



AQUATIC LIFE



# PATARIMŲ RINKINYS

APIE GEBĖJIMUS VANDENYJE, SKIRTAS PLAUKIMO MOKYTOJAMS  
BEI TRENERIAMS DIRBANTIEMS SU VAIKAIS IR JAUNIMU





# AUTORIAI, ŠALIŲ SĄRAŠAS:

## SUOMIJA:

**Riitta Vienola**, Arcada Taikomųjų mokslų universitetas, vyresnioji dėstytoja (sportas ir sveikata); švietimo komisijos pirmininko pavaduotoja (International Life Saving Federation Europe - ILSE), Tarptautinio gelbėjimo instruktorė (ILSE), Suomijos gelbėjimo komiteto narė, mokymo plaukti ir gelbėjimo instruktorė Suomijos mokymo plaukti ir gelbėjimo federacijoje.

**Mikael Murro**, Arcada Taikomųjų mokslų universitetas; alumni, sporto bakalauras, plaukimo mokytojas ir gelbėtojas.

**Tero Savolainen**, mokymo plaukti specialistas, Suomijos mokymo plaukti ir gelbėjimo federacijoje bei narys Tarptautinės mokymo plaukti federacijos asociacijoje.

## NORVEGIJA:

**Dagmar Dahl**, Šiaurės universitetas, Norvegija, Sporto mokslų katedra. Plaukimo, gelbėjimo bei sporto filosofijos docentė. Mokslo tyrėja sporto/plaukimo, religijos ir kultūros srityse. Plaukimo trenerė; Norvegijos Gelbėjimo asociacijos vadovė, gelbėjimo kontrolierė Norvegijos Plaukimo federacijoje plaukimo mokytojams/instruktoriams/vadovams. Tarptautinės sporto filosofijos asociacijos (International Association for the Philosophy of Sports - IAPS) narė.

## LITHUANIA:

**Lina Miežienė**, Lietuvos vaikų ir jaunimo centras, neformaliojo švietimo mokytoja (plaukimas).

**Žana Skridlienė**, Lietuvos vaikų ir jaunimo centras, neformaliojo švietimo mokytoja (plaukimas).

**Diana Kindurienė**, Lietuvos vaikų ir jaunimo centras, neformaliojo švietimo mokytoja (plaukimas).

**Liucija Balsienė**, Lietuvos vaikų ir jaunimo centras, neformaliojo švietimo mokytoja (šuočiai į vandenį, plaukimas).

**Jurga Simanavičienė**, Lietuvos vaikų ir jaunimo centras, neformaliojo švietimo mokytoja (šuočiai į vandenį, plaukimas).

**Egidijus Tindžiulis**, Lietuvos vaikų ir jaunimo centras, neformaliojo švietimo mokytoja (plaukimas).

**Rasa Pabrėžaitė**, Lietuvos vaikų ir jaunimo centras, neformaliojo švietimo mokytoja (plaukimas).

**Simona Sigariova**, Lietuvos vaikų ir jaunimo centras, neformaliojo švietimo mokytoja (plaukimas).

**Tomas Rakovas**, Lietuvos vaikų ir jaunimo centras, psichologas, neformalaus ugdymo ekspertas.

**Vaida Mockevičienė**, Lietuvos vaikų ir jaunimo centras, Sveikatingumo skyriaus vadovė.

## LATVIJA:

**Aivars Platonovs**, Latvijos plaukimo federacija, valdybos pirmininkas.

**Jolanta Lazdāne**, Latvijos plaukimo federacija, švietimo projektų vadovė.

Šis leidinys buvo licencijuotas pagal „Creative Commons Attribution Non-Commercial 4.0“ tarptautinę licenciją (CC BY-NC 4.0). Medžiaga gali būti naudojama, bendrinama ir pritaikyta, nurodant nuorodą į šį leidinį ir jo autorius. Jokia šio leidinio dalis negali būti parduodama ar kitaip naudojama komerciniais tikslais.





# TURINYS

<b>APIE RINKINĮ</b>	<b>4</b>
<b>I. PLAUKIMO MOKYTOJŲ PEDAGOGINIO DARBO ASPEKTAI</b>	<b>5</b>
<b>1.1. TEIGIAMOS APLINKOS KŪRIMAS PLAUKIMO VEIKLOSE</b>	<b>6</b>
<b>1.2. PAMOKŲ PLANAVIMAS IR ĮGYVENDINIMAS</b>	<b>11</b>
<b>1.3. MOKINIŲ MOTYVAVIMAS</b>	<b>14</b>
<b>1.4. SKIRTINGI MOKYMO KELIAI</b>	<b>15</b>
<b>II. PAGRINDINIAI GEBĖJIMAI VANDENYJE</b>	<b>17</b>
<b>2.1. VANDUO - YPATINGA TERPĖ: PAGRINDINĖS ŽINIOS IR PRAKTIKA MOKANTIS PLAUKTI</b>	<b>17</b>
<b>2.2. MOKYMOSI PLAUKTI ELEMENTAI</b>	<b>21</b>
<b>2.3. JUDĖJIMO VANDENYJE BŪDAI: KETURI PLAUKIMO TECHNIKŲ PAVYZDŽIAI</b>	<b>24</b>
<b>2.3.1. LAISVASIS STILIUS (KRAULIS) PAGRINDINIAI ELEMENTAI, METODAI IR PRATIMAI</b>	<b>25</b>
<b>2.3.2. PLAUKIMAS NUGARA</b>	<b>29</b>
<b>2.3.3. PETELIŠKĖ: (DELFINAS) PAGRINDINIAI ELEMENTAI, METODAI IR PRATIMAI</b>	<b>31</b>
<b>2.3.4. PLAUKIMAS KRŪTINE. TRUMPI KOMENTARAI IR REKOMENDACIJOS</b>	<b>34</b>
<b>2.4. SOCIALINIAI – EMOCINIAI MOKYMOSI ASPEKTAI IR PATARIMAI MOKYMU</b>	<b>38</b>
<b>III. GELBĖJIMO(-SI) ĮGŪDŽIAI</b>	<b>39</b>
<b>3.1. GEBĖJIMAS PLAUKTI, SAVIPAGALBA IR BENDRIEJI SAUGUMO VANDENYJE ĮGŪDŽIAI</b>	<b>40</b>
<b>3.2. KAIP KEISTI POŽIŪRŲ?</b>	<b>41</b>
<b>3.3. ASMENINĖS PLŪDURIAVIMO PRIEMONĖS</b>	<b>42</b>
<b>3.4. PRAKTINIAI PATARIMAI MOKYMUOSI, VILKINT GELBĖJIMOSI LIEMENĘ</b>	<b>44</b>
<b>3.5. KAIP ATPAŽINTI ŽMOGŲ PAVOJUJE</b>	<b>46</b>
<b>3.6. SAUGAUS GELBĖJIMO ĮGŪDŽIAI</b>	<b>47</b>
<b>IV. IŠGYVENIMO ĮGŪDŽIAI VANDENYJE</b>	<b>49</b>
<b>4.1. PLŪDURIAVIMAS IR LAIKYMASIS VANDENYJE</b>	<b>51</b>
<b>4.2. PLAUKIMAS (NUOTOLIO ĮVEIKIMAS)</b>	<b>52</b>
<b>4.3. ŠUOLIAI Į VANDENĮ</b>	<b>54</b>
<b>4.4. NĖRIMAS IR ORIENTAVIMASIS PO VANDENIU</b>	<b>56</b>
<b>V. SAUGUMO ASPEKTAI, SUSIJĘ SU MOKYTOJŲ IR TRENERIŲ ŽINIOMIS BEI KOMPETENCIJA</b>	<b>58</b>
<b>5.1. KOMPETETINGI PLAUKIMO MOKYTOJAI IR TRENERIAI/ INSTRUKTORIAI</b>	<b>59</b>
<b>5.2. MOKYMO PLAUKTI IR INSTRUKTAVIMO ATSAKOMYBĖS</b>	<b>60</b>
<b>5.3. SVARBIAUSIA - SAUGI MOKYMO APLINKA</b>	<b>62</b>
<b>5.4. PREVENCIJA</b>	<b>63</b>
<b>5.5. RIZIKOS VERTINIMAS IR VALDYMAS</b>	<b>64</b>
<b>5.6. GRUPĖS DYDIS</b>	<b>65</b>
<b>5.7. GRUPĖS VALDYMAS IR VEIKLOS ORGANIZAVIMAS BASEINE</b>	<b>66</b>
<b>PRIEDAS</b>	<b>67</b>
<b>1. PATARIMAI, KAIP SAUGIAI ELGTIS VANDENYJE</b>	<b>67</b>
<b>1.1. TĖVAMS</b>	<b>68</b>
<b>1.2. VAIKAMS</b>	<b>69</b>
<b>1.3. SAUGUMAS ŽIEMĄ ANT LEDO</b>	<b>71</b>
<b>2. UŽDUOTYS BEI PRATIMAI IŠGYVENIMO VANDENYJE ĮGŪDŽIŲ ĮTVIRTINIMUI</b>	<b>74</b>
<b>3. PROGRAMOS „PLAUKIMO ABC“ DIPLOMŲ NORMATYVAI</b>	<b>76</b>
<b>4. JAUNŲJŲ GELBĖTOJŲ KLUBAS</b>	<b>79</b>
<b>MODULIŲ PAMOKOS</b>	<b>80</b>
<b>5. PAGRINDINIAI PATARIMAI PLAUKIMO MOKYTOJUI/TRENERIUI</b>	<b>91</b>
<b>6. BENDRI SAUGUMO REIKALAVIMAI BASEINE</b>	<b>93</b>
<b>6.1. RIZIKOS VERTINIMAS</b>	<b>94</b>
<b>6.2. BASEINO PERSONALAS</b>	<b>95</b>
<b>6.3. GELBĖTOJAI</b>	<b>96</b>
<b>6.4. SAUGIOS IR KOKYBIŠKOS PLAUKIMO PAMOKOS</b>	<b>98</b>
<b>7. ILS TARPTAUTINĖS VANDENS SAUGOS IR PLAUKIMO UGDYMO GAIRĖS</b>	<b>99</b>
<b>NUORODOS</b>	<b>102</b>

# APIE RINKINĮ

Šis rinkinys - tai praktinis vadovas, skirtas plaukimo mokytojams, plaukimo treneriams ir kitiems pedagogams, dirbantiems su vaikais ir jaunimu prie vandens ir vandenyje.

Gebėjimas plaukti ir būti saugiam vandenyje yra gyvybiškai svarbūs žmonių išgyvenimui ir gerovei. Nepaisant to, tik maža vaikų ir jaunuolių dalis Lietuvoje ir Latvijoje turi galimybę lankyti organizuotas plaukimo pamokas. Pasaulio sveikatos organizacija atkreipė dėmesį į skendimą kaip didžiulę grėsmę visuomenės saugumui, ypač Baltijos šalyse, kur skęstančiųjų skaičius yra gerokai didesnis nei kitose Šiaurės ar Baltijos jūros regiono šalyse (Lietuvoje 8,1, Latvijoje 6,0 nuskendusiųjų asmenų iš 100 000<sup>1</sup>), lyginant su Suomija 2.4, Švedija ir Norvegija 1.4. Skendimo priežastys dažniausiai yra nepriežiūra, plaukimas draudžiamose vietose bei plaukimo įgūdžių stoka. Reikalingos bendros pastangos šiems klausimams spręsti ir plaukimo švietimo kokybei gerinti. Nors plaukimo gebėjimai jau seniai laikomi svarbiausiu dalyku, tyrėjai teigia, kad vien tik plaukimo įgūdžių nepakanka, kad žmonės neskęstų<sup>2</sup>. Todėl šis patarimų rinkinys pateikia išsamesnį vaizdą apie gebėjimus vandenyje ir kaip jie gali būti ugdomi bei plėtojami.

Rinkinyje rasite: pagrindines saugaus elgesio vandenyje taisykles, plaukimo įgūdžių tobulinimą, psichologinius aspektus ir kai kuriuos plaukimo mokytojų darbo ypatumus. Šio rinkinio tikslas - suteikti pagrindines žinias, praktinius patarimus apie veiklą, padedančią vaikams ir jaunimui mokytis plaukti ir ugdyti savo gebėjimus vandenyje.

Šis leidinys sukurtas kaip Šiaurės ir Baltijos šalių tarpsektorinio bendradarbiavimo projekto „Aquatic life“ dalis, vykdoma pagal „NordPlus Horizontal“ programą. Projektas subūrė plaukimo mokytojus, gelbėtojus, sportininkus ir tyrėjus iš Lietuvos, Latvijos, Suomijos ir Norvegijos, kad galėtų dalintis patirtimi plaukimo švietimo srityje, kurti kokybiškas plaukimo mokymo programas ir užkirsti kelią nelaimingiems atsitikimams vandenyje.

Tikimės, kad šis rinkinys bus praktinis vadovas visiems, kurie padeda vaikams ir jaunimui būti sveikiems ir saugiams bei mėgautis vandens pramogų teikiamu malonumu.

Širdingai,

Projekto komanda

<sup>1</sup>WHO, 2014.

<sup>2</sup>Stallman, 2017.



# I. PLAUKIMO MOKYTOJŲ PEDAGOGINIO DARBO ASPEKTAI

## KĄ REIŠKIA BŪTI PLAUKIMO MOKYTOJU:

Jūs esate plaukimo mokytojas/treneris, tačiau pirmiausia esate pedagogas, kuris turi padėti jaunimui išmokti naujų dalykų bei tobulėti. Todėl jums neužtenka tik gerų plaukimo įgūdžių ir praktinių žinių apie plaukimo mokymo metodus, taip pat reikia gebėti atrasti ryšį su savo grupėje esančiais vaikais ir jaunimu, suprasti jų vystymąsi ir padėti jiems mokytis.

