

**Εκπαιδευτικό
Πρόγραμμα
Γυμνασίου-Λυκείου**

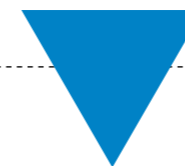


**Εγχειρίδιο
καθηγητή**



ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

Εισαγωγικό σημείωμα	3
Ο οργανισμός Safe Water Sports	4
Πληροφοριακό υλικό	
Οι κανόνες ασφάλειας στα θαλάσσια σπορ	5
Κώδικας θαλάσσιας συμπεριφοράς	7
Θεματικές περιοχές, εκπαιδευτικοί στόχοι και δραστηριότητες	
Δεξιότητες 21ου αιώνα	9
Ροή δραστηριοτήτων	10
Περιγραφή δραστηριοτήτων	12
Δραστηριότητες επέκτασης	13
Προτεινόμενες δράσεις	15
Παράρτημα	
Οι κανόνες ασφάλειας στη θάλασσα	16
Οι κανόνες ασφάλειας στο κολυμβητήριο	18
E-learning Πλατφόρμα Safe Water Sports Academy-Εγγραφή και Σύνδεση	21



ΕΙΣΑΓΩΓΙΚΟ ΣΗΜΕΙΩΜΑ

Το εκπαιδευτικό πρόγραμμα του μη κερδοσκοπικού οργανισμού Safe Water Sports Το εκπαιδευτικό πρόγραμμα του οργανισμού για τους μαθητές Γυμνασίου είναι εγκεκριμένο από τα Υπουργεία Παιδείας Ελλάδας και Κύπρου και στοχεύει στην εκπαίδευση και την ενημέρωση των μαθητών του Δημοτικού και Γυμνασίου σχετικά με την ασφάλεια στα θαλάσσια σπορ και τις θαλάσσιες δραστηριότητες αναψυχής.

Η ενημέρωση και η εκπαίδευση των μαθητών σχετικά με την ασφάλεια στη θάλασσα κρίνεται αναγκαία, ώστε οι μαθητές να είναι σε θέση να προβαίνουν σε σωστές επιλογές και να απολαμβάνουν τη θάλασσα παραμένοντας ασφαλείς. Στη χώρα μας, με τα 13.676 χιλιόμετρα ακτογραμμής, συμβαίνουν κάθε χρόνο κατά μέσο όρο 350 περιστατικά θανάτων στη θάλασσα, πολλά από τα οποία οφείλονται στην απουσία γνώσης βασικών κανόνων κολύμβησης και κυκλοφοριακής συμπεριφοράς με σκάφος.

Το εκπαιδευτικό πρόγραμμα του οργανισμού για τους μαθητές Γυμνασίου έχει ως στόχο την ενημέρωση κι εκπαίδευση των μαθητών σχετικά με την ασφάλειά τους στη θάλασσα, στο κολυμβητήριο και στα θαλάσσια σπορ. Στο Παράρτημα του παρόντος εγχειριδίου παρατίθενται οι κανόνες ασφάλειας στη θάλασσα και το κολυμβητήριο, με σκοπό να λειτουργήσουν ως σύνδεση ή ως επιπρόσθετο ενημερωτικό υλικό.

Το εκπαιδευτικό πρόγραμμα για τους μαθητές Γυμνασίου στοχεύει στην πιο λεπτομερή ενημέρωση των μαθητών για την ασφάλεια στα θαλάσσια σπορ, καθώς οι σωστά ενημερωμένοι μαθητές θα είναι σε θέση να κάνουν τις σωστές επιλογές προκειμένου να αθληθούν και να διασκεδάσουν στη θάλασσα, χωρίς να θέτουν σε κίνδυνο τον εαυτό τους και τους άλλους. Οι δραστηριότητες του εκπαιδευτικού προγράμματος είναι διαθεματικές κι απευθύνονται και στις τρεις τάξεις του Γυμνασίου. Μέσα από το εκπαιδευτικό πρόγραμμα καλύπτονται τέσσερις θεματικές περιοχές, για τις οποίες δίνεται ενημερωτικό υλικό το οποίο συνοδεύεται από αντίστοιχες δραστηριότητες και, επιπλέον, προτείνονται δραστηριότητες επέκτασης.

E-learning πλατφόρμα

Συμπληρωματικά των Εργαστηρίων Δεξιοτήτων το Safe Water Sports έχει δημιουργήσει μια ηλεκτρονική πλατφόρμα για την β'θμια εκπαίδευση, τη Safe Water Sports Academy, <http://e-learning.safewatersports.gr/el/normal/academy>, η οποία περιλαμβάνει υποστηρικτικό υλικό για τον εκπαιδευτικό και τους μαθητές σχετικά με τους κανόνες ασφαλείας στη θάλασσα και τα θαλάσσια σπορ. (βλέπε Παράρτημα για τον τρόπο Σύνδεσης & εγγραφής)

Τέλος, στο εκπαιδευτικό υλικό περιλαμβάνεται η αφίσα για την 11η Μαΐου, την Εθνική Ημέρα Πρόληψης Πνιγμών και Θαλάσσιων Ατυχημάτων, η οποία ψηφίστηκε μετά από πρόταση του Οργανισμού Safe Water Sports από την Βουλή των Ελλήνων, σε συνεργασία με το Υπουργείο Ναυτιλίας και Νησιωτικής Πολιτικής (υπ' αριθ. 4597 Ν - ΦΕΚ 28/2/2019 Τεύχος 1ο) κι αποτελεί μια πολύ σημαντική πρωτοβουλία, με ισχυρό συμβολισμό αναφορικά με τη δέσμευση όλων στη στρατηγική της πρόληψης, που, πέραν της γενικότερης ευαισθητοποίησης της κοινωνίας, δίνει τη δυνατότητα υλοποίησης δράσεων ενημέρωσης στα σχολεία.

Ο ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΣ SAFE WATER SPORTS

Ο μη κερδοσκοπικός οργανισμός Safe Water Sports ιδρύθηκε το καλοκαίρι του 2015 με βασικό σκοπό την ενίσχυση της ασφάλειας στο νερό, τα υδάτινα σπορ και τις δραστηριότητες αναψυχής κι αποτελεί μια καθαρά εθελοντική πρωτοβουλία που υποστηρίζεται αποκλειστικά από την κοινωνία και τον ιδιωτικό τομέα.

Ο οργανισμός δραστηριοποιείται στην Ελλάδα και την Κύπρο, έχοντας υπογράψει συμφωνητικά συνεργασίας με φορείς της πολιτείας σε κάθε χώρα. Συνεργάζεται με ποικίλους φορείς και οργανισμούς του ιδιωτικού και ευρύτερου δημόσιου τομέα, με σκοπό να βοηθήσει ώστε να καταστούν περισσότερο ασφαλείς οι δραστηριότητες αναψυχής μέσα και γύρω από το νερό.

