

Ασφάλεια στο νερό

Χρωμοσελίδες και δραστηριότητες



ΣΗΜΕΙΩΣΗ ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΓΟΝΕΙΣ ΚΑΙ ΤΟΥΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟΥΣ

Αυτό το βιβλίο ζωγραφικής και δραστηριοτήτων για την ασφάλεια στο νερό μπορεί να χρησιμοποιηθεί για να διδάξει στα παιδιά πώς να προστατευτούν στο νερό. Συνιστούμε να διαβάσετε το βιβλίο με τα παιδιά σας και να διαβάσετε δυνατά ό,τι αναγράφεται σε κάθε σελίδα. Στη συνέχεια, συζητήστε το μήνυμα με τα παιδιά σας και πώς μπορεί να αφορά τα ίδια. Ο οδηγός στο πίσω μέρος του βιβλίου αναλύει κάθε εικόνα με μια δραστηριότητα που θα βοηθήσει στην ενίσχυση όσων έμαθαν τα παιδιά και θα προτείνει θέματα για συζήτηση. Στο τέλος του βιβλίου υπάρχουν επίσης αρκετές σελίδες με παζλ με θέμα την ασφάλεια στο νερό.

Παρακαλούμε αφιερώστε λίγο χρόνο με τα παιδιά σας για να μελετήσετε αυτό το βιβλίο



The Minnesota DNR prohibits discrimination in its programs and services based on race, color, creed, religion, national origin, sex, public assistance status, age, sexual orientation or disability. Persons with disabilities may request reasonable modifications to access or participate in DNR programs and services by contacting the DNR ADA Title II Coordinator at info.dnr@state.mn.us or 651-296-6157. Discrimination inquiries should be sent to Minnesota DNR, 500 Lafayette Road, St. Paul, MN 55155-4049; or U.S. Department of Homeland Security, Office for Civil Rights and Civil Liberties, Compliance Branch, 245 Murray Lane SW, Building 410, Mail Stop #0190, Washington, D.C. 20528.

©2018 State of Minnesota, Department of Natural Resources.

Minnesota DNR is an Equal Opportunity Employer. Illustrations by Angela Jacobson.



Printed on Minnesota-made paper containing 10% post-consumer waste.

Πάντα να φοράς το σωσίβιό σου — 
αυτό ισχύει και για τους μεγάλους επίσης.
Το σωσίβιό σου θα είναι φίλος για πάντα
και κάνει τις βόλτες με σκάφη και βάρκουλες
ασφαλείς.



Όταν κολυμπάς στη θάλασσα ή τη λίμνη
πάντα να έχεις ένα φίλο σου κοντά.
Πάντα να υπάρχει ένας ναυαγοσώστης
ώστε να τρέξει αν χρειαστείς βοήθεια.



Τα μαθήματα κολύμβησης είναι διασκεδαστικά
Και κάτι έξυπνο που μπορείς να κάνεις.
Θα σε βοηθήσουν και θα σε κρατήσουν
ασφαλή





Τα παιχνίδια νερού όπως οι μπάλες ή
οι κουλούρες σχεδιάστηκαν για παιχνίδι.
Αλλά αν τις εμπιστευτείς για να σου
σώσουν τη ζωή μπορεί να σου
καταστρέψουν όλη σου τη μέρα.

Οι βάρκες είναι διασκεδαστικές,
Αλλά αν ένα αγόρι και ένα κορίτσι
δεν προσέξουν, κουνηθούν ή κάνουν ένα
λάθος βήμα μπορεί να τους οδηγήσει
μέσα στο νερό.

