

Επινάριο

Ναυαγοσωστικής

Παιδευτικούς Φυσικής Αγωγής

4ο Π.Ε.Κ.Ε.Σ. Κεντρικής Μακεδονίας - Φυσική Αγωγή
Υπάρχουσες Π/θμιας & Δ/θμιας Εκπαίδευσης Σερρών
Τ.Ε.Φ.Α.Α. Σερρών Α.Π.Θ. - Τομέας Κολύμβησης

Βασικές αρχές Ναυαγοσωστικής Θεωρία & Πράξη

Με τη συνεργασία
των υπευθύνων
του μαθήματος
"Κολύμβηση στο
Δημοτικό"

Πέμπτη

10 Μαρτίου 2022

12:00

4° Π.Ε.Κ.Ε.Σ. Κεντρικής Μακεδονίας
Τ.Ε.Φ.Α.Α. Σερρών Α.Π.Θ

Δημοτικό
Κολυμβητήριο
Σερρών



ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ

Α. Χαιρετισμοί Δ/ντών Εκπ/σης & Προέδρου ΤΕΦΑΑ

Β. *Σύντομες τοποθετήσεις*

- Χαράλαμπος Σαρηβασιλείου, ΣΕΕ Φυσικής Αγωγής 4ου ΠΕ.Κ.Ε.Σ. Κ. Μακεδονίας, «Ναυαγοσωστική και ο ρόλος του εκπαιδευτικού Φυσικής Αγωγής»
- Σπύρος Καλαμπαλίκας, Εκπαιδευτικός Φυσικής Αγωγής, Συντονιστής Μαθήματος Κολύμβησης στα Δημοτικά, «Η συμβολή του μαθήματος Κολύμβησης στην κολυμβητική παιδεία»
- Γεώργιος Τσαλής, Αναπληρωτής Καθηγητής Τ.Ε.Φ.Α.Α. Σερρών Α.Π.Θ. στο γνωστικό αντικείμενο «Κολύμβηση», «Η συμμετοχή και η συμβολή του ΤΕΦΑΑ στην επιμόρφωση των εκπαιδευτικών»

Γ. *Βασικές Εισηγήσεις*

- Βασίλειος Καλαμπαλίκας, Ναυαγοσώστης, Φοιτητής ΤΕΦΑΑ, «Εισαγωγή στη Ναυαγοσωστική»
- Ελευθέριος Γιαννακίδης, Εκπαιδευτής Ναυαγοσωστικής, Φοιτητής ΤΕΦΑΑ, «Νομοθετικό πλαίσιο, Οργάνωση ναυαγοσωστικής, Τεχνικές διάσωσης, Πρώτες βοήθειες»

Δ. Πρακτική επίδειξη στην πισίνα από φοιτητές του ΤΕΦΑΑ Σερρών. Επίδειξη διάσωσης πνιγόμενου στην πισίνα -με ή χωρίς σωστικό μέσο- και παράλληλη προφορική επεξήγηση.

ΝΟΜΟΘΕΣΙΑ

Οι απόφοιτοι των σχολών ναυαγοσωστικής εκπαίδευσης δύνανται να εργαστούν ως ναυαγοσώστες αφού προηγουμένως εφοδιαστούν με άδεια ναυαγοσώστη από τη Λιμενική Αρχή.

- Κρίνονται ως επιτυγχόντες στις θεωρητικές εξετάσεις, μεταξύ άλλων, στα ακόλουθα αντικείμενα: τρόποι προσέγγισης θύματος, λαβές αποφυγής, τρόποι έλξης (ρυμούλκησης) κινδυνεύοντος, έρευνα βυθού, εκτίμηση ρευμάτων και ανέμων, εξέταση θύματος (σφυγμός αναπνοή), φυσιολογία πνιγμού, υποθερμία, κράμπα, εξάντληση κολυμβητή.
- Κρίνονται ως ικανοί εφόσον επιτύχουν τις εξής, μεταξύ άλλων, προσπάθειες: κολύμβηση 100μ. με οπτική επαφή του κινδυνεύοντος σε 2 λεπτά, κολύμβηση 400μ. σε 10 λεπτά, ρυμούλκηση κινδυνεύοντος για 50μ.
- Έχουν εφοδιαστεί με άδεια χειριστή ταχυπλόου σκάφους ή θαλάσσιου μοτοποδηλάτου
- Άδεια ναυαγοσώστη χορηγείται χωρίς εξετάσεις στους πτυχιούχους των Τμημάτων Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού με ειδικότητα ναυαγοσωστικής ή κολύμβησης ή δραστηριοτήτων νερού κλειστού και ανοιχτού χώρου. Οι άδειες αυτές είναι τετραετείς.
- Δικαίωμα απασχόλησης έχουν όσοι είναι ηλικίας από 18 μέχρι και 60 ετών.
- Ο ναυαγοσώστης βρίσκεται σε ετοιμότητα με ένδυμα κολύμβησης και μπορεί να περιπολεί με σωστική λέμβο κωπηλατώντας ή να κάθεται επί του βάρους ναυαγοσώστη.
- Ο ναυαγοσώστης κατά την εκτέλεση της υπηρεσίας του παρακολουθεί τους λουόμενους, είναι σε άμεση ετοιμότητα παροχής βοήθειας και δεν εκτελεί παράλληλα άλλη εργασία.

