



# Εγχειρίδιο δασκάλου

ΤΑΞΕΙΣ Β', Γ', Δ' & ΣΤ' Δημοτικού

## ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

Εισαγωγικό σημείωμα	3
<b>Γενικές πληροφορίες</b>	
Ασφάλεια στη θάλασσα	5
Ασφάλεια στο κολυμβητήριο	7
Κανόνες ασφάλειας στα θαλάσσια σπορ	9
Ο Κώδικας Θαλάσσιας συμπεριφοράς	10
Εκπαιδευτικοί Στόχοι	11
<b>Δραστηριότητες εκπαιδευτικού προγράμματος</b>	
Β΄ τάξη	12
Γ΄ τάξη	13
Δ΄ τάξη	14
ΣΤ΄ τάξη	15
Δραστηριότητες επέκτασης	16
Παράρτημα 1 Οδηγός Εγγραφής στην E-learning πλατφόρμα του Safe Water Sports	16
Παράρτημα 2 (λύσεις)	17

## ΕΙΣΑΓΩΓΙΚΟ ΣΗΜΕΙΩΜΑ

Το εκπαιδευτικό πρόγραμμα του Safe Water Sports, εγκεκριμένο από τα Υπουργεία Παιδείας Ελλάδος και Κύπρου, αφορά στην εκπαίδευση και ενημέρωση των παιδιών Πρωτοβάθμιας Εκπαίδευσης σε θέματα που έχουν σχέση με την ασφάλεια στο νερό, την παραλία, τη θάλασσα, τα θαλάσσια σπορ, τα κολυμβητήρια και τις άλλες θαλάσσιες δραστηριότητες αναψυχής.

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. Προτεραιότητα όλων είναι η εκπαίδευση και η ευαισθητοποίηση των παιδιών να ξεκινήσει από τις πολύ μικρές ηλικίες.

Το εκπαιδευτικό πρόγραμμα περιλαμβάνει δραστηριότητες που συνδυάζουν τη μάθηση και την ψυχαγωγία και οι οποίες καλύπτουν τις βασικές γνώσεις και πρακτικές που πρέπει να γνωρίζουν τα παιδιά για την ασφάλειά τους στη θάλασσα, στο κολυμβητήριο και στα θαλάσσια σπορ.

Το πρόγραμμα είναι πολυδιάστατο και διαθεματικό, καθώς οι δραστηριότητες που περιλαμβάνει αφορούν διάφορα γνωστικά αντικείμενα (Γλώσσα, Μαθηματικά, Μελέτη Περιβάλλοντος, Φυσικές Επιστήμες, Καλλιτεχνικά). Επίσης, περιλαμβάνει βιωματικές δραστηριότητες, μέσα από τις οποίες εφαρμόζονται οι γνώσεις που προσλαμβάνουν.

### E-learning πλατφόρμα

Συμπληρωματικά των Εργαστηρίων Δεξιοτήτων το Safe Water Sports έχει δημιουργήσει μια ηλεκτρονική πλατφόρμα για το Δημοτικό Σχολείο, το e-learning Safe Water Sports Academy, <http://e-learning.safewatersports.gr/el/normal/academy>, η οποία περιλαμβάνει υποστηρικτικό υλικό για τον εκπαιδευτικό και τους μαθητές όπως περισσότερες από 50 προτεινόμενες διαδραστικές δραστηριότητες επέκτασης, οι οποίες παρουσιάζουν τους βασικούς κανόνες που πρέπει τα παιδιά να γνωρίζουν για την ασφάλειά τους στο κολυμβητήριο, τη θάλασσα και τα θαλάσσια σπορ.

Στο Βιβλίο Μαθητή κάθε τάξης, υπάρχουν Αποστολές και Δραστηριότητες. Οι Αποστολές αποτελούν τις κεντρικές θεματικές περιοχές που καλύπτονται σε κάθε τάξη, ενώ οι Δραστηριότητες ορίζονται ως επέκταση των πρώτων/εμβάθυνση των πρώτων. Οι Αποστολές και οι Δραστηριότητες που περιλαμβάνονται στα Βιβλία Μαθητή, ανάλογα το περιεχόμενό τους, εμπίπτουν σε μία ή περισσότερες από τις παρακάτω κατηγορίες:

