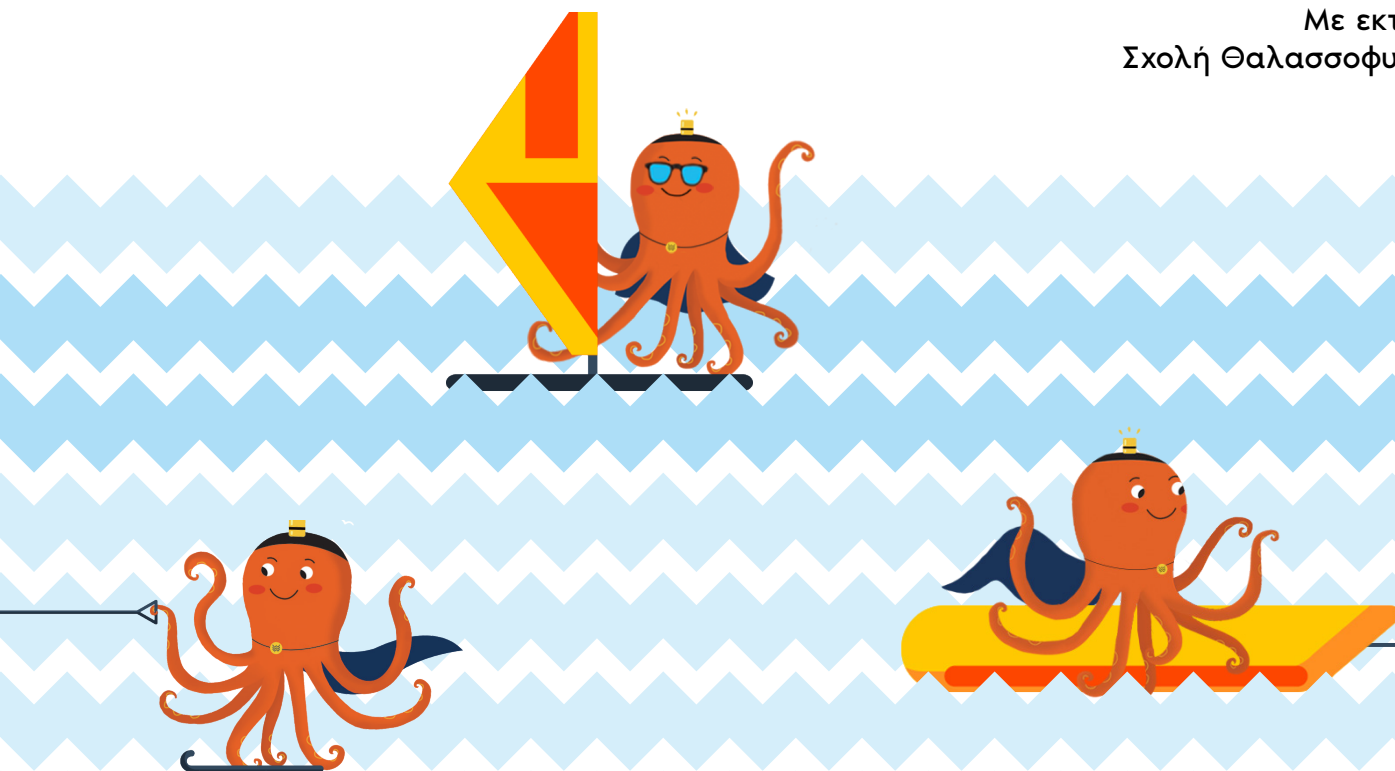
Έχετε ήδη μάθει πολλά για την ασφάλεια στη θάλασσα και το κολυμβητήριο! Το ταξίδι σας στη γνώση συνεχίζεται και αυτή τη χρονιά. Για να απολαμβάνετε τη θάλασσα χωρίς κίνδυνο, χρειάζεται να είστε ενημερωμένοι και για την ασφάλεια στα θαλάσσια σπορ.

Φέτος, θα θυμηθείτε όσα μάθατε τις δύο προηγούμενες χρονιές και θα εμπλουτίσετε τις γνώσεις σας σχετικά με την ασφάλεια στα θαλάσσια σπορ. Έτσι, οι πρώτες δύο αποστολές είναι σχετικές με την κολύμβηση στη θάλασσα και στο κολυμβητήριο και οι επόμενες με τα θαλάσσια σπορ.

Σε κάθε αποστολή θα προσπαθείτε να κερδίσετε και ένα κομμάτι από τον φάρο του Θαλασσοφύλακα. Μόνο όσοι καταφέρουν να ολοκληρώσουν όλες τις αποστολές, θα λάβουν τον τίτλο του Θαλασσοφύλακα!

Καλή αρχή σε όλους!