Mokant saugaus elgesio vandenyje bei plaukimo, jums būtina:

- Išmanyti fizinius vandens ir hidrodinamikos dėsnius, kad galėtumėte priimti tinkamus sprendimus.
- Ugdyti teigiamą požiūrį į vandenį ir parodyti, kad plaukti yra įdomu ir smagu.
- Suprasti vaikų raidos ypatumus.
- Gebėti sukurti saugią ir komfortišką aplinką tam, kad jūsų mokiniai jaustųsi saugūs.
- Mokėti naudotis priemonėmis. Gebėti išskirti svarbiausius elementus nuo mažiau iki labiau svarbių.

Turite suprasti, kaip ir kodėl žmogus gali plaukti bei koks jo sąmoningumas.

Šiuose puslapiuose pateikiama keletas pedagoginių/švietimo rekomendacijų, kurios yra svarbios mokymosi procese, o idėjos grindžiamos švietimo mokslu, praktine neformaliojo mokymo bei mokymo plaukti patirtimi, dirbant su vaikų ir jaunimo grupėmis.

# 1.1. TEIGIAMOS APLINKOS KŪRIMAS PLAUKIMO VEIKLOSE

Plaukimo pamoka (veikla) - įvairiapusė patirtis visiems jos dalyviams, įskaitant ir mokytoją. Plaukimo pamokos metu mokiniai ne tik užsiima įvairiomis veiklomis vandenyje, tampa fiziškai aktyvūs, bet ir bendrauja su kitais grupės nariais, geba susidoroti su naujomis situacijomis ir įvairiomis emocijomis. Plaukimo grupėje ne tik atliekami fiziniai pratimai, bet ir išgyvenama socialinė patirtis. Išgyvenimai, patiriami grupėje, gali turėti didelės įtakos mokinių mokymuisi ir pažangai plaukiant, jų emocinei gerovei bei bendrai raidai. Jūs, kaip plaukimo mokytojas, atlienate svarbų vaidmenį, kuriant sąlygas, kurios padėtų vaikams ir jaunimui jaustis saugiams, laukiamais ir pasirengusiems mokytis. Keli patarimai, kaip sukurti teigiamą ir palaikančią aplinką:

## PIRMOSIOS IR PASKUTINĖS UŽSIĖMIMO AKIMIRKOS:

**Pasisveikinimo ir atsisveikinimo ritualas.** Kiekvienas užsiėmimas turėtų prasidėti pasisveikinimu ir baigtis atsisveikinimu, nepaisant to, ar mokiniai grupėje gerai pažįsta vienas kitą. Tai labai padeda dalyvaujantiems megzti šiltus ir teigiamus santykius bei nusiteikti treniruotei (aš esu pasirengęs plaukti). Mokytojui šis pasisveikinimo ritualas - efektyvus būdas greitai įvertinti kiekvieno mokinio emocinę būseną ir pasirengimą užsiėmimui. Jis taip pat padeda kurti draugišką atmosferą. Šios veiklos gali būti: trumpi vardo žaidimai ar kiti tradiciniai pasisveikinimo/atsisveikinimo ritualai.

**Refleksija ir užsiėmimo apžvalga pabaigoje.** Kiekvieno užsiėmimo pabaigoje rekomenduojama greitai apžvelgti ir apmąstyti, kas išmokta pamokos metu. Ne visada įmanoma giliau padiskutuoti ar susitelkti rimtesnėms asmeninėms įžvalgoms, ypač su jaunesniais vaikais, tačiau, puiku yra stabtelėti minutei ir įvertinti savo mokymosi proceso eigą: Kaip aš jaučiuosi? Kas man labiausiai teikė džiaugsmo? Ką aš išmokau? Ar man vis dar sunku? Tai yra itin svarbūs įgūdžiai lavinant savimonę ir gebėjimą išsikelti mokymosi tikslus bei padeda atkreipti mokinių dėmesį į tai, kad užsiėmimas baigėsi.

## KELI PATARIMAI:

**Pasisveikinimo ratas:** grupėje metamas kamuolys/plūduras vienas kitam, sakant grupės nario vardą ir pasisveikinant. Kai kamuolys grįžta atgal, galima šokti į vandenį. Kitas variantas: kiekvienas mokinys perduoda savo plaukimo lentelę (ar kitą priemonę) esančiam šalia, pasakydamas pirmas kilusias tuo metu mintis.

**Visi tie, kurie:** mokiniai stovi ratu. Mokytojas pasako kelis teiginius. Visi tie, kurie sutinka su teiginiais - žengia į centrą. Pavyzdžiui, visi mokiniai, kuriems patinka ledai; visi, kurie jaučiasi pavargę; mėgsta plaukti ant nugaros; visi tie, kurie yra pasiruošę šokti į vandenį. Po žaidimo sušokama į vandenį.

**Prisistatymas lentele/ „makaronu“:** tinkamas tiek užsiėmimo pradžioje, tiek pabaigoje. Paprašykite kiekvieno dalyvio pasirinkti lentelę/plūdurą ar makaroną pagal spalvą, kuri atitinka jų jausmus užsiėmimo pabaigoje. Pvz.: „Geltona“ - jaučiuosi energingas, „Žalia“ - ramus, atsipalaidavęs, „Mėlyna“ - pavargęs, „Raudona“ - piktas, nusivylęs, „Juoda“ - liūdnas. Paprašykite visų grupės narių pasidalinti mintimis. Spalvų reikšmės gali skirtis, priklausomai nuo jūsų klausimo, pvz.: ar jūs šiandien gerai įvaldėte naują įgūdį? „Žalia“ - labai gerai, pasitikiu savimi, „Geltona“ - reikia patobulėti, „Raudona/mėlyna“ - reikia pagalbos“ ar pan.

**Tiesioginis įsivertinimas.** Įsivertinimas užsiėmimo pabaigoje. Paprašykite visų grupės narių sutikti arba nesutikti su teiginiais, įsivertinant skalėje, žengdami ant grindų arba plaukdami nuo + (pliuso) iki - (minuso). „Ar sunku man šiandien? Ar man patiko veiklos?“. Paprašykite visų trumpai pakomentuoti.



## BENDROS UŽSIĖMIMŲ TAISYKLĖS IR SUSITARIMAI

Elgesio plaukimo baseine taisyklės ir konkrečius susitarimus grupėje turėtų žinoti visi. Tai ypač svarbu saugumui, drausmei ir susitarimams grupėje palaikyti. Pirmojo užsiėmimo metu su grupe būtų naudinga pasinaudoti lenta, skirta rašymui arba susirinkti vietoje, kur galėtumėte užrašyti ir peržiūrėti pagrindines plaukimo grupės taisyklės. Taisyklių sąrašą pakabinkite viems matomoje vietoje ant sienos (tinka ir bendroji baseino taisyklių lenta/plakatas). Paklauskite mokinių, ar jie nori pasiūlyti ir užrašyti kitus susitarimus, kurių reikės laikytis. Kiekvieną kartą pažeidus taisyklę, mokytojas turi priminti grupei, kas buvo susitarta.

## ŽENKLAI/SIGNALAI DĖMESIUI ATKREIPTI

Pirmojo užsiėmimo metu svarbu susitarti dėl pagrindinių ženklų, skirtų sutelkti dėmesį. Bet kuris, rodantis „dėmesio ženklą“, kviečia kitus atkreipti dėmesį. Visi dalyvaujantys užsiėmime turi gerbti tą ženklą. Pavyzdžiui, gelbėtojo/mokytojo švilpukas reikštų „visi iš vandens“; iškelta ranka - tarptautiniu mastu pripažintas ženklas, reiškiantis – „tylos“. Kiekvienas, pastebėjęs iškeltą ranką, taip pat pakelia ranką, susikaupia ir išlieka tylus.

## DĖMESYS POZITIVIAM ELGESIUI

**Paskatinimas bei pagyrimai.** Mokytojas turi pastebėti, paskatinti ne tik pasiekusius gerų rezultatų, bet įvertinti mokinių pastangas bei teigiamą elgesį (taisyklių laikymąsi, pagalbą kitiems, draugiškumą, bendradarbiavimą, savarankiškumą ir kt.). Vietoje „Gera padirbėta“ geriau sakyti: „Man patiko, kad pagelbėjai jam/jai“ arba „Man patinka tavo entuziazmas, tęsk!“. Svarbu ne tik pagirti, bet ir reaguoti į konkretų elgesį, kuris jums patiko. Tai kelia mokinių pasitikėjimą savimi bei skatina palaikyti drausmę bei teigiamą elgesį. (žr. Taip pat Dweck, 2007).

**Reguliarūs atsiliepimai.** Mokiniam reikia nuolatinio konstruktyvaus atsiliepimo iš mokytojo apie jų pažangą ir elgesį. Grįžtamasis ryšys turi būti individualus, laiku išsakytas bei apimantis ne tik mokinio privalumus (žr. aukščiau), tačiau ir trūkumus/iššūkius. Grįžtamasis ryšys turėtų sutelkti dėmesį į konkrečius mokinio veiksmus, joku būdu ne apibendrinant charakterio. Vietoje „Tu visada vėluoji“, sakyti „Man nepatiko, kad šiandien tu vėluoji, kitą kartą pasistenk nevėluoti“.

## PAGARBUS BENDRAVIMAS

**Smurto/užgauliojimo netoleravimas.** Nedelsiant reaguokite ir sustabdykite bet kokias patyčias, smurtą, priekabiavimą, agresiją. Pirmiausia reaguokite žodžiais arba veiksmais, vėliau užduokite klausimus.

**Būkite pavyzdys savo mokiniams.** Rodykite pavyzdį žodžiais bei veiksmais. Su visais mokiniais elkitės vienodai, lygiavertiškai, sąžiningai bei būkite prieinamas („Aš čia, tu gali manęs paklausti“), valdykite savo emocijas ir pripažinkite klaidas. Stebėkite ir naudokite savo kūno kalbą: atvirą/kviečiančią kūno laikyseną, akių kontaktą, ramų balso toną, šypseną. Šie ženklai iš karto palieka teigiamą įspūdį.

## ŠVELNUS DRAUSMINIMAS

Reaguodami į netinkamą elgesį - skatinkite, ne bauskite, pasikalbėkite su grupės nariais, primindami jiems taisyklės bei susitarimus. Jei trukdantis elgesys tęsiasi toliau - sustabdykite ir pašalinkite mokinį iš užsiėmimo, vėliau mokinio elgesį aptarkite su tėvais. Visada stenkitės pastebėti bei paskatinti teigiamą elgesį.

## VEIKLOS RIZIKOS ĮVERTINIMAS

Pradėti naują, neįprastą veiklą grupėje dažnai yra sudėtinga. Įvertinkite grupės pasirengimą dalyvauti veikloje ir tik tuomet taikykite žaidimus, metodus. Naujus pratimus įveskite palaipsniui, ypač, jei jie reikalauja mokinių kontakto vienas su kitu. Pavyzdžiui, grupei gali būti sunku ir netgi pavojinga dalyvauti vandens žaidime, kuriame reikia pasitikėjimo vieni kitais (pvz.: vienas kitą laikyti vedant/einant vandenyje), jei vaikai dar nėra pažįstami. Mokytojas privalo tinkamai išaiškinti kiekvienos užduoties tikslą, paskirtį.

## NEFORMALUS BENDRAVIMAS, HUMORAS IR ŽAIDIMAI

**Neformalūs/mažiau formalūs santykiai.** Tai nereiškia, kad plaukimo mokytojas/treneris turi tapti geriausiu bičiuliu savo mokiniams, dalintis savo asmeniniu gyvenimu bei visą laiką žaisti. Tai reiškia būti atviru ir nuoširdžiu mokiniams, leisti pažinti jus kaip asmenį: kartais pasidalinkite su mokiniais asmenine patirtimi, istorijomis, ypatingomis progomis, kurios jums yra svarbios. Taip tarpusavyje išliksite atviri ir nuoširdūs.

**Humoras.** Humoras ir žaismingumas yra labai naudingas ir svarbus, kuriant pamokos atmosferą. Tai padeda sumažinti stresą, suteikia pamokai gyvybingumo ir gerina tarpusavio santykius. Tačiau pernelyg intensyvus juokavimas gali trikdyti ir išbalansuoti pamokos procesą. Įvardinkite, kokio pobūdžio humoras galimas, o koks ne. Neįžeiskite mokinio, užgauliojančiai nejuokaukite ir nepasakokite seksualinio pobūdžio anekdotų.

**Žaidimai.** Tai - puikus būdas praktiniams, socialiniams bei emociniams gebėjimams ugdyti. Žaidimai privalo turėti aiškų šviečiamąjį pagrindą bei atitikti pamokos tikslą.

## LANKSTUS MOKYMAS/PAGARBA INDIVIDUALUMUI

Visi vaikai mokosi skirtingu tempu. Tikėtina, kad mokiniai pasieks geresnių rezultatų, jei mokytojas, aktyvindamas skirtingus pojūčius, kūno judėjimą ir mąstymą, taikys įvairius mokymo metodus: demonstravimą, stebėjimą, žaidimus, įgūdžių gilinimo pratimus, grupinę veiklą, individualią konsultaciją. Kiekvienoje pamokoje stenkitės pasirinkti, sujungti ir įtraukti įvairius mokymo būdus konkrečioms pamokos tikslams pasiekti.<sup>3,4</sup>

## PRAKTINIAI PATARIMAI, Į KURIUOS REIKIA ATSIŽVELGTI PLANUOJANT IR VYKDANT PAMOKĄ

Būkite gerai pasirengę kiekvienai pamokai: žinokite temą, suprantamai paaiškinkite kiekvieną pratimą. Parinkdami pratimus ir užduotis, atkreipkite dėmesį į individualius mokinių gebėjimus.