Ο οργανισμός συγκεντρώνει και επεξεργάζεται αναλυτικές πληροφορίες σχετικά με τα θανατηφόρα ατυχήματα και τους τραυματισμούς που συντελούνται στο υδάτινο περιβάλλον, το μεγαλύτερο ποσοστό των οποίων θα μπορούσε να είχε αποφευχθεί. Επομένως, σκοπός του

οργανισμού είναι να μειώσει τον αριθμό των θυμάτων, ενισχύοντας την ευαισθητοποίηση της κοινωνίας, βελτιώνοντας το θεσμικό πλαίσιο και αλλάζοντας την συμπεριφορά όλων μας έτσι ώστε να απολαμβάνουμε το υδάτινο περιβάλλον με εμπιστοσύνη και ασφάλεια, ευθυγραμμιζόμενος και με τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας (WHO), ο οποίος συστήνει σε κάθε χώρα την ανάπτυξη ενός Εθνικού Σχεδίου για την ασφάλεια στο υδάτινο στοιχείο.

Κεντρικό ρόλο στις δράσεις του οργανισμού κατέχει η εκπαίδευση και η ενημέρωση των παιδιών και των εφήβων σχετικά με την ασφάλεια στο υδάτινο περιβάλλον, μέσα από την κατάρτιση εκπαιδευτικών προγραμμάτων για το Δημοτικό και το Γυμνάσιο, την υλοποίηση διαλέξεων σε σχολεία, την επίσκεψη στις εγκαταστάσεις του οργανισμού, την δημιουργία εκπαιδευτικής βαλίτσας και την ηλεκτρονική online πλατφόρμα e-learning. Το μήνυμα που θέλει να διαδώσει συνοψίζεται σε τέσσερις λέξεις:

«Ενημερώσου. Έλεγξε. Πρόσεξε. Απόλαυσε!»



ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΑΚΟ ΥΛΙΚΟ

Οι κανόνες ασφάλειας στα θαλάσσια σπορ

► Κάνουμε ένα θαλάσσιο σπορ μόνο αν:

- έχουμε την επιτρεπτή από τον νόμο ηλικία. Μαθαίνουμε από τον υπεύθυνο της επιχείρησης θαλάσσιων σπορ ποια είναι η ελάχιστη ηλικία που ορίζει ο νόμος και δεν προσπαθούμε, σε καμία περίπτωση, να τον ξεγελάσουμε για την ηλικία μας.
- γνωρίζουμε καλά κολύμβηση. Είναι πολύ συνηθισμένο, όταν κάνουμε ένα σπορ, να πέσουμε χωρίς να το θέλουμε μέσα στη θάλασσα. Γι' αυτόν τον λόγο, πρέπει να μπορούμε να κρατηθούμε στην επιφάνεια ή να κολυμπήσουμε, όσο κουρασμένοι και αν είμαστε.
- αισθανόμαστε καλά. Σε περίπτωση που νιώθουμε κουρασμένοι, αν είμαστε αδιάθετοι ή αν κρυώνουμε, τότε πρέπει να αποφύγουμε να κάνουμε κάποιο θαλάσσιο σπορ, γιατί ο οργανισμός μας δε θα έχει αρκετές δυνάμεις, ώστε να ανταπεξέλθει στη σωματική κόπωση.
- έχουν περάσει τουλάχιστον 2-3 ώρες από το φαγητό.

► Όταν απευθυνόμαστε σε μία επιχείρηση για να κάνουμε κάποιο θαλάσσιο σπορ, πρέπει να βεβαιωνόμαστε ότι έχει νόμιμη άδεια λειτουργίας. Δεν ντρεπόμαστε να ζητήσουμε να τη δούμε ή να υπενθυμίσουμε στους γονείς μας να το ελέγξουν.

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

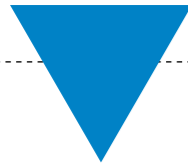
παρατηρητή. Το καθήκον του παρατηρητή είναι να παρακολουθεί τον σκιέρ ή όσους επιβαίνουν στα φουσκωτά ή στα άλλα θαλάσσια παιχνίδια. Είναι αυτός που θα μας δει, όταν πέσουμε μέσα στη θάλασσα, θα κατευθύνει τον οδηγό καλύτερα για να προσεγγίσει το σημείο που πέσαμε και θα μας βοηθήσει να ανέβουμε πάνω στο σκάφος. Δεν πρέπει ποτέ να επιβιβαστούμε σε σκάφος, αν σε αυτό υπάρχει μόνο ο χειριστής, δηλαδή ο οδηγός του.

► Είναι πολύ σημαντικό, κάθε φορά, να ενημερωνόμαστε και να τηρούμε τις οδηγίες και τους κανόνες ασφάλειας που μας εξηγεί ο εκπαιδευτής ή ο υπεύθυνος της επιχείρησης θαλάσσιων σπορ. Ακόμα και αν έχουμε ξανακάνει το ίδιο θαλάσσιο σπορ, ακούμε προσεκτικά τις οδηγίες.

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

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

► Λαμβάνω όλα τα προβλεπόμενα μέτρα ασφάλειας (σωσίβιο, κράνος κ.ά.) και ελέγχω ότι ο εξοπλισμός μου είναι σε καλή κατάσταση. (π.χ. ραγίσματα, φθαρμένα σχοινιά, κ.λπ).



Οι κανόνες ασφάλειας στα θαλάσσια σπορ

▶ Εάν οι καιρικές συνθήκες επιδεινωθούν όσο κάνω κάποιο θαλάσσιο σπορ, επιστρέφω αμέσως στην ακτή. Πρέπει να είμαστε πολύ προσεκτικοί και να παρακολουθούμε τον καιρό, τόσο πριν ξεκινήσουμε, όσο και κατά τη διάρκεια του θαλάσσιου σπορ.

▶ 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 σημαδούρες για να βρίσκω μπροστά από την επιχείρηση των θαλάσσιων σπορ μπαινοβγαίνω στη θάλασσα, για να μην τραυματίσω τους λουόμενους. Ο

διάδρομος αυτός χρησιμοποιείται για την είσοδο και έξοδο, προς και από την παραλία.

▶ Διατηρώ τις αποστάσεις ασφαλείας από τους λουόμενους, για να μην τους τραυματίσω. Πρέπει να θυμόμαστε πάντα ότι όλοι έχουν δικαίωμα να χαίρονται και να απολαμβάνουν τη θάλασσα. Εμείς, που κάνουμε ένα θαλάσσιο σπορ, δεν πρέπει να τους βάζουμε σε κίνδυνο. Θυμόμαστε πάντα ότι, αν πέσουμε πάνω τους την ώρα που κάνουν το θαλάσσιο σπορ, υπάρχει μεγάλος κίνδυνος να τραυματιστούν. Για την ασφάλεια αυτών που κολυμπούν γύρω μας, πρέπει να φροντίζουμε να κάνουμε το θαλάσσιο σπορ σε αρκετή απόσταση από εκείνους, για να αποφύγουμε κάθε ατύχημα.