Με εκτίμηση,
Σχολή Θαλασσοφυλάκων

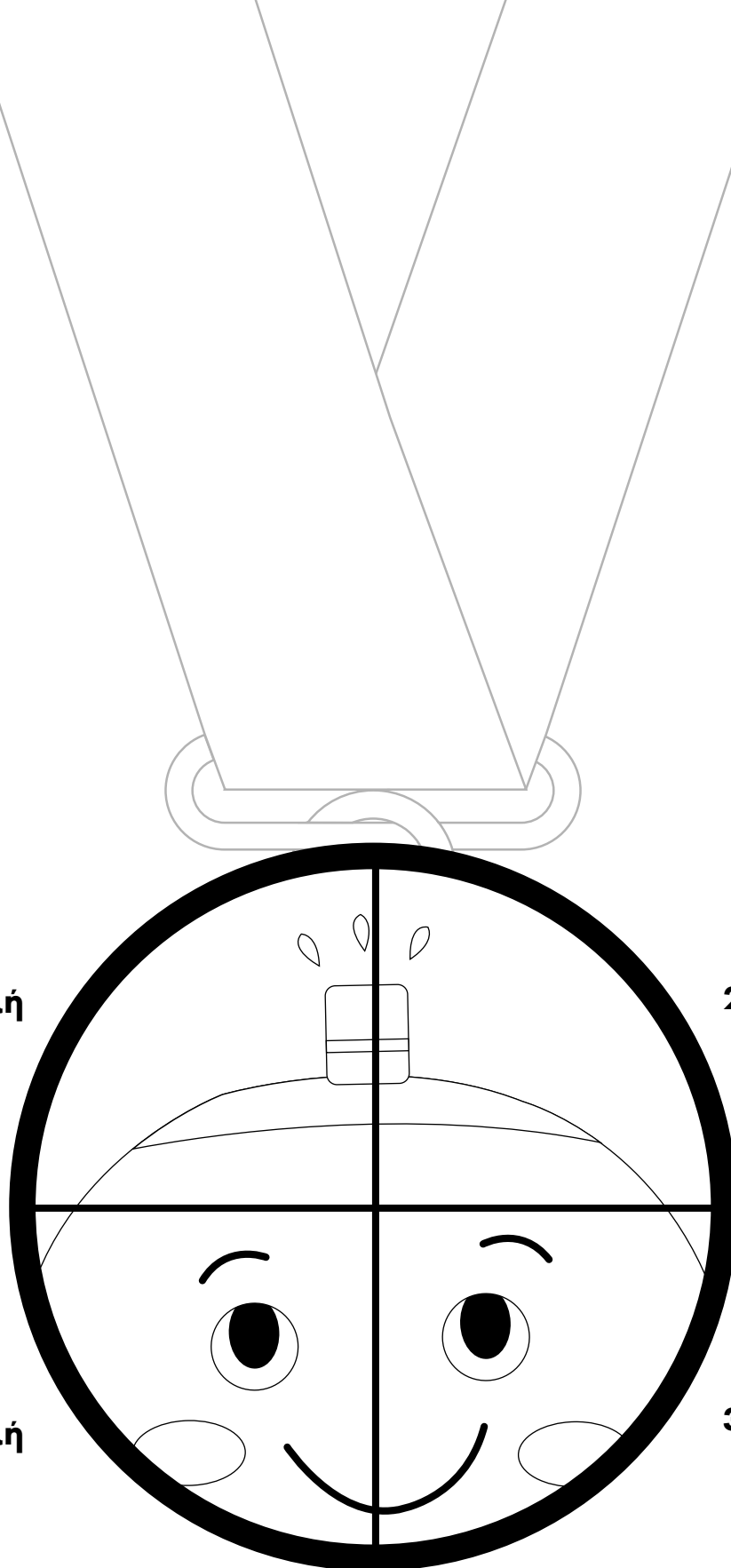


1η αποστολή

2η αποστολή

4η αποστολή

3η αποστολή

**Ο ΦΑΡΟΣ ΤΟΥ ΘΑΛΑΣΣΟΦΥΛΑΚΑ**

Για κάθε αποστολή που ολοκληρώνεις, χρωμάτισε το αντίστοιχο κομμάτι του φάρου. Συμπλήρωσε και τα 4, για να κερδίσεις τον φάρο του Θαλασσοφύλακα!

Αναμνήσεις των διακοπών

Οι καλοκαιρινές διακοπές είναι γεμάτες όμορφες στιγμές ανεμελιάς στη θάλασσα, παρέα με δικούς μας ανθρώπους. Ποια στιγμή των διακοπών σου στη θάλασσα, το καλοκαίρι που μας πέρασε, ξεχωρίζεις; Οι παρακάτω ερωτήσεις θα σε βοηθήσουν να θυμηθείς όλες τις λεπτομέρειες.

1. Σε ποιο μέρος έκανες διακοπές;
2. Με ποιους ήσουν;
3. Τι ξεχωριστό συνέβη;
4. Πώς ένιωσες;

Εδώ μπορείς να κολλήσεις μια φωτογραφία από αυτή τη στιγμή ή να τη ζωγραφίσεις.

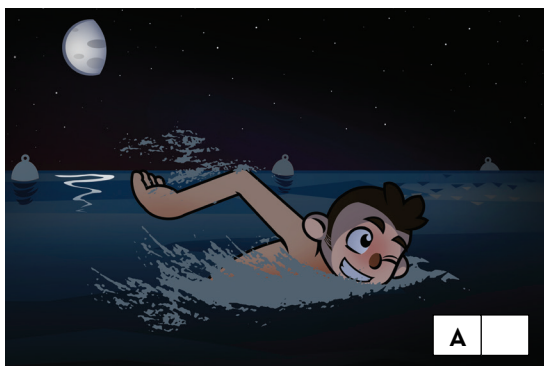




1η αποστολή

ΘΥΜΑΣΑΙ ΤΟΥΣ ΚΑΝΟΝΕΣ ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ ΣΤΗ ΘΑΛΑΣΣΑ;

Παρατήρησε προσεκτικά τις εικόνες και διάβασε τους κανόνες. Έπειτα, γράψε τον αριθμό του κανόνα στην εικόνα που αντιστοιχεί.