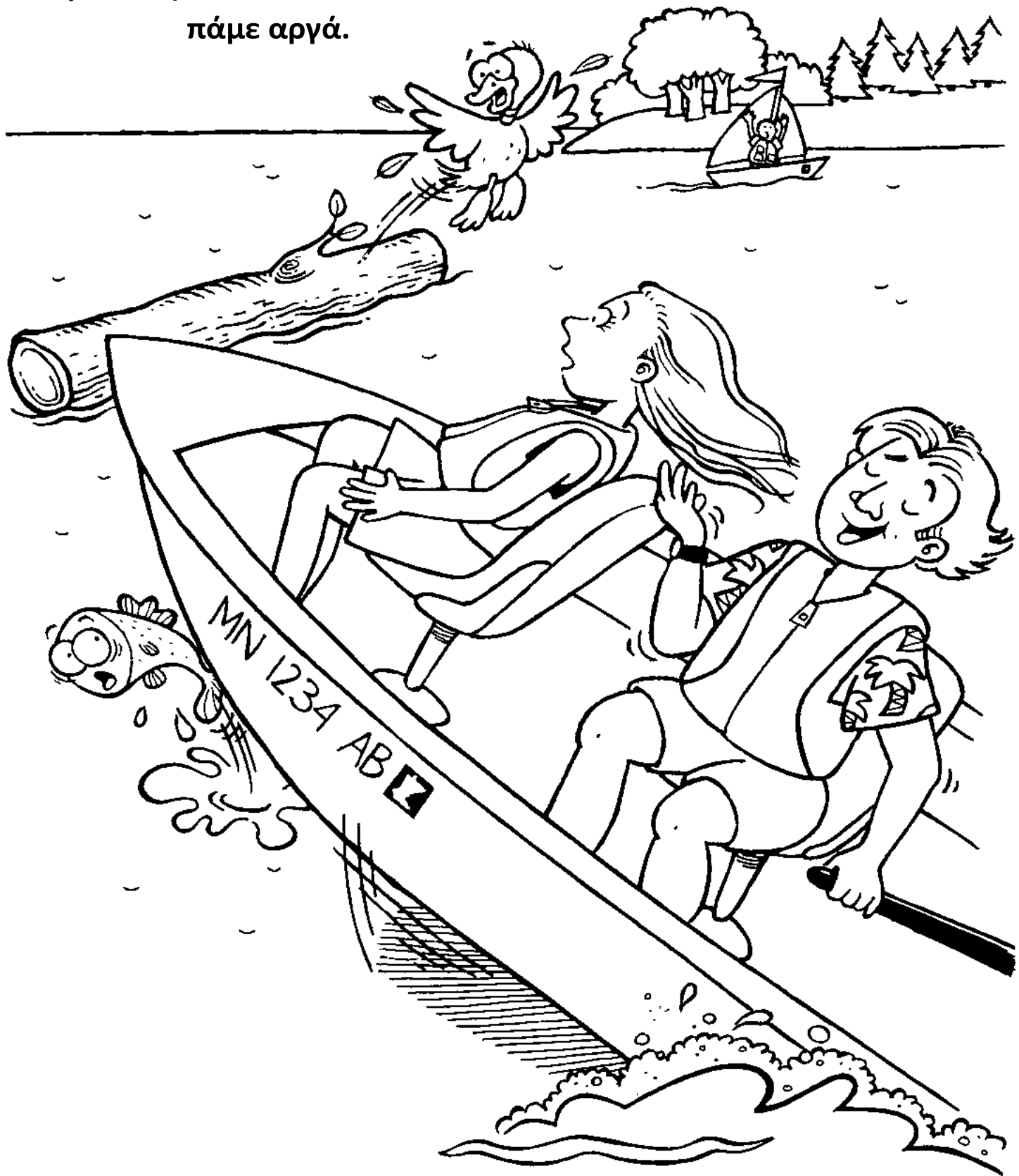


Ο καπετάνιος μπορεί να πει «πάμε γρήγορα»

Αλλά αν βρεθούν μπροστά εμπόδια, ψάρια

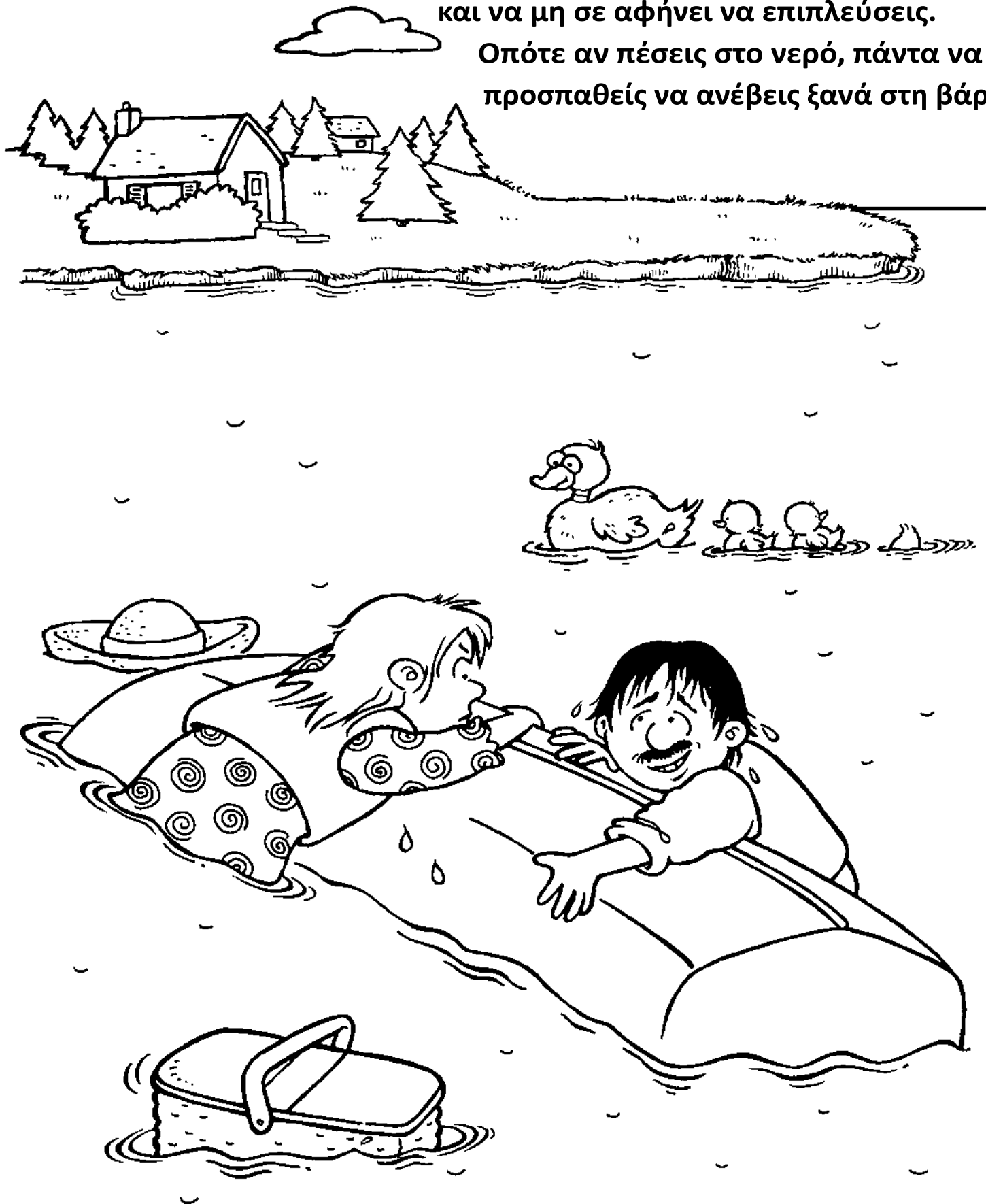
ή πάπιες θα κινδυνεύσει. Γι' αυτό πάντα

πάμε αργά.