ΚΩΔΙΚΑΣ ΘΑΛΑΣΣΙΑΣ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑΣ

Ο Safe Water Sports δημιούργησε τον «Κώδικα Θαλάσσιας Συμπεριφοράς» (Κ.Θ.Σ.), ανάλογο του γνωστού Κώδικα Οδικής Κυκλοφορίας (Κ.Ο.Κ.), με στόχο οι βασικοί κανόνες ασφάλειας στη θάλασσα, στα σπορ και στις θαλάσσιες δραστηριότητες να εικονογραφηθούν και να είναι εύκολα αναγνωρίσιμοι με μια και μόνο ματιά. Με αυτόν τον τρόπο, η σήμανση των παραλιών γίνεται και αυτή ένα μέσο για την ενημέρωση των πολιτών σχετικά με την ασφάλειά τους στη θάλασσα και τις δραστηριότητες που γίνονται σε αυτή. Παρακάτω παρατίθενται τα σήματα (pictograms) του Κώδικα Θαλάσσιας Συμπεριφοράς και οι κανόνες ασφάλειας που απεικονίζουν:



Φοράω σωσίβιο, όταν κάνω οποιαδήποτε θαλάσσια δραστηριότητα.



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

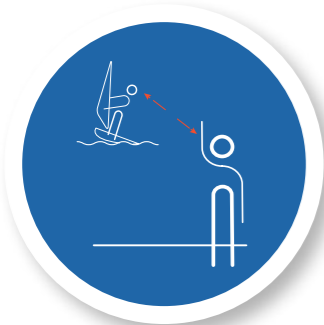


Όταν κάνω κάποιο θαλάσσιο σπορ, χρησιμοποιώ τον διάδρομο με τις πλωτές σημαδούρες για να μπαινοβγαίνω στη θάλασσα, ώστε να μην τραυματίσω τους λουόμενους.

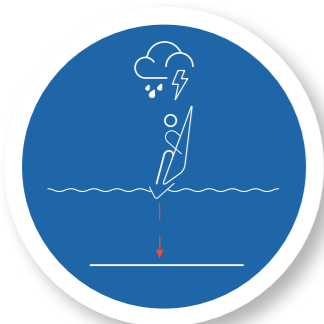


Είμαι πάντα προσεκτικός, δεν υπερεκτιμώ τις ικανότητές μου και δεν κάνω επίδειξη ή επικίνδυνους ελιγμούς, για να εντυπωσιάσω τους φίλους μου.





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



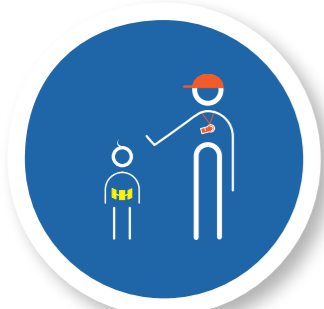
Εάν οι καιρικές συνθήκες επιδεινωθούν όσο κάνω κάποιο θαλάσσιο σπορ, επιστρέφω αμέσως στην ακτή.



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



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



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

ΘΕΜΑΤΙΚΕΣ ΠΕΡΙΟΧΕΣ, ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟΙ ΣΤΟΧΟΙ ΚΑΙ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ

Δεξιότητες 21ου αιώνα

Στο πλαίσιο του προγράμματος περιλαμβάνονται δραστηριότητες οι οποίες, παράλληλα με την εξοικείωση των μαθητών με την ασφάλεια στη θάλασσα και στα θαλάσσια σπορ, είναι προσανατολισμένες στην ανάπτυξη δεξιοτήτων του 21ου αιώνα. Δεξιότητες όπως η δημιουργική σκέψη, η συνεργασία, η κριτική σκέψη, η επικοινωνία αλλά και η επίλυση προβλήματος έρχονται στο προσκήνιο αποτελώντας σημαντικά εφόδια για τον σύγχρονο πολίτη σε έναν κόσμο που διαρκώς μεταβάλλεται και κατ' επέκταση ενσωματώνονται σε κομβικά σημεία των εκπαιδευτικών προγραμμάτων διεθνώς. Η συστηματική επεξεργασία αυτών των δεξιοτήτων μέσα από κατάλληλα σχεδιασμένες δραστηριότητες έχει αποδειχθεί αποδοτικότερος τρόπος ανάδειξης και ανάπτυξής τους, σε σχέση με την άμεση διδασκαλία (The Partnership for 21st Century Learning, 2015). Ο μαθητής εξακολουθεί να βρίσκεται στο επίκεντρο της διαδικασίας διδασκαλίας και μάθησης. Ενεργοποιείται και εμπλέκεται σε αυθεντικά προβλήματα της καθημερινής ζωής με στόχο να εξασκηθεί στους παρακάτω τομείς δεξιοτήτων:



Το πλαίσιο ανάπτυξης δεξιοτήτων P21

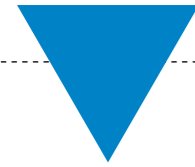


ΡΟΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΩΝ

Το εκπαιδευτικό πρόγραμμα καλύπτει τέσσερις θεματικές περιοχές και μπορεί να υλοποιηθεί από έναν καθηγητή ή από μία ομάδα καθηγητών, καθώς οι δραστηριότητές του είναι διαθεματικές. Σε κάθε θεματική περιοχή δίνεται το αντίστοιχο πληροφοριακό υλικό και ακολουθεί μια δραστηριότητα. Αφού καλυφθούν οι θεματικές περιοχές, προτείνονται δραστηριότητες επέκτασης, με σκοπό την περαιτέρω εμπάθυνση, εφ' όσον ο εκπαιδευτικός το επιθυμεί. Παρακάτω παρατίθενται αναλυτικά οι θεματικές περιοχές που καλύπτονται, οι εκπαιδευτικοί στόχοι και οι αντίστοιχες δραστηριότητες:

Θεματική περιοχή (διατιθέμενος χρόνος)	Εκπαιδευτικοί στόχοι	Δραστηριότητα (σύνδεση με διδακτικά αντικείμενα)
<p>Επιλέγω σωστά, διασκεδάζω με ασφάλεια! Οι μαθητές παρακολουθούν ή διαβάζουν τα διαδραστικά σενάρια και παρατηρούν πώς οι επιλογές τους διαμορφώνουν το τέλος της ιστορίας. (1 διδακτική ώρα)</p>	<p>Οι μαθητές επιδιώκεται:</p> <ul style="list-style-type: none"> • να αντιληφθούν τη σημασία της προσεκτικής συλλογής, επεξεργασίας κι εξέτασης των δεδομένων, πριν τη λήψη μιας απόφασης. • να συνειδητοποιήσουν πώς οι αποφάσεις τους επηρεάζουν τη θετική ή μη εξέλιξη ενός περιστατικού. <p>ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ: κριτική σκέψη, δημιουργικότητα, επικοινωνία, διαχείριση της πληροφορίας</p>	<p>Δραστηριότητα 1 Γράψε ένα διαδραστικό σενάριο (Νεοελληνική Γλώσσα)</p>
<p>Κώδικας Θαλάσσιας Συμπεριφοράς Οι μαθητές γνωρίζουν τους κανόνες ασφάλειας στα θαλάσσια σπορ μέσα από τα εικονίδια (pictograms) του Κώδικα Θαλάσσιας Συμπεριφοράς. (1 διδακτική ώρα)</p>	<p>Οι μαθητές επιδιώκεται:</p> <ul style="list-style-type: none"> • να γνωρίσουν τους κανόνες ασφάλειας στα θαλάσσια σπορ. • να κατανοήσουν το περιεχόμενο των κανόνων που παρουσιάζονται. • να συνδέσουν τους κανόνες με καταστάσεις της καθημερινής ζωής. • να συνειδητοποιήσουν τη σημασία της ασφάλειας στη θάλασσα και της εφαρμογής των κανόνων σε καταστάσεις της καθημερινής ζωής. 	<p>Δραστηριότητα 2 Σχεδίασε το δικό σου σήμα! (Αισθητική Αγωγή/ Καλλιτεχνικά)</p>