A



B



Γ



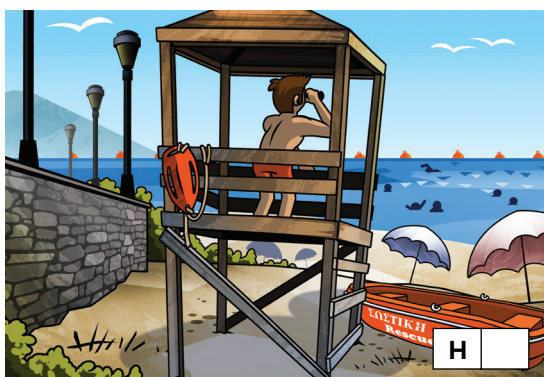
Δ



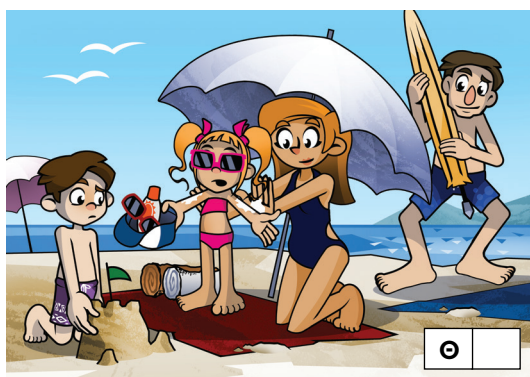
E



Z



H



Θ

1. Δεν κολυμπάω, όταν οι καιρικές συνθήκες είναι κακές και όταν στη θάλασσα υπάρχουν μεγάλα κύματα ή ισχυρά ρεύματα.

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

3. Σέβομαι το περιβάλλον και δεν πετάω σκουπίδια.

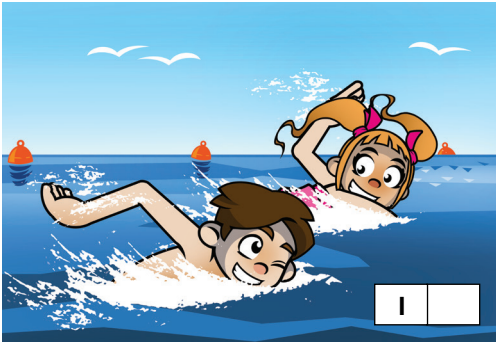
4. Δεν κολυμπάω μόνος μου τη νύχτα.

5. Δεν παίζω και δεν κολυμπώ στον διάδρομο που ορίζεται από τις πλωτές σηματοδότες, γιατί τον χρησιμοποιούν για να μπαινοβγαίνουν στη θάλασσα όσοι κάνουν θαλάσσια σπορ.

6. Σε μερικές παραλίες υπάρχει ναυαγοσώστης, ο οποίος βρίσκεται στην παραλία για να μας προστατεύει και να μας προφυλάσσει από κινδύνους.

7. Προστατεύομαι από τον ήλιο με γυαλιά ηλίου, αντηλιακό και καπέλο.

8. Μαθαίνω να φοράω σωσίβιο, όταν κάνω οποιαδήποτε θαλάσσια δραστηριότητα.



