

Προστασία από Τραυματισμούς στο Νερό για Ασφαλή Κολύμβηση



ΙΥΠ

ΙΝΣΤΙΤΟΥΤΟ ΥΓΕΙΑΣ ΤΟΥ ΠΑΙΔΙΟΥ

ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΚΑΙ ΑΝΑΠΤΥΞΙΑΚΗΣ ΠΑΙΔΙΑΤΡΙΚΗΣ



Σκοποί Παρουσίασης

Πρόληψη

Αυτοδιάσωση

Διάσωση

Δοκιμασία γνώσεων



1. Πρόληψη Τραυματισμών στο Νερό



Ο πνιγμός είναι σιωπηλός.
Ο πάσχοντας δεν φωνάζει «βοήθεια»





Πνιγμοί στην Ελλάδα

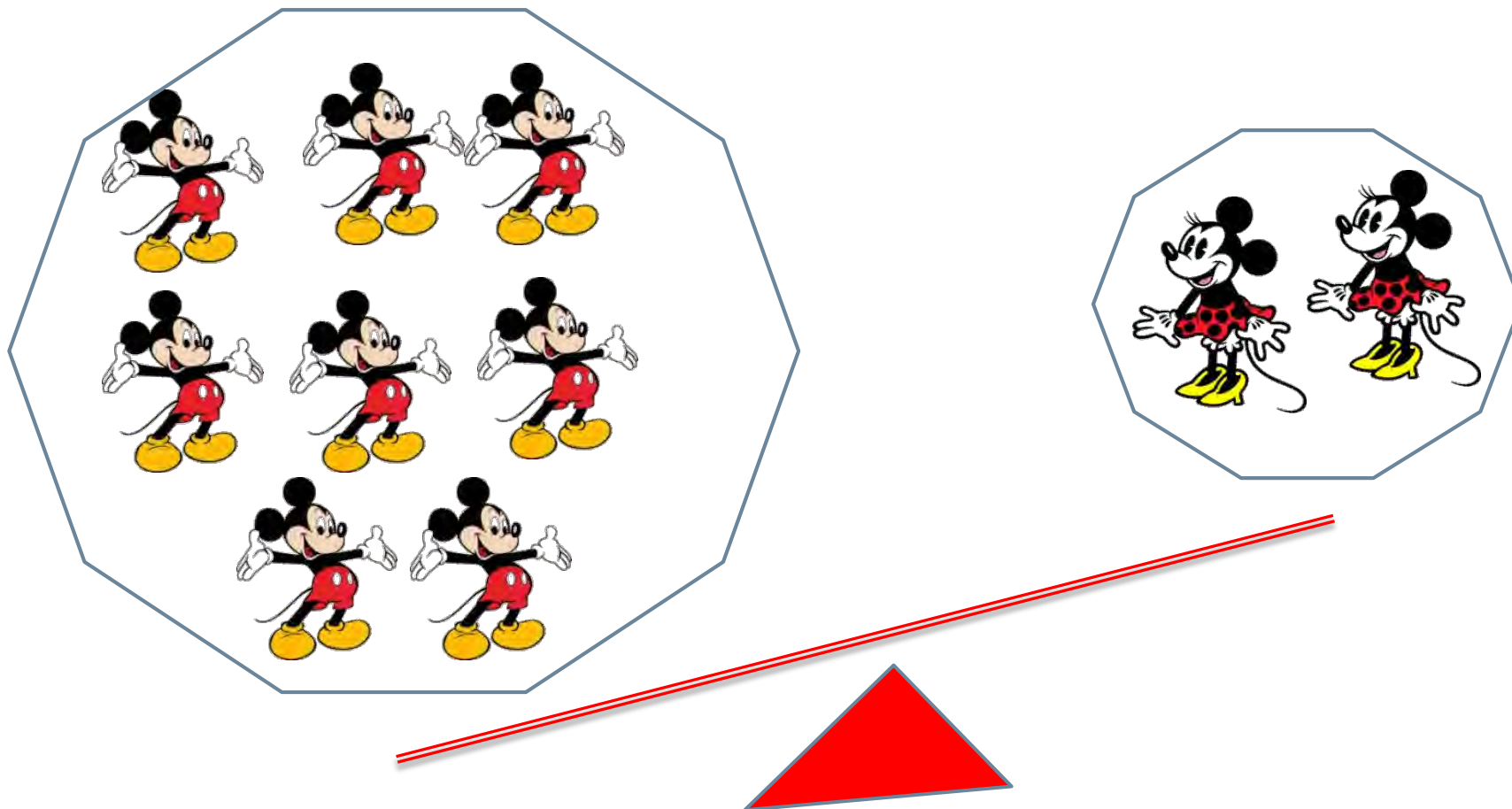
420 πνιγμοί / χρόνο

40 παιδικοί πνιγμοί/χρόνο



Πνιγμοί στην Ελλάδα

8 αγόρια: 2 κορίτσια

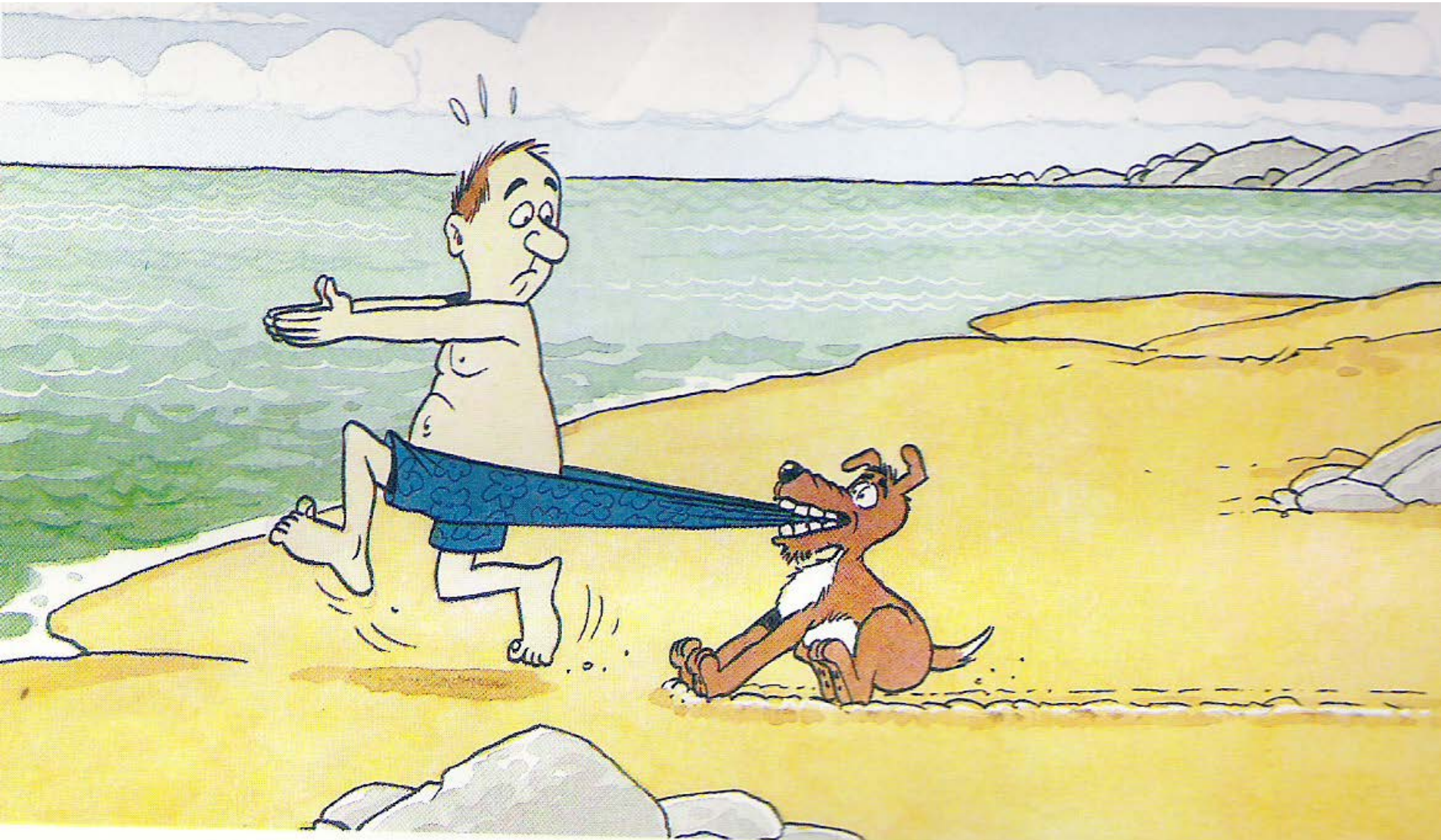


Αιτίες Πνιγμού

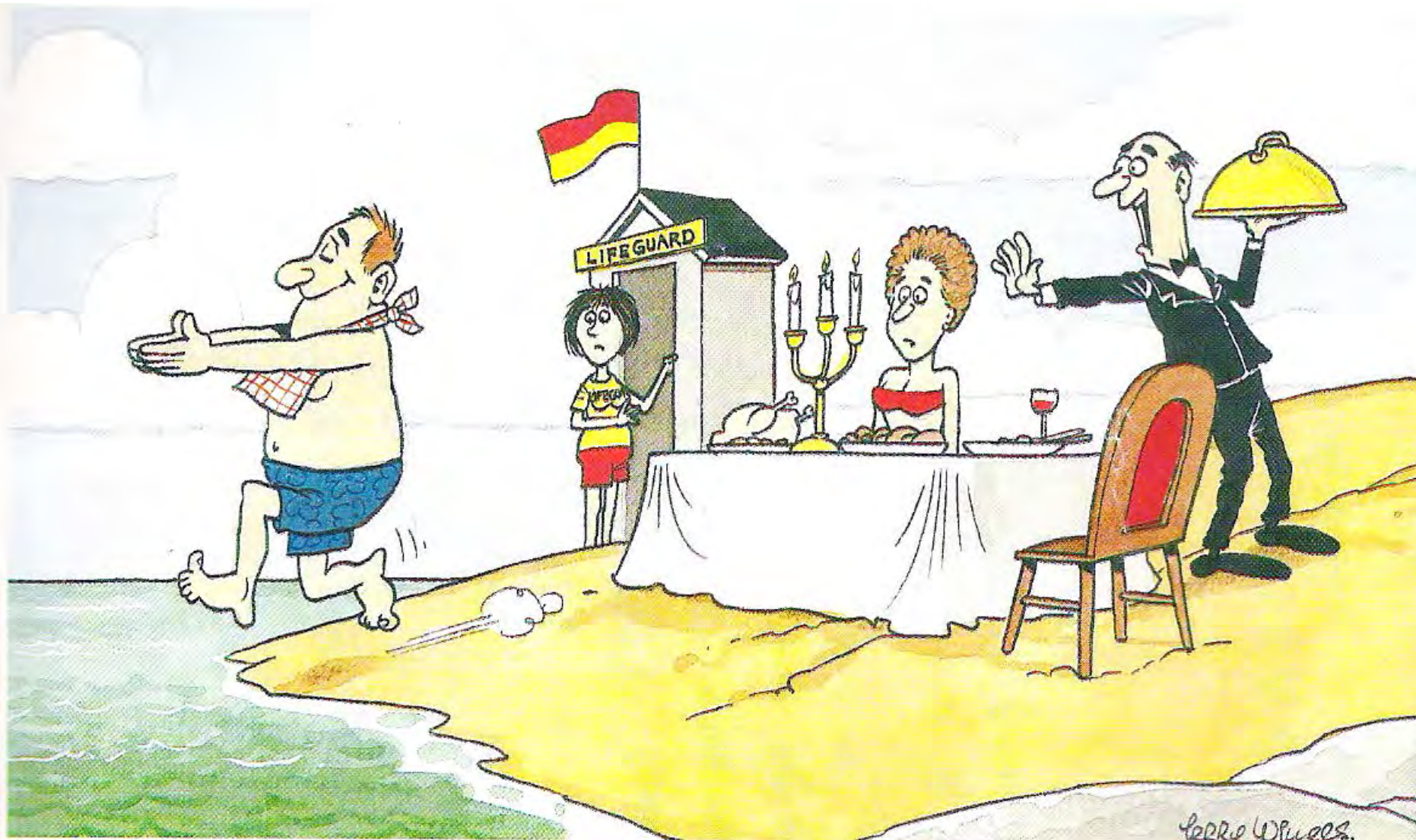
- ❖ Πτώση στο νερό και αδυναμία εξόδου
- ❖ Προσπάθεια διάσωσης άλλων ανθρώπων
- ❖ Επίδειξη ικανοτήτων