- ▶ Λεξιλόγιο
- ▶ Γραφή
- ▶ Μαθηματικά
- ▶ Ζωγραφική
- ▶ Παιχνίδι
- ▶ Κουίζ
- ▶ Συζήτηση
- ▶ Έρευνα
- ▶ Ομαδική εργασία

Οι θεματικές που καλύπτονται σε κάθε τάξη είναι οι εξής:

	Β΄ Δημοτικού	Γ΄ Δημοτικού	Δ΄ Δημοτικού	Στ΄ Δημοτικού
Ασφάλεια στη θάλασσα	✓	✓	✓	✓
Ασφάλεια στο κολυμβητήριο		✓	✓	
Ασφάλεια στα θαλάσσια σπορ			✓	✓

Σε κάθε τάξη, παρουσιάζονται στους μαθητές οι αντίστοιχοι κανόνες ασφαλείας. Σε κάθε επόμενη τάξη, οι κανόνες επαναλαμβάνονται, με στόχο την εμπέδωσή τους από τους μαθητές και εμπλουτίζονται. Η παρουσίαση των κανόνων μπορεί να γίνει μέσα από το βιβλίο του μαθητή και, αν υπάρχει η αντίστοιχη υποδομή, να υποστηριχθεί με την προβολή video, τα οποία είναι ελεύθερα προσβάσιμα στην ιστοσελίδα [http://e-learning.safewatersports.gr/el/static/educational\\_program](http://e-learning.safewatersports.gr/el/static/educational_program), εφόσον ο εκπαιδευτικός έχει κάνει δωρεάν εγγραφή στο εκπαιδευτικό πρόγραμμα και την e-learning πλατφόρμα για την πρωτοβάθμια εκπαίδευση.

Σε κάθε τάξη, οι μαθητές καλούνται να ολοκληρώνουν Αποστολές κατάλληλες για την ηλικία τους, με στόχο να κερδίσουν τα εργαλεία του Θαλασσοφύλακα. Πιο συγκεκριμένα:

- ▶ στη Β΄ τάξη, το σήμα του Θαλασσοφύλακα.
- ▶ στη Γ΄ τάξη, την μπέρτα του Θαλασσοφύλακα.
- ▶ στη Δ΄ τάξη, τον φάρο που φοράει ο Χταπόδιος Σέιφ.
- ▶ στην Στ΄ τάξη, την ταυτότητα του καθηγητή της Σχολής Θαλασσοφυλάκων, με στόχο τη διάδοση των γνώσεων που αποκτήθηκαν σε όλες τις τάξεις.

Στο Βιβλίο Μαθητή κάθε τάξης υπάρχει το αντίστοιχο «βραβείο», χωρισμένο σε τόσα κομμάτια όσα και οι αποστολές που ανατίθενται στους μαθητές. Με την ολοκλήρωση μιας αποστολής, οι μαθητές χρωματίζουν το αντίστοιχο κομμάτι του. Αφού έχουν χρωματίσει όλα τα κομμάτια, κερδίζουν το «βραβείο» και παίρνουν και το Δίπλωμα του Θαλασσοφύλακα, που υπάρχει στην τελευταία σελίδα κάθε βιβλίου.

Επιπλέον, τα Βιβλία Μαθητή κάθε τάξης περιλαμβάνουν την 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). Αποτελεί μια πολύ σημαντική πρωτοβουλία, με ισχυρό συμβολισμό αναφορικά με τη δέσμευση όλων στη στρατηγική της πρόληψης, που πέραν της γενικότερης ευαισθητοποίησης της κοινωνίας θα δώσει την δυνατότητα υλοποίησης συγκεκριμένων δράσεων ενημέρωσης στα σχολεία.

## ΓΕΝΙΚΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ

Στην ενότητα αυτή περιλαμβάνονται οι βασικοί κανόνες ασφαλείας στη θάλασσα, στο κολυμβητήριο και στα θαλάσσια σπορ, οι οποίοι οργανώνονται προοδευτικά και στα αντίστοιχα Βιβλία Μαθητή κάθε τάξης (βλ. Εισαγωγικό Σημείωμα).

## Ασφάλεια στη θάλασσα

**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.

**Σεβόμαστε το περιβάλλον και να δεν πετάμε τα 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 δεν 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. Δεν βγαίνουν ποτέ έξω από αυτές γιατί εκεί κινούνται τζετ σκι ή/και ταχύπλοα και 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 φοράνε 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.λ.π.). 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.