Θεματική περιοχή (διατιθέμενος χρόνος)	Εκπαιδευτικοί στόχοι	Δραστηριότητα (σύνδεση με διδακτικά αντικείμενα)
	<p>ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ: δημιουργικότητα διαχείριση της πληροφορίας</p>	
<p>Ας γνωρίσουμε τα θαλάσσια σπορ! Οι μαθητές γνωρίζουν τα πιο δημοφιλή αθλήματα υγρού στίβου, θαλάσσια σπορ και θαλάσσια μέσα αναψυχής. (1 διδακτική ώρα)</p>	<p>Οι μαθητές επιδιώκεται:</p> <ul style="list-style-type: none"> • να γνωρίσουν τα πιο δημοφιλή αθλήματα υγρού στίβου, θαλάσσια σπορ και θαλάσσια μέσα αναψυχής. <p>ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ:</p> <ul style="list-style-type: none"> • να συλλέξουν πληροφορίες για ένα θαλάσσιο σπορ της επιλογής τους. • να οργανώσουν τις πληροφορίες που συνέλεξαν, με σκοπό να παρουσιάσουν το θαλάσσιο σπορ της επιλογής τους. 	<p>Δραστηριότητα 3 Ώρα για έρευνα! (Νεοελληνική Γλώσσα, Φυσική Αγωγή, Πληροφορική)</p>
<p>Οι αριθμοί των ατυχημάτων στα θαλάσσια σπορ Οι μαθητές εμπλέκονται σε δραστηριότητες, με αφορμή στατιστικά στοιχεία σχετικά με τα ατυχήματα στα θαλάσσια σπορ. (1 διδακτική ώρα)</p>	<p>Οι μαθητές επιδιώκεται:</p> <ul style="list-style-type: none"> • να ενημερωθούν σχετικά με τα στατιστικά στοιχεία που αφορούν τα ατυχήματα στα θαλάσσια σπορ. • να επεξεργαστούν και να συσχετίσουν αριθμητικά δεδομένα σχετικά με τα ατυχήματα στα θαλάσσια σπορ. <p>ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ: κριτική σκέψη, επίλυση προβλήματος, τεχνολογικός εγγραμματισμός, διαχείριση της πληροφορίας</p>	<p>Δραστηριότητα 4 Επεξεργασία στατιστικών δεδομένων (Μαθηματικά, Πληροφορική)</p>
<p>Οι ναυτικοί κόμποι Οι μαθητές μαθαίνουν να κάνουν ναυτικούς κόμπους.</p>	<p>Οι μαθητές επιδιώκεται:</p> <ul style="list-style-type: none"> • να γνωρίσουν τους βασικότερους ναυτικούς κόμπους και τη χρησιμότητά τους. • να είναι σε θέση να κάνουν οι ίδιοι ναυτικούς κόμπους. <p>ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ: δημιουργικότητα, συνεργασία, επικοινωνία</p>	<p>Δραστηριότητα 5 Μάθε να κάνεις ναυτικούς κόμπους.</p>



ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΩΝ

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 1

Γράψε ένα διαδραστικό σενάριο

Να γράψεις κι εσύ ένα διαδραστικό σενάριο με θέμα την ασφάλεια στα θαλάσσια σπορ, μέσα από το οποίο θα παρουσιάζονται ένας ή περισσότεροι κανόνες ασφάλειας. Μέσα από το σενάριό σου, οδήγησε τους θεατές να κάνουν τις επιλογές τους, απαντώντας ναι ή όχι σε κρίσιμα σημεία του και διαμόρφωσε τις διαφορετικές συνέχειές του. https://safewatersports.com/interactive_video_sports/index.html

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 2

Σχεδιάσε το δικό σου σήμα!

Να επιλέξεις έναν ή περισσότερους κανόνες για την ασφάλεια στη θάλασσα και τα θαλάσσια σπορ και να σχεδιάσεις το δικό σου σήμα του Κώδικα Θαλάσσιας Συμπεριφοράς.

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 3

Ώρα για έρευνα!

Να επιλέξεις ένα θαλάσσιο σπορ και, αφού κάνεις τη δική σου έρευνα και συγκεντρώσεις τις απαραίτητες πληροφορίες, να το παρουσιάσεις στους συμμαθητές σου. Για να είναι πλήρης η παρουσίασή σου, μην ξεχάσεις:

- ▶ να περιγράψεις το θαλάσσιο σπορ.
- ▶ να περιγράψεις τον εξοπλισμό που απαιτείται για τη διεξαγωγή του.
- ▶ να αναφέρεις σε ποιες ηλικίες απευθύνεται.
- ▶ να αναφέρεις τους κανόνες ασφάλειας που πρέπει να τηρούνται κατά τη διεξαγωγή του.

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 4

Επεξεργασία στατιστικών δεδομένων

Από τα δεδομένα που θα βρείτε στο

Excel (https://drive.google.com/file/d/1CB3rPAglOvB2SeyO_RpsadNF1A1kHAbG/view) το οποίο περιλαμβάνει στοιχεία για τα θανάσιμα ατυχήματα* στην Ελλάδα, υπολογίστε τα παρακάτω:

- ▶ τον Μ.Ο. των θανάσιμων ατυχημάτων στα θαλάσσια σπορ και την ανάλυση σε % ανά φύλο για το 2017-2020
- ▶ τον Μ.Ο. των θανάσιμων ατυχημάτων με τη χρήση ταχυπλόου και την ανάλυση σε % ανά φύλο για το 2017-2020
- ▶ τον Μ.Ο. των τραυματισμών στα θαλάσσια σπορ και την ανάλυση σε % ανά φύλο για το 2017-2020
- ▶ τον Μ.Ο. των τραυματισμών με τη χρήση ταχυπλόου και την ανάλυση σε % ανά φύλο για το 2017-2020

*Σημειώνεται ότι όπου θανάσιμο ατύχημα η κατηγορία “Είδος” στο Excel περιλαμβάνει: Πνιγμός, θάνατος από παθολογικά αίτια, θανατηφόρο ατύχημα και θάνατος από μη προσδιορισμένα αίτια

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 5

Μάθε να κάνεις ναυτικούς κόμπους

Το ταξίδι με σκάφος αναψυχής απαιτεί να έχουμε γνώσεις σχετικά με τους πλέον απαραίτητους ναυτικούς κόμπους, ιδίως στο ιστιοφόρο, όπου η χρήση των σχοινιών είναι απαραίτητη. Από τους χιλιάδες κόμπους που μπορούν να χρησιμοποιηθούν σας παρουσιάζουμε τους οκτώ βασικότερους που χρησιμοποιούμε συχνότερα. Οι οκτώ αυτοί κόμποι δένονται εύκολα, λύνονται επίσης πολύ εύκολα και καλύπτουν όλες τις ανάγκες για το ταξίδι είτε με ιστιοφόρο, είτε με μηχανοκίνητο σκάφος.