- Apjunkite vaikų gebėjimus ir baseino panaudojimo galimybes: dažnai naudingiau plaukti daug trumpų atstumų nei vieną ilgą nuotolį. Jei yra trys 25 m plaukimo takeliai, kodėl gi nepamėginus plaukti skersai ar įstrižai? Galima naudoti ir kelis takelius, suteikiant daugiau galimybių mokytis naujų įgūdžių. Galite sugalvoti ir kitą būdą. Neleiskite takelių skaičiui apriboti jūsų kūrybiškumo.
- Išsiaiškinkite ar yra mokinių, turinčių specialių poreikių, kuriems reikia papildomo dėmesio ir atidesnio stebėjimo (pvz. sergantys epilepsija, diabetu, astma, yra hiperaktyvūs ir pan.).
- Mažiems vaikams leidžiama nardyti tik išmokus tinkamai kvėpuoti.
- Sušalimas stabdo mokymąsi! Atsižvelgiant į vaikų amžių, taikomi trumpesni, t.y. 30 min./40 min., trunkantys užsiėmimai.

<sup>3</sup> Based on Lions Quest (2015), Skills for Growing program for Social and emotional learning.

<sup>4</sup> Toolkit for Assessing Social and Emotional Skills at School. LVJC, 2018.



- Visi mokiniai prieš užsiėmimą turi nusiprausti duše bei dėvėti tinkamus plaukimui kostiumus, turėti kitas plaukimui skirtas priemones.
- Baseine nevalgoma.
- Susitarkite dėl signalo, reiškiančio „visi iš vandens“ ir susirinkimui susitikimo vietoje. Tai ypač svarbu avarinės/ekstremalios situacijos atveju ir naudinga baigiant užsiėmimą.
- Dėl fiziologinių priežasčių (padidėjęs slėgis, šaltis) gali padažnėti noras eiti į tualetą, ypač esant vandenyje. Įsitikinkite, jog mokiniai prieš užsiėmimą nuėjo į tualetą. Jei yra būtinybė, padėkite mokiniui apsilankyti tualete pamokos metu.
- Venkite kalbėti apie tai, ko NEdaryti, nes mūsų smegenys prasčiau priima neiginius („Negalvokite apie rožinį dramblių, valgantį ledus“).
- Paaiškinimams pasitelkite metaforas, kvieskite mokinius tirti judesius visais pojūčiais: ką girdi, ką jauti savo oda, ką matai ir užuodi.
- Būkite sąžiningi ir pozityvūs, visada bandykite pabrėžti, ką mokinys gerai įsisavino. Tik po to pradėkite atlikti sunkesnes užduotis.
- Girdami mokinį, būkite nuoširdūs.
- Priklausomai nuo mokinių gebėjimų lygio, amžiaus ir skaičiaus, turite nuspręsti, ar stovėti ant baseino kranto, ar būti vandenyje. Taip pat galite atlikti abu veiksmus pvz.: įlipti į vandenį tik parodyti/paaiškinti pratimą. Didesnėse, pažangesnėse grupėse naudinga likti sausumoje, kadangi individualios pagalbos poreikis yra minimalus ir jūs galėsite geriau matyti grupę. Visada būkite matomi ir girdimi! Kadangi plaukimo baseinuose akustika dažniausiai prasta, treniruokite savo „baseininį balsą“! Trumpai ir aiškiai instruktukite tam, kad mokiniams netektų ilgai laukti. Su naujai besimokančiais ir jaunesniais vaikais naudinga būti vandenyje. Jei reikia, paprašykite kito instruktoriaus stebėti jus sausumoje. Nemokantys plaukti dažnai ieško fizinio kontakto, padėkite jiems. Atminkite, kad turite tik vieną porą rankų. Taigi, baseino „makaronai“ gali būti naudingi prilaikant mokinį.
- Pamokos metu: būkite pasiruošę visą medžiagą/priemones ant stalo baseine, vietoje, kurioje dirbate. Neleiskite mokiniams, už kuriuos esate atsakingi, būti vieniems be priežiūros, venkite atsukti jiems nugarą. Jei dirbate didesniuose baseinuose, kur turite dalintis erdve su daugiau grupių, reguliariai skaičiuokite savo mokinius ir įsitikinkite, kad visa grupė yra su jumis.
- Praktika mokiniams: įgūdžių kartojimas - labai svarbus, tačiau neturi tapti nuobodus. Keiskite jį skirtingomis užduotimis ir žaidimais.
- Grįžtamasis ryšys: teikdami grįžtamąjį ryšį, būkite konstruktyvūs. Atlikite savirefleksiją, taip mokinys mokosi save suprasti stebėdamas, per pojūčius, įsiklausant. Kitų grupės mokinių atsiliepimai irgi labai naudingi. Jie leidžia mokiniams geriau suprasti savo judesius, o stebėdami vieni kitus, mokosi apibūdinti tai, ką mato.
- Šokinėjimas/nardymas visada turi vykti tik prižiūrint treneriui ir tik po duoto signalo. Jei yra nerimaujančių mokinių, lipkite į vandenį ir leiskite jiems šokti jūsų pusėn. Kadangi vaikai yra linkę šokti į pasitikėjimą keliančio mokytojo pusę, stovėti ant kranto gali būti pavojinga!

○ Naudokite tinkamas priemones! Nenaudokite priemonių, dėl kurių mokiniai jaustųsi nesaugiai! Naudodami šią „pseudo“ pagalbą mokymosi pradžioje, tik sukelsite sunkumų mokymosi procesui ateityje. Netinkamos priemonės mažina saugumą ir trukdo taisyklingai atlikti užduotis dėl netaisyklingos kūno padėties vandenyje.



○ Plaukimo priemonės neturi būti brangios ir prabangios! Puikiai galite panaudoti virtualinius rankšluosčius, kempines, stalo teniso kamuoliukus (patikrinkite ar vandens nutekėjimo anga nėra per plati, nes kamuoliukai pradings ir užkimš vamzdinę), plastikinius puodelius, krepšius, balionus, plastikinius kamuoliukus ir t.t. Visi šie paprasti daiktai gali būti puikiai panaudojami įvairiose veiklose bei žaidimuose.

### KELETAS BASEINO TAISYKLIŲ MOKINIAMS:

- Prieš užsiėmimą mes nusiprausime duše.
- Vaikštome atsargiai, nes baseino grindys yra slidžios.
- Prieš ir po užsiėmimo renkamės susitikimo vietoje.
- Prieš užsiėmimą nueiname į tualetą. Pranešame mokytojui, jei prireikia nueiti užsiėmimo metu.
- Lipame į vandenį tik mokytojui leidus ar davus signalą. Mes visada klausome mokytojo instrukcijų ir signalų.
- Nekramtome kramtomosios gumos užsiėmimo metu.
- Mes esame malonūs vieni kitiems. Nestumiame kitų vaikų į vandenį nuo kranto, „neskandiname“ jų po vandeniu.
- Mes tampame gerais plaukikais!



# 1.2. PAMOKŲ PLANAVIMAS IR ĮGYVENDINIMAS

## PAMOKOS PLANAVIMAS

Viena svarbiausių užduočių plaukimo mokytojui ar treneriui yra profesionaliai planuoti pamokas/mokymus. Priklausomai nuo organizacinės struktūros, mokytojas/treneris gali turėti parengtas planuojamas programas arba sukurti savo. Ši schema gali būti naudinga planuojant užsiėmimus.



5

### 1. PRADINIO TAŠKO NUSTATYMAS

Pradėkite planuoti, išsiaiškinę, kokia yra jūsų grupė:

- Mokinių amžius.
- Mokinių lygis (fizinis/kognityvinis/socialinis-emocinis).
- Ar jie motyvuoti mokytis?
- Ar jie turi specialių poreikių? Ar jums reikia mokytojo padėjėjo?
- Kokia grupės dinamika? Ar jie jau pažįsta vieni kitus?
- Kokia yra aplinka ir kiek vietos turite baseine?
- Kokia įranga/priemonės jums prieinamos?
- Jūsų žinių bagažas.
- Kita.

### 2. MOKYMOSI REZULTATAI

Ko norite išmokyti? Plaukimas, kaip ir bet koks kitas sportas - tai puikus užsiėmimas, kuriame galima išmokyti įvairių elgesio įgūdžių, pvz.: rūpintis kitais bei džiuginti, priimti įvairias emocijas, tinkamai reaguoti į laimėjimus ir pralaimėjimus.

**Keli pavyzdžiai:**

- (S) Socialiniai: „Gebėjimas bedradarbiauti“.
- (K) Kognityviniai: „Suprasti vandens pasipriešinimą“.
- (PM) Psichomotoriniai: „Derinti plaukimo judesius“
- (F) Fiziniai: „Užtikrinti fizinį krūvį“.
- (E) Etiniai: „Veikti sąžiningai“ (Fair play).

<sup>5</sup> Keskinen et al., 2018.

### 3. MOKYMO TURINYS

Kokia mokymosi proceso kryptis ir rezultatai? Kokius pratimus turėtumėte naudoti?

Apibūdinkite savo pamokos turinį ir (arba) įsivardinkite pavyzdžiais (pvz.: skirtingi žaidimai, užduotys, informacijos perdavimas, problemų sprendimo metodai).

### 4. MOKYMO METODAI

Koks yra geriausias būdas mokytis? Renkantis mokymo stilių, svarbu apgalvoti, kas priims sprendimus (mokytojas - mokinys).<sup>6</sup>

- Ar turėtumėte teikti nurodymus jūs ar leisti grupei galvoti ir priimti sprendimus bendrai?
- Ar jie turėtų dirbti poromis, grupėmis ar savarankiškai?
- Kas teikia grįžtamąjį ryšį: jūs, mokiniai poromis, ar pasiūlote keletą kriterijų ir paprašote mokinių pagal juos įsivertinti?

### 5. VERTINIMAS

Kaip sužinosite ar mokiniai pasiekė mokymosi rezultatų? Prieš tai supažindinkite mokinius su vertinimo kriterijais, gaukite grįžtamąjį ryšį. Atminkite, kad mokymosi rezultatai/tikslai ir vertinimas turėtų būti susiję!

## UŽSIĖMIMO STRUKTŪRA

PLAUKIMO PAMOKA GALI BŪTI SUDARYTA IŠ ŠIŲ DALIŲ:

**Mokinių parengimas/motyvacija**

**Pakartojimo dalis/Apšilimas**

**Mokymo / mokymosi dalis**

**Pakartojimas/Taikomoji dalis**

**Užsiėmimo pabaiga/Vertinimas**

### MOKINIŲ PARENGIMAS/MOTYVAVIMAS

- Susitikimas prie baseino krašto.
- Pamoka prasideda, mokytojas pasisveikina su mokiniais ir pateikia/pakartoja bendrąsias instrukcijas.
- Informacija apie užsiėmimą - ką jūs darysite/koks pamokos tikslas.
- Lipimas į vandenį: bendras startas arba žaidimas.

<sup>6</sup> Mosston and Ashworth's (2008).



## PAKARTOJIMO DALIS/APŠILIMAS

- Įgytų įgūdžių kartojimas pasitelkiant žaidimus/užduotis.
- Pasiruošimas mokytis naujų įgūdžių, žaidimų/užduočių pagalba.
- Fizinio krūvio reguliavimas.

## MOKYMO / MOKYMOSI DALIS

- Naujų įgūdžių mokymasis (įgūdžių ugdymo etapai).
- Naujų įgūdžių tobulinimas.
- Įgūdžių įtvirtinimas.
- Naujų ir anksčiau išmoktų įgūdžių derinimas.

## PAKARTOJIMAS/TAIKOMOJI DALIS

- Ilgesnis atsipalaidavimas po ankstesnio mokymosi etapo, kurio metu reikėjo ypač sutelkti dėmesį.
- Naujo įgūdžio kartojimas žaidžiant žaidimus, atliekant kūrybiškumo reikalaujančias ar individualias užduotis ir t.t.

## UŽSIĖMIMO PABAIGA/VERTINIMAS

- Apžvelkite ir apmąstykite patirtį bei įvertinkite mokymąsi.
- Pasidalinkite grįžtamuoju ryšiu.
- Užduokite namų darbų.
- Aptarkite kitos pamokos turinį.
- Užbaikite užsiėmimą.<sup>7</sup>

<sup>7</sup> Keskinen et al., 2018.

## 1.3. MOKINIŲ MOTYVAVIMAS

Kas jus motyvuoja vėl ateiti į baseiną? Kodėl praeita pamoka buvo tokia smagi? Ar yra taip, jog vieniems vaikams tiesiog patinka vanduo, o kitiems ne, kuo galime padėti? Kai svarstome atsakymus į šiuos klausimus, kalbame apie motyvaciją. Pagrindiniai klausimai - ar galime motyvuoti vaikus ir kaip tai padaryti?

Yra keletas motyvacijos teorijų. Pristatysime vieną teoriją, kuri buvo plačiai naudojama fizinio lavinimo ir sveikos gyvensenos srityse.

**SAVIRAIŠKOS IR SAVĖS SUVOKIMO TEORIJA** yra plati žmogaus motyvacijos ir asmenybės tyrimo sistema. Deci ir Ryan teigia, kad yra trys psichologiniai poreikiai, kurie skatina asmens elgesį ir nurodo komponentus, kurie yra būtini asmens psichologinei sveikatai ir gerovei. Šie trys psichologiniai komponentai yra: savarankiškumas, gebėjimas ir santykis.

**Savarankiškumas:** asmuo gali priimti sprendimus savarankiškai, nepaisant spaudimo iš išorės.

**Gebėjimas:** ypatybė, padedanti atlikti tam tikrą veiklą ir pasiekti tikslą.

**Santykis:** poreikis būti sąryšyje su kitais. Jausti kitų rūpestį mumis bei patiems rūpintis kitais.

**Būdamas plaukimo mokytoju arba treneriu, galite motyvuoti mokinius atliepdami jų poreikius. Pavyzdžiai, kaip galite naudoti šią teoriją:**

**SAVARANKIŠKUMAS:** suteikti mokiniui galimybę rinktis pratimus, užduotis, priemones, žaidimus. Kuo vyresni mokiniai, tuo daugiau laisvės jiems turite suteikti. Leiskite jiems pasirinkti apšilimo būdą ir pan., ar planuoti treniruotės eigą su jūsų pagalba.

**GEBĖJIMAS:** tai svarbiausias komponentas pradedantiesiems. Labai svarbu, kad treneris/instruktorius suplanuotų savo pamoką taip, jog visi jaustų, kad jiems pavyko. Turėtumėte žinoti savo grupės lygį ir, jei reikia, gebėti keisti planus. Užduotys turėtų būti nei per lengvos, nei per sudėtingos.