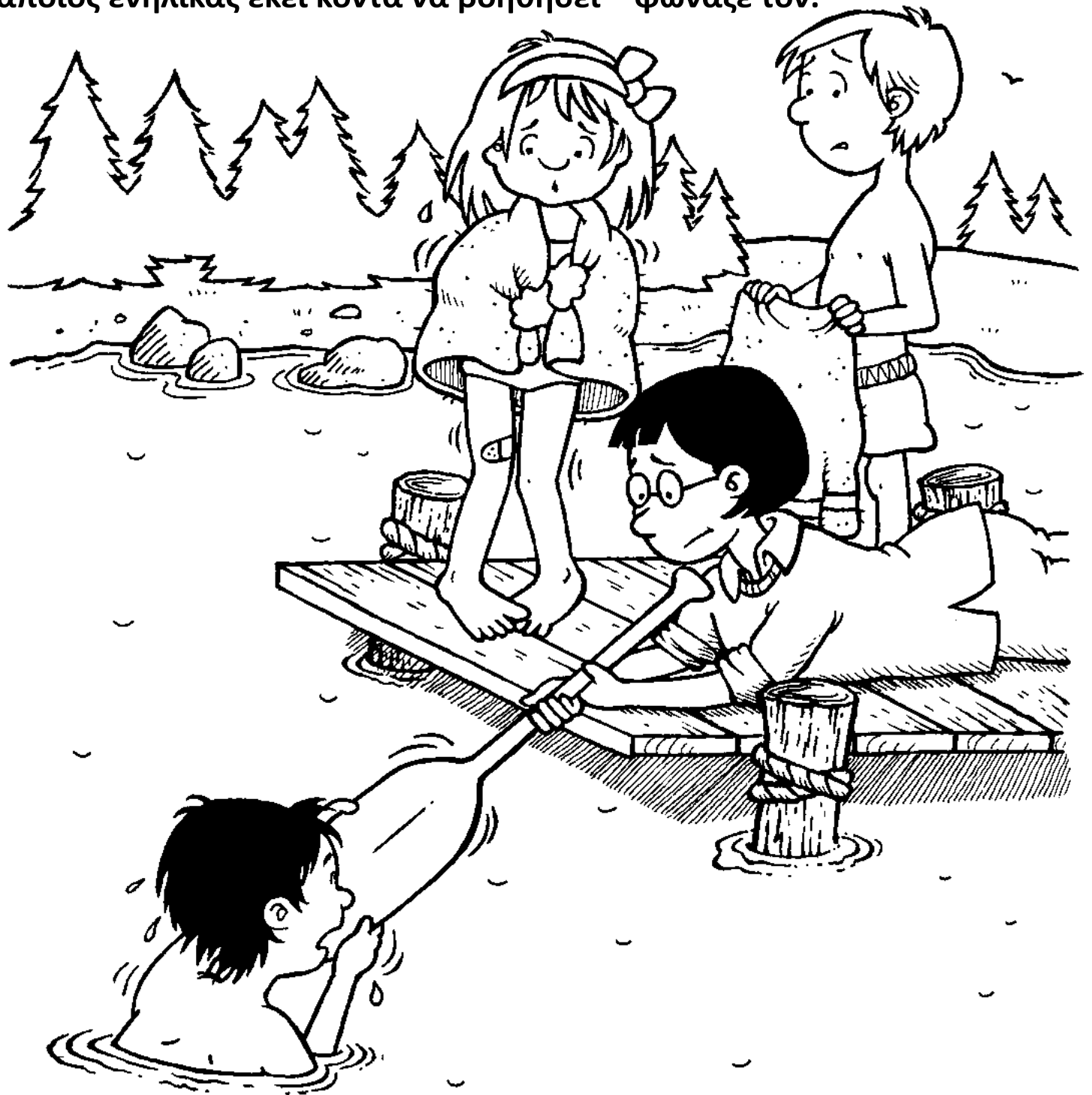


Το κρύο νερό μπορεί να σου «κλέψει τη δύναμη
και να μη σε αφήνει να επιπλεύσεις.

Οπότε αν πέσεις στο νερό, πάντα να
προσπαθείς να ανέβεις ξανά στη βάρκα.