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΕΠΕΚΤΑΣΗΣ

Οι προτεινόμενες δραστηριότητες επέκτασης έχουν προαιρετικό χαρακτήρα και μπορούν να υλοποιηθούν στην περίπτωση που ο εκπαιδευτικός θέλει να εμβαθύνει και να εμπλέξει περισσότερο τους μαθητές του στο θέμα της ασφάλειας στα θαλάσσια σπορ. Σημειώνεται ότι οι περισσότερες δραστηριότητες υπάρχει η δυνατότητα να υποστηριχθούν από την ηλεκτρονική ψηφιακή πλατφόρμα του Safe Water Sports (Online Digital Game). Στην ίδια πλατφόρμα υπάρχουν πολλές ακόμα εφαρμογές που εμπλουτίζονται διαρκώς και μπορούν, επίσης, να αξιοποιηθούν συνδυαστικά με τις δραστηριότητες του εκπαιδευτικού προγράμματος.

Συνέντευξη από έναν αθλητή του υγρού στίβου

Φαντάσου ότι σου δίνεται η ευκαιρία να πάρεις συνέντευξη από έναν αθλητή ή μια αθλήτρια του υγρού στίβου και προετοίμασε τις ερωτήσεις που θα ήθελες να του κάνεις σχετικά με τις εμπειρίες του από τους αγώνες, τα μυστικά της επιτυχίας του, τους στόχους και τα όνειρά του και τις απαιτήσεις του αθλήματός του.

Καμπάνια ενημέρωσης για τα θαλάσσια σπορ

Συγκεντρώστε τις πληροφορίες για τα θαλάσσια σπορ που παρουσιάστηκαν στην τάξη με στόχο να οργανώσετε μία εκστρατεία ενημέρωσης. Μπορείτε να δημιουργήσετε ένα φυλλάδιο, μία αφίσα ή μία ιστοσελίδα με όλες τις βασικές πληροφορίες για το καθένα από αυτά.

Φτιάξε το δικό σου Infographic

Δημιούργησε με την ομάδα σου ένα infographic στο οποίο να παρουσιάζονται τα στατιστικά στοιχεία σχετικά με την ασφάλεια στα θαλάσσια σπορ. Εναλλακτικά, μπορείς να δημιουργήσεις ένα infographic στο οποίο να παρουσιάζονται οι πιο σημαντικοί, κατά τη γνώμη σου, κανόνες ασφάλειας στα θαλάσσια σπορ.

Ο σχεδιασμός του infographic μπορεί να γίνει και με τη βοήθεια των αντίστοιχων

εφαρμογών που υπάρχουν στο διαδίκτυο, όπως:

→ <https://piktochart.com/formats/infographics/>

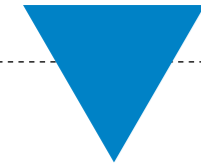
→ <https://www.canva.com/infographics/templates/>

Κάνε την εφαρμογή Safe Water Sports δική σου υπόθεση!

Αφού κατεβάσεις την εφαρμογή και περιηγηθείς στο περιεχόμενό της, παρατήρησε όλα τα γραφικά και τα εικονίδια σε αυτό (μενού, φόντο και σελίδες της εφαρμογής). Φαντάσου πώς θα ήθελες να είχε σχεδιαστεί και κάνε τη σκέψη σου πράξη! Σχεδιάσε ξανά τα εικονίδια και το φόντο της εφαρμογής είτε ζωγραφίζοντάς τα με το χέρι ή χρησιμοποιώντας προγράμματα επεξεργασίας και σχεδιασμού εικόνων. Με τη βοήθεια του PowerPoint, να δημιουργήσεις μια παρουσίαση στην οποία παρουσιάζονται όλα τα νέα εικονίδια και το φόντο της εφαρμογής προώθησέ τη στο Safe Water Sports και δες, στην επόμενη ενημέρωση, τη δική σου εκδοχή της εφαρμογής!

Κάνε προγραμματισμό με Scratch

Χρησιμοποίησε του κανόνες του Safe Water Sports διαμορφώνοντας ένα κουίζ εκπαιδευτικών ερωτήσεων και απαντήσεων βάση της δικιάς σου ιστορίας. Μπορείς να



δεις το παράδειγμα του έργου που έχει δημιουργηθεί και να φτιάξεις ένα δικό σου από την αρχή!

<https://scratch.mit.edu/projects/506477062>

Οδηγίες: Οι μαθητές μπορούν να πειραματιστούν και να φτιάξουν ένα νέο έργο από την αρχή, διαλέγοντας τη σκηνή όπου επιθυμούν, βάζοντας χαρακτήρες, ήχο και κίνηση, με σκοπό να γράψουν ένα μικρό σενάριο που να βασίζεται στους κανόνες ασφαλείας στη θάλασσα και τα θαλάσσια σπορ με τη μορφή κουίζ ερωτήσεων και των σωστών απαντήσεων, να το αποθηκεύσουν και να το στείλουν στην ομάδα του Safe Water Sports.

Δημιουργία ενημερωτικού βίντεο

Χωριστείτε σε ομάδες και δημιουργήστε ένα βίντεο στο οποίο θα ενημερώνετε τους συνομηλικούς σας σχετικά με την εφαρμογή Safe Water Sports. Μην ξεχάσετε να συμπεριλάβετε τις πληροφορίες σχετικά με τη χρησιμότητα και την απόκτηση της εφαρμογής, αλλά και ένα σύνθημα για αυτή! Στείλτε το βίντεο που δημιουργήσατε στο Safe Water Sports και δείτε το να πρωταγωνιστεί στη φετινή μας ενημερωτική καμπάνια! (social media).

Ο ρόλος του ναυαγοσώστη στην παραλία

Να αναζητήσεις πληροφορίες στο διαδίκτυο σχετικά με τον ρόλο του ναυαγοσώστη στην παραλία. Μπορείς να αναφέρεις ποια είναι τα καθήκοντά του, τι εκπαίδευση πρέπει να λάβει κάποιος ώστε να γίνει ναυαγοσώστης, σε ποιες παραλίες τοποθετούνται οι ναυαγοσώστες και άλλες σημαντικές πληροφορίες. Να παρουσιάσεις τις πληροφορίες που συνέλεξες γραπτά ή προφορικά στην τάξη. Επίσης, μπορείς να

αναζητήσεις πληροφορίες για τις παραλίες που βρίσκονται κοντά στην περιοχή σου ή στο μέρος που πηγαίνεις συχνά διακοπές - εποπτεύονται από ναυαγοσώστη κατά τη θερινή περίοδο; Να συντάξεις μία επιστολή (ή email) με στόχο να ενημερώσεις τη δημοτική αρχή για την αναγκαιότητα της παρουσίας ναυαγοσώστη σε αυτές.