**SANTYKIS:** skirkite laiko apmąstymui, kaip veikia grupė. Įsitinkite, kad nevyksta patyčios. Daug geriau, jei instruktorius ar treneris sudarytų grupes ir poras pats, kad nė vienas grupės narys nesijaustų atstumtas.<sup>8</sup>

Galite plačiau pasidomėti teorija: <http://selfdeterminationtheory.org/theory/>

<sup>8</sup>Deci& Ryan, 2018.



## 1.4. SKIRTINGI MOKYMO KELIAI

### MOKYMO BŪDAI

Kalbant apie mokymo būdus, galima išskirti į **mokytoją orientuotą** (mokytojas-vadovas) ir į **mokinio mokymąsi** orientuotą procesą.

Mokymo būdai, ugdantys vis didesnę savarankiškumą ir kūrybiškumą, yra tokie:

**KOMANDŲ/ NURODYMŲ** - kai mokytojas pasako/parodo užduotį, priima sprendimą, o mokiniai seka. Mokiniai vis dar laikosi jo nurodymų, bet gali priimti sprendimus, kaip vykdyti užduotis.

**ABIPUSIS/PARTNERIŲ/POROS** - kai mokiniai atlieka užduotis poroje, stebi vienas kitą ir pasako savo nuomonę apie užduotis.

**MAŽOS GRUPĖS** - daugiau nei dviejų mokinių komanda, kurios nariai turi galimybę atlikti skirtingus vaidmenis.

**INDIVIDUALIOS PROGRAMOS** - kai mokytojas sudaro individualias mokymo programas, kuriose mokiniai patys geba vertinti savo pažangą, kūrybiškai spręsti problemas ir atrasti geriausius būdus. Mokyti vaikus plaukimo technikos padės antrajame skyriuje „Pagrindiniai gebėjimai vandenyje“<sup>9</sup> pateikti pavyzdžiai.

Mokinių motyvacijai išlaikyti būtina kryptingai dėstyti ne pagal į grupę orientuotą motyvavimo būdą, o pagal jų individualius gebėjimus ir pastangas. Mokiniai gali jaustis nusivylę, kai jų rezultatai vertinami lyginant su kitų grupės narių rezultatais.

### SPENDIMO PRIĖMIMAS IR ATRADIMO BŪDAI

Kitas mokymo būdas, ypač kai vaikai nėra motyvuoti dalyvauti grupės veikloje – supažindinti su vandens savybėmis ir naudoti problemų sprendimo ar atradimų užduotis. Šis netiesioginis mokymas dažnai yra iššūkis įrodant bei parodant, ką jie sugeba. Toliau pateikiami YMCA - YSWIM pasiūlymai: Teaching Swimming Fundamentals (1999). Privalote parinkti užduotis, atitinkančias situacijas ir mokymosi proceso lygį.

<sup>9</sup>YMCA 1999, p. 5.

## SPRENDIMO PRIĖMIMO BŪDAS:

Kokiais skirtingais būdais galite įlipti į vandenį?

Kokiais būdais galite plūduriuoti laikydamiesi už krašto?

Parodykite, kaip atsispiriate nuo sienelės.

Kokiais būdais galite sušlapinti veidą vandeniui?

Kokiais skirtingais rankų judesiais galite judėti vandenyje?

Kas gali stipriausiai taškoti kojomis vandenį?

Kokiais skirtingais būdais galite judėti vandenyje – parodykite man.

## ATRADIMO BŪDAS:

Kokiais skirtingais būdais galite įšokti/įlipti į vandenį nesusšlapinus savo veido?

Koks yra paprasčiausias būdas plūduriuoti panardinus veidą?

Kiek toli galite atsispirti nuo sienelės?

Kiek kartų iš eilės galite panardinti veidą ir „pūsti burbulus“?

Kokie rankų judesiai leidžia judėti atbulai?

Kokie kojų judesiai leidžia judėti į priekį lengviausiai?

Kiek metrų galite plaukti nesustoję?

## KOMBINUOTI ĮGŪDŽIAI

### SPRENDIMO PRIĖMIMO BŪDAS:

Kuris galite įšokęs išnirti ant nugaros ir plūduriuoti ?

Kuris galite atsispyręs slinkti, apsiversti ir plūduriuoti?

Kuris galite toliausiai slinkti pirmyn sulaikius kvėpavimą?

Kaip galite judinti rankas išlaikant galvą virš vandens?

Kuris galite slinkimo metu dirbti kojomis be pusrų?

Kuris galite įšokti į vandenį ir, neprieties sienelės, nuplaukti į kitą pusę?

### ATRADIMO BŪDAS:

Kokiu būdu įšokę į vandenį, greičiausiai pradėsite plaukti?

Kokia jūsų kūno padėtis yra geriausia, kad judinant kojas mažiausiai sukeltumėte pusrų?

Kokius rankų ir kojų judesius yra patogiausios naudoti kartu?

Kokiais rankų judesiais galima slinkti greičiau ir toliau?

Kiek kartų galite įkvėpti plūduriuodamas ant nugaros?<sup>10</sup>

<sup>10</sup> YMCA: Teaching swimming fundamentals. Champaign: Human Kinetics, 1999, p.48.



## II. PAGRINDINIAI GEBĖJIMAI VANDENYJE

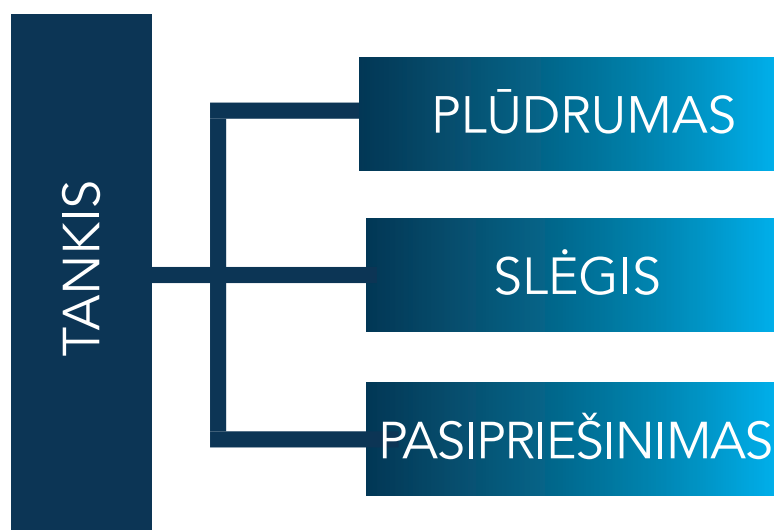
### 2.1. VANDUO - YPATINGA TERPĖ: PAGRINDINĖS ŽINIOS IR PRAKTIKA MOKANTIS PLAUKTI

**TEORIJA:** vandens fizinės savybės, darančios įtaką plaukimui.

Antrajame skyriuje mes naudosime judėjimo vandeniui terminą, pateiksime mokymo plaukti metodus bei įvairias praktines užduotis. Mokėjimas plaukti - tai ir šokinėjimas į vandenį, išlipimas iš vandens, atsparumas temperatūros pokyčiams, pasirengimas įvairiems atvirų vandens telkinių iššūkiams ir t.t.

Vanduo - svarbi gyvybei terpė, o žvelgiant iš cheminės perspektyvos, ypatinga molekulė. Dėl savo struktūros vanduo turėtų būti dujos, tačiau pagal van der Waals jėgą yra skystis. Šis skystis turi daug fizinių savybių, nuo kurių priklauso kodėl ir kaip galime plaukti bei, kaip besimokantysis jaučia vandenį. Pirmą kartą plaukiantis žmogus gali jausti įtampą ir nerimą, todėl geras mokytojas visada suteiks pakankamai laiko apsiprasti vandenyje ir „susidraugauti“ su vandeniu.

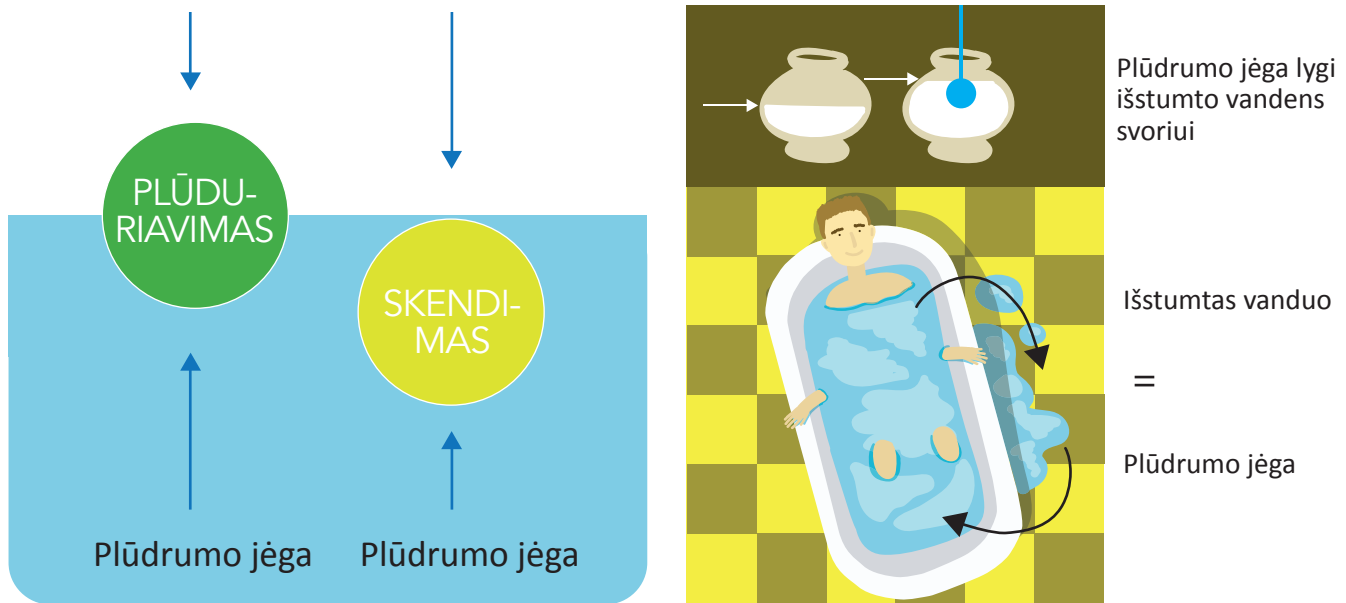
Vanduo yra 800–1000 kartų tankesnis nei oras ir tai sukelia tam tikrą fizinį poveikį, kurį galime patirti būdami vandenyje. Tankis apibrėžiamas kaip: tankis = masė/tūris.



Mes galime pajusti **plūdrumą** ir **plūduriuoti**. Vienas svarbus principas, siekiant suprasti, kaip ir kodėl galime plaukti, o dar svarbiau, kodėl kai kuriems tai padaryti sunku, yra „Archimedo dėsnis“.

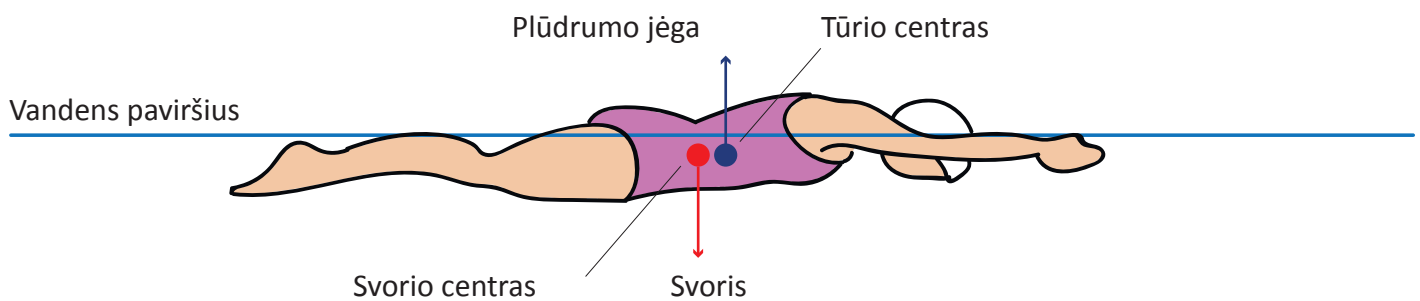
*„Archimedo dėsnis: – skystyje ar dujose panardintą kūną veikia aukštyje nukreipta jėga lygi kūno išstumto skysčio (dujų) svoriui“<sup>11</sup>.*

<sup>11</sup> YMCA, 1999 p. 110.



Illustrācijas Kristina Dailyde

Tai reiškia, kad mes turime panardinti visā savo kūnā, kad galētume plūduruoti. Kai žmogus nerimauja, jo kūno padėtis yra netaisyklinga, arba jo kūno dalys išnirusios iš vandens, mažėja kūno tūris, todėl plūdrumo jėga ženkliai susilpnėja: žmogus pradeda skęsti.



Kadangi kūno riebalai yra mažesnio tūrio nei vanduo, o kaulų ir raumenų tankis yra maždaug toks pat, kaip ir gėlo vandens, beveik kiekvienas gebame plūduruoti! Dėl kūno riebalų ir dėl to, kad mūsų plaučiai bei kai kurios kitos kūno dalys yra pripildyti oro, vandens kiekis, panardinant kūną, paprastai bus šiek tiek didesnis nei žmogaus svoris, todėl mes plūduruosime. Kuo labiau mes didinsime savo kūno tūrį, pavyzdžiui, įkvėpiant ir pripildant plaučius oro, tuo lengviau plauksime. Jei pradedantysis bandys įkvėpti ir iškelti kai kurias kūno dalis virš vandens, išstumto vandens kiekis bus mažesnis už kūno svorį ir žmogus skęš. Žmogaus potencialus plūdrumas vandenyje priklauso nuo plaučių tūrio ir kūno riebalų kiekio. Mūsų kūno tankis nėra vienodas, tačiau nuo to priklauso mūsų plūdrumas. Tai daro įtaką mūsų kūno padėčiai plaukimo metu. Plūdrumo centras yra aplink mūsų krūtinę, tačiau masės centras yra maždaug aplink klubus. Tai lemia, jog mūsų kojos skęsta, kai mes nejudame!