## Ασφάλεια στο κολυμβητήριο

**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 δε 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.

Προσέχουμε, λοιπόν, 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, της 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 μάσημα 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.

## **Ασφάλεια 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 επιβιβάζομαστε σε σκάφος, αν σε αυτό υπάρχει μόνο ο χειριστής, δηλαδή ο οδηγός του.

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

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).**

**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 σηματοδότες για μπαινοβγαίνω στη θάλασσα, για να μην τραυματίσω τους λούόμενους.**

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

**Διατηρώ τις αποστάσεις ασφαλείας από τους λούόμενους, 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.

## Ο Κώδικας Θαλάσσιας συμπεριφοράς

Οι παραπάνω κανόνες αποτελούν έναν ευρύτερο Κώδικα Θαλάσσιας Συμπεριφοράς, ο οποίος βρίσκει εφαρμογή στη θάλασσα, στο κολυμβητήριο και στα θαλάσσια σπορ. Προκειμένου να διευκολυνθεί η διάδοσή του, ο κώδικας οπτικοποιείται με τη δημιουργία σημάτων, τα οποία απεικονίζουν τους προαναφερθέντες κανόνες με τη μορφή εικονογραφημάτων (pictograms). Τα σήματα αυτά αναρτούνται ήδη σε παραλίες και σε χώρους θαλάσσιων δραστηριοτήτων, με στόχο την ενημέρωση του κοινού.



## ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟΙ ΣΤΟΧΟΙ

Κατά τη διάρκεια του προγράμματος αλλά και μετά την ολοκλήρωση αυτού, οι μαθητές θα είναι σε θέση:

A. Στόχοι δεξιοτήτων	B. Στόχοι στάσεων	Γ. Συναισθηματικοί στόχοι
<p>1. να ανακαλούν τους βασικούς κανόνες ασφαλείας στη θάλασσα, στο κολυμβητήριο και στα θαλάσσια σπορ.</p> <p>2. να κατανοούν το περιεχόμενο των κανόνων που παρουσιάζονται.</p> <p>3. να συνδέουν τους κανόνες με καταστάσεις της καθημερινής ζωής.</p> <p>4. να εντοπίζουν τους κινδύνους που ενδέχεται να ελλοχεύουν στην κολύμβηση στη θάλασσα.</p> <p>5. να εφαρμόζουν τους κανόνες σε πραγματικές και υποθετικές καταστάσεις που τους παρουσιάζονται.</p>	<p>1. να εκτιμούν την αξία και τη σπουδαιότητα της ασφαλείας στη θάλασσα.</p> <p>2. να αναπτύσσουν συμπεριφορές που ευθυγραμμίζονται με τους κανόνες που διδάχθηκαν.</p>	<p>1. να συνεργάζονται και να λειτουργούν αρμονικά στο πλαίσιο της ομάδας</p> <p>2. να εκφράζουν την άποψή τους στην ολομέλεια της τάξης.</p> <p>3. να αντιμετωπίζουν με σεβασμό τους συνομιλητές τους.</p>

## ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ

## Β' Δημοτικού

Σελίδα	Αποστολές - Δραστηριότητες	Περιγραφή διάρκεια	Εκτιμώμενη διάρκεια
<b>Εισαγωγική δραστηριότητα</b>			
9	Ζωγράφισε τον εαυτό σου ως Θαλασσοφύλακα	Ζωγραφική	10'
<b>1η αποστολή</b>			
11	Παρουσίαση κανόνων Συζήτηση	25'	
<b>Δραστηριότητες</b>			
15	1. Βρες τα λάθη στις εικόνες	Κουίζ / Συζήτηση	10'
17	2. Ζωγράφισε έναν κανόνα	Ζωγραφική	10'
18	3. Ο πιο σημαντικός κανόνας	Έρευνα / Συζήτηση	15'
<b>2η αποστολή</b>			
20	Το λεξιλόγιο του Θαλασσοφύλακα	Λεξιλόγιο	10'
<b>Δραστηριότητες</b>			
21	1. Με οδηγό τη «ΒΟΗΘΕΙΑ»	Λεξιλόγιο / Παιχνίδι	5'
23	2. Βρες τη λέξη! Λεξιλόγιο	15'	
<b>3η αποστολή</b>			
25	Ο Χταπόδιος Σείφ σε δράση!	Συζήτηση	10'
<b>Δραστηριότητα</b>			
29	1. Φτιάξε το δικό σου παραμύθι	Γραφή / Ζωγραφική	35'
<b>4η αποστολή</b>			
31	«Το νερό είναι χαρά»	Ομαδική Εργασία / Παιχνίδι	10'