Ενημερωτική καμπάνια

Η 11η Μαΐου έχει ψηφιστεί από τη Βουλή των Ελλήνων, μετά από πρόταση του οργανισμού Safe Water Sports, ως Εθνική Ημέρα πρόληψης πνιγμών και θαλασσιών ατυχημάτων. Το όραμα του Safe Water Sports, είναι η ημέρα αυτή να υιοθετηθεί και από άλλες χώρες ώστε η 11η Μαΐου να γίνει Παγκόσμια Ημέρα πρόληψης πνιγμών και θαλασσιών ατυχημάτων. Με αφορμή την Εθνική Ημέρα πρόληψης πνιγμών και θαλασσιών ατυχημάτων, συμμετέχεις εθελοντικά στην προσπάθεια διάδοσης του μηνύματος της ασφάλειας στη θάλασσα, σχεδιάζοντας την αφίσα που θα ενημερώνει τους πολίτες γι' αυτήν την ημέρα και συνθέτοντας το μήνυμα που θα τη συνοδεύει.

Βίντεο αθλητών

Οι αθλητές μας γνωρίζουν καλύτερα από τον καθένα τα μυστικά της επιτυχίας, αφού προπονούνται ατελείωτες ώρες για να μπορέσουν να πετύχουν τους στόχους τους. Ο Χρυσός Ολυμπιονίκης ιστιοσανίδας, Νίκος Κακλαμανάκης και ο πρωταθλητής θαλάσσιου σκι, Νικόλας Πλυτάς, πρεσβευτές του μηνύματος του Safe Water Sports, μοιράζονται τα μυστικά τους και μιλούν για τη σημασία της σωστής προετοιμασίας και της ασφάλειας σε κάθε θαλάσσια δραστηριότητα, στα video που θα παρακολουθήσετε.

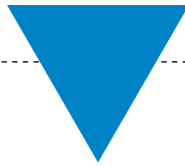


ΠΡΟΤΕΙΝΟΜΕΝΕΣ ΔΡΑΣΕΙΣ ΓΙΑ ΟΛΗ ΤΗ ΣΧΟΛΙΚΗ ΚΟΙΝΟΤΗΤΑ

Στην περίπτωση που υπάρχει ενδιαφέρον για την ενημέρωση και την ενεργοποίηση του συνόλου της σχολικής κοινότητας στο εκάστοτε σχολείο, προτείνονται και οι παρακάτω δράσεις, με την αρωγή του οργανισμού Safe Water Sports:

- διοργάνωση ημερίδας για μαθητές, εκπαιδευτικούς και γονείς,
- πρόσκληση ομιλητή (αθλητή, συγγραφέα κ.ά) στο σχολείο
- ή συζήτηση μέσω web-conference και ενημέρωση της σχολικής κοινότητας με αφορμή την 11η Μαΐου, Ημέρα Πρόληψης των Θαλασσιών Ατυχημάτων.





ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ

ΟΙ ΚΑΝΟΝΕΣ ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ ΣΤΗ ΘΑΛΑΣΣΑ

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

Η χρήση γυαλιών ηλίου, αντηλιακού και καπέλου είναι απαραίτητη, ενώ καλό είναι να αποφεύγεται η έκθεση στον ήλιο από τις 11:00 έως τις 16:00 το μεσημέρι, όταν οι υπεριώδεις ακτίνες της ηλιακής ακτινοβολίας είναι πιο έντονες. Το αντηλιακό πρέπει ν' ανανεώνεται τουλάχιστον κάθε 2 ώρες και, φυσικά, έπειτα από κάθε βουτιά στη θάλασσα.

► **Στην παραλία, σέβομαι το περιβάλλον και δεν πετάω σκουπίδια.**

Σεβόμαστε το περιβάλλον και να δεν πετάμε τα σκουπίδια όπου να 'ναι. Πριν φύγουμε από την παραλία, φροντίζουμε να μαζέψουμε όλα μας τα σκουπίδια και να τα πετάξουμε στον πλησιέστερο κάδο απορριμμάτων.

► **Μπαίνω στη θάλασσα, μόνο αν αισθάνομαι καλά.**

Η κολύμβηση θα πρέπει να αποφεύγεται όταν υπάρχει αίσθημα κόπωσης ή δυσφορίας, πόνος στο στήθος ή στο κεφάλι, ζαλάδα, τάση για εμετό, τρέμουλο, μελάνιασμα στα χείλη. Αν διαπιστώσουμε κάποιο από τα παραπάνω συμπτώματα, θα πρέπει να βγούμε αμέσως από τη θάλασσα.

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

Η κολύμβηση είναι ασφαλής μόνο αν έχουν περάσει 2-3 τουλάχιστον ώρες από το φαγητό.

► **Όταν κολυμπάω, φοράω μπρατσάκια ή κουλούρα, αν δεν ξέρω καλά κολύμβηση.**

Στην περίπτωση που κάποιος δε γνωρίζει καλά κολύμβηση πρέπει να φορέσει τουβλάκια, μπρατσάκια ή κουλούρα και να μην απομακρύνεται από την ακτή και τους φίλους ή/ και τους γονείς του.

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

Κατά τη διάρκεια της κολύμβησης είναι απαραίτητο να βρισκόμαστε κοντά σε άλλους κολυμβητές. Έτσι, στην περίπτωση που συμβεί οτιδήποτε, είναι δυνατό να ζητήσουμε αποτελεσματικά βοήθεια. Είναι προτιμότερο να κολυμπάμε παράλληλα προς την ακτή, και σε βάθος που πατάμε.

► **Όταν κολυμπάω, μένω μέσα στον χώρο που ορίζεται από τις σημαδούρες.**

Σε οργανωμένες παραλίες τα παιδιά κολυμπούν πάντα μέσα στον χώρο που ορίζεται από τις κόκκινες σημαδούρες που είναι τοποθετημένες παράλληλα με την ακτή. Για την είσοδο και έξοδο προς και από την παραλία χρησιμοποιείται επίσης ο διάδρομος με τις κόκκινες σημαδούρες. Δε βγαίνουν ποτέ έξω από αυτές γιατί εκεί κινούνται τζετ σκι ή/ και ταχύπλοα κι ενδέχεται να προκληθεί ατύχημα.

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

► **Δεν κάνω βουτιές, αν δε γνωρίζω το βάθος ή τη διαμόρφωση του βυθού και**

αν στην περιοχή υπάρχουν βράχια και πέτρες.