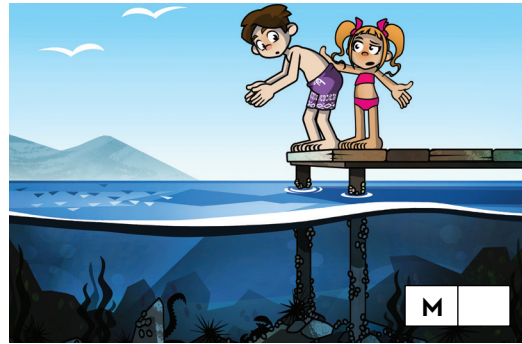
I



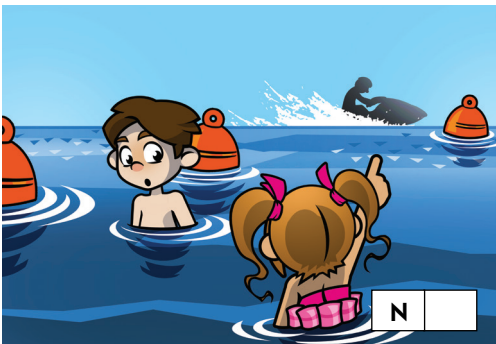
K



Λ



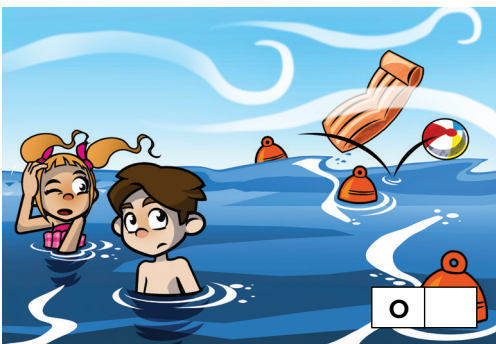
M



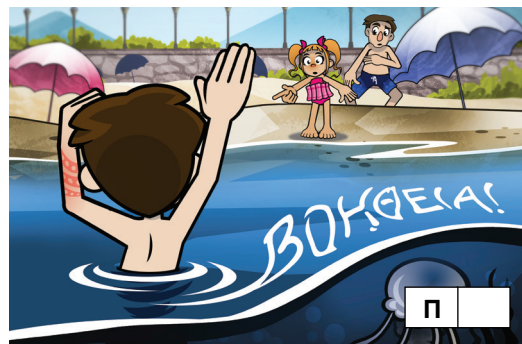
N



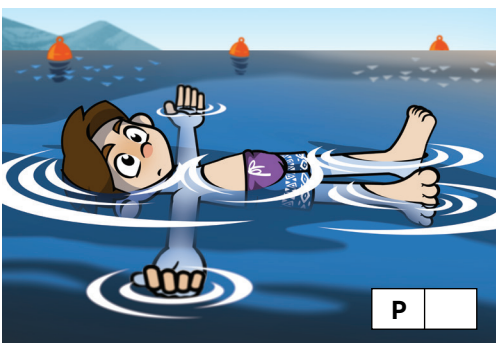
Ξ



O



Π



P



Σ

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

10. 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 κολύμησε προς την ακτή.

11. Νιώθεις ότι κινδυνεύεις; Κάλεσε βοήθεια.

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

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

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

15. Νιώθεις ότι κινδυνεύεις; Μην πανικοβάλλεσαι!

16. Όταν κολυμπάω, έχω πάντα παρέα και δεν απομακρύνομαι από την ακτή.

17. Όταν κολυμπάω, φοράω τουβλάκια, μπρατσάκια ή κουλούρα.

18. Μένω μέσα στον χώρο που ορίζεται από τις σημαδούρες, αλλιώς μπορεί, αν δε με έχουν δει, να με χτυπήσουν βάρκες ή ταχύπλοα.

Δραστηριότητα 1

ΣΥΜΠΛΗΡΩΣΕ ΤΟΝ ΚΑΝΟΝΑ

Να συμπληρώσεις τις λέξεις που λείπουν, ώστε να σχηματιστεί ο κανόνας.



Σ _____
το περιβάλλον και
δεν π _____
σκουπίδια.



Όταν κολυμπάω
δε σ _____
και δε β _____
τους άλλους στη θάλασσα.



Μαθαίνω να φ _____
σ _____, όταν κάνω
οποιαδήποτε θαλάσσια
δ _____



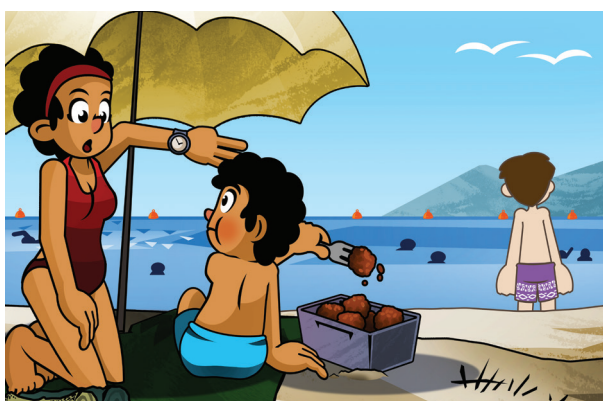
Δεν π _____ και δεν
κ _____ στον διάδρομο που
ορίζεται από τις πλωτές σημαδούρες,
γιατί μπορεί να με χ _____
αυτοί που κάνουν θαλάσσια σπορ.



Δεν κ _____ προς
τα βαθιά, προσπαθώντας να
κ _____ τα παιχνίδια
(μπάλα, στρώμα κ.ά.) που τα έχει
π _____ ο αέρας.



Όταν κ _____ ,
έχω πάντα π _____ και δεν
α _____
από την ακτή.



Μ _____ στη θάλασσα,
μόνο αν έχουν π _____
2-3 ώρες από το φ _____ .



Δεν κάνω β _____ ,
αν δε γνωρίζω το β _____
ή τη δ _____
του βυθού.

Με έμπνευση τη θάλασσα και οδηγό τις παρακάτω λέξεις, ήρθε η ώρα να γράψεις το δικό σου ποίημα!

[illegible]



2η αποστολή

ΘΥΜΑΣΑΙ ΤΟΥΣ ΚΑΝΟΝΕΣ ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ ΣΤΟ ΚΟΛΥΜΒΗΤΗΡΙΟ;

Παρατήρησε προσεκτικά τις εικόνες που θα βρεις στο Παράρτημα (σ. 31). Αφού τις κόψεις, να τις κολλήσεις στη σωστή σελίδα, ανάλογα με το αν απεικονίζουν σωστές ή λανθασμένες συμπεριφορές.