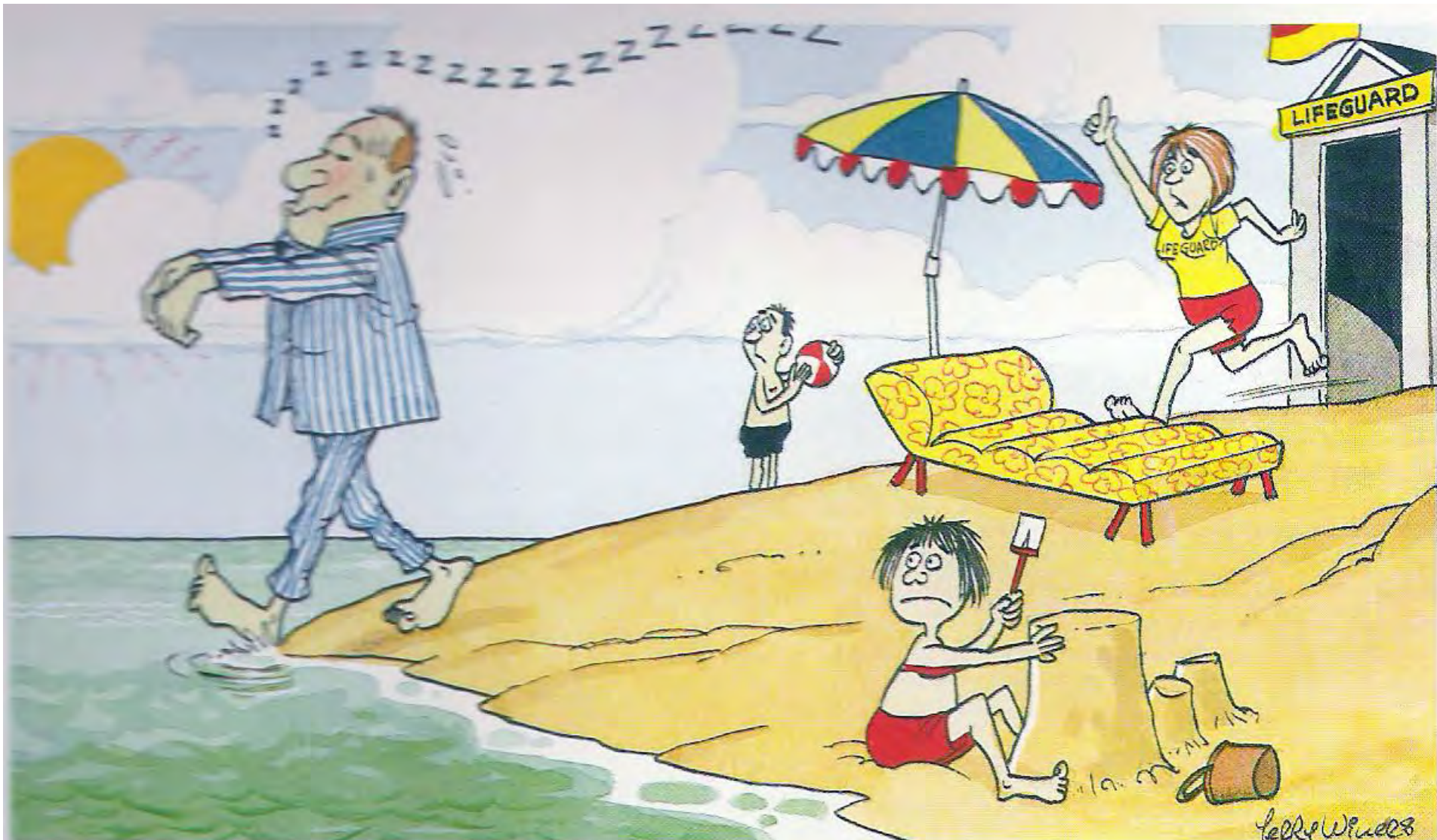
Θυμήσου να κολυμπάς με παρέα



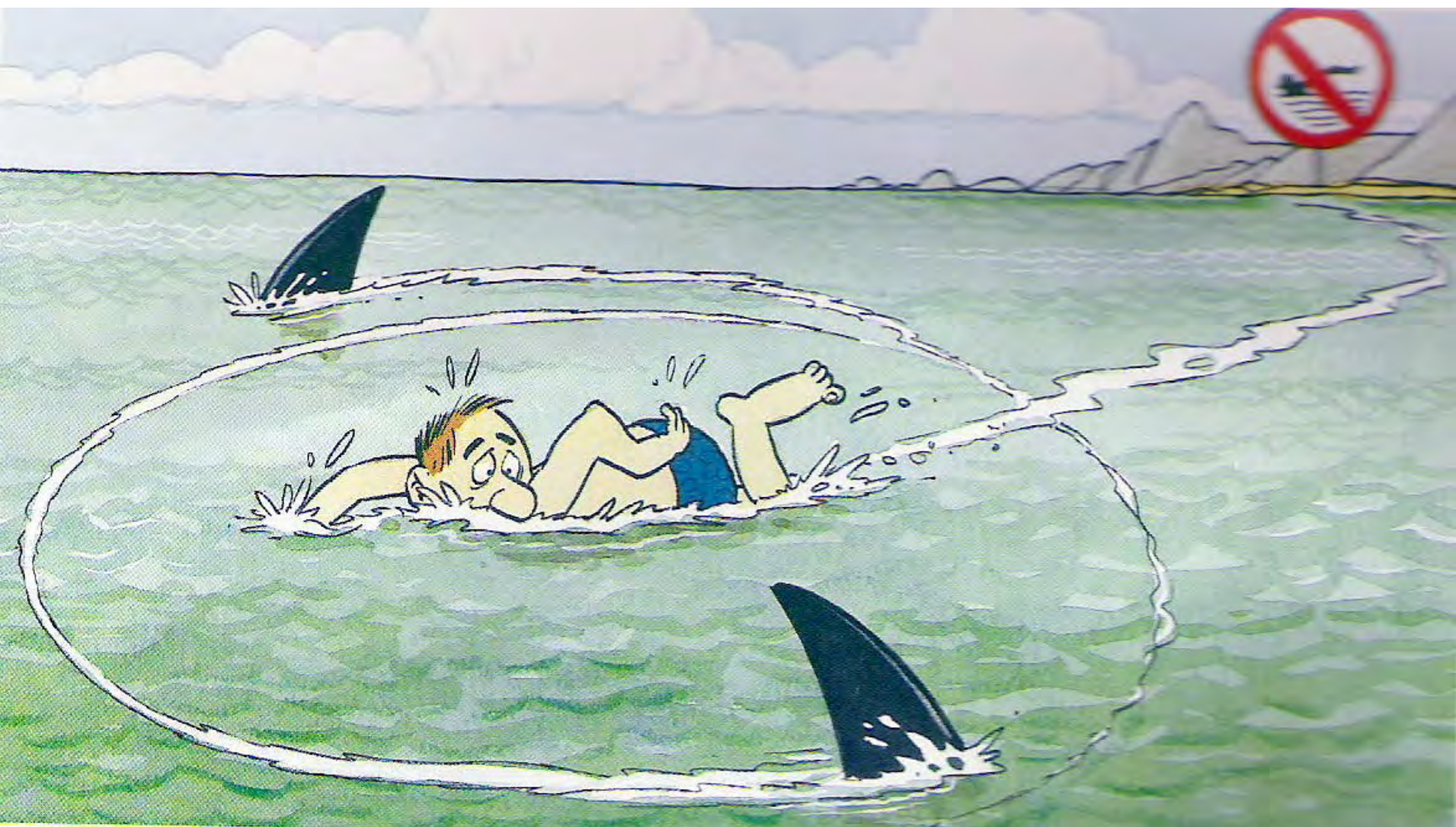
Κολύμπα 3 ώρες μετά το φαγητό



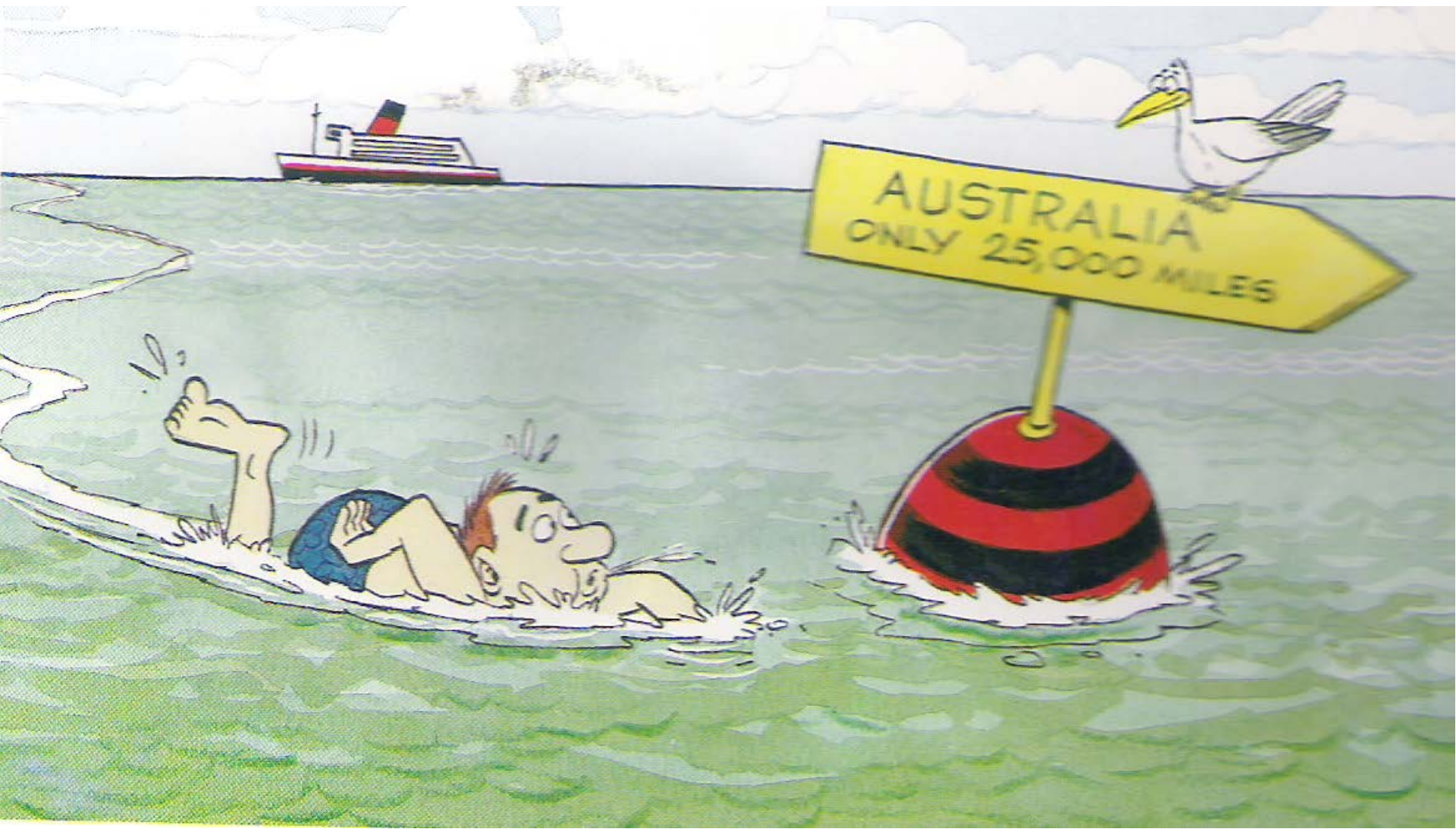
Να κολυμπάς ξεκούραστος



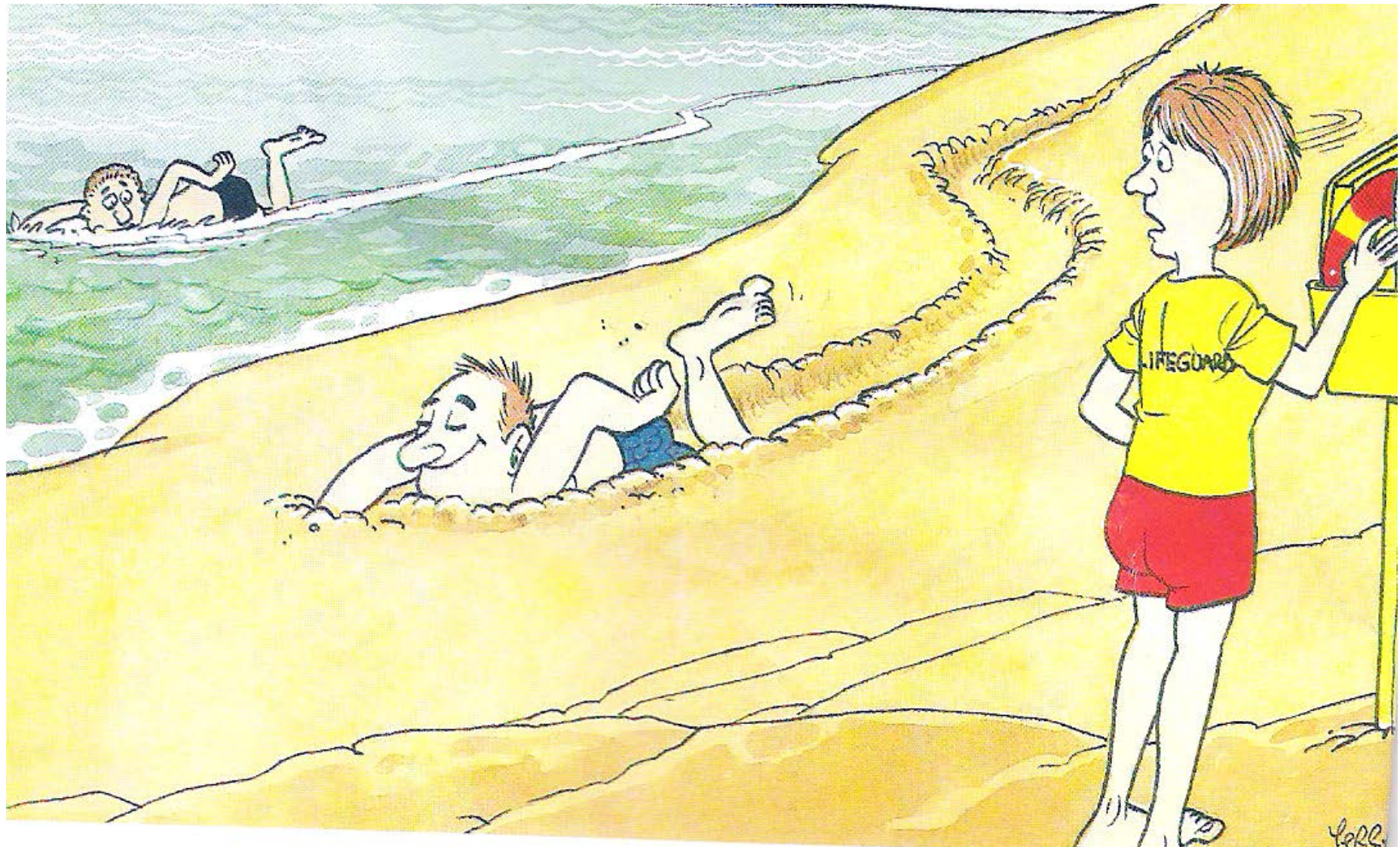
Κολύμπα σε γνωστά μέρα για να αποφύγεις κινδύνους