Kadangi mes jaučiame **slėgį**, gali padažnėti širdies pulsas bei kvėpavimas. Vandens tankis sukelia didesnį **pasipriešinimą**, todėl sunkiau judėti vandenyje, greičiau atsiranda nuovargis: „Vandenyje atliekant tuos pačius pratimus, kuriuos atliekame sausumoje, nuovargis pasireikš greičiau, ypač jei vanduo yra šaltas“.<sup>12</sup>

**Svarbu atsiminti:** didėjant greičiui, auga pasipriešinimas, o tai reiškia, kad kuo greičiau plaukiame, tuo svarbiau mažinti pasipriešinimą.

<sup>12</sup>YMCA 1999, p. 11.

# SUSIDRAUGAUKIME SU VANDENIU: ŽAIDIMAI BEI PRATIMAI VANDENS TYRINĖJIMUI VISAIŠ MŪSŲ POJŪČIAIS.



Pirmą kartą patekus į vandenį juntamas vandens pasipriešinimas, temperatūra, slėgis ir kt. Keičiasi mūsų pojūčiai vandenyje. Toliau išvardyti pratimai ir žingsniai padės mokytis plaukti. Šiame skyriuje atkreipsime dėmesį į pojūčius.

**REGA.** Kai žmonės mokosi plaukti panardinę galvą į vandenį, regėjimas išsikreipia ir vaizdai tampa neryškūs, todėl tai gali apsunkinti mokymąsi.

**KLAUSA.** Kai galva po vandeniu, išsikreipia ir klausa. Tai reiškia, kad plaukiantysis aiškiai negirdi nurodymų. Pakėlus galvą virš vandens, vanduo iš klausos kanalų išteka tik po kelių sekundžių.

Kiti dalykai, kuriuos plaukikai patiria kitaip nei būdami sausumoje yra kvapas, sąlytis su vandeniu bei kūno padėties pasikeitimas. Sausumoje mes dažniausiai esame vertikalioje padėtyje, tačiau vandenyje mes turime gulėti, jei norime taisyklingai ir efektyviai judėti.



## ŽAIDIMAI IR VEIKLOS, STOVINT NEGILIAME VANDENYJE:

- **„TRAUKINUKAS“**: mokytojas („lokomotyvas“) įlipa į baseiną ir priima vaikus (vagonus). Mokiniai laikosi už priekyje esančio mokytojo („lokomotyvo“) klubų. Žaidimo pradžioje traukinys juda palei baseino kraštą, kad mokiniai galėtų už jo laikytis. Vėliau traukinys juda „tuneliais“ (paneria), „lavinomis“ („pučia burbulus“), „į kalną ir nuokalnę“ (keičia kūno padėtis), pagreitina ir sulėtina, sustoja „stotyse“.
- **„PASVEIKINKITE KARALIŲ PASPAUSDAMI RANKĄ“**: vaikai eina vandenyje, pasveikina vienas kitą rankos paspaudimu ir nusilenkdami, kad veidas paliestų vandenį.
- **„MAGIŠKAS ŠULINYS“**: mokytojas laiko didelį lanką, paguldytą ant vandens („magišką šulinį“) viduryje tarp dviejų grupių. Abi grupės turi po kibirą, padėtą ant kranto jų pusėse. Visiems vaikams duodama po puodelį. Po starto, visi bėga „magiško šulinio“ link, pasemia iš „magiško šulinio“ vandens, grįžta ir supila į savo grupės kibirą. Greičiausiai užpildžiusi kibirą vandeniu grupė - laimi. Abi grupės „pašventinamos“ vandeniu iš kibiro: mokytojas pila vandenį ant visos grupės.
- **KEMPINĖLIŲ IR VIRTUVINIŲ RANKŠLUOSTĖLIŲ PANAUDOJIMAS**: pasislėpti po virtuviniu rankšluostėliu, padėtu ant vandens paviršiaus („vaiduoklis“). Kempinėle spausti vandenį kitam ant galvos.
- **„PAGAUK UODEGĄ“**. Kempinėle pakišama už maudymosi kostiumėlio petnešėlės ar glaudžių viršutinio krašto. Tikslas - atimti kuo daugiau kempinėlių ir susikišti sau, kad kraštai kyšotų ir žaidimas tęstųsi.
- **„RAUDONA ŠVIESA“**. Vienas žmogus stovi baseino viduryje ir laiko „raudoną šviesą“ (panaudokite mažą lazdelę ar pan.). Grupė stovi vienoje baseino pusėje prie krašto. Tikslas - pereiti į kitą baseino pusę. Kai „raudona šviesa“, t.y. žmogus, žiūri, niekas negali judėti, o kai „raudona šviesa“ apsisuka, nebežiūri ir skaičiuoja „VIENAS-DU – TRYS“, grupė bando bėgti pirmyn. „Raudona šviesa“ po skaičiaus „TRYS“ atsisuka, o judantis ar sujudėjęs grupės narys, turi panerti tris kartus, kad galėtų tęsti žaidimą.
- **„MELIONAS IR RAZINA“**. Visi stovi ratu susikibę rankomis. Mokiniai juda link centro, kol ratelis tampa mažas kaip razina. Po to greitai grįžta atgal, didindami ratą kiek įmanoma plačiau (melionas).

Sujungus kvėpavimo ir nardymo užduotis, galima patirti daug skirtingų pojūčių. Pavyzdžiui, klausytis po vandeniu, kiek kartų mokytojas pastukseno į laiptelių turėklą? Kiek pirštų matote po vandeniu? Pažvelkite į save veidrodėlyje ir pasivaipykite.

Kitas būdas, motyvuoti mokinius dalyvauti veikloje, pakviesti juos tyrinėti vandenį ar atlikti problemų sprendimo arba atradimų užduotis. Mokiniam bus iššūkis atrasti ir parodyti, ką jie sugeba.

Toliau pateikiami YMCA - YSWIM pasiūlymai: Teaching Swimming Fundamentals (1999). Kaip mokytojas turėtų parinkti užduotis, atitinkančias situaciją ir mokymosi proceso lygį.

## 2.2. MOKYMOSI PLAUKTI ELEMENTAI



**IŽANGA:** Jei norite plaukti, turite judėti pirmyn. Norėdami judėti, turite sugebėti slinkti. Kad slinktumėte, turite mokėti plūduriuoti. Kad plūduriuotumėte - nardyti. Jei norite nardyti, turite kontroliuoti įkvėpimą ir iškvėpimą vandenyje bei sulaikyti kvėpavimą. Jei norite plūduriuoti, slinkti ir valdyti savo varomąją jėgą, turite išlaikyti pusiausvyrą. Pusiausvyra yra svarbus gebėjimas kūno padėčiai vandenyje reguliuoti, plaukti ir jaustis patogiai. Kad būtų išlaikyta varomoji jėga, turite mokėti pasisukti į šoną, atlikti posūkius. Tai reiškia, jog nardydami, plūduriuodami, kontroliuodami kvėpavimą, turite jaustis patogiai, tik tada galėsite tinkamai koreguoti savo kūno padėtį, pajusti plūdrumą, išlaikyti pusiausvyrą. Norint sėkmingai plaukti, svarbūs elementai yra gera pusiausvyra ir tiesi kūno padėtis gulint, kuri sukuria mažą pasipriešinimą. Tačiau, varomajai jėgai pasiekti reikia dirbti abiem rankomis ir kojomis ir taip sukurti aktyvų pasipriešinimą. Dėl fizinių veiksmo ir atoveiksmio principų susidaro sūkuriai. Šiek tiek įtampos kūne padeda taisyklingai ištiesti kūną. Tačiau nereikalaukite mokinių pernelyg įsitempti, nes taip raumenys patankės, o plūdrumas sumažės.

### **KVĖPAVIMAS. ŽAIDIMAI IR VEIKLOS**

- **„RYTO APSISPRAUSIMAS IR PUSRYČIAI“:** „nusiprauskite veidą“, „pasidarykite arbatos“ - šiek tiek panirę į vandenį, pūskite burbuliukus. „Išvirkite kiaušinius“ - panirkite giliau, pūskite didesnius burbulus.
- **„BŪK TROLIS“:** žiūrėkite į veidrodį po vandeniu ir pasimaivykite.
- **PŪSKITE „EGG FLIPS“**, kol jie apsivers.



- **PŪSKITE STALO TENISO KAMUOLIUKUS:** laikydami rankas už nugaros, bandykite nupūsti kamuoliukus į kitą baseino pusę.
- **„VANDENS SIURBLYS“:** mokymasis ritmingai kvėpuoti. Poromis, po to – dvi poros. Stovėkite vienas prieš kitą laikydamiesi už rankų. Vienas pritupia ir paneria, o kitas stovi. Pirmasis išnyra, o kitas paneria. Greitinkite tempą, įsivaizduodami, kad esate vandens siurbliai.

## PANIRIMAS IR NARDYMAS: ŽAIDIMAI IR VEIKLOS

- **„ŽIŪRIME TELEVIZORIŲ“:** pabandykite atsisėsti ant baseino dugno. Lėtai iškvėpti burbuliukus pro nosį ir burną.
- **„AUTOMOBILIŲ PLOVYKLA“:** mokiniai pasiskirsto dviem grupėmis.  
**Pirmas etapas** – „automobilių plovykla“. „Sudrėkiname automobilį“ (mokinį) taškodami vandeniui. „Sudrėkęs“ – stoja į eilės galą. Taip drėkiname visus „automobilius“.  
**Antras etapas** – „valymas“. Stipresnis taškymas ir pusrūly darymas.  
**Trečias etapas** – „poliravimas“. Mokiniai gauna po rankšluostėlį, kuriuo privalo „išblizginti automobilį“, nardydami po arba virš jo.
- **„LOBIO MEDŽIOKLĖ“:** dvi grupės arba individualiai. Panardinkite ant baseino dugno daugybę figūrėlių, žiedų ir t.t. Stenkitės surinkti kuo daugiau „lobio“.
- **NARDYMAS** pro arba aplink partnerio kojas. Nardymas pro dvi ar tris poras kojų.
- **„NĖRIMAS LINK VEIDRODĖLIO“:** nerkite į baseino dugną ir, žiūrėdami į save veidrodėlyje, pasimaivykite.

## PUSIAUSVYRA, PLŪDURIAVIMAS, SLINKIMAS IR SUKIMASIS. ŽAIDIMAI IR VEIKLOS

- **ABĖCĖLĖ – PLŪDURIAVIMAS:** plūduriavimas ant nugaros ar pilvo, kai rankos ir kojos raidžių X - Y - I - O (susigūžimas į kamuolį) padėtyse.
- **„KREPŠINIO KAMUOLYS IR SKALBIMO MAŠINA“:** atliekama poromis. Vienas plūduriuoja susigūžęs į kamuolį, kol kitas „atmušinėja kamuolį“ (šį pratimą atliekant galime patirti Archimedo dėsnio veikimą ir kūno grynąjį plūdrumą). Pasukant „kamuolį“, jis turėtų sukis lyg skalbimo mašina. Sklandžiai ir lėtai: švelnaus skalbimo programa, greitas sukimas, skalavimas, džiovinimas.
- **„POTVYNIO SROVĖ“:** grupė sustoja ratu. Tvirtai laikydamiesi už rankų (didelėje grupėje už pečių), pradėkite judėti ratu kiek įmanoma greičiau, kad susidarytų srovė. Po signalo atleiskite rankas ir gulkite ant pilvo pasiduodami srovei. (*Tik pažengusiems*)
- **„TRANSPORTO PRIEMONĖ STATULA“:** atliekama poromis. Mokinys išsitiesęs ir pakankamai įtempęs raumenis plūduriuoja ant nugaros, kitas jį stumia už pėdų pirmyn.
- **„BULVIŲ VIRIMAS/SŪKURYS“:** grupė stovi ratelyje. Kiekvienas turi po plaukimo lentelę. Vienas mokinys, neturintis lentelės, stovi viduryje. Po signalo, stovintysis viduryje susigūžia į kamuolį/bulvę ir plūduriuoja, kol aplink stovintys lentelėmis smarkiai stumia vandenį link vidurio, kur susirietusi guli „bulvė“. Kai „bulvė“ nebegali ilgiau „virti“ ir atsi- stoja, mokiniai liaujasi ją „virti“.
- **PERŠOKTI ANT KITOS SALOS („DIE REISENACH JERUSALEM“):** grupė stovi ratu kuo arčiau vienas kito kiekvienas ant savo lentelės. Po mokytojo signalo mokiniai bando



peršokti ant kaimyno lentelės iš dešinės (arba kairės), neprarandant pusiausvyros. Po kelių apšilimo ratų rengiamos varžybos. Tie, kurie prarado savo lenteles arba pusiausvyrą (nukrito) - iškrenta iš žaidimo. Žaidimas baigiasi, kai lieka du nugalėtojai.

○ **PLŪDURIAVIMAS:** įtempę viso kūno raumenis, mokiniai guli ant lentelės arba ant kamuolio ir plūduriuoja. Mokiniai gali pabandyti pastovėti ant lentelės ar kamuolio.