Τα παιχνίδια στη θάλασσα αρέσουν σε όλους, ωστόσο θα πρέπει να γίνονται με μεγάλη προσοχή (π.χ. δε σπρώχνουμε και δε βυθίζουμε τους άλλους στη θάλασσα). Επίσης, πρέπει να αποφεύγονται οι βουτιές όταν το βάθος ή η διαμόρφωση του βυθού είναι άγνωστα.

► **Δεν κολυμπάω μόνος μου τη νύχτα.**

Η κολύμβηση στο σκοτάδι, ακόμα και υπό το φως της πανσελήνου, εγκυμονεί πολλούς κινδύνους, αφού η ορατότητα είναι περιορισμένη και ο προσανατολισμός δύσκολος.

► **Μαθαίνω να φοράω σωσίβιο, όταν κάνω οποιαδήποτε θαλάσσια δραστηριότητα.**

Τα παιδιά πρέπει πάντα να φορούν το κατάλληλο σωσίβιο, όταν κάνουν οποιαδήποτε θαλάσσια δραστηριότητα. Σε κάθε ταξίδι με βάρκα, φουσκωτό ή ταχύπλοο, ανεξάρτητα από το αν γνωρίζουν καλά κολύμβηση, το σωσίβιο είναι απαραίτητο.

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

► **Αν ο αέρας παρασύρει τα παιχνίδια μου (μπάλα, στρώμα κ.ά.), δεν κολυμπάω προς τα βαθιά, προσπαθώντας να τα κυνηγήσω.**

Η κολύμβηση υπό κακές καιρικές συνθήκες (μεγάλα κύματα, ισχυρά ρεύματα, κεραυνοί κ.ά.) θα πρέπει να αποφεύγεται. Συχνά, ο αέρας παρασύρει τα παιχνίδια (μπάλα, στρώμα κ.λπ.). Προσοχή: Δεν κολυμπάμε προς τα βαθιά, προσπαθώντας να τα

κυνηγήσουμε, αλλά ζητάμε βοήθεια.

► **Νιώθεις ότι κινδυνεύεις; Μην πανικοβάλλεσαι!**

Σε περίπτωση κινδύνου είναι σημαντική η διατήρηση της ψυχραιμίας. Η κατάποση μικρής ποσότητας θαλασσινού νερού δεν αποτελεί σοβαρό πρόβλημα, απλά ενδέχεται να οδηγήσει σε βήχα λόγω του αλατιού.

► **Νιώθεις ότι κινδυνεύεις; Κάλεσε βοήθεια.**

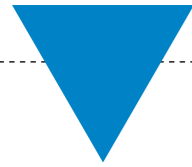
Αν συμβεί οτιδήποτε μέσα στο νερό, ζητάμε βοήθεια φωνάζοντας ΔΥΝΑΤΑ ΚΑΙ ΚΑΘΑΡΑ, κουνώντας παράλληλα τα χέρια ψηλά, ώστε να μας δουν είτε από την ακτή ή άλλοι κολυμβητές.

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

Για να υποχωρήσει το αίσθημα της κόπωσης, προτείνεται η ύπτια θέση με τα χέρια και τα πόδια ανοιχτά και στη συνέχεια η έξοδος από το νερό. Σε περίπτωση κράμπας, καλό θα είναι να χαλαρώσει το μέρος του σώματός που πιάστηκε και με αργές κινήσεις να γίνει η έξοδος προς την ακτή. Σε περίπτωση καταιγίδας ή δυνατών ρευμάτων, λύση δεν αποτελεί η κολύμβηση κόντρα στο κύμα, αλλά παράλληλα με την ακτή και η επιστροφή πίσω στη στεριά ακολουθώντας μια γωνία.

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

Ενημερώνω αμέσως τον ναυαγοσώστη, για οποιαδήποτε συμπεριφορά μπορεί να θέσει σε κίνδυνο τη ζωή κάποιου συνανθρώπου μας.



ΟΙ ΚΑΝΟΝΕΣ ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ ΣΤΟ ΚΟΛΥΜΒΗΤΗΡΙΟ

► Πριν μπω στην πισίνα, επισκέπτομαι την τουαλέτα.

Πριν μπούμε στην πισίνα, χρειάζεται να επισκεφτούμε την τουαλέτα, για να απολαύσουμε το νερό και την άσκηση χωρίς διακοπές.

► Πριν μπω στην πισίνα, κάνω οπωσδήποτε ντους.

Όταν πέφτουμε στην πισίνα χωρίς να έχουμε κάνει ντους, μεταφέρουμε στο νερό ό,τι έχουμε στην επιδερμίδα μας. Κάνοντας ντους, σεβόμαστε τους άλλους κολυμβητές και βοηθάμε να παραμείνει η πισίνα καθαρή.

► Όταν βρίσκομαι στον χώρο της πισίνας, δεν πετάω σκουπίδια.

Με αυτόν τον τρόπο παραμένει καθαρή η πισίνα και ο χώρος γύρω από αυτή.

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

Η διαδικασία της πέψης διαρκεί περίπου 3 ώρες, ανάλογα με το τι έχουμε 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 έχουμε φάει, το αίμα βρίσκεται στον πεπτικό σωλήνα. Αν αρχίσουμε να κολυμπάμε, το αίμα πηγαίνει στους μύες.

Επομένως, η καρδιά κουράζεται και μπορεί να νιώσουμε δυσφορία. Υπάρχει και ο κίνδυνος εισρόφησης. Μην ξεχνάμε, τέλος, ότι οι πρωτεΐνες χρειάζονται περισσότερο χρονικό διάστημα για να γίνει η πέψη τους.

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

Οι οδηγίες του ναυαγοσώστη μάς βοηθούν να παραμείνουμε ασφαλείς και να μη θέτουμε σε κίνδυνο τον εαυτό μας ή τους άλλους κολυμβητές. Επίσης, μας βοηθούν να προλάβουμε ή να αποφύγουμε επικίνδυνες καταστάσεις.

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

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

► Όταν βρίσκομαι στον χώρο της πισίνας, δεν τρέχω γύρω από αυτήν.

Γύρω από την πισίνα υπάρχουν άλλοι κολυμβητές που μπορεί να τους σπρώξουμε κατά λάθος τρέχοντας. Επίσης, γύρω από την πισίνα υπάρχουν νερά, στα οποία μπορεί να γλιστρήσουμε.

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

Τα ζεστά ρούχα μάς προστατεύουν από το κρύο πριν μπούμε στην πισίνα και, κυρίως, αφού βγούμε από αυτή. Όταν βγαίνουμε από την πισίνα, το σώμα μας είναι βρεγμένο και οι μύες μας έχουν ζεσταθεί από την άσκηση, με αποτέλεσμα το σώμα μας να είναι πιο επιρρεπές στις λοιμώξεις του ανώτερου αναπνευστικού συστήματος. Επίσης, φροντίζουμε να στεγνώνουμε τα μαλλιά μας πριν βγούμε

από το κολυμβητήριο και, όταν βγούμε, να φοράμε μάλλινο σκουφάκι και να προστατεύουμε τον λαιμό μας.