## Γ' Δημοτικού

Σελίδα	Αποστολές - Δραστηριότητες	Περιγραφή	Εκτιμώμενη διάρκεια
<b>Εισαγωγική δραστηριότητα</b>			
9	Έλα να γνωριστούμε!	Γραφή / Ζωγραφική	10'
<b>1η αποστολή</b>			
10	Κανόνες ασφάλειας στη θάλασσα	Συζήτηση	25'
<b>Δραστηριότητες</b>			
13	1. Πότε είμαστε ασφαλείς στη θάλασσα;	Κουίζ / Συζήτηση	10'
14	2. Βρες τα λάθη στην εικόνα	Κουίζ / Παιχνίδι	10'
<b>2η αποστολή</b>			
16	Ιστορίες της θάλασσας Συζήτηση / Ομαδική Εργασία		10'
<b>Δραστηριότητα</b>			
17	1. Γίνε συγγραφέας!	Γραφή	30'
<b>3η αποστολή</b>			
18	Κανόνες ασφάλειας στο κολυμβητήριο	Συζήτηση	25'
<b>Δραστηριότητες</b>			
21	1. Πότε είμαστε ασφαλείς στο κολυμβητήριο;	Κουίζ / Συζήτηση	10'
22	2. Βρες τα λάθη στην εικόνα	Κουίζ / Παιχνίδι	10'
<b>4η αποστολή</b>			
24	1. Ζωγράφισε έναν κανόνα	Ζωγραφική	10'
<b>Δραστηριότητες</b>			
25	1. Ποιους κανόνες θεωρείς πιο σημαντικούς;	Έρευνα / Συζήτηση	15'
26	2. Βρες τον κανόνα!	Λεξιλόγιο / Ζωγραφική	15'

## Δ' Δημοτικού

Σελίδα	Αποστολές - Δραστηριότητες	Περιγραφή	Εκτιμώμενη διάρκεια
<b>Εισαγωγική δραστηριότητα</b>			
9	Αναμνήσεις των διακοπών	Γραφή / Ζωγραφική	10'
<b>1η αποστολή</b>			
10	Θυμάσαι τους κανόνες ασφαλείας στη θάλασσα;	Συζήτηση	15'
<b>Δραστηριότητες</b>			
12	1. Συμπλήρωσε τον κανόνα	Λεξιλόγιο	10'
14	2. Γίνε ποιητής!	Λεξιλόγιο / Γραφή	20'
<b>2η αποστολή</b>			
15	Θυμάσαι τους κανόνες ασφαλείας στο κολυμβητήριο;	Έρευνα / Συζήτηση	15'
<b>Δραστηριότητες</b>			
17	1. Συμπλήρωσε τις προτάσεις	Έρευνα	20'
20	2. Βρες τα λάθη στην εικόνα	Κουίζ / Παιχνίδι	10'
<b>3η αποστολή</b>			
22	Κανόνες ασφαλείας στα θαλάσσια σπορ	Συζήτηση	25'
<b>Δραστηριότητες</b>			
25	1. Το αγαπημένο μου θαλάσσιο σπορ	Έρευνα / Ομαδική Εργασία	20'
26	2. Πότε είμαστε ασφαλείς στα θαλάσσια σπορ;	Κουίζ / Συζήτηση	10'
27	3. Κρυπτόλεξα	Λεξιλόγιο / Παιχνίδι	10'
<b>4η αποστολή</b>			
28	Σπάσε τον κώδικα του Χταπόδιου Σέιφ!	Λεξιλόγιο / Παιχνίδι	15'