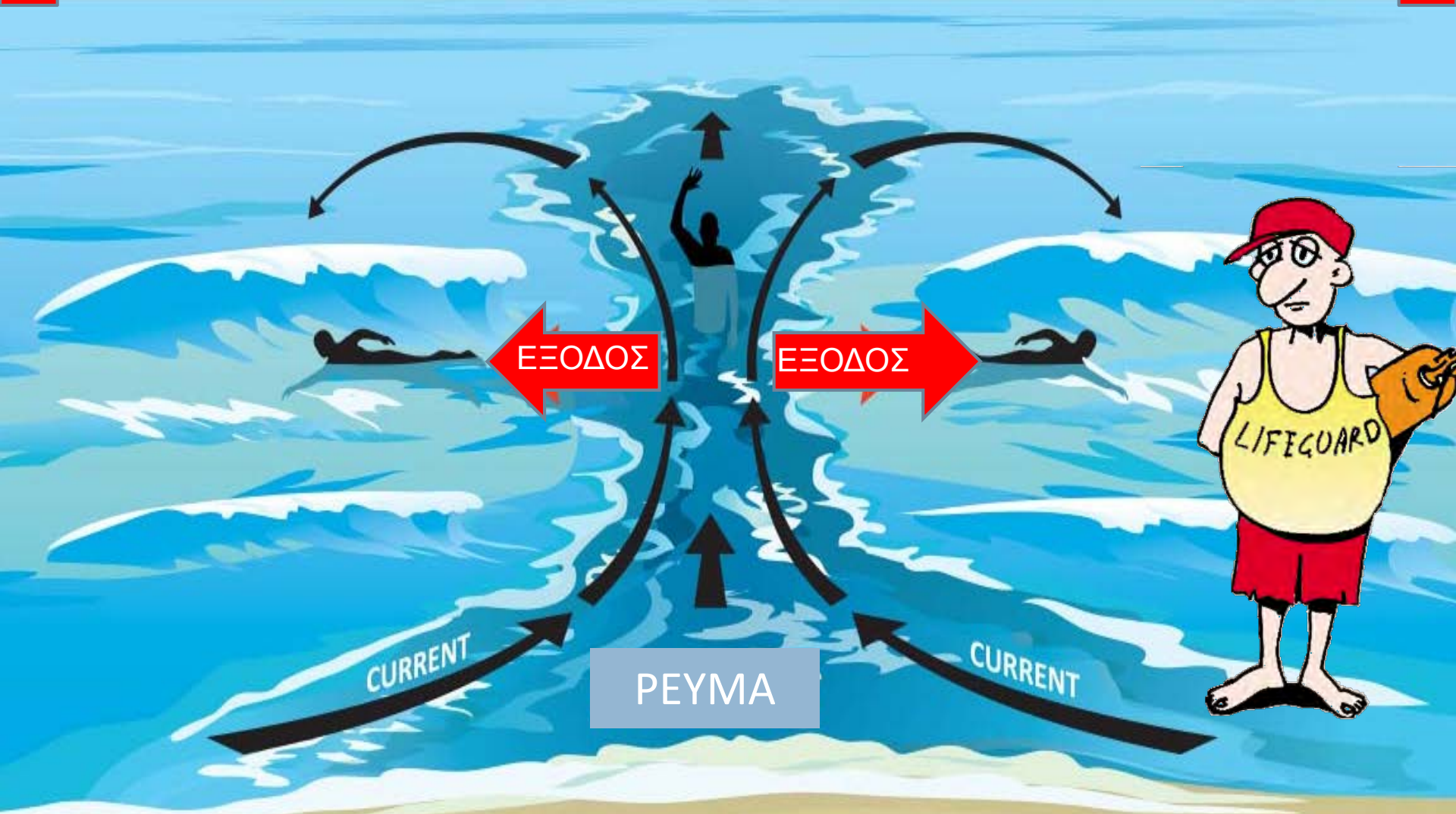
Απόφυγε να κολυμπάς στα βαθιά



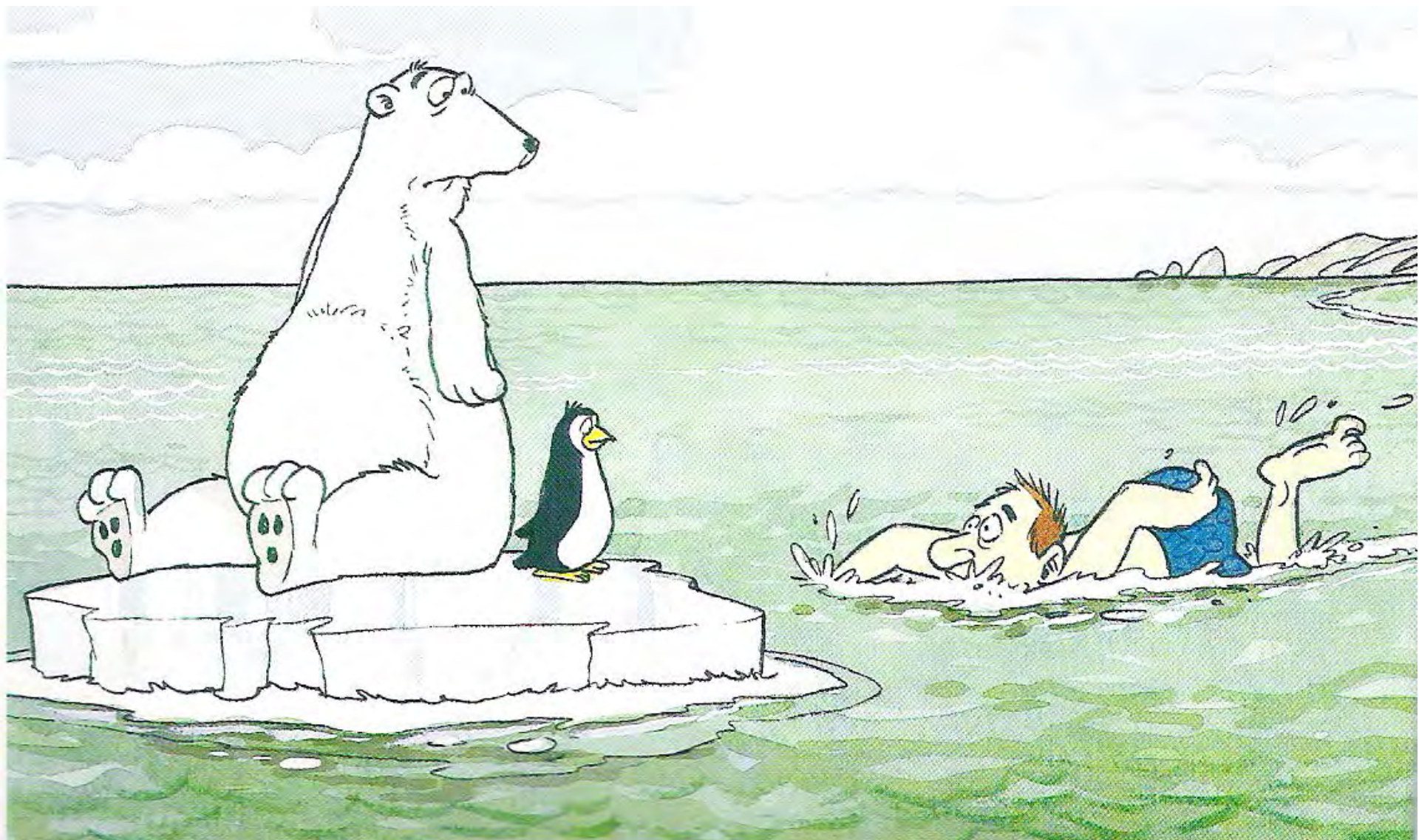
Κολύμπα παράλληλα στην ακτή



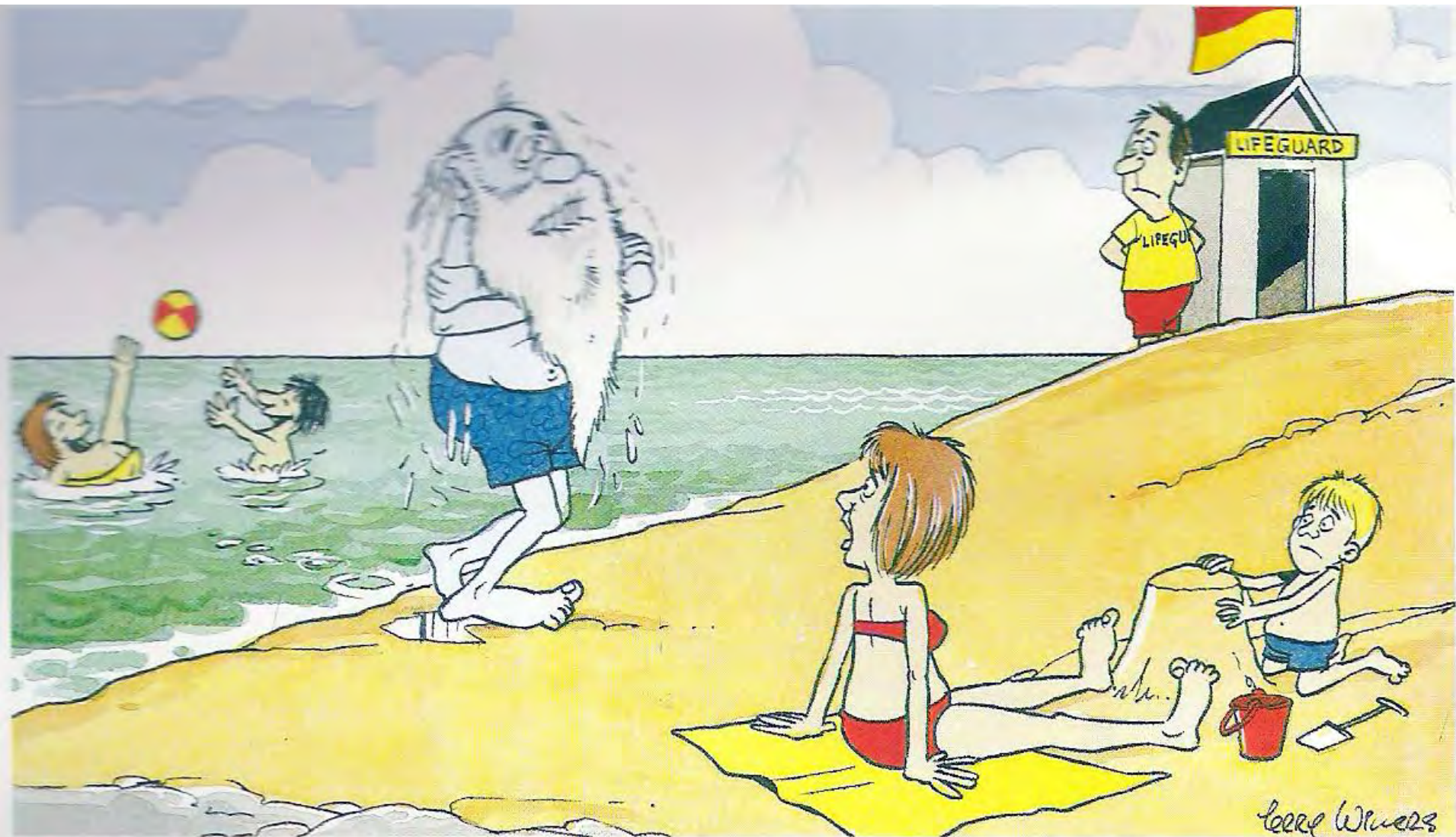
Αν παγιδευτείς σε ρεύμα,
κολύμπησε παράλληλα την ακτή