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

Εάν βουτήξουμε στην πισίνα και υπάρχει άλλος κολυμβητής από κάτω, υπάρχει κίνδυνος να χτυπήσουμε και οι δύο και να τραυματιστούμε.

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

Στις περισσότερες πισίνες αναγράφεται το βάθος σε εμφανή σημεία. Επομένως, προσέχουμε και δεν κάνουμε βουτιές από σημεία που δεν είναι κατάλληλα ή στα οποία η πισίνα είναι πολύ ρηχή. Δε βουτάμε, αν δε γνωρίζουμε το βάθος της πισίνας στο σημείο που βρισκόμαστε.

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

Σε όλους αρέσουν τα παιχνίδια στο νερό, ωστόσο τα παιχνίδια που θέτουν σε κίνδυνο εμάς ή τους άλλους πρέπει να αποφεύγονται.

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

Τα δυνατά πνευμόνια μάς βοηθούν

να κολυμπήσουμε καλύτερα και μόνο ο προπονητής μας ξέρει ποιος είναι ο κατάλληλος τύπος ασκήσεων και χρόνος για εμάς.

► Όταν κολυμπώ στην πισίνα, μένω πάντα δεξιά στις κολυμβητικές διαδρομές της πισίνας.

Στις οργανωμένες προπονήσεις χρειάζεται να κολυμπάμε πάντα δεξιά, ώστε να μη συγκρουόμαστε με τους άλλους κολυμβητές, ακολουθώντας τις οδηγίες του προπονητή μας.

► Όταν κολυμπώ στην πισίνα, φοράω κολυμβητικά γυαλιά και σκουφάκι.

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

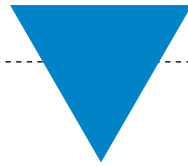
► Όταν κολυμπώ στην πισίνα, δε χρησιμοποιώ μάσκα, βατραχοπέδιλα και αναπνευστήρα, αν δεν επιτρέπεται.

Στην πισίνα χρησιμοποιούμε μόνο τον εξοπλισμό που θα μας υποδείξει ο προπονητής μας και είναι απαραίτητος για την άσκηση που κάνουμε.

► Όταν κολυμπώ στην πισίνα, δε μασάω τσίχλα, δεν τρώω και δεν πίνω ροφήματα.

Το μασήμα της τσίχλας, το φαγητό και τα ροφήματα αυξάνουν τον κίνδυνο πνιγμού, αν δεν καταπιούμε σωστά. Επίσης, επιβαρύνουν το στομάχι μας και μπορεί να λερώσουν το νερό της πισίνας.





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

Όταν νιώθουμε ότι κρυώνουμε μέσα στην πισίνα, το σώμα μας στέλνει μήνυμα να βγούμε έξω. Το νερό απορροφά θερμότητα από το σώμα μας 25 φορές περισσότερο από τον αέρα. Γι' αυτόν τον λόγο, μειώνεται αισθητά η θερμοκρασία μας και το αποτέλεσμα είναι επιβάρυνση της καρδιάς μας, που δουλεύει πιο γρήγορα, προκειμένου να μας ζεστάνει.

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

Ο συναγερμός του κολυμβητηρίου ενεργοποιείται σε καταστάσεις έκτακτης ανάγκης. Όταν τον ακούσουμε, μένουμε ψύχραιμοι και ακολουθούμε τις οδηγίες του προπονητή ή του ναυαγοσώστη, ώστε να βγούμε με ασφάλεια από το νερό και το deck του κολυμβητηρίου.



E-LEARNING ΠΛΑΤΦΟΡΜΑ SAFE WATER SPORTS ACADEMY

Η ηλεκτρονική πλατφόρμα <http://e-learning.safewatersports.gr/el/normal/academy> η οποία λειτουργεί ως συμπληρωματική των Εργαστηρίων Δεξιοτήτων και λειτουργεί ως αυτόνομο εκπαιδευτικό πρόγραμμα, περιλαμβάνει μια σειρά από προτεινόμενες δραστηριότητες οι οποίες συνδυάζουν τη μάθηση με την ψυχαγωγία. Οι δραστηριότητες αυτές καλύπτουν τις βασικές γνώσεις που πρέπει να γνωρίζουν τα παιδιά για την ασφάλειά τους στο νερό (κολυμβητήριο, παραλία, θάλασσα, θαλάσσια σπορ).

Όλο το υποστηρικτικό υλικό για τον εκπαιδευτικό, αλλά και τους μαθητές που συμμετέχουν στο πρόγραμμα, διανέμεται μέσω της online πλατφόρμας Safe Water Sports Academy.

Υλοποίηση

Οι δραστηριότητες του προγράμματος είναι διαθεματικές (π.χ. καλλιτεχνικά, νεοελληνική γλώσσα, πληροφορική, μαθηματικά, ξένη γλώσσα κ.λπ.) και μπορούν να υλοποιηθούν στα πλαίσια του σχολικού προγράμματος, οποιαδήποτε χρονική στιγμή κατά τη διάρκεια του σχολικού έτους, παράλληλα με τα Εργαστήρια Δεξιοτήτων.

Εγγραφή και Σύνδεση:

Κάνοντας κλικ στο <http://e-learning.safewatersports.gr/el/normal/StudyCalendar> ο εκπαιδευτικός επιλέγει το Εκπαιδευτικό Πρόγραμμα Safe Water Sports για Γυμνάσιο, πραγματοποιεί Αίτηση, δηλώνει Συμμετοχή συμπληρώνοντας τα απαραίτητα στοιχεία και κάνει Εγγραφή.

Μόλις ο εκπαιδευτικός υποβάλλει την αίτηση συμμετοχής επιτυχώς, θα λάβει σχετικό email επιβεβαίωσης και στη συνέχεια θα συνδέεται στο <http://e-learning.safewatersports.gr/el/normal/academy>, κάνοντας κλικ στο Σύνδεση με τα στοιχεία του για να αποκτήσει πρόσβαση.

Όταν υλοποιήσει μια δραστηριότητα του προγράμματος, μπορεί να "ανεβάσει" (Ανάρτηση Εργασιών) στην online πλατφόρμα τα ζητούμενα από το Πρόγραμμα αποδεικτικά ότι η δραστηριότητα ολοκληρώθηκε με επιτυχία (όπως φωτογραφίες, αρχείο κειμένου, video κ.ά.).

ΑΠΑΝΤΗΣΕΙΣ

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 4

Επεξεργασία στατιστικών δεδομένων

Μ.Ο. των θανάσιμων ατυχημάτων* στα θαλάσσια σπορ και την ανάλυση σε % ανά φύλο για το 2017-2020



Μ.Ο. των θανάσιμων ατυχημάτων με τη χρήση ταχυπλόου και την ανάλυση σε % ανά φύλο για το 2017-2020



Μ.Ο. των τραυματισμών στα θαλάσσια σπορ και την ανάλυση σε % ανά φύλο για το 2017-2020



Μ.Ο. των τραυματισμών με τη χρήση ταχυπλόου και την ανάλυση σε % ανά φύλο για το 2017-2020