Σωστές συμπεριφορές

Λανθασμένες συμπεριφορές

Δραστηριότητα 1

ΣΥΜΠΛΗΡΩΣΕ ΤΙΣ ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ

Οι κανόνες είναι πολλοί και, για να τους θυμόμαστε καλύτερα, μπορούμε να τους οργανώσουμε σε κατηγορίες. Συμπλήρωσε τις προτάσεις με τις φράσεις που θα βρεις στο Παράρτημα (σ. 33).

Πριν μπω στην πισίνα...

Μπαίνω στην πισίνα μόνο αν...

Πριν βουτήξω, βεβαιώνομαι ότι...

Όταν κολυμπώ στην πισίνα...

Όταν βρίσκομαι στον χώρο της πισίνας...

Βγαίνω αμέσως από το νερό...

ΘΥΜΗΣΟΥ...



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

Τα κολυμβητικά γυαλιά προστατεύουν τα μάτια σου από ερεθισμούς. Το σκουφάκι εμποδίζει τις τρίχες των μαλλιών σου να πέσουν στο νερό, εξασφαλίζοντας έτσι την καλή λειτουργία και την υγιεινή της πισίνας.

Συμπεριφέρονται όλοι σύμφωνα με τους κανόνες, στο κολυμβητήριο που απεικονίζεται παρακάτω;
Να εντοπίσεις τις λανθασμένες συμπεριφορές και να τις κυκλώσεις.







3η αποστολή

ΚΑΝΟΝΕΣ ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ ΣΤΑ ΘΑΛΑΣΣΙΑ ΣΠΟΡ

Τα θαλάσσια σπορ είναι εντυπωσιακά, αλλά δεν είμαστε όλοι αθλητές. Γι' αυτό, μελέτησε με προσοχή την παρουσίαση που ακολουθεί για τους κανόνες ασφαλείας στα θαλάσσια σπορ!



Κάνω θαλάσσια σπορ, μόνο αν:

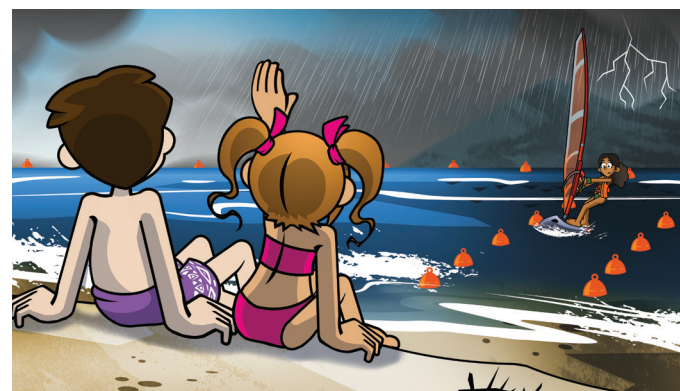
- α) έχω την επιτρεπτή από τον νόμο ηλικία
- β) γνωρίζω καλά κολύμβηση
- γ) αισθάνομαι καλά
- δ) έχουν περάσει 2-3 ώρες από το φαγητό.



Βεβαιώνομαι ότι η επιχείρηση θαλάσσιων σπορ στην οποία απευθύνομαι έχει νόμιμη άδεια λειτουργίας.



Ενημερώνομαι και τηρώ τις οδηγίες του εκπαιδευτή ή του υπεύθυνου της επιχείρησης.



Εάν οι καιρικές συνθήκες επιδεινωθούν όσο κάνω κάποιο θαλάσσιο σπορ, επιστρέφω αμέσως στην ακτή.



Διατηρώ τις αποστάσεις ασφαλείας από τους λούόμενους, για να μην τους τραυματίσω.



Οδηγώ τζετ σκι, μόνο αν έχω άδεια από τη λιμενική αρχή.



Η ενοικίαση θαλάσσιων μέσων αναψυχής απαγορεύεται πριν την ανατολή και μετά τη δύση του ήλιου.



Λαμβάνω όλα τα προβλεπόμενα μέτρα ασφαλείας (σωσίβιο, κράνος κ.ά.) και ελέγχω ότι ο εξοπλισμός μου είναι σε καλή κατάσταση.



Διατηρώ πάντα οπτική επαφή με το πόστο της επιχείρησης, ώστε να δω αν κάποιος μου κάνει σινιάλο και να με δουν αν χρειαστώ βοήθεια.



Όταν κάνω κάποιο θαλάσσιο σπορ, χρησιμοποιώ τον διάδρομο με τις πλωτές σηματοδότες για μπεινοβγαίνω στη θάλασσα, για να μην τραυματίσω τους λουόμενους.



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



Είμαι πάντα προσεκτικός, δεν υπερεκτιμώ τις ικανότητές μου και δεν κάνω επίδειξη ή επικίνδυνους ελιγμούς, για να εντυπωσιάσω τους φίλους μου.



Θαλάσσιο σκι



Kite surf



Ιστιοσανίδα (WINDSURF)



Jet ski



Ορθή κωπηλασία (SUP)



Κανό



Θαλάσσιο έλκνητρο



Ιστιοπλοΐα

Δραστηριότητα 1

ΤΟ ΑΓΑΠΗΜΕΝΟ ΜΟΥ ΘΑΛΑΣΣΙΟ ΣΠΟΡ

Ποιο είναι το αγαπημένο σου θαλάσσιο σπορ; Ζωγράφισέ το ή κόλλησε μια φωτογραφία του και γράψε μερικές πληροφορίες γι' αυτό. Στη συνέχεια, παρουσίασέ το στην τάξη.