## ΣΤ' Δημοτικού

Σελίδα	Αποστολές - Δραστηριότητες	Περιγραφή	Εκτιμώμενη διάρκεια
<b>Εισαγωγική δραστηριότητα</b>			
9	Η αγαπημένη μου παραλία	Γραφή / Ζωγραφική	10'
<b>1η αποστολή</b>			
10	Οι κανόνες ασφαλείας στη θάλασσα... με pictograms!	Συζήτηση	25'
<b>Δραστηριότητες</b>			
11	1. Δημιούργησε το δικό σου pictogram	Ζωγραφική	10'
<b>2η αποστολή</b>			
12	Οι κανόνες ασφαλείας στα θαλάσσια σπορ... με pictograms!	Συζήτηση	25'
<b>Δραστηριότητες</b>			
13	1. Βρες το λάθος στην εικόνα	Κουίζ / Συζήτηση	10'
14	2. Ποιος δε συμπεριφέρεται με ασφάλεια;	Κουίζ / Παιχνίδι	10'
<b>3η αποστολή</b>			
16	Παρουσίαση στατιστικών	Μαθηματικά / Συζήτηση	10'
<b>Δραστηριότητα</b>			
17	1. Αποκωδικοποίησε τα γραφήματα	Μαθηματικά / Γραφή	15'
<b>4η αποστολή</b>			
18	Η εμπειρία ενός μαθητή	Λεξιλόγιο / Συζήτηση	10'
<b>Δραστηριότητα</b>			
19	1. Άρθρο με θέμα ένα επικίνδυνο περιστατικό στη θάλασσα	Γραφή	30'
<b>5η αποστολή</b>			
20	Ώρα για πειράματα!	Ομαδική Εργασία	40'
<b>Δραστηριότητες</b>			
21	1. Σταυρόλεξο	Λεξιλόγιο / Παιχνίδι	10'
22	2. Κρυπτόλεξο	Λεξιλόγιο / Παιχνίδι	10'
23	3. Οι κανόνες... στα αγγλικά	Λεξιλόγιο / Κουίζ	10'



## ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΕΠΕΚΤΑΣΗΣ

Οι παρακάτω δραστηριότητες (κοινές για όλες τις ηλικίες) προτείνονται ως επέκταση του εκπαιδευτικού προγράμματος και στοχεύουν στην ενημέρωση και ενεργοποίηση του συνόλου της σχολικής κοινότητας. Αυτές είναι:

- ▶ διοργάνωση ημερίδας για μαθητές, εκπαιδευτικούς και γονείς,
- ▶ πρόσκληση ομιλητή (αθλητή, συγγραφέα κ.ά) στο σχολείο ή συζήτηση μέσω web-conference και
- ▶ αξιοποίηση της εφαρμογής του SWS (παιχνίδια, quiz κ.ά.).

Επιπλέον, για τις 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.

## Παράρτημα 1

Οδηγίες Εγγραφής στην Πλατφόρμα Safe Water Sports

### Βήμα 1ο - Αίτηση Συμμετοχής

Ακολουθήστε τον σύνδεσμο <http://e-learning.safewatersports.gr/el/normal/StudyCalendar>, επιλέξτε το εκπαιδευτικό πρόγραμμα για Δημοτικά Σχολεία, κάντε Αίτηση και συμπληρώστε τα ακόλουθα στοιχεία:

- Email επικοινωνίας - username
- Κωδικός
- Σχολείο
- Σχολική Τάξη που θα υλοποιήσει το πρόγραμμα
- Διεύθυνση σχολείου (οδός-αριθμός)
- Τ.Κ.
- Γεωγραφική Περιφέρεια της χώρας που ανήκει το σχολείο
- Ονοματεπώνυμο εκπαιδευτικού
- Τηλέφωνο επικοινωνίας
- Αριθμός μαθητών που θα συμμετάσχουν στο πρόγραμμα
- Το μήνυμά σας

### Βήμα 2ο - Ενεργοποίηση

Μόλις συμπληρώσετε τα στοιχεία για να εγγραφείτε στην πλατφόρμα και η αίτησή σας επιβεβαιωθεί από τον Οργανισμό, θα μπορείτε πλέον να συνδεθείτε σε αυτήν και να αρχίσετε την υλοποίηση του Προγράμματος με τους μαθητές.

Συνδέεστε (login) στην online πλατφόρμα Safe Water Sports Academy, κάνοντας κλικ στο Σύνδεση και τοποθετώντας τα στοιχεία σας, για να κατεβάσετε τον κατάλογο των δραστηριοτήτων του εκπαιδευτικού προγράμματος καθώς και τις οδηγίες χρήσης της online πλατφόρμας.