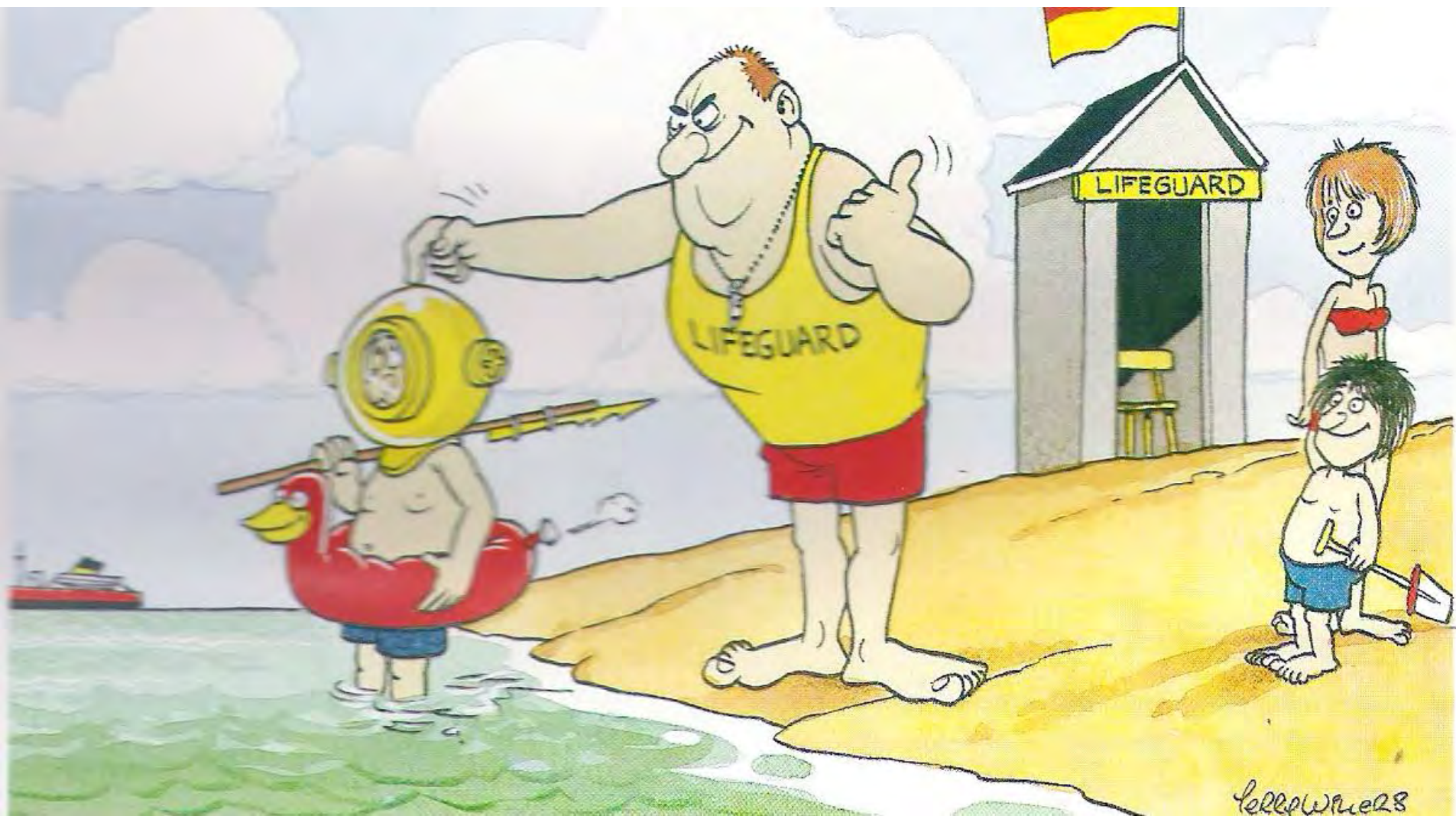
Κολύμπα κοντά στην στεριά



Βγες από το κρύο νερό (Κανόνας 1-10-1)



Άκου πάντα τον ναυαγοσώστη (εάν υπάρχει)