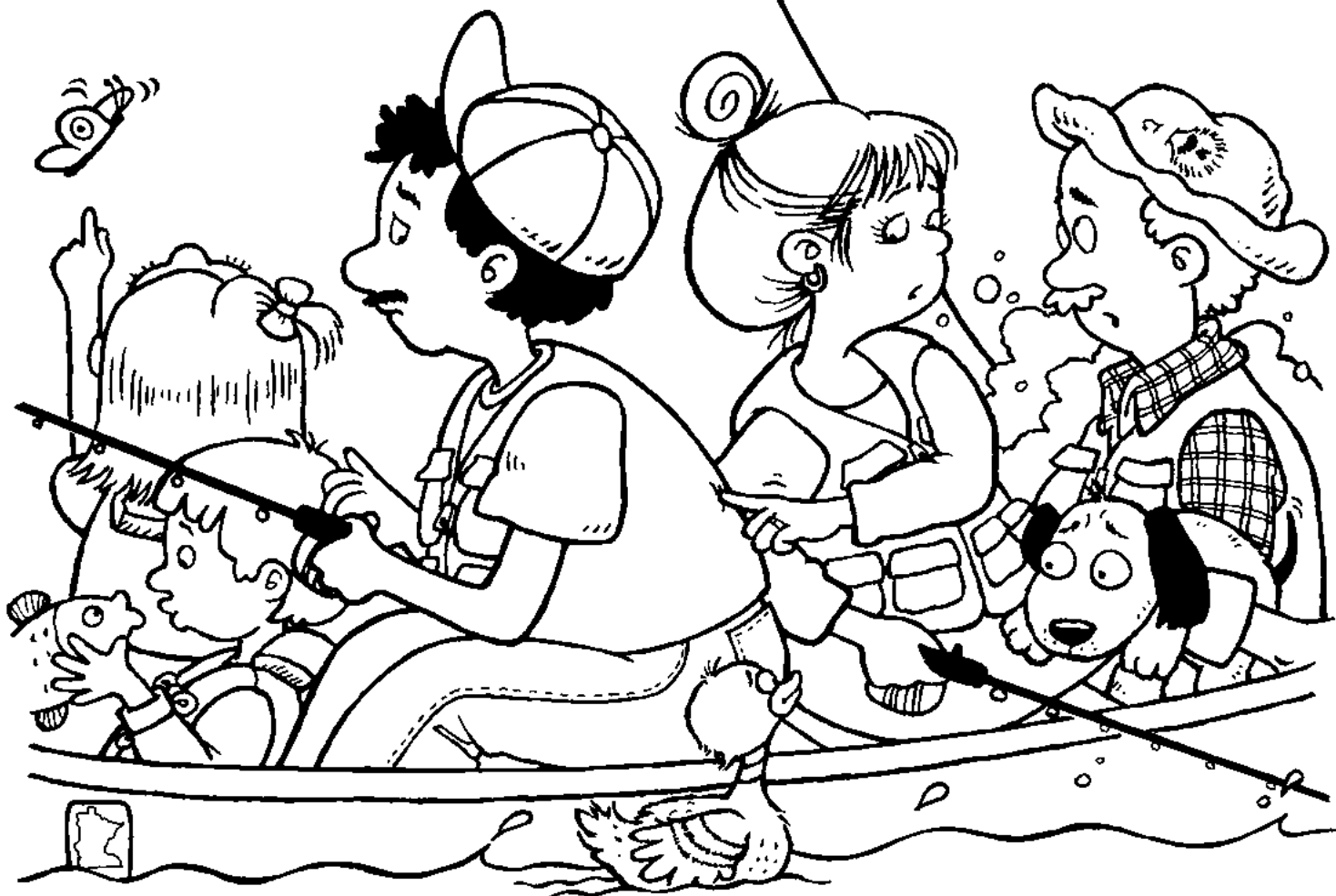
Βρες ένα κουπί ή ένα ξύλο ή ένα
μακρύ σχοινί για να το πετάξεις να βοηθήσεις
κάποιον που έπεσε στο νερό. Αν υπάρχει
κάποιος ενήλικας εκεί κοντά να βοηθήσει – φώναξέ τον.