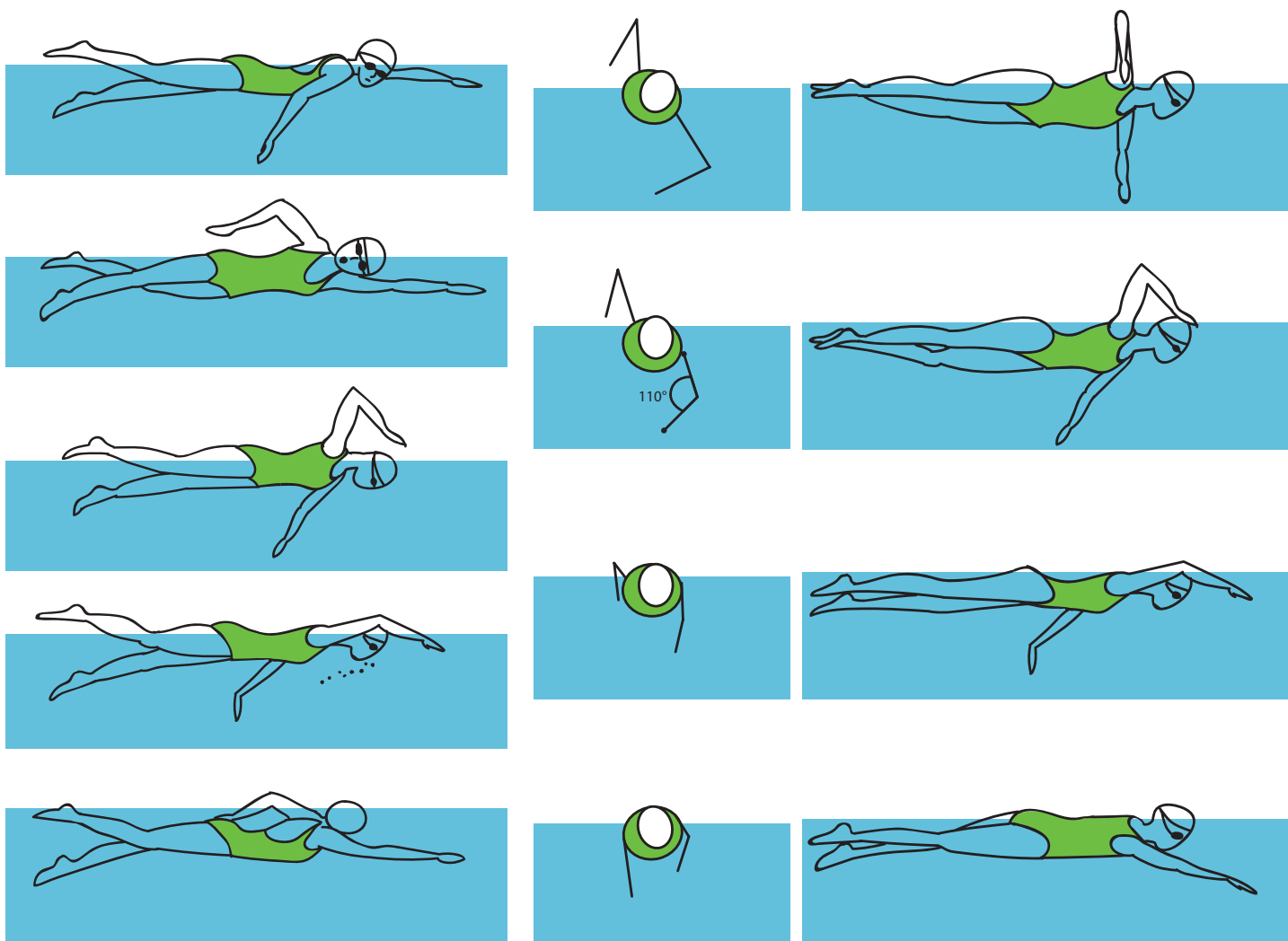
## 2.3. JUDĖJIMO VANDENYJE BŪDAI: KETURI PLAUKIMO TECHNIKŲ PAVYZDŽIAI

### PAMAŠTYMAI APIE PLAUKIMO TECHNIKOS PASIRINKIMĄ, KAI MOKOMĖS PLAUKTI ARBA LEIDŽIAME LAISVALAIKJ VANDENYJE

„Nėra pirmojo grybšnio, visi grybšniai yra pirmieji“ (Stallman 2014). Plaukikai ar besimokantieji plaukti turi skirtingus fizinius duomenis. Maži vaikai, pavyzdžiui, mėgsta plaukti gyvate/delfinu, nes jų kūnai ir sąnariai yra lankstūs, todėl daugeliui plaukimas delfinu teikia daug džiaugsmo. Pavyzdžiui, tradicinis plaukimas krūtine, jei atliekamas taisyklingai, yra sudėtingiausias ir lėčiausias plaukimo būdas. Plaukiant bet koku stiliumi, svarbiausia išlaikyti pusiausvyrą bei tiesią kūno padėtį. Laisvasis stilius (kraulis) - greičiausias bei populiariausias plaukimo būdas. Juo dažnai plaukiama atviruose vandenyse. Kadangi galva panardinta į vandenį, susidaro bangolaužio efektas. Bangos lanke galima įkvėpti. Plaukiant nugara ar laisvuju (krauliu) stiliumi - išilginis pasisukimas, delfinu (peteliške) ar krūtine- skersinis sukimasis aplink ašį yra būtinas. Taip pat yra būdų, kuriuos galima derinti, pavyzdžiui, laisvuju + nugara ir krūtine + delfinu. Toliau aptariami pratimai skirti laisvajam stiliumi (krauliui), tinka ir plaukimui nugara.

## 2.3.1. LAISVASIS STILIUS (KRAULIS) PAGRINDINIAI ELEMENTAI, METODAI IR PRATIMAI

**LAISVASIS STILIUS** (kraulis) arba plaukimas nugara – paremtas judėjimu sukantis aplink išilginę kūno ašį. Būtina išlaikyti tiesią kūno padėtį bei pusiausvyrą, norint išvengti priekinio pasipriešinimo. Plaukikas pasisuka į vieną ir į kitą pusę. Kad išvengtumėte nestabilumo, nepamirškite pasisukti iš klubų, ne iš pečių. Tik tuomet pasisuks visas kūnas, o įkvėpti galėsite, šone bangos lanke. Rankos ir kojos privalo nuolat judėti. Pirmą kartą pirštų galais ranka pereina per vandenį ieškodama ką „sugauti“. Tai pirmasis „sugavimas“, kol pasieksite petį. Pakelkite aukštai alkūnę tuomet, kai plaštaka eina palei pečius. Pratraukdami ranką per petį ir taip ištempdami ranką, po to ranka patraukiama prie klubų/viršutinę kojos dalį, pajaučiame stūmimą. Rankos grybšnis užbaigiamas iki galo, stipriai. Kojos atpalaiduotos kulkšnyse, kelio sąnariai laisvi, o kojos juda nuo klubų aukštyn - žemyn. Vaikams lengviau suprasti, kai pasakome vaizdingai, pvz.: judinkite kojas kaip virtus spagečius ☺.





## PRATIMAI PUSIAUSVYRAI IR TIESIAI KŪNO PADĖČIAI:

- Norėdami išmokti taisyklingai gulėti vandenyje, pirmiausiai pratimus galite atlikti sausumoje: atsigulkite nugara ant grindų, rankos nuleistos prie kojų, tieskite rankas pirmyn virš galvos, kūną prispauskite prie grindų ir išsitieskite. Ištiesdami rankas ir įtraukdami pilvą, vandenyje slinkite ant pilvo taip, kaip treniruodamiesi ant žemės. Pajuskite save esant vandens paviršiuje, plūduriuojant.
- Plaukimo lentelę pasidėkite po pilvu ir spustelėkite ją viršutine kūno dalimi. Neprarasdami lentelės, bandykite slinkti pirmyn.
- Lengvais kojų judesiais nuo klubo, kai rankos šalia kūno arba ištiestos pirmyn, plaukite ant pilvo lyg gulėtumėte ant lentelės.
- Slinkite ant pilvo, rankos ištiestos pirmyn. Susigūžkite į kamuoliuką, skaičiuokite iki trijų ir vėl grįžkite į pradinę padėtį.
- Slinkite ant pilvo, surieskite pėdas. Kas įvyksta?
- Slinkite nugara. Laikykite kojas suglaustas. Įsitempkite ir išsitieskite. Įsivaizduokite, kad po jūsų viršutine kūno dalimi yra plaukimo lentelė. Įsivaizduokite, kad spaudžiate ją viršutine nugaros dalimi.
- Eksperimentuokite, slinkdami pažiūrėkite į savo pėdas. Kas vyksta?
- Vėl išsitieskite ir įsitempkite.
- Slinkdami pasisukite į vieną pusę ant šono, paslėpdami vieną ranką už nugaros.

## PĖDŲ/KOJŲ PRATIMAI IR KŪNO PADĖTIS

Judesiai kojomis: atpalaiduokite klubus, šlaunis ir kulkšnis. Judinkite kojas laisvai, lyg jos būtų spagečiai.

- Sėskite ant baseino krašto ir taškykite vandenį pėdomis. Judinkite pėdas nuo klubų.
- Atsigulkite nugara ant „makarono“. Judinkite kojas aukštyn – žemyn, pajauskite judesį. Stebėkite viršutines pėdų dalis bei kulnus. Išmėginkite įvairius kojų judesius: sustingusiomis kojomis, visiškai atpalaiduotomis ir „plakimo“ būdu.
- Pusiausvyra: gulėkite/plūduriuokite ant nugaros. Įspauskite savo kūną į vandenį, pajausite kaip panirote, tačiau plūduriuojate. Atraskite savo „aukso viduriuką“<sup>13</sup>, „kvėpavimo angelę“. Vaikai gali įsivaizduoti, kad yra povandeniniai laivai.
- Akcentuokite taisyklingą galvos padėtį ( pajauskite vandenį aplink savo galvą).

## PASISUKIMO PUSIAUSVYRA IR ĮKVĖPIMAS:

- Atraskite „aukso viduriuką“ pasisukdami išilgai į šoną.
- „Žuvis“: iš pagrindinės pusiausvyros/ „aukso viduriuko“ padėties, pasisukite į vieną pusę veidu ir nosimi į dugną.
- Lengvasis čiuožimas/„Supermeno kumštis“, iš pagrindinės pusiausvyros/„aukso viduriuko“.
- Pelekų testas: iš pagrindinės pusiausvyros/„aukso viduriuko“ - žuvis ištiesė ranką. „Aukso viduriukas“ -> žuvis-> supermenas -> čiuožimas.
- „Atsuktuvus“: pradėkite krūtine. Abi rankos ištiestos į priekį, pasisukite „Supermeno“ būdu į vieną pusę ir, suglaudę abi rankas prie šonų, apsisukite ant nugaros. Pasisukdami į kitą pusę, vėl ištieskite ranką „Supermeno“ būdu.

<sup>13</sup> Laughlin, Terry & Delves, John: Total immersion. New York 2004.

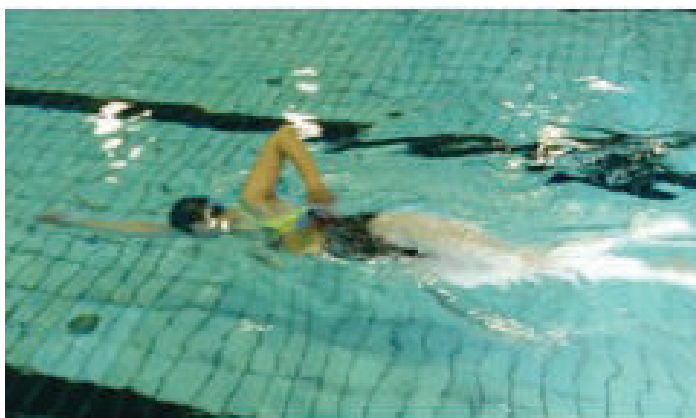
# TECHNIKOS UŽBAIGIMAS

**SUPERMENO PLAUKIMAS** - įvairios variacijos. Kai plaukiame „Supermeno“ būdu, plaukiame pasisukę ant šono. Norint išlaikyti pusiausvyrą ir tiesią kūno padėtį, reikia pasisukti iš klubo.



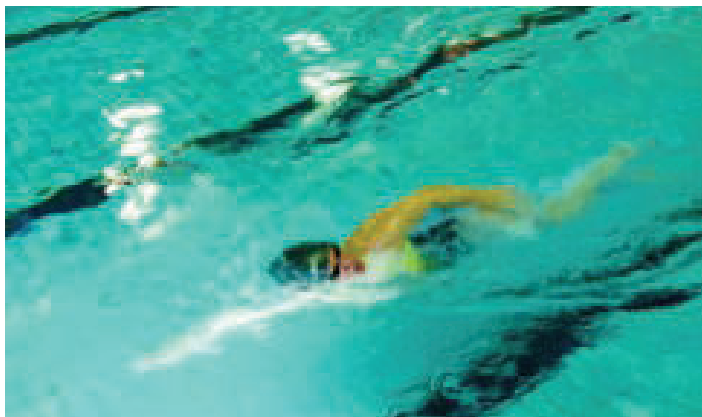
(nuotrauka: D. Dahl 2018)

- Veidu į viršų, pasisukimas nuo klubų, iškvėpimas į vandenį žemyn 1- 3 kartus per tam tikrą nuotolį.
- Ranka ištiesta, plaštaka gali būti suspausta į kumštį arba - atvira. Ranką, kuri priglausta prie kūno, galima panardinti po vandeniu arba tiesti priešais virš vandens („kumščiuoti“).
- Kiti žingsniai: šeši pasikartojantys judesiai kojomis vienam grybšniui. Atkreipti dėmesį į rankas: ranka patraukti žemyn, „sugauti“ vandenį ir pernešti per petį aukšta alkūne, plaštaka stabtelinti prie peties, paliesti ištiestos rankos plaštaką.
- „Supermenas“ - nosimi žemyn, kvėpuokite „aukso viduriuko“ padėtyje.
- Plaukite „Supermenu“, įkvėpdami „aukso viduriuke“. Kartokite rankų judesius kas tris smūgius kojomis. Rankų judesiais sukurkite stiprią varomąją jėgą. Atliekant grybšnį, išlaikykite aukštą alkūnę. Baikite grybšnį, ištiesdami ranką prie kojos – plaukite kaip „Supermenas“ ir neužmirškite kūno pasisukti nuo klubų!
- Gudrybė, plaukiant krauliu: abi rankos priekyje, viena ranka atlieka grybšnį žemyn ir, lyg „užtraukdama užtrauktuką“, jį pabaigia šone prie kūno. Tai padės plaukti aukšta alkūne ir kūnas nepraras pusiausvyros.