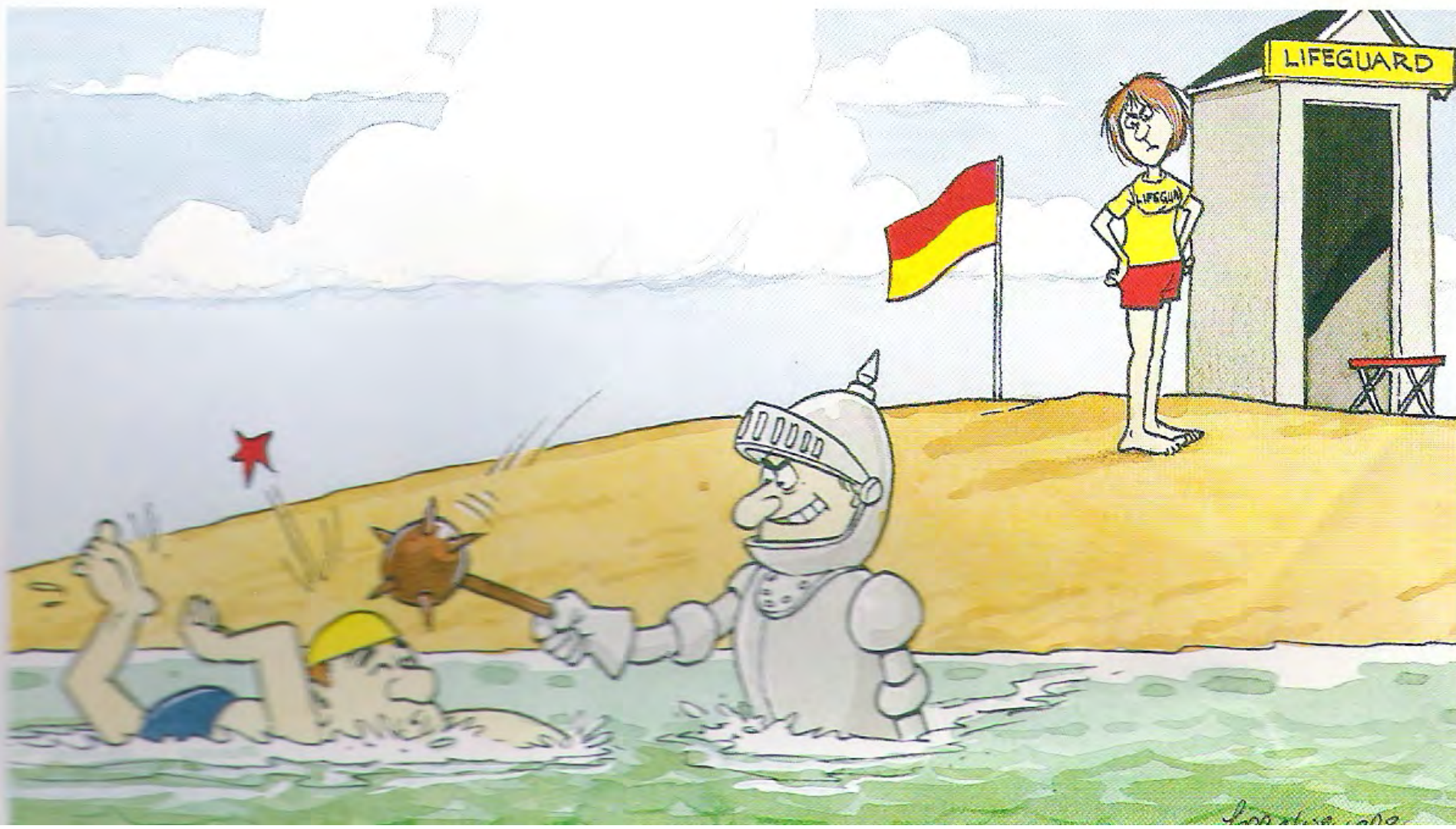
Απόφυγε να κοιμάσαι στο στρώμα θαλάσσης



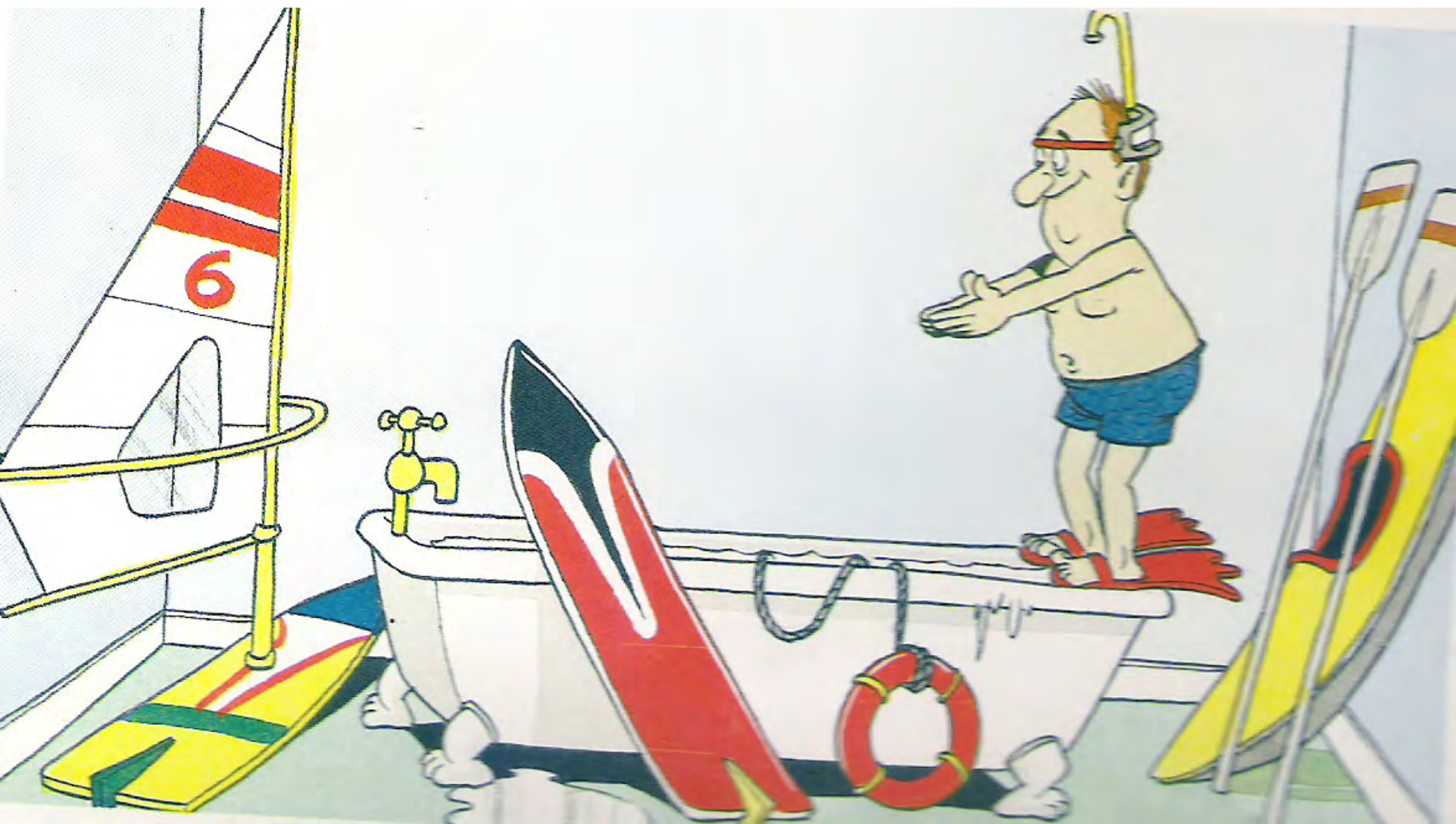
Κάνε βουτιά μόνο σε γνωστά μέρη



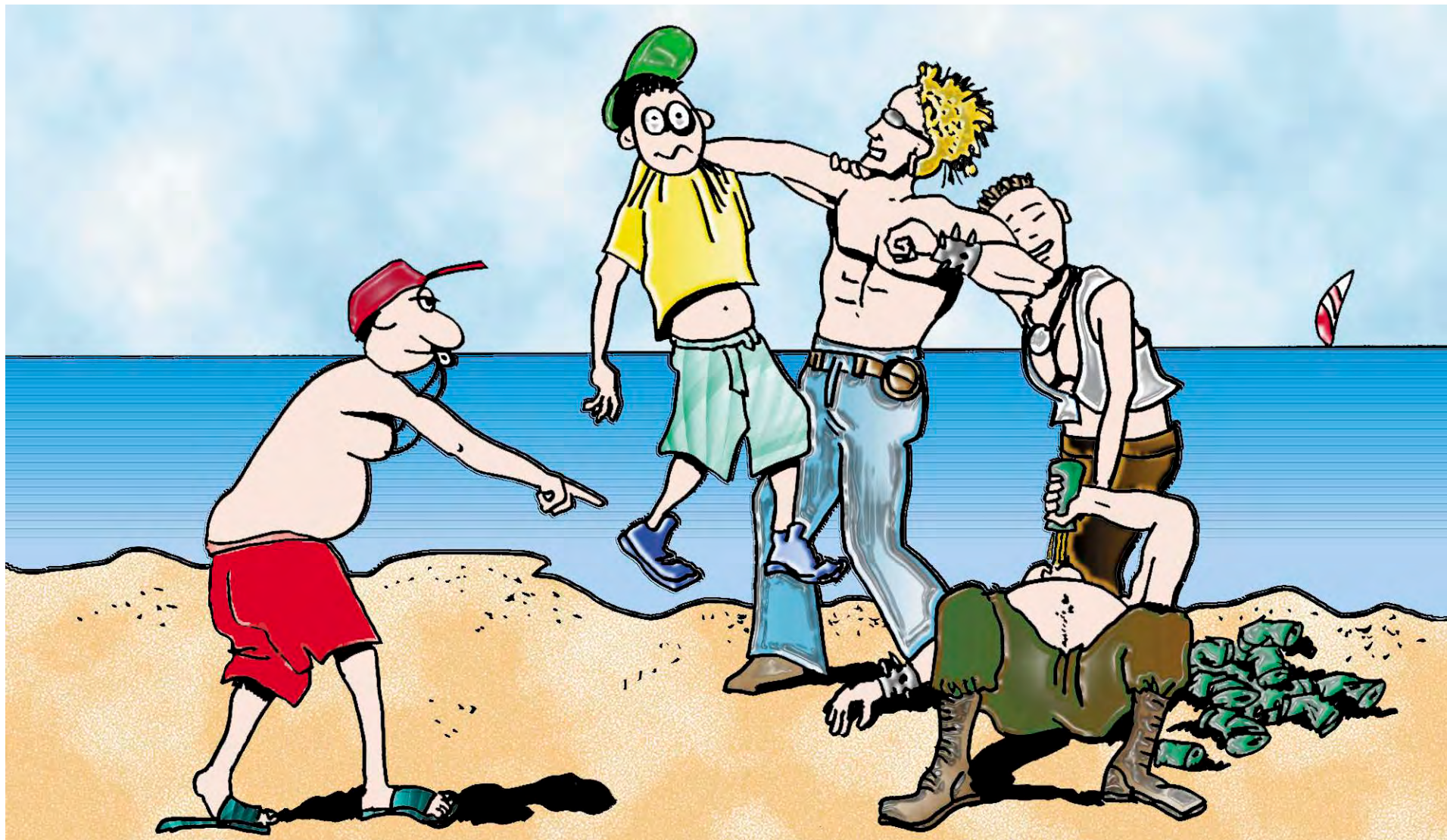
Είμαστε φρόνιμοι μέσα στο νερό



Τα σωσίβια δεν σε προστατεύουν εντελώς από πνιγμό.
Μάθε να χρησιμοποιείς τον εξοπλισμό θαλάσσης



Μην τσακώνεσαι μέσα και έξω από το νερό



Όταν πας να κολυμπήσεις αφαίρεσε τα αιχμηρά αντικείμενα
(ρολόι, βραχιόλια, σκουλαρίκια)