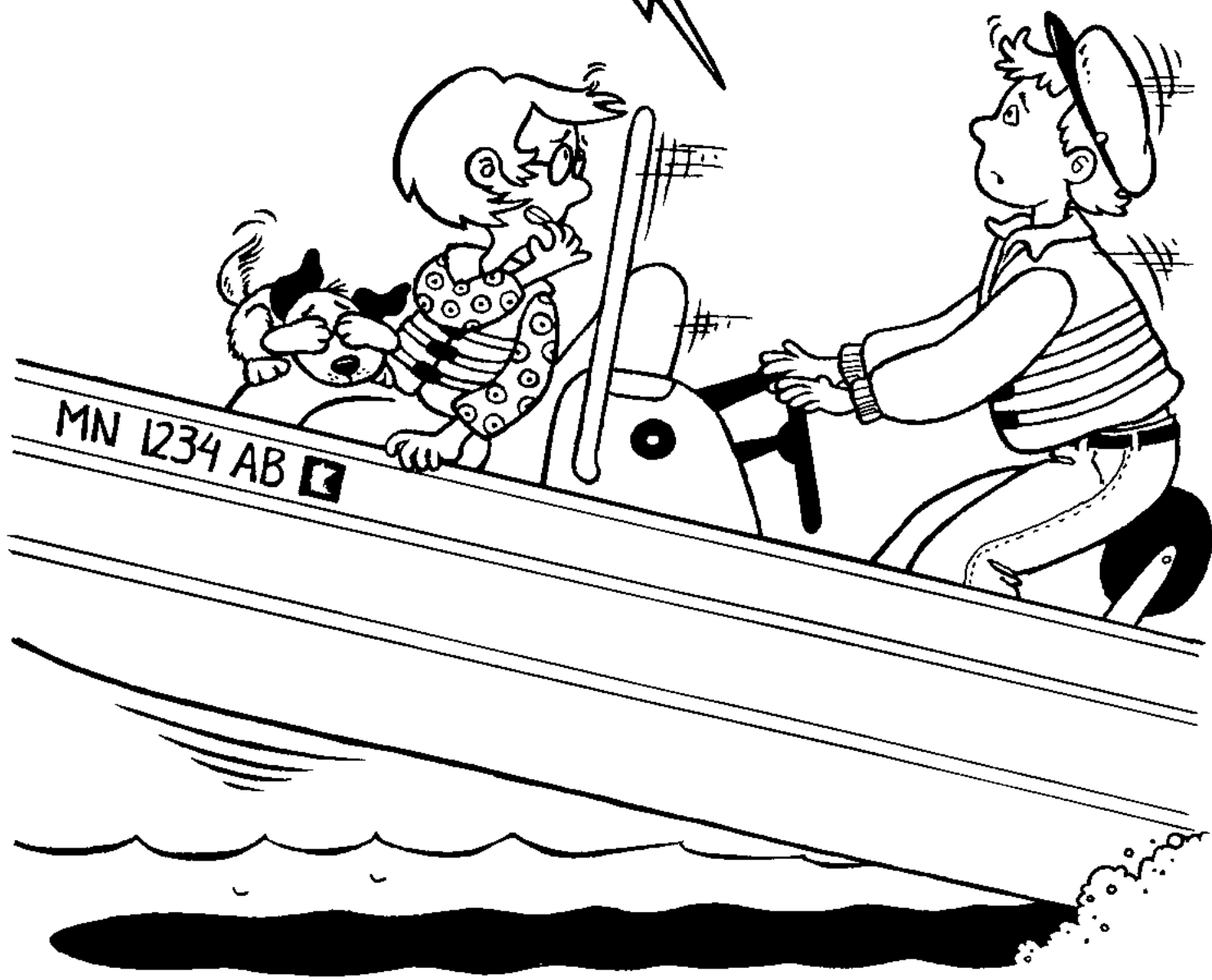
SS HUMONGOUS

Το πολύ βάρος είναι επικίνδυνο.
Μπορεί να βουλιάξει το σκάφος ή το φουσκωτό.
Δεν είναι έξυπνο να ανεβαίνουν όλοι μαζί.
Αυτό μπορεί να τους βυθίσει.



Οι ηλιόλουστες μέρες είναι
καλές για μπάνιο αλλά όταν
ακούς κεραυνούς δεν πρέπει
να μένεις εκεί.

Να είσαι έξυπνος, να είσαι cool
και όταν βλέπεις να έρχεται καταιγίδα
απομακρύνσου.