Užgriebimas - grybšniavimas krauliu. (nuotrauka: D. Dahl 2018)

**ĮKVĖPIMAS KAS TREČIĄ GRYBŠNĮ.** Atlikdami judesius rankomis, galite sugalvoti mantrą ir tarti mintyse breath – bubble – bubble (Dagmar Dahl) lietuviška versija: 1-2-3 „įkvėpimas – pūsti – pūsti“. Įkvėpti ties skaičiumi „1“, iškvėpti ties skaičiais „2“, „3“! Nuolat kartokite: „įkvėpimas – pūsti pūsti - įkvėpimas – pūsti pūsti – įkvėpimas- pūsti pūsti\* . Tai - puikus būdas suderinti tinkamą kvėpavimą.<sup>14</sup>



(photo: D. Dahl 2018)

**SUNKUMAI KVĖPUOJANT/ĮKVEPIANT** dažnai yra prastai atlikto pasisukimo rezultatas. Mes negalime lengvai įkvėpti bangos lanke, jei įkvėpimas yra uždelstas (ranka uždengia burną), netaisyklinga kūno padėtis gulint, galva pakelta. Plaukikas neišlaiko pusiausvyros, todėl iškvėpdamas žemyn, negali atsipalaiduoti. „Išpūskite“ orą pro burną lengvai ☺.

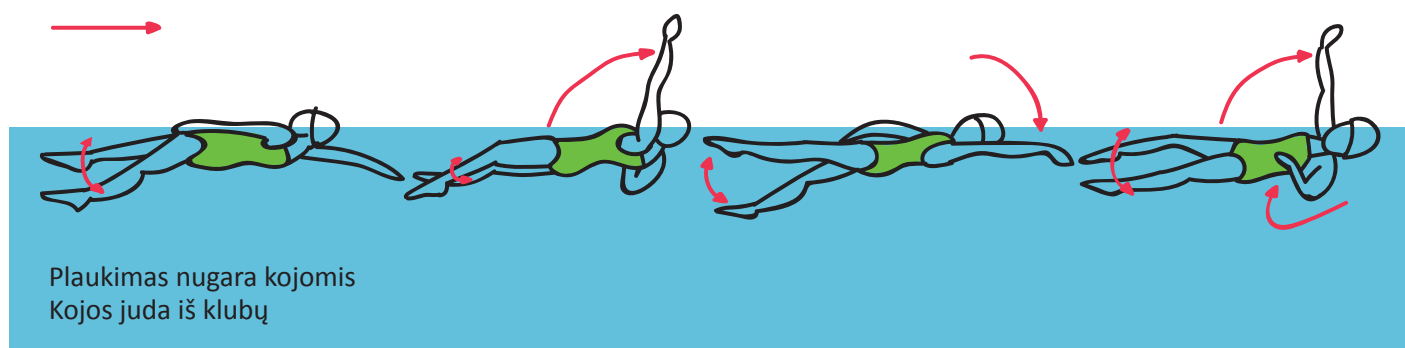
<sup>14</sup> Newsome/Young 2012, p. 33.



## 2.3.2. PLAUKIMAS NUGARA

Kraulio ir plaukimo nugara technika yra panaši. Plaukiant nugara lengviau kvėpuoti, tačiau sudėtingiau suprasti/pamatyti, kurioje vietoje esate. Kadangi dėl kūno padėties, pusiausvyros ir pasisukimo abu šie plaukimo būdai yra panašūs, pirmieji pratimai gali būti naudojami ir šiai technikai tobulinti. Kūno padėtis - horizontali, klubai ir pečiai arti vandens paviršiaus, galva pavidinta (kaip minėta bazinės pusiausvyros pratime) išlieka viso plaukimo metu. Kojų judesiai panašūs į kraulio. Plaukiant nugara, svarbu smūgiuoti „ilgomis kojomis“, o pėdos neturėtų per stipriai taškyti vandens. Rankos veiksmai prasideda pirmuoju patraukimu, pakaitomis rankas dėliojant į „Supermeno“ pozą ir juda pakaitomis tai iškeliant, tai nuleidžiant rankas prie šlaunų. Rankų pirštai ištempti.

### PLAUKIMAS NUGARA



Kaip matote, kai kurie kraulio pratimai, tinka ir nugarai. Atliekant „Supermeno“ pratimus nugarai, pasisukimai/pasikeitimai vyks žiūrint į lubas.

## DAUGIAU PRATIMŲ

- Tvirtai laikykite lentelę ištiestomis rankomis virš galvos, spauskite rankas į vandenį (tai padės iškelti klubus aukščiau). Stebėkite kojų judesius.

**„SUPERMENAS“:** gulėdami ant nugaros žiūrime į lubas, rankos prispaustos prie šonų:

- Tris kartus kumščiuokite kaip „Supermenas“ po vandeniu, po to virš vandens. Tą patį kartokite ištiestais pirštais be kumščio.

- Aukščiau aprašytą pratimą derinkite su kojų judesiais pvz., po šešių kojų judesių, po trijų ir t.t.

**ATKREIPTI DĖMESĮ Į RANKOS JUDESĮ:** ranka, aukšta alkūne po vandeniu atlieka grybšnį žemyn prie kūno ir plaštaka stipriai jį užbaigia.

- **MANTRA - PRATIMAS:** iškelta ranka turi būti tiesi (pirmiausiai išlenda mažasis pirštelis), „pagaukite vandenį“ (žemyn) lyg norėtumėte suimti krepšinio kamuolį ar jį atmušti. Nepamirškite alkūnės laikyti aukštai. Ranka „praeina“ pro petį – tiesiant ranką - nykščiu. Šio veiksmo mantra: „fiksiuoti – traukti – stumti“.
- **„SUPERMENAI POROMIS“:** gulėdami šonu vandenyje vienas priešais kitą, atsisukę veidu vienas į kitą judinkite kojas krauliu, vieną ranką laikykite prie šono, o kitą ištieskite ir sukabinkite su partneriu į vieną kumštį, plaukite į priekį. Po signalo, nepaleisdami rankų, sukities apie savo išilginę ašį ir atsigulkite nusisukę vienas nuo kito.
- Trys smūgiai pakaitomis be kumščių.
- Kitas pavyzdys: plaukite tik rankomis. Jūs suprasite, koks svarbus yra sukimasis apie išilginę kūno ašį.
- **PLAUKIMAS NUGARA VIENA RANKA PILNĄ CIKLĄ:** laikykite galvą neutralioje padėtyje, pasisukite pagal išilginę ašį, parodykite petį ir klubą. Ranką kelkite iš vandens pakeltu nykščiu, o sugrąžinkite į vandenį mažuoju piršteliu. Keiskite ranką po vieno grybšnio.
- **PLAUKIMAS NUGARA GRYBŠNIAIS:** 3 grybšniai dešine ranka + 3 grybšniai kairiaja, 2+2 ir t.t., švelniai, be sustojimų. Rankas laikykite įtemptas (įsivaizduokite tamprią gumą tarp rankų).

## 2.3.3. PETELIŠKĖ (DELFINAS): PAGRINDINIAI ELEMENTAI, METODAI IR PRATIMAI

**SVARBŪS ELEMENTAI:** svyravimas apie skersinę kūno ašį (juosmenį). Nuo viršutinės krūtinės dalies, kūnu, plaukiant kaip delfinas, kuriamas bangos judesys. Rankos priekyje sudaro ‚V‘ raidės formą. Tarsi banga, delfino judesiai prasideda nuo viršutinės kūno dalies ir gali būti vadinama „smūgiu“. Pirmoji banga/smūgis, kai rankos patenka į vandenį. Antroji, kai rankos yra prie klubų „angelo“ pozicijoje, kuri yra aprašyta žemiau.



(nuotraukos: D. Dahl 2018)

Rankos atlieka judesį vandenyje šiek tiek formuodamos deimanto formą, alkūnės aukštai, pradeda dirbti klubai. Kai kurie šį veiksmą apibūdina kaip „rakto skylutės piešimą“.



(nuotraukos: D. Dahl 2018)

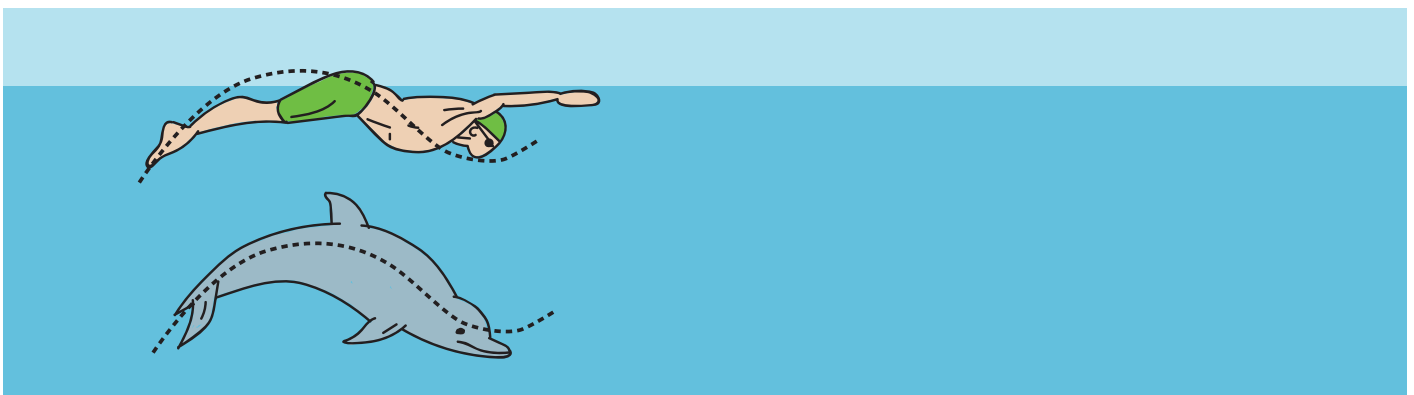
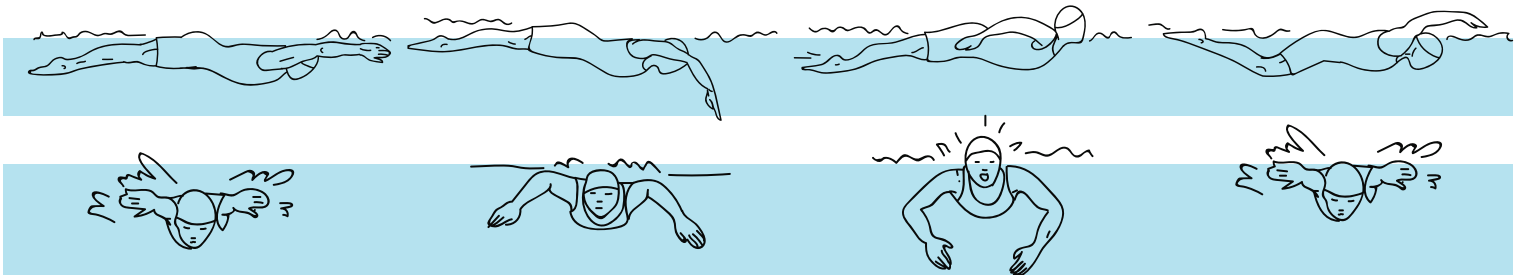


Po klubais rankos atsiduria „angelo padėtyje“.



(nuotraukos: D. Dahl 2018)

Pirmausia - mažasis pirštėlis. Įkvėpimas atliekamas atsistūmimo/ „angelo pozicijoje“. Jo metu atliekamas kitas delfino judesys. Rankoms pasiekus vandenį, atliekame du smūgius kojomis vienam rankų ciklui. Jūsų galva iškeliamą įkvėpimui PRIEŠ sugrąžinant rankas į „angelo padėtį“ ir nuleidžiama PRIEŠ naują rankų ciklą.



- Pašokinėkite/pabanguokite lyg delfinas virš „makaronų“.
- Papurtykite, pasukinėkite kūną gyvatėle vertikaloje padėtyje.
- „**Meditacinė banga**“: gulėkite/plūduriuokite ant vandens paviršiaus, rankos prie šonų. Paspauskite krūtinę/krūtinkaulį žemyn ir kilstelėkite, plūduriuodami jauskite impulsus kūne. Mokiniai, ypač vaikai, mėgsta mėgdžioti „gyvatę“. Kojos tuo metu nejuda, tiesiog plūduriuoja.
- Gulėkite. Šiek tiek judindami galvą, įsivaizduokite, jog esatė katė, laižanti kremą.
- Tas pats pratimas su pelekais. Įsivaizduokite, kad kažkas jus tempia už nosies pirmyn.
- Tas pats pratimas delfino judesiui užbaigti, tik dabar rankos ištiestos į priekį. Kojos nejuda, lyg žuvies uodega.

- **Delfinas** šonu, ant nugaros.
- **„Peršokti akmenis“**: plūduriuokite ant vandens, rankos priekyje. Traukite rankas žemyn, lyg „peršoktumėte akmenį“. Grybšnij užbaikite prie klubų/kojų. Pajauskite, kaip reaguoja jūsų kūnas. Tęskite plaukimą delfinu. Po pirmojo „peršokimo per akmenį“ atpalaiduotas rankas gražinkite atgal į pradinę padėtį ir pakartokite iš naujo. Naudokite pelekus!
- **DEIMANTAS - ANGELAS, BANGAVIMAS IR PLŪDURIAVIMAS**. Plūduriuokite. Rankomis po vandeniu suformavę Deimanto kampą, rankų pirštus nukreipkite į dugną.
- **Deimantas - Angelas - Bangavimas – Plūduriavimas** - Kūnas plūduriuoja peteliške.
- **Deimantas - Angelas – Bangavimas – „Peteliškės“ judesys – Plūduriavimas**.
- **Deimantas –Angelas- Bangavimas ir „ Peteliškės“ judesys**. Peteliškė nekvėpuojant!  
Taip, kaip minėta aukščiau, jauskite bangavimą ir atlikdami „angela“, pakelkite galvą tiek, kad galėtumėte įkvėpti.  
Sustiprinkite delfiną „smūgiuodami“ kojomis.