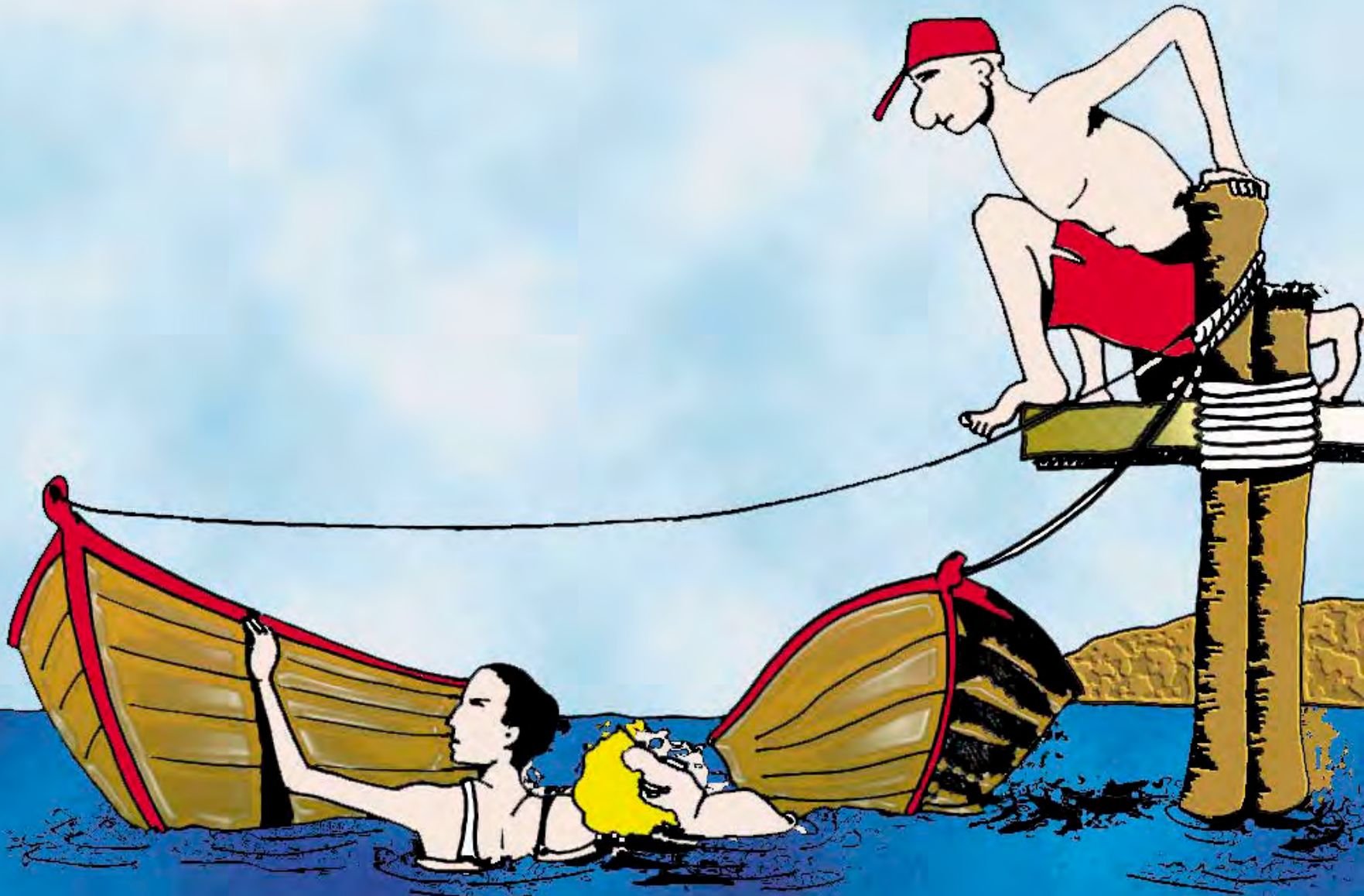
Μην σπρώχνεσαι όταν παίζεις στο νερό



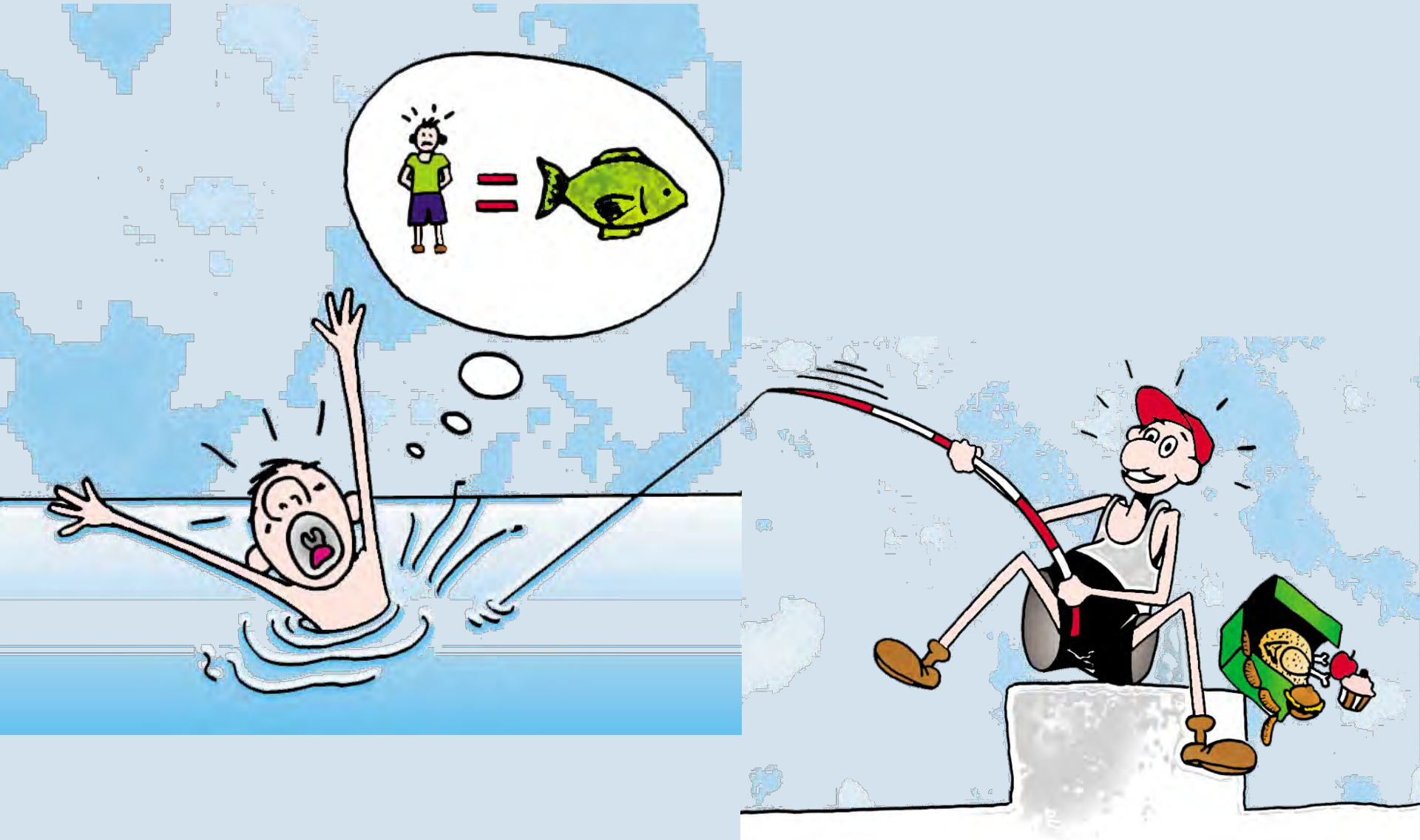
Μην κάνεις βουτιά από ψηλά



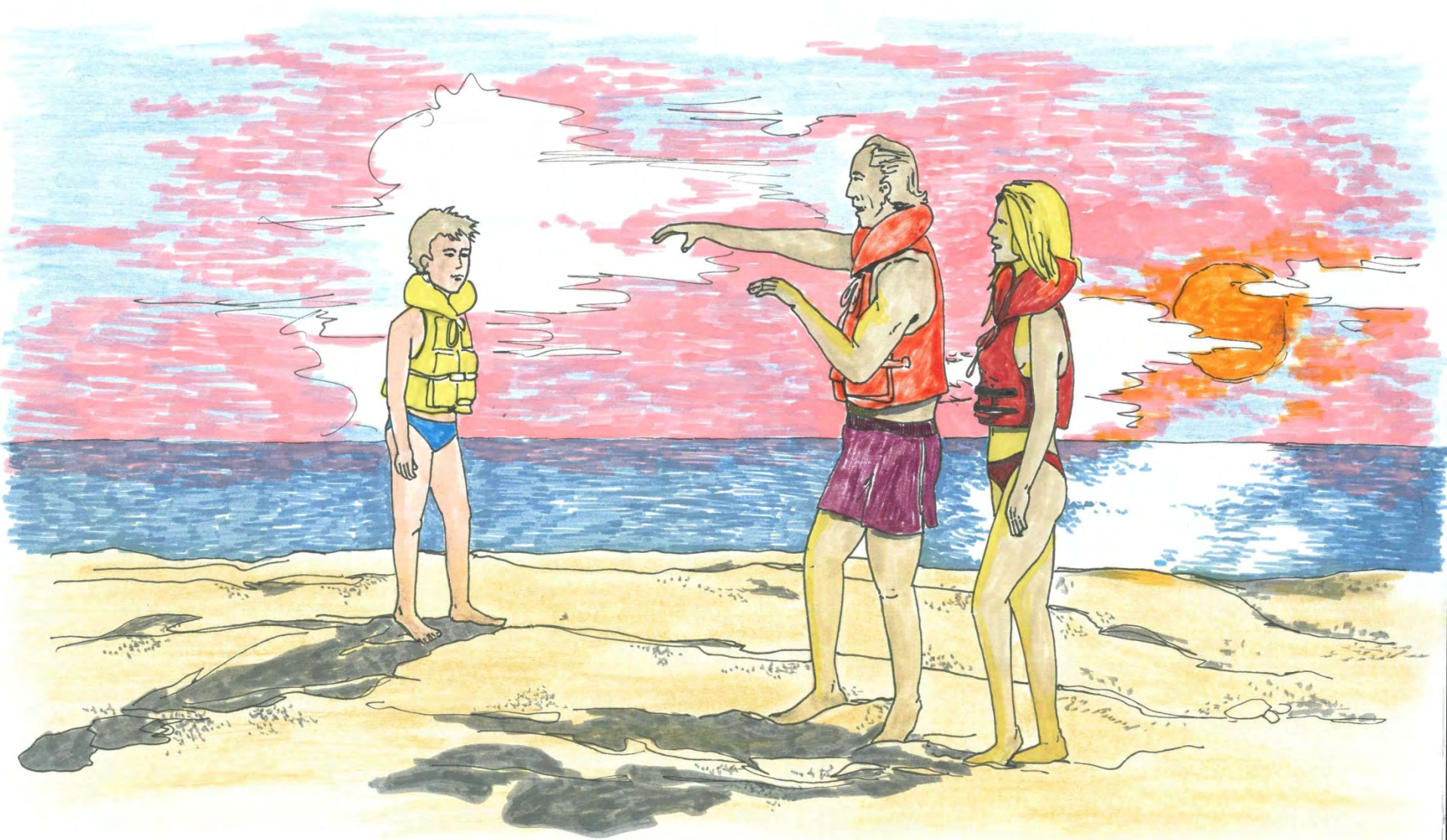
Απόφυγε να κολυμπάς ανάμεσα σε βάρκες