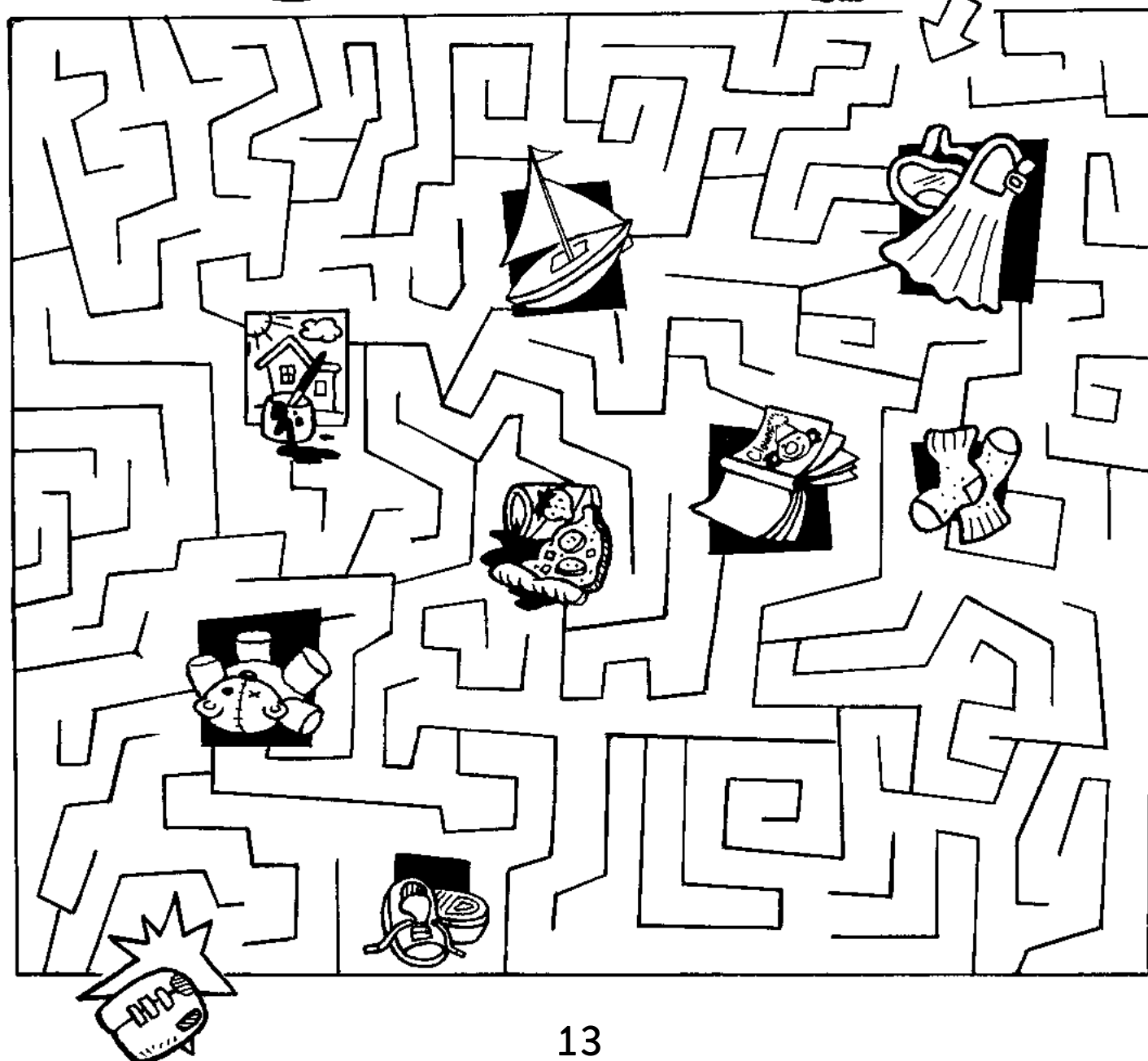


Ο Billy είπε στην αδερφή του
Sue να μην παίζει κοντά
στον πάγο.

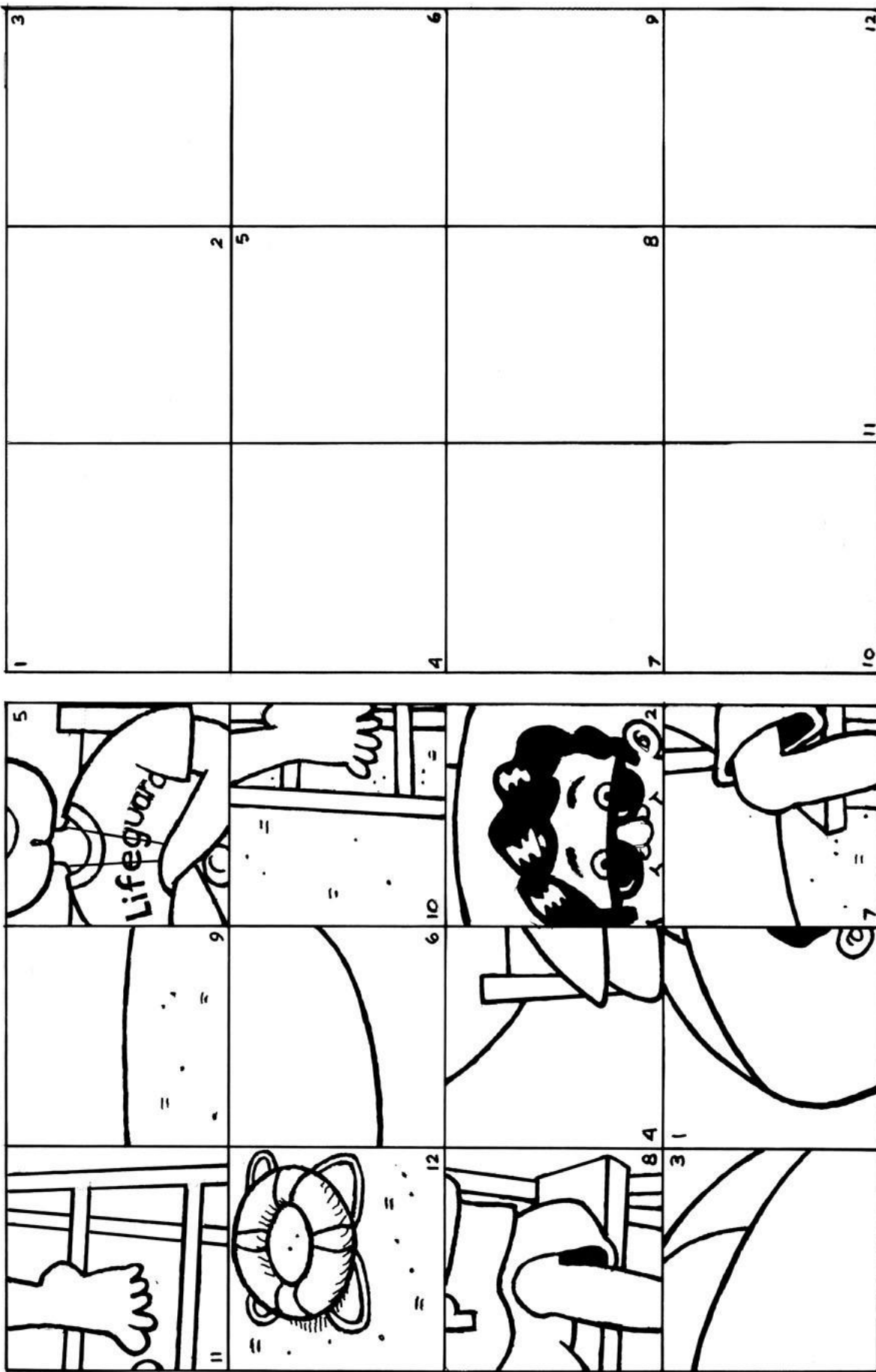
Αυτή η πινακίδα σημαίνει: μείνε μακριά



Διάβασε τους κανόνες και ξέρει τι πρέπει να κάνει για να την προστατεύσει.