Αν θέλετε, μπορείτε να συμβουλευτείτε τον σύνδεσμο: <https://safewatersports.com/el/nomothesia-ellada>



Δραστηριότητα 2

ΠΟΤΕ ΕΙΜΑΣΤΕ ΑΣΦΑΛΕΙΣ ΣΤΑ ΘΑΛΑΣΣΙΑ ΣΠΟΡ;

Θυμάσαι τι πρέπει να κάνουμε, για να είμαστε ασφαλείς στα θαλάσσια σπορ; Στον παρακάτω πίνακα, να κυκλώσεις τις σωστές συμπεριφορές και να διαγράψεις με ένα Χ τις λανθασμένες.

Ενημερώνομαι και τηρώ τις οδηγίες του εκπαιδευτή ή του υπεύθυνου της επιχείρησης.	Μπορώ να κάνω θαλάσσιο σκι τη νύχτα.	Λαμβάνω όλα τα απαραίτητα μέτρα (σωσίβιο, κράνος κ.ά.) και μπορώ να είμαι σίγουρος ότι ο εξοπλισμός μου θα είναι σε καλή κατάσταση.
Η επιχείρηση θαλάσσιων σπορ στην οποία απευθύνομαι δεν έχει νόμιμη άδεια λειτουργίας, αλλά την έχει ένας φίλος μου και μπορώ να τον εμπιστευτώ.	Είμαι πάντα προσεκτικός, δεν υπερεκτιμώ τις ικανότητές μου και δεν κάνω επίδειξη ή επικίνδυνους ελιγμούς, για να εντυπωσιάσω τους φίλους μου.	Ζήτησα να νοικιάσω ένα τζετ-σκι, χωρίς να έχω άδεια από τη λιμενική αρχή και ο υπεύθυνος της επιχείρησης συμφώνησε.
Μου αρέσει να απομακρύνομαι από την ακτή με το κανό μου, για να έχω την ησυχία μου.	Διατηρώ τις αποστάσεις ασφαλείας από τους λουόμενους, για να μην τους τραυματίσω.	Ο αέρας αρχίζει να δυναμώνει πολύ! Είναι τέλεια ευκαιρία για να δοκιμάσω τη φιγούρα με την ιστιοσανίδα που είδα στην τηλεόραση!
Σε οποιοδήποτε θαλάσσιο σπορ που έλκεται από ταχύπλοο (θαλάσσιο σκι, tubes κ.ά.) απαιτείται η ύπαρξη δεύτερου ατόμου πάνω στο σκάφος, ως παρατηρητή.	Έφαγα πριν 1 ώρα, αλλά μπορώ να μπω στη θάλασσα. Άλλωστε, αν μείνω στα ρηχά, δεν κινδυνεύω.	Όταν κάνω κάποιο θαλάσσιο σπορ, χρησιμοποιώ τον διάδρομο με τις πλωτές σημαδούρες για μπεινοβγαίνω στη θάλασσα, για να μην τραυματίσω τους λουόμενους.

Δραστηριότητα 3

ΚΡΥΠΤΟΛΕΞΑ

Ποιος θα ανακαλύψει γρηγορότερα τις λέξεις στο κρυπτόλεξο; Γύρισε τη σελίδα οριζόντια και παίξε με τον διπλανό σου. Στη συνέχεια, κάντε το ίδιο με το δικό του βιβλίο, ανταλλάζοντας κρυπτόλεξα.

ΣΩΣΙΝΙΟΞΕ

ΣΟΝΔΥΝΟΙ

ΑΣΦΑΝΕΙΑ

ΚΥΜΑΤΑ

ΘΑΝΑΣΣΑ

ΧΤΑΠΟΔΙ

Ε	Κ	Λ	Μ	Ν	Β	Ψ	Χ	Ρ	Ε	Χ	Ρ
Σ	Ο	Μ	Σ	Ι	Λ	Π	Ο	Ξ	Ε	Α	Κ
Ρ	Α	Ω	Ε	Α	Τ	Ρ	Β	Ξ	Ε	Τ	Μ
Π	Σ	Ο	Ν	Υ	Δ	Ν	Ι	Κ	Χ	Α	Ν
Ο	Σ	Υ	Φ	Χ	Ι	Κ	Υ	Ο	Ζ	Μ	Ε
Μ	Α	Ι	Ε	Λ	Α	Φ	Σ	Α	Ε	Υ	Κ
Χ	Λ	Χ	Ν	Π	Υ	Τ	Ξ	Η	Γ	Κ	Α
Ζ	Α	Λ	Π	Ι	Τ	Ρ	Ε	Β	Χ	Α	Θ
Ψ	Θ	Ι	Δ	Ο	Π	Α	Τ	Χ	Π	Τ	Χ