Απόφυγε να κολυμπάς κοντά σε ψαράδες



Φόρεσε ατομική συσκευή επίπλευσης
όταν κάνεις θαλάσσια σπορ αναψυχής



2. Αυτοδιάσωση - Διάσωση στο Νερό



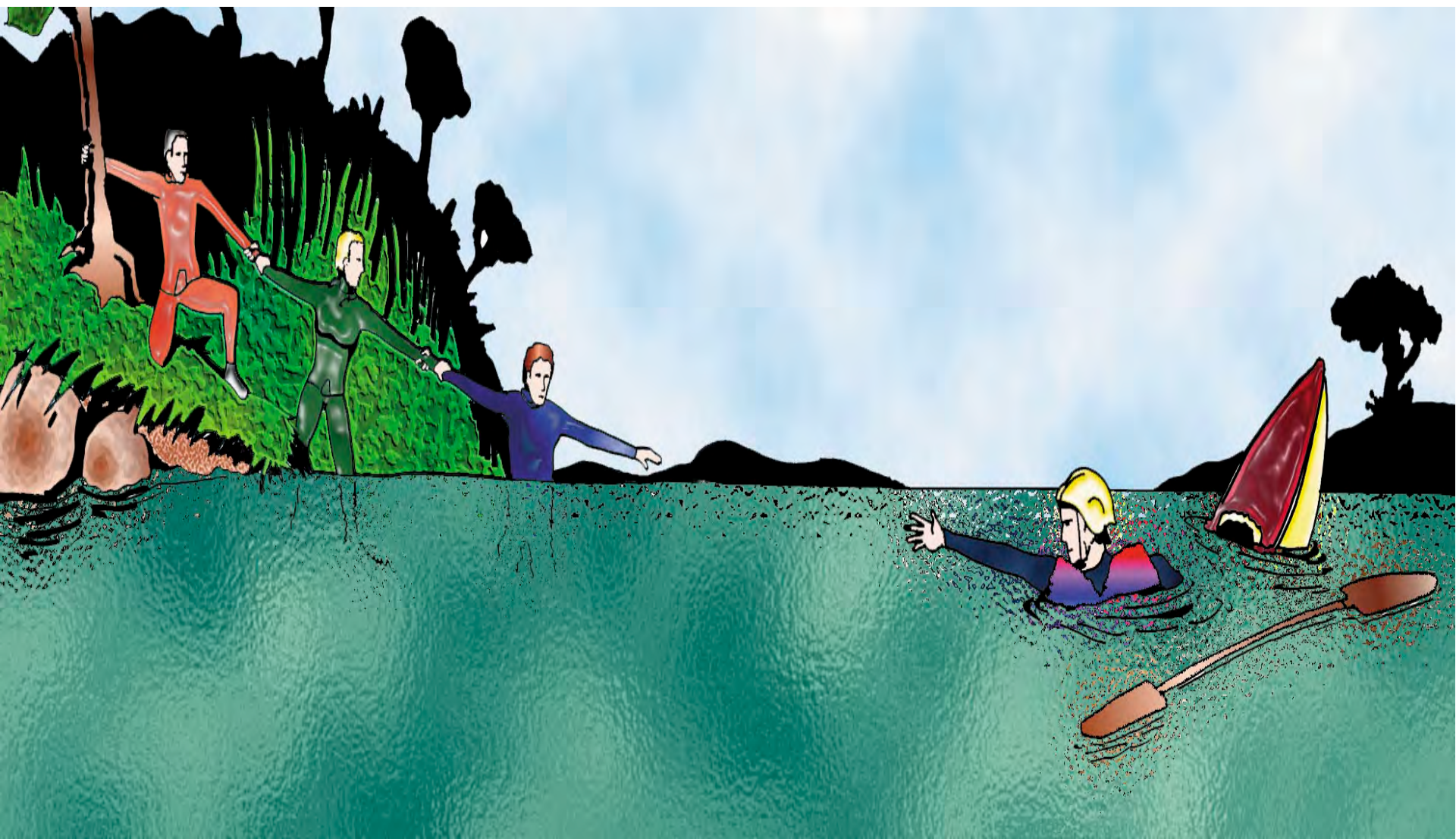
Αν πέσεις σε κρύο νερό, πάρε τη στάση HELP