SAFETY SCRAMBLE



14

18 Φτιάξε το παζλ

Κόψε τα κομμάτια και φτιάξε το παζλ στη διπλανή κενή εικόνα; Τι δείχνει η εικόνα;

Οδηγός για τα παιχνίδια

Σελίδα 1

Τα σωσίβια διατίθενται σε πολλά στυλ και χρώματα. Θα πρέπει πάντα να φοράτε σωσίβιο όταν βρίσκεστε σε σκάφος, ακόμη και αν είστε καλός κολυμβητής. Γιατί; Τι θα συνέβαινε αν δεν φορούσατε σωσίβιο και πέφτατε στη θάλασσα ή αν χάνατε τις αισθήσεις σας σε ατύχημα με βάρκα;

Δραστηριότητα

Εξασκηθείτε στο να βάζετε σωσίβια διαφόρων μεγεθών. Βάλτε το παιδί να φορέσει ένα σωσίβιο και στη συνέχεια να σηκώσει τα χέρια του πάνω από το κεφάλι του. Έπειτα, ένας ενήλικας σηκώνει τους ώμους του σωσίβιου. Αν ακουμπάει στα αυτιά του παιδιού ή βγαίνει, είναι πολύ χαλαρό.

Σελίδα 2

Κολυμπήστε σε εποπτευόμενες παραλίες και πάντα με έναν φίλο. Φορέστε σωσίβιο αν δεν είστε σίγουροι για την κολυμβητική σας ικανότητα.

Δραστηριότητα

Μιλήστε για τους λόγους για τους οποίους θα πρέπει να υπάρχει ένας ενήλικας για να επιβλέπει ένα παιδί που κολυμπάει. Ο ενήλικας που επιβλέπει θα πρέπει να παρακολουθεί τον κολυμβητή, όχι να διαβάζει ένα βιβλίο, σκρολάρει στο κινητό ή να κοιμάται.

Σελίδα 3

Η καλύτερη συμβουλή που μπορούμε να δώσουμε για την ασφάλεια στο νερό είναι να μάθετε να κολυμπάτε σωστά. Υπάρχουν πολλοί κολυμβητικοί σύλλογοι. Διαλέξτε αυτόν που ταιριάζει σε εσάς και το παιδί σας.

Δραστηριότητα

Αν είστε αδύναμος κολυμβητής ή δεν ξέρετε καθόλου κολύμπι, εγγραφείτε σε ένα μάθημα κολύμβησης σήμερα!

Σελίδα 4

Μην υποκαθιστάτε την ικανότητα κολύμβησης με φουσκωτά παιχνίδια, μακαρόνια ή στρώματα αέρα, γιατί μπορεί να πέσετε από αυτά ή να ξεφουσκώσουν ξαφνικά ή να παρασυρθούν στα βαθιά νερά.

Δραστηριότητα

Μιλήστε για το τι κακό θα μπορούσε να συμβεί όταν χρησιμοποιείτε ένα φουσκωτό παιχνίδι για επίπλευση. Πείτε τους να μην κολυμπούν πίσω από οτιδήποτε επιπλέει.

Σελίδα 5

Αυτοί οι ανόητοι παραβιάζουν έναν σημαντικό κανόνα ασφαλείας. Στέκονται όρθιοι σε μια βάρκα.

Δραστηριότητα

Προσπαθήστε να σκεφτείτε τρόπους για να μην αναποδογυρίσει μια βάρκα. (Υποδείξεις: Θα ήταν καλή ιδέα να μένετε καθιστοί και να κρατάτε χαμηλά τη βάρκα; Τι θα λέγατε να έχετε πάντα το ένα χέρι στη βάρκα όταν κινείστε;)

Σελίδα 6

Υπάρχουν πολλά πράγματα που πρέπει να προσέξετε κατά τη διάρκεια της βαρκάδας. Βοηθήστε τον καπετάνιο σας να προσέχει για αποβάθρες, βράχια, βάρκες ή άλλα αντικείμενα που θα μπορούσαν να προκαλέσουν σύγκρουση.

Δραστηριότητα

Ονομάστε τα πράγματα που πρέπει να προσέχετε κατά τη διάρκεια της βαρκάδας.

Σελίδα 7

Η ανατροπή και η πτώση στη θάλασσα είναι τα δύο πιο συνηθισμένα είδη θανατηφόρων ατυχημάτων με σκάφη. Εάν ανατραπεί, προσπαθήστε να ανεβείτε ξανά στο σκάφος σας, ακόμη και αν είναι ακόμη ανάποδα. Είναι σημαντικό να βγάλετε όσο το δυνατόν μεγαλύτερο μέρος του σώματός σας από το νερό, επειδή το κρύο νερό στερεί τη θερμότητα του σώματος 25 φορές πιο γρήγορα από ό,τι ο αέρας της ίδιας θερμοκρασίας.

Δραστηριότητα

Συζητήστε γιατί δεν πρέπει να βγάζετε τα ρούχα σας αν πέσετε σε κρύο νερό. (Υπόδειξη: Τα ρούχα παγιδεύουν τον αέρα και τη θερμότητα.)