Ο	Δ	Ο	Δ	Η	Γ	Ι	Ε	Σ	Ι	Κ	Ν
Ι	Κ	Α	Ν	Ο	Τ	Η	Τ	Ε	Σ	Ο	Ζ
Α	Κ	Γ	Η	Ξ	Δ	Υ	Π	Ν	Χ	Λ	Χ
Κ	Ε	Λ	Ι	Σ	Η	Α	Λ	Π	Ι	Υ	Μ
Ε	Λ	Ε	Λ	Ι	Γ	Μ	Ο	Σ	Υ	Μ	Ο
Ν	Α	Ν	Ο	Μ	Ι	Μ	Ο	Σ	Κ	Β	Π
Μ	Ν	Ε	Ξ	Β	Ε	Τ	Α	Ε	Ω	Η	Ρ
Κ	Α	Ε	Ξ	Ο	Σ	Λ	Ι	Σ	Μ	Σ	Σ
Ρ	Π	Α	Ρ	Α	Τ	Η	Ρ	Η	Τ	Η	Σ

ΟΔΗΓΙΕΣ

ΙΚΑΝΟΤΗΤΕΣ

ΚΟΛΥΜΒΗΣΗ

ΝΟΜΙΜΟΣ

ΠΑΡΑΤΗΡΗΤΗΣ

ΕΛΙΓΜΟΣ



4η αποστολή

ΣΠΑΣΕ ΤΟΝ ΚΩΔΙΚΑ ΤΟΥ ΧΤΑΠΟΔΙΟΥ ΣΕΪΦ!

Ο Χταπόδιος μοιράζεται μαζί σου τον «Μυστικό Κώδικα Επικοινωνίας των Θαλασσοφυλάκων». Αν το μόνο στοιχείο που σου δίνει είναι ότι κάθε γράμμα έχει τη θέση του στο αλφάβητο, μπορείς να διαβάσεις τους παρακάτω κανόνες;

1 - 16 - 15 - 18 - 19 - 1 - 18 - 5 - 9 - 18

ΔΙΑΤΗΡΩ ΤΙΣ _____ ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ

11 - 15 - 20 - 15 - 12 - 5 - 13 - 15 - 20 - 18

ΑΠΟ ΤΟΥΣ _____ ΓΙΑ ΝΑ ΜΗΝ
ΤΟΥΣ ΤΡΑΥΜΑΤΙΣΩ.

5 - 13 - 7 - 12 - 5 - 17 - 24 - 13 - 15 - 12 - 1 - 9

_____ ΚΑΙ ΤΗΡΩ ΤΙΣ ΟΔΗΓΙΕΣ ΤΟΥ
5 - 10 - 16 - 1 - 9 - 4 - 5 - 20 - 19 - 7
_____ / ΥΠΕΥΘΥΝΟΥ ΤΗΣ ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΗΣ.

2 - 17 - 9 - 18 - 10 - 15 - 12 - 1 - 9

ΟΤΑΝ _____ ΣΤΟΝ ΧΩΡΟ ΤΗΣ ΠΙΣΙΝΑΣ,

18 - 16 - 17 - 24 - 22 - 13 - 24

19 - 17 - 1 - 2 - 1 - 24

ΔΕ _____ ΚΑΙ ΔΕΝ _____

ΤΟΥΣ ΑΛΛΟΥΣ ΓΙΑ ΠΛΑΚΑ.

2 - 15 - 20 - 19 - 7 - 14 - 24

ΠΡΙΝ _____ ΣΤΗΝ ΠΙΣΙΝΑ, ΒΕΒΑΙΩΝΟΜΑΙ

ΟΤΙ ΔΕ ΒΡΙΣΚΕΤΑΙ ΚΑΠΟΙΟΣ ΑΛΛΟΣ

10 - 15 - 11 - 20 - 12 - 2 - 7 - 19 - 7 - 18

_____ ΚΑΤΩ ΑΠΟ

5 - 16 - 9 - 21 - 1 - 13 - 5 - 9 - 1

ΤΗΝ _____ ΤΟΥ ΝΕΡΟΥ.

ΘΥΜΗΣΟΥ...

Όταν κάνω
οποιαδήποτε θαλάσσια
δραστηριότητα,
φοράω πάντα
σωσίβιο!





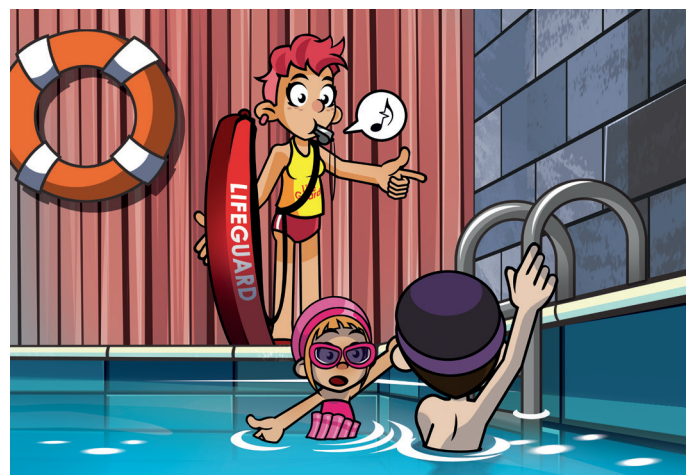
Ενημερώσου.
Έλεγξε.
Πρόσεξε.
Απόλαυσε.