### Βήμα 3ο - Υλοποίηση

Όταν υλοποιήσετε μια δραστηριότητα του προγράμματος, μπορείτε να «ανεβάσετε» (Ανάρτηση Εργασιών) στην online πλατφόρμα τα ζητούμενα από το Πρόγραμμα αποδεικτικά ότι η δραστηριότητα ολοκληρώθηκε με επιτυχία (όπως φωτογραφίες, αρχείο κειμένου, video κ.ά.).

## Παράρτημα 2

### ΛΥΣΕΙΣ Β' ΔΗΜΟΤΙΚΟΥ

#### 2η Αποστολή

Το λεξιλόγιο του Θαλασσοφύλακα

1. Νιώθεις ότι κινδυνεύεις; Κάλεσε αμέσως...
2. Σε πολλές παραλίες υπάρχει ..., για να βοηθά τους κολυμβητές που κινδυνεύουν.
3. Ακολουθώ τους κανόνες, για να χαίρομαι τη θάλασσα με...
4. Προστατεύομαι από τον ήλιο, αλείφοντας το σώμα μου με ...
5. Φοράω πάντα ..., όταν κάνω οποιαδήποτε θαλάσσια δραστηριότητα.
6. Πετάω τα ... μου στους κάδους απορριμμάτων.
7. Δεν κολυμπώ έξω από τον χώρο που ορίζουν οι ...

			B	O	H	Θ	E	I	A					
			N	A	Y	A	Γ	O	Σ	Ω	Σ	T	H	Σ
		A	Σ	Φ	A	Λ	E	I	A					
A	N	T	H	Λ	I	A	K	O						
				Σ	Ω	Σ	I	B	I	O				
						Σ	K	O	Y	Π	I	Δ	I	A
			Σ	H	M	A	Δ	O	Y	P	E	Σ		

2η Αποστολή  
Δραστηριότητα 1  
Με οδηγό τη “βοήθεια”



A grid of letters with a yellow path starting from the octopus and ending at a crab. The path consists of the following letters: α, θ, ο, ή, θ, ε, ι, α, α.

			α	δ	θ	η	τ	π
κ	ν	ο	ε	ζ	γ	ι	ω	μ
ω	λ	φ	σ	κ	ή	λ	ν	υ
α	ε	ρ	δ	τ	σ	ζ	κ	θ
ι	ρ	ε	η	θ	τ	δ	γ	ω
ε	ι	α	λ	μ	σ	φ	κ	υ
ρ	κ	ι	ο	α	θ	ζ		



2η Αποστολή  
Δραστηριότητα 2  
Βρες τη λέξη!

Οι λέξεις που σχηματίζονται είναι οι εξής:

lifeguard      help      sunscreen      buoy      safety

ΛΥΣΕΙΣ Γ' ΔΗΜΟΤΙΚΟΥ

1η Αποστολή  
Δραστηριότητα 1

Πότε είμαστε ασφαλείς στη θάλασσα;