Αν είσαι σε κρύο νερό με άλλους πάρε τη Στάση Αγκαλιάς



Αν κινδυνεύει κάποιος, σχημάτισε «ανθρώπινη αλυσίδα» για να τον σώσεις από την στεριά



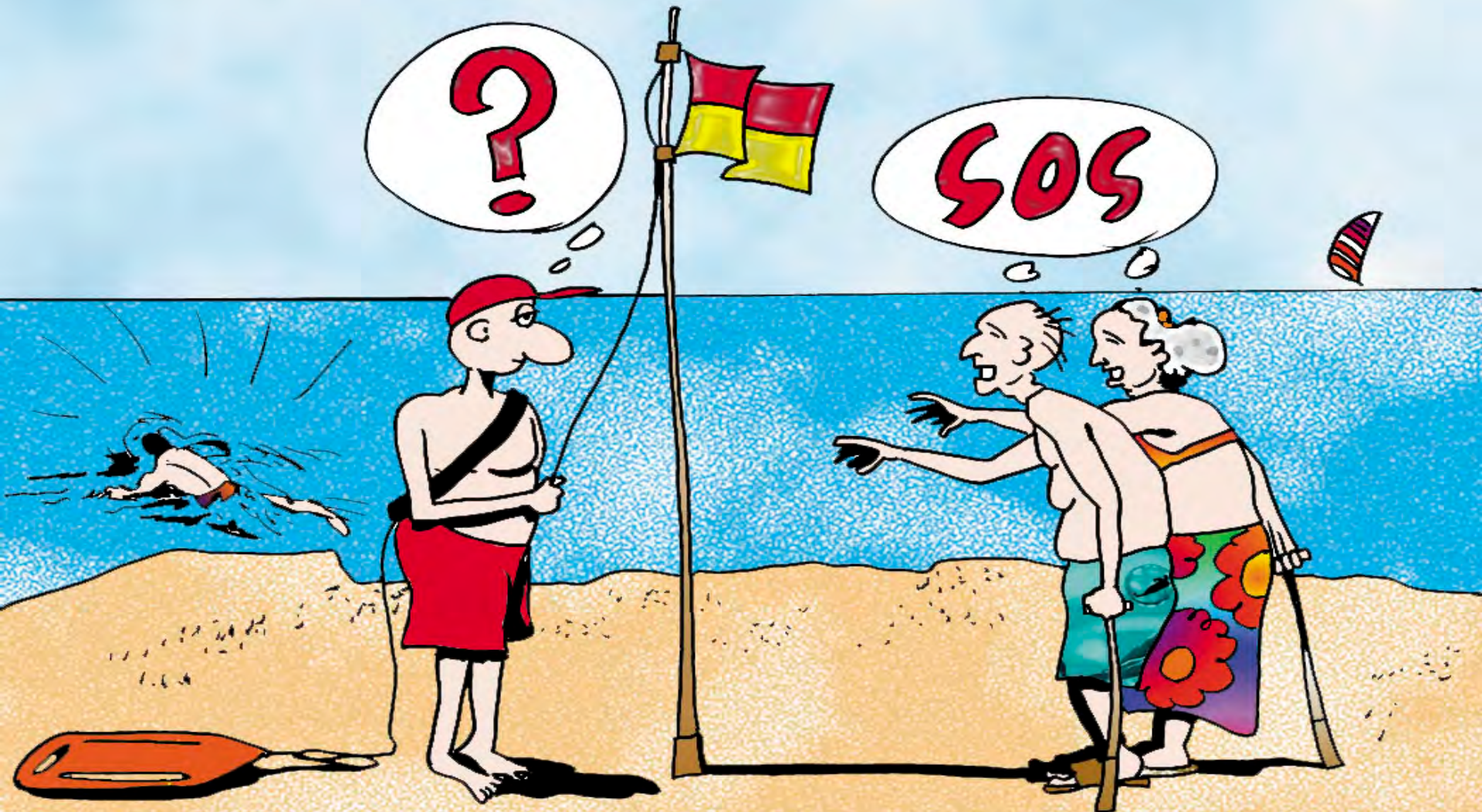
Στην παραλία θα συναντήσεις τις παρακάτω σημαίες:

Κόκκινη: «κλειστή παραλία/χωρίς ναυαγοσώστη».

Πράσινη: «κολυμπάτε ελεύθερα».

Κίτρινη: «κολυμπάτε με προσοχή».

Πορτοκαλί: «Υπάρχει ναυαγοσώστης»



3. Δημιουργική Απασχόληση



Πόσους και τι κινδύνους κρύβει η εικόνα;



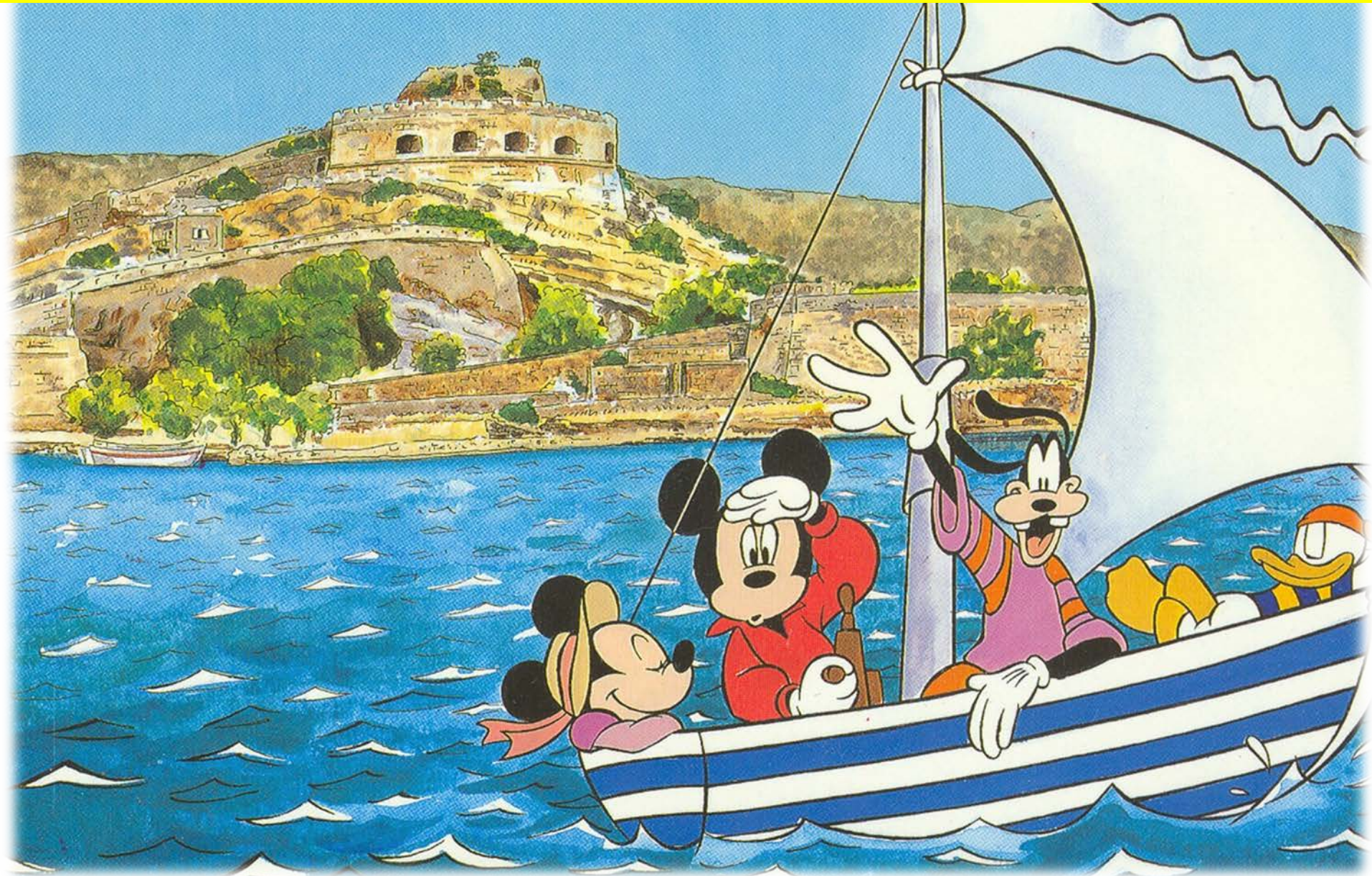
Πόσους και τι κινδύνους κρύβει η εικόνα;



Πόσους και τι κινδύνους κρύβει η εικόνα;



Πόσους και τι κινδύνους κρύβει η εικόνα;



Πόσους και τι κινδύνους κρύβει η εικόνα;



Πόσους και τι κινδύνους κρύβει η εικόνα;



Πως ονομάζονται οι αθλητές ναυαγοσωστικής;



Περιέγραψε το αγώνισμα με δικά σου λόγια



Ζωγραφική: «Προστασία από Τραυματισμούς στο Νερό για Ασφαλή Κολύμβηση»



Με ποιο σχολικό παιχνίδι μοιάζει το αγώνισμα της εικόνας;
Παίξε το στην αυλή του σχολείου.



Τι πρέπει να θυμάμαι

1

Προστατεύω τον
εαυτό μου στο νερό

2

Δεν ριψοκινδυνεύω
στο νερό

3

Μαθαίνω να σώζω
μέσα από την αθλητική
ναυαγοσωστική



Τέλος