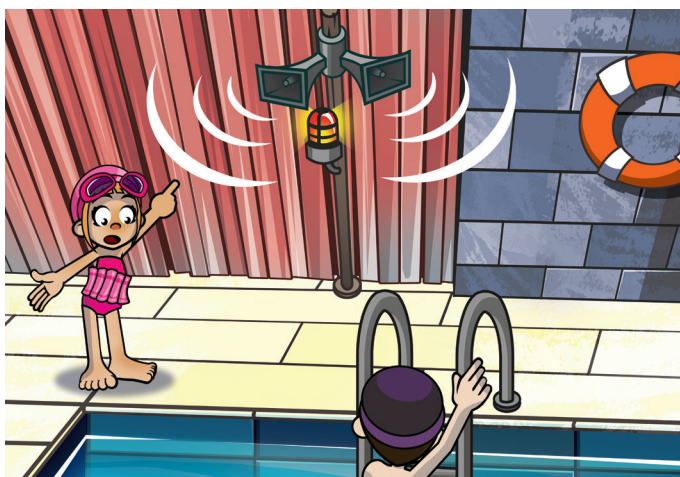


SAFE
WATER
SPORTS

Παράρτημα

2η αποστολή





2η αποστολή

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 2

επισκέπτομαι την τουαλέτα.

δεν πετάω σκουπίδια.

έχουν περάσει τρεις ώρες
από το φαγητό.

τις κρύες ημέρες φοράω
ζεστά ρούχα.

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

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

φοράω κολυμβητικά γυαλιά
και σκουφάκι.

δε μασάω τσίχλα, δεν τρώω
και δεν πίνω ροφήματα.

δε βρίσκεται κάποιος άλλος
κολυμβητής κάτω από την
επιφάνεια του νερού.

αν νιώσω ότι κρυώνω ή τρέμω.

το βάθος της πισίνας
είναι το επιτρεπτό.

δε σπρώχνω και δεν τραβάω
τους άλλους για πλάκα.

κάνω οπωσδήποτε ντους.

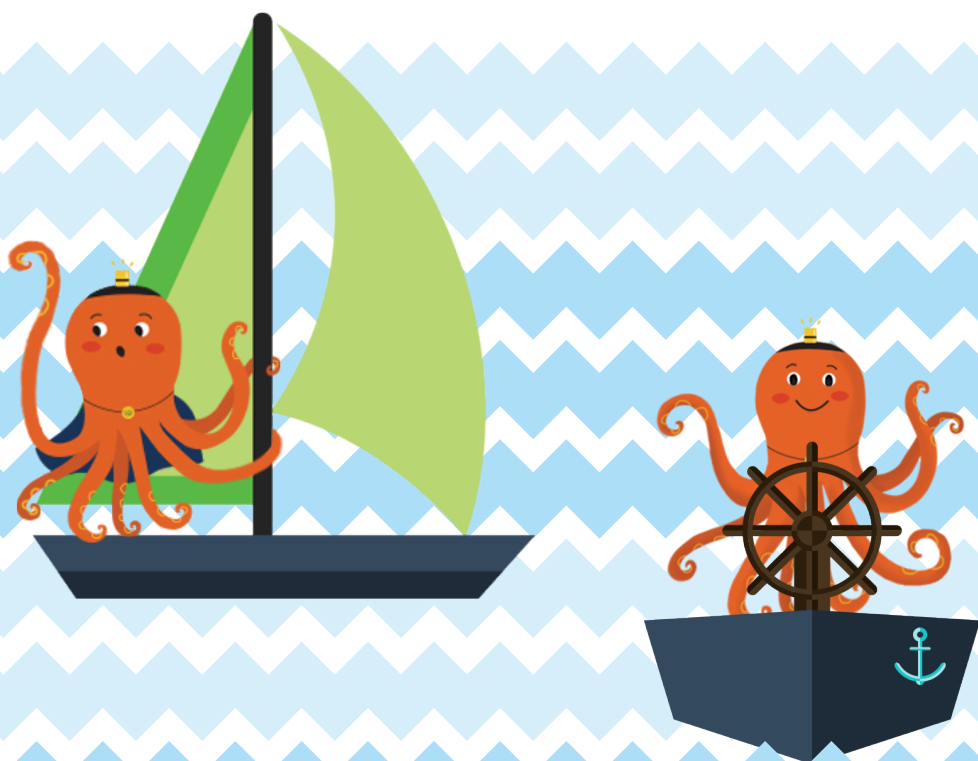
δεν τρέχω γύρω από αυτήν.

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

μένω πάντα δεξιά, στις κολυμβητικές
διαδρομές της πισίνας.

αν ακούσω τον συναγερμό
του κολυμβητηρίου.

δε χρησιμοποιώ μάσκα,
βατραχοπέδιλα και αναπνευστήρα,
αν δεν επιτρέπεται.



Δίπλωμα Δ' Δημοτικού

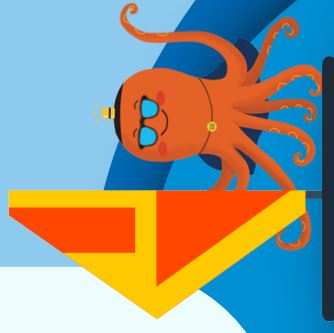
Απονέμεται στ.....

.....

.....

Μπράβο!

Ανήκεις στην ομάδα των ΘΑΛΑΣΣΟΦΥΛΑΚΩΝ!



.....
Ημερομηνία

.....
Υπογραφή Δασκάλου/as