Σελίδα 8

Αν δεν έχετε ειδική εκπαίδευση στη ναυαγοσωστική, μην κολυμπάτε έξω για να βοηθήσετε κάποιον που βρίσκεται σε κίνδυνο. Κάποιος θα μπορούσε να απλώσει κάτι από την ακτή στο θύμα, όπως ένα μακρύ ξύλο (ραβδί) ένα κουπί βάρκας ή ένα καλάμι ψαρέματος. Ή θα μπορούσε να πετάξει ένα πλωτό αντικείμενο, όπως ένα σωσίβιο ή ένα άδειο ψυγειαίο για πικνίκ. Το πιο σημαντικό, φωνάξτε για βοήθεια από έναν ενήλικα!

Δραστηριότητα

Αναφέρετε πράγματα που επιπλέουν και τα οποία θα μπορούσατε να βρείτε στην αποβάθρα ή σε μια παραλία και τα οποία θα μπορούσαν να επεκταθούν ή να πεταχτούν σε κάποιον που έχει πρόβλημα στο νερό και γιατί δεν πρέπει να επιχειρήσετε διάσωση κολυμπώντας.

Σελίδα 9

Ποτέ μην βουτάτε σε νερά άγνωστου βάθους. Θα μπορούσατε να χτυπήσετε το κεφάλι και τον αυχένα σας σε βράχο, κορμό ή ρηχό βυθό. Απλά να θυμάστε: «**Πρώτη φορά, πρώτα τα πόδια**».

Δραστηριότητα

Μιλήστε για άλλα πράγματα που θα μπορούσαν να συμβούν αν βαδίζατε ή κολυμπούσατε σε άγνωστα νερά. (Υπόδειξη: Τι θα γινόταν αν υπήρχε σπασμένο γυαλί στον πυθμένα;)

Σελίδα 10

Μάθετε πόσα άτομα μπορεί να μεταφέρει το σκάφος σας. Κοιτάξτε την πινακίδα που βρίσκεται συνήθως κοντά στο πίσω μέρος του σκάφους (πρύμνη) ή στο τιμόνι

Δραστηριότητα

Μιλήστε για τους λόγους για τους οποίους τα πολλά άτομα ή το υπερβολικό βάρος σε μια βάρκα μπορεί να είναι επικίνδυνα.

Σελίδα 11

Κανένα ταξίδι με σκάφος δεν πρέπει να ξεκινά με καταιγίδα. Αν δείτε καταιγίδα να έρχεται, επιστρέψτε στην ακτή.

Δραστηριότητα

Ο κεραυνός χτυπάει το ψηλότερο αντικείμενο που μπορεί να βρει. Μιλήστε για το ποια είναι τα ψηλότερα αντικείμενα στη λίμνη, την πισίνα ή τη θάλασσα.

Σελίδα 12

Η πινακίδα «λεπτός πάγος» σε σχήμα διαμαντιού σημαίνει κίνδυνο, αλλά επειδή δεν υπάρχει πινακίδα δεν σημαίνει ότι είναι ασφαλής.

Ποτέ μην παίζετε σε ή κοντά σε λίμνες, ρυάκια, χαντάκια ή λίμνες, φουσκωτές πισίνες εκτός αν είστε μαζί με έναν ενήλικα που μπορεί να σας πει στο αν είναι εντάξει. Αν συμβεί κάποιο ατύχημα θα πρέπει να τρέξετε σε έναν ενήλικα για να καλέσετε το 112/166 για βοήθεια!

Δραστηριότητα

Συζητήστε για το τι θα μπορούσατε να κάνετε για να βοηθήσετε κάποιον που έπεσε μέσα στον πάγο, αν δεν υπήρχε κάποιος ενήλικας για βοήθεια. (Σημείωση για τον εκπαιδευτικό: Αυτό εξαρτάται σε μεγάλο βαθμό από την ηλικία του

παιδιού. Στις περισσότερες περιπτώσεις συνιστάται τα παιδιά να τρέξουν για βοήθεια αν δουν κάποιο σε κατάσταση ανάγκης στο νερό και να μην επιχειρήσουν τα ίδια να σώσουν κάποιον).

Σημείωση Πνευματικών Δικαιωμάτων (Copyright Notice)

Το πρωτότυπο υλικό «**Coloring Book: Water Safety for Kids**» αποτελεί δημιουργία του **Minnesota Department of Natural Resources (DNR)**, με εικονογράφηση από την **Angela Jacobson**, και δημοσιεύθηκε με χρηματοδότηση του **Sport Fish Restoration and Boating Trust Fund**, υπό την εποπτεία της **U.S. Coast Guard**.

 Η μετάφραση και η αναδημοσίευση στην ελληνική γλώσσα για το **mothersblog.gr** πραγματοποιήθηκε με την **επίσημη άδεια του Minnesota DNR**, αποκλειστικά για ενημερωτικούς και μη εμπορικούς σκοπούς, με αφορμή την **Παγκόσμια Ημέρα για την Πρόληψη Πνιγμών 2025**.

 Περισσότερες πληροφορίες: <https://www.dnr.state.mn.us/boatingsafety>

mn DEPARTMENT OF
NATURAL RESOURCES

Boat and Water Safety
500 Lafayette Road
St. Paul, MN 55155-4047
651-296-6157 or 888-646-6367
mndnr.gov

boatandwater.dnr@state.mn.us
mndnr.gov/boatingsafety
 facebook.com/MinnesotaDNR



*Produced under a grant from the Sport Fish Restoration and
Boating Trust Fund, administered by the U.S. Coast Guard.*



Minnesota