<del>Μπορώ να παίζω στο νερό βυθίζοντας και σπρώχνοντας τους φίλους μου.</del>	<del>Κανένας δε θέλει να πάμε για κολύμπι τη νύχτα... Δεν πειράζει. Πάω μόνος μου!</del>	<del>Ωχ! Ο αέρας παρέσυρε την μπάλα μου. Αν κολυμπήσω γρήγορα, θα προλάβω να την πιάσω!</del>
<del>Είμαι σε μια παραλία που δεν έχω ξαναπάει ποτέ. Ευκαιρία να ανέβω στον βράχο και να ξεκινήσω τις βουτιές!</del>	<del>Για να πάω στην παραλία χρειάζομαι μόνο το μαγιό και την πετσέτα μου.</del>	Έφαγα το πρωινό μου στις 07.00 και τώρα η ώρα είναι 09.30. Μπορώ να πάω για κολύμπι.
<del>Σήμερα, αν και από το πρωί έχω πονοκέφαλο, θα πάω για κολύμπι στη θάλασσα.</del>	Όταν κολυμπάω, δεν πηγαίνω πιο βαθιά από τις πλωτές σημαδούρες.	<del>Τα κύματα σήμερα είναι τεράστια! Θα έχει πολλή πλάκα να κάνω με βουτιές και να παίζουμε στο νερό.</del>
<del>Είμαστε έτοιμοι να πάμε για ψάρεμα με τη βάρκα μας, αλλά ξεχάσαμε το σωσίβια. Κανένα πρόβλημα!</del>	<del>Αν νιώθω ότι κινδυνεύω, προσπαθώ να τα καταφέρω μόνος μου, χωρίς να ζητήσω βοήθεια.</del>	Έπαθα κράμπα! Πρέπει να μείνω ψυχραιμος, να χαλαρώσω το πόδι μου και σιγά σιγά να κολυμπήσω προς την ακτή.
Δεν νιώθω ασφαλής, όταν κολυμπάω μόνος μου και δεν πηγαίνω στα βαθιά.	Διαπιστώνω ότι κανένας κινδυνεύει. Αν υπάρχει ναυαγοσώστης, τον ενημερώνω αμέσως. Αν όχι, απευθύνομαι στους σκύους μου ανθρώπους να προστρέξουν για βοήθεια!	<del>Σε αυτήν την παραλία δεν υπάρχει πουθενά κάδος απορριμμάτων, οπότε μπορώ να πετάξω τα σκουπίδια μου όπου θέλω.</del>













3η Αποστολή  
Δραστηριότητα 2

Πότε είμαστε ασφαλείς στα θαλάσσια σπορ;

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

3η Αποστολή  
Δραστηριότητα 3  
Κρυπτόλεξα

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

ΧΤΑΠΟΔΙ  
ΘΑΛΑΣΣΑ  
ΚΥΜΑΤΑ  
ΑΣΦΑΛΕΙΑ  
ΚΙΝΔΥΝΟΣ  
ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΣ

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







5η Αποστολή  
Δραστηριότητα 2  
Κρυπτόλεξο

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

ΝΕΡΟ

ΑΣΦΑΛΕΙΑ

ΚΙΝΔΥΝΟΣ

ΔΙΑΔΡΟΜΗ

ΠΡΟΠΟΝΗΤΗΣ

ΑΝΑΠΝΟΗ

ΣΠΡΩΧΝΩ

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

ΟΔΗΓΙΕΣ

ΚΟΛΥΜΒΗΣΗ

ΝΑΥΑΓΟΣΩΣΤΗΣ

ΒΟΥΤΙΕΣ

ΝΤΟΥΣ

ΤΟΥΑΛΕΤΑ

ΦΑΓΗΤΟ

5η Αποστολή  
Δραστηριότητα 3  
Οι κανόνες... στα αγγλικά

I wear a life jacket when I take part in any sea-related activity.

I don't show off or do risky manoeuvres to impress my friends. I am always careful and I don't overestimate my abilities.

Make sure that the water sport center has all necessary permits.

It is compulsory for a 2nd person, the spotter, to be on board the boat in all towable sports (water-skiing, tubes, etc.)

I stay within sight of the water sports centre or the beach, so that I can see them signaling or be seen by them in case I need help.

I keep a safe distance from all swimmers.

I always use the designated waterways marked by the floating buoys, to go in or return to the beach.

I turn back if the weather suddenly worsens.

I listen to and follow the instructions of the people in charge.

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

Χρησιμοποιώ πάντα τον διάδρομο με τις πλωτές σηματοδούρες, για την είσοδο και την έξοδο προς και από την παραλία.

Φοράω σωσίβιο, όταν κάνω οποιαδήποτε θαλάσσια δραστηριότητα.

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

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

Βεβαιώνομαι ότι η επιχείρηση στην οποία απευθύνομαι για να κάνω κάποιο θαλάσσιο σπορ έχει νόμιμη άδεια λειτουργίας.

Διατηρώ οπτική επαφή με το πόστο της επιχείρησης ή με την ακτή, για να μπορώ να δω αν κάποιος μου κάνει σινιάλο ή για να με δουν σε περίπτωση που χρειαστώ βοήθεια.

Διατηρώ τις αποστάσεις ασφαλείας από τους λουόμενους.

Επιστρέφω αμέσως, εάν οι καιρικές συνθήκες επιδεινωθούν.



SAFE  
**WATER**  
SPORTS