ΘΑΛΑΣΣΑ

Λουτρική εγκατάσταση

- Ο κατάλληλα οργανωμένος χώρος του αιγιαλού ή παραλίας ή λιμένα όπου παρέχεται, με αντίτιμο ή όχι, κολύμβηση στη θάλασσα.

Ναυαγοσώστης

- Υποχρεωτική παρουσία ναυαγοσώστη και κατάλληλου ναυαγοσωστικού εξοπλισμού και σωστικών μέσων.
- Κατασκευή βάρους (πύργου) έτσι ώστε να διασφαλίζεται ο έλεγχος και η κατόπτευση με στόχο την άμεση παροχή βοήθειας σε κινδυνεύοντες.

Υποχρέωση του ναυαγοσώστη είναι να γνωρίζει:

- τη μορφολογία του βυθού, να κάνει εκτίμηση ρευμάτων και ανέμων με βασικές γνώσεις μετεωρολογίας
- την επικινδυνότητα των θαλασσίων οργανισμών
- να αντιδρά κατάλληλα σε περίπτωση πανικού του κινδυνεύοντος
- την απαλλαγή από τα ρούχα εντός του νερού
- τρόπους διάσωσης θύματος και ειδικά σε περίπτωση ατόμου με ειδικές ανάγκες
- να αντιμετωπίζει συμπτώματα εγκαυμάτων από το ήλιο και ηλίασης, υποθερμίας, κράμπας, εξάντλησης κολυμβητή και να χρησιμοποιεί φαρμακευτικό υλικό και να επιδένει τραύματα
- να συντάσσει αναφορά συμβάντος



ΠΙΣΙΝΑ

Κολυμβητική εγκατάσταση

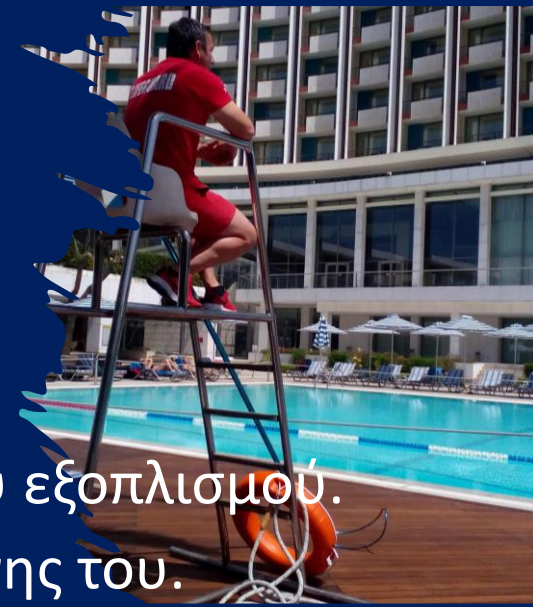
- Αθλητικές ή επιχειρήσεων ή καταλυμάτων κολυμβητικές δεξαμενές.

Ναυαγοσώστης

- Υποχρεωτική παρουσία ναυαγοσώστη και κατάλληλου ναυαγοσωστικού εξοπλισμού.
- Ο ναυαγοσώστης κάθεται σε βάθρο ή περιπολεί πεζός στον χώρο ευθύνης του.
- Για την πισίνα οι κολυμβητικές δοκιμασίες για την άδεια ναυαγοσώστη είναι μικρότερες από αυτές της θάλασσας.

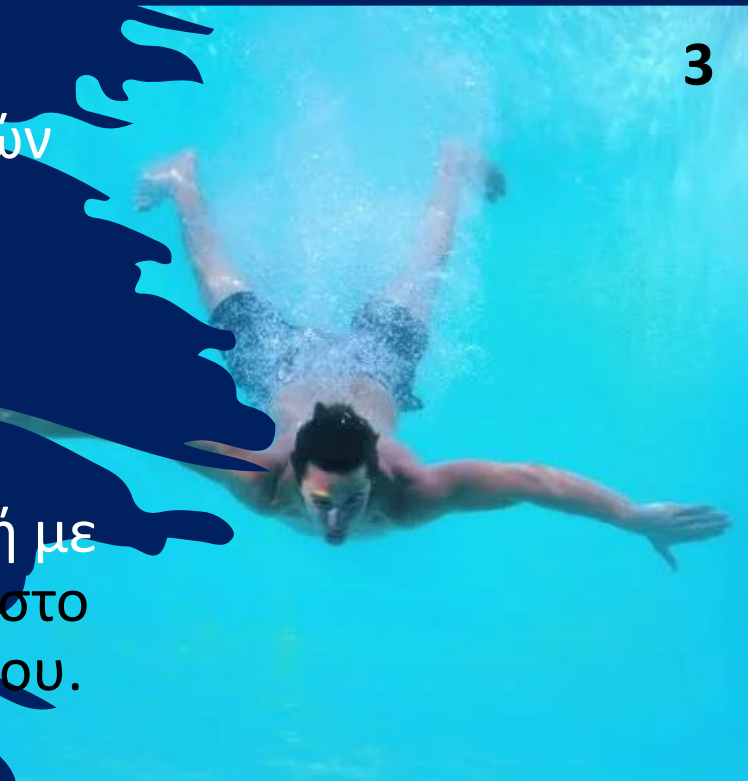
Υποχρέωση του ναυαγοσώστη είναι να γνωρίζει:

- ναυαγοσωστική και υποβρύχια κολύμβηση
- είσοδο στο νερό, προσέγγιση του κινδυνεύοντος, ρυμούλκηση και ανάσυρση του στο κατάστρωμα της πισίνας
- χρήση του σωστικού σωλήνα, του σωσιβίου και των αντικειμένων υποβοήθησης κινδυνεύοντος όπως ράβδοι και μεταλλικοί σωλήνες με λαβή
- να παρέχει πρώτες βοήθειες, να χρησιμοποιεί φαρμακευτικό υλικό και να χρησιμοποιεί φορητό απινιδωτή



ΝΑΥΑΓΟΣΩΣΤΙΚΗ ΚΟΛΥΜΒΗΣΗ

- Απαραίτητη η δια βίου καλή φυσική κατάσταση
- Τεχνική ναυαγοσωστικού ελεύθερου. Κλασική τεχνική και κολύμβηση με το κεφάλι έξω από το νερό (1^η και 2^η εικόνα).
- Τεχνικές ναυαγοσωστικής κολύμβησης
 - ✓ πρόσθιο
 - ✓ πλάγια κολύμβηση με κτύπημα ποδιών ψαλίδι
 - ✓ υποβρύχια κολύμβηση (3^η εικόνα)
 - ✓ πόδια ποδήλατο (4^η εικόνα).
- Ο σκοπός των τεχνικών αυτών είναι η γρήγορη μετακίνηση και οπτική επαφή με τον κινδυνεύοντα και η ικανή στήριξη στο νερό για τη λαβή και τη ρυμούλκησης του.



ΔΙΑΣΩΣΗ

- Στην περίπτωση που ο κινδυνεύων είναι κοντά τότε ρυμουλκείται με ένα κατάλληλο αντικείμενο (1^η και 2^η εικόνα)
- Η είσοδος στο νερό γίνεται με τρόπο ώστε να μη χαθεί η οπτική επαφή (3^η εικόνα)
- Η προσέγγιση θύματος γίνεται από πίσω. Χρειάζεται προσοχή και αποφυγή πανικόβλητου θύματος
- Οι τεχνικές λαβών διάσωσης αποσκοπούν στο να είναι οι αναπνευστικοί οδοί έξω από το νερό (4^η εικόνα)
- Η ρυμούλκηση του κινδυνεύοντα γίνεται πιο εύκολα με πλευστικό μέσο (5^η εικόνα)
- Η έξοδος θύματος σε ανυψωμένο κατάστρωμα γίνεται με έλξη και ταυτόχρονη περιστροφή του σώματος (6^η εικόνα)



ΠΡΩΤΕΣ ΒΟΗΘΕΙΕΣ

- Η πρώτη ενέργεια είναι να καλέσουμε σε βοήθεια και το 166
- Αν το θύμα έχασε τις αισθήσεις του:
 - ✓ τοποθετούμε το αυτί κοντά στο στόμα και τη μύτη του ατόμου για να ακούσουμε και να αισθανθούμε τον αέρα. Βλέπουμε αν το στήθος του ατόμου κινείται.
 - ✓ αν δεν αντιληφθούμε την αναπνοή του, θα πρέπει να του δώσουμε το «φιλί της ζωής». Ανασηκώνουμε το σαγόνι του ελαφρά, με το κεφάλι προς τα πίσω, ώστε να ανοίξει η αναπνευστική οδός (1^η εικόνα)
 - ✓ Αν δεν υπάρχουν σημάδια σφυγμού, θα χρειαστεί να προχωρήσουμε σε «συμπιέσεις στήθους» (2^η εικόνα).

1



2



ΣΥΝΟΨΗ – ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ

Πρέπει να:

- προλαμβάνουμε και να αποτρέπουμε τη δημιουργία προϋποθέσεων για πιθανό πνιγμό
- αντιμετωπίζουμε με σοβαρότητα και με πλήρη επίγνωση τη δημιουργηθείσα επικίνδυνη κατάσταση
- χρησιμοποιούμε ναυαγοσωστικά βοηθήματα
- παρατηρούμε τα συμπτώματα που θα εμφανίσει το θύμα καθώς και τη συμπεριφορά του
- ελέγχουμε αν αναπνέει το θύμα
- παρέχουμε τις πρώτες βοήθειες

Δεν πρέπει να ξεχνάμε ότι:

- δεν υπερεκτιμούμε τις δυνατότητές μας και
- προηγείται η ασφάλεια και σωματική ακεραιότητα του ναυαγοσώστη