(nuotraukos: D. Dahl 2018)

## 2.3.4. PLAUKIMAS KRŪTINE. TRUMPI KOMENTARAI IR REKOMENDACIJOS

Jei plaukiama taisyklingai, plaukimo krūtine technika yra sudėtingiausia. Dėl kultūrinių ir istorinių priežasčių kai kuriose Europos šalyse šis plaukimo būdas labai populiarus. Efektyviam atsispyrimui reikia tinkamo sąnarių ir galūnių lankstumo bei geros koordinacijos: laiku prisitraukti, įkvėpti, atsispirti ir nerti. Priešingu atveju, tai tampa tiesiog maudymusi, plūduriuojant ant vandens paviršiaus ir vos judinant kojas bei rankas. Didžiausia problema yra ta, kad mokiniai dažnai išmoksta netaisyklingos technikos ir dėl to mokytis iš naujo yra labai sunku.

### JUDESIO APRAŠYMAS

Pradedame traukti rankas 15-20 cm gylyje, stačiomis alkūnėmis, delnai įstrižai į šonus. Rankoms atsiskyrus, riešai išsilenkia. Rankoms esant apie 30 cm vienai nuo kitos, lenkiame aukštai alkūnes.

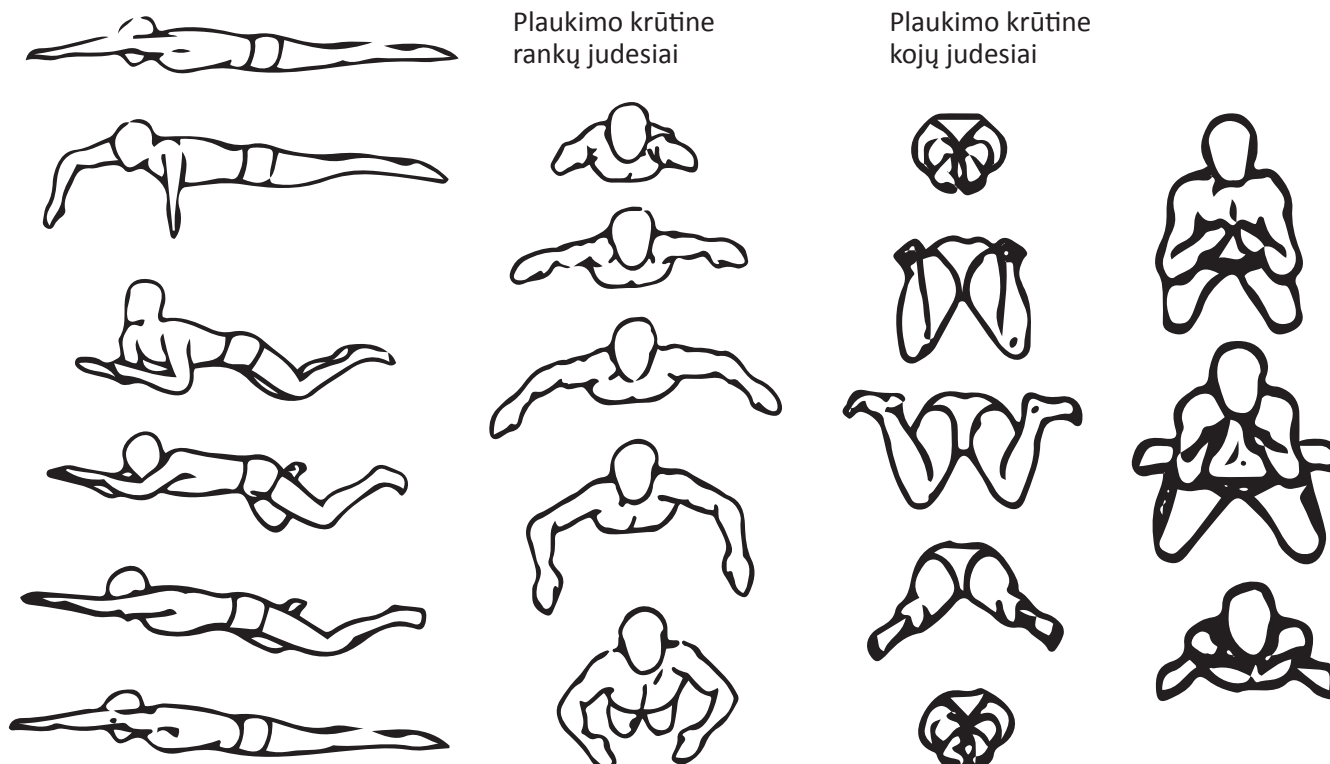
Po to rankos traukiamos į išorę ir žemyn siaura širdies forma („tešlos dubenėlis“ žr. žemiau) po vandeniu, artėjama prie pečių linijos. Rankų kampas keičiasi iš išorės į vidų (delnai atsukti vienas į kitą). Kai rankos priartėja, viršutinės rankos dalis nusileidžia žemiau. Rankos ištiesiamos pirmyn, plaštakos suglaustos, judesys atliekamas be sustojimo. Abi kojos tuo pačiu metu spiria, o pėdos yra vos žemiau vandens paviršiaus. Kai pėdos neatlieka judesio, jos turi likti ištemptos ir tiesios. Naujas ciklas prasideda nuo klubų ir sulenktų kojų, pėdoms esant arti viena kitos. Kai kulnai artėja prie sėdmenų, o pėdos prie blauzdų, kulnai ir keliai turi atsiskirti. Keliai ir kojos maksimaliai sulenkti, kulkšnys arti blauzdų, didysis pirštas nukreiptas į išorę. Šis smūgis prasideda nuo kelio tiesimo ir kojų kėlimo į išorę ir atgal. Ši spyrio dalis atliekama pastoviu, vidutiniu greičiu, tačiau atsispyrus - greitis padidėja. Didžiausias greitis pasiekiamas per paskutinį smūgio ketvirtį. O kai kojos spiriasi, jos tarsi susilieja pusiau apskritimo forma. Po to smūgis baigiasi, keliai pailgėja, kojos susiglaudžia.<sup>15</sup>

**Nėrimo stadijoje** kūnas horizontalioje padėtyje. Atliekant rankų judesius, viršutinė kūno dalis pasikelia įkvėpimui. **Judesio koordinacija: slinkimas - prisitraukimas ir įkvėpimas – spyris – slinkimas/nėrimas.**<sup>16</sup>

<sup>15</sup> YMCA, 1999, p. 120.

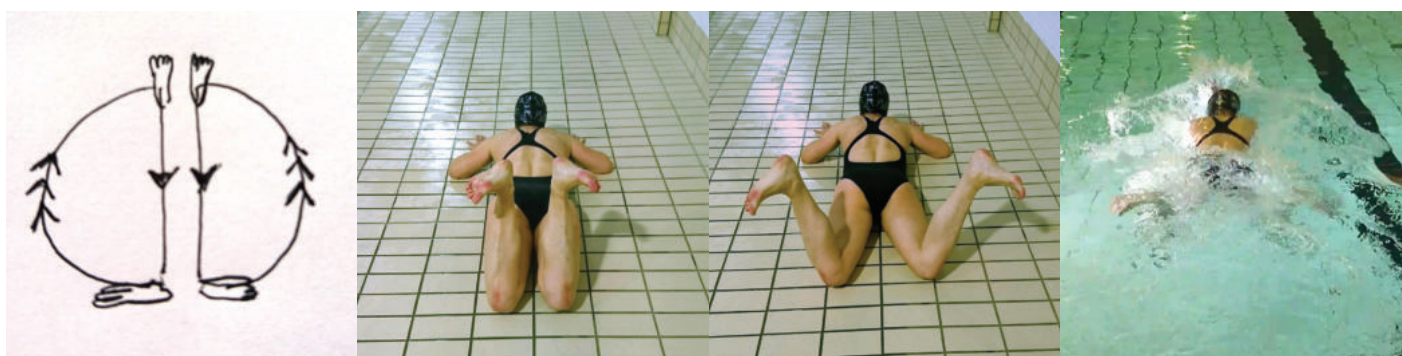
<sup>16</sup> YMCA, 1999, p. 121.





## PRATIMAI PĖDOMS/KOJŲ JUDESIAI

- Ant baseino krašto: „anties pėdų“ pratimas (kulkšnių mankšta, suaktyvinimas). Kojų spyris atveriant klubus, piešiami du puslankiai iš karto.



(nuotraukos: D. Dahl 2018)

- Pėdos juda vienu metu. Po to kojos greitai ir energingai traukiamos į viršų plačiu kampu prie klubo sąnario.
- Padedant draugui, pratimą atlikite ant grindų tokia seka: kulniukai iki sėdmenų, ančių pėdos, du greitai puslankiai, baigti judesį „balerinos koja“.
- Pabandykite atlikti šį pratimą vandenyje, plūduriuojant ant nugaros ir užsidėjus lentelę ant pilvo. Jauskite savo kojas ir pėdas! Pajuskite vandens spaudimą pėdose. Mėgaukitės atliekamų judesių energija bei slinkimu!
- Stovėdami vandenyje, prispauskite klubais prie baseino sienelės ir atlikite kojos spyrį (tai padės išvengti tipinės klaidos: spyrio „žirklutėmis“ ir kelių pakėlimo pirmyn).
- Vandenyje laikykitės už baseino turėklo. Išverskite pėdas, atpalaiduokite.

- Lentelė ant pilvo – atlikite krūtine kojomis judesį ir jį įsisaugokite, jauskite pėdas. Slinkite!
- Suspauskite plaukimo kaladėlę aukščiau tarp šlaunų, atlikite plaukimo krūtine kojomis spyrius. Šis pratimas padės jums išmokti taisyklingų kojų judesių puslankiu. Dažnai mokiniai netaisyklingai judina kojas lyg „mažos varlės“.
- Trumpų nuotolių plaukimas: rankos priekyje, plaukimas krūtine kojomis. Įsisaugokite judesį.
- Su plaukimo „makaronu“: suspauskite „makaroną“ tarp kojų. Plaukite krūtine kojomis.
- **Trumpas nuotolis.** Rankos ištiestos pirmyn. Kiek toli galite nuplaukti, atlikdami vieną suderintą rankų ir kojų judesį?
- Gulėkite ant nugaros, laikykite lentelę ant šlaunų tam, kad keliai neiškiltų virš vandens. Atlikite kojų judesius.
- „Prisilietimas kulnais“: laikykite rankas už nugaros ant sėdmenų, pajuskite ar atlikdami judesį „anties pėdos“ kulnais pasiekiate plaštakas?

## PLAUKIMO KRŪTINE RANKŲ JUDESIŲ DERINIMAS SU KOJOMIS



(nuotrauka: D. Dahl 2018)

- Gulėkite ant baseino krašto, taip, kad krūtine siektumėte vandenį ir judinkite rankas į šalis kartu, lyg norėtumėte išgramdyti tešlą iš dubens.
- „Gramdyti“ – rankos kartu – „šauti į priekį“! Laikykite alkūnes aukštai, „pagaukite vandenį“ ir, kai ištiesiate rankas pirmyn, pajuskite hidrodinaminį pakilimą. Taip „šaudykite“ abi rankas pirmyn, išsitempkite ir paslinkite.
- Rankų tiesimas pirmyn, pasidėjus „makaroną“ po krūtine, o tarp kojų suspaudus plaukimo kaladėlę.
- Pratimai skirti dėmesiui:
  - a) atlikite grybšnį aukštomis alkūnėmis taip, kad matytumėte visą atliekamą judesį;
  - b) grybšnis abiem rankomis = „šaukite“ rankas pirmyn;
  - c) „semti“ – „šauti“ – slinkti - skaičiuoti iki trijų! Ne per plačiais rankų judesiais.
- „I“ – „Y“ – „semti“ ir „šauti“, pajauskite hidrodinaminio pakilimo ir „šovimo“ energiją.

- Įkvėpimas: veidas vandenyje, po rankų „Y“ judesio, pakelkite galvą aukštyn ir įkvėpkite. Nuleiskite rankas į vandenį ir „šaukite“ pirmyn. Taip sumažinsite vandens pasipriešinimą.
- Plaukimas poromis: pirmasis plaukia rankomis, antrasis įsikibęs į pirmojo kojas, plaukia kojomis. Tas, kuris plaukia kojomis, guli pvz. ant „makarono“.

## RANKŲ IR KOJŲ KOORDINACIJA:

- 3 grybšniai rankomis + 3 spyriai kojomis, 2 grybšniai rankomis + 2 spyriai kojomis, 2 rankomis + 1 kojomis, 1 + 1 rankomis – kojomis – slinkimas.
- Porininko nuomonė!



## 2.4. SOCIALINIAI – EMOCINIAI MOKYMOSI ASPEKTAI IR PATARIMAI MOKYMUI

Čia pateiksime informaciją apie socialinius ir emocinius aspektus. Skyriuje taip pat rasite patarimų, sprendžiant pedagoginius klausimus.

**ŽMOGUS, BIJANTIS VANDENS, TURI SUPRASTI ARCHIMEDO DĒSNĮ.  
NERIMAS, NESAUGUMO JAUSMAS.**

Yra daug priežasčių, kodėl žmogus gali bijoti vandens. Kai kurie, galbūt, turėjo blogų patirčių, o kai kurie turėjo pernelyg saugančius tėvus, kurie išmokė vaiką nerimauti. Štai keletas iššūkių su kuriais susiduriama:

**KVĖPAVIMAS:** kvėpavimas ir pakankamas deguonies kiekis yra gyvybiškai svarbus visiems organizmams. Jei mes manome, jog mums trūksta deguonies, puolame į paniką. Mes negalime įkvėpti vandenyje, tačiau turime suvokti, kad sulaikyti kvėpimą ir iškvėpti po vandeniū yra saugu.

**PUSIAUSVYRA:** plaukiantysis gali pradėti nerimauti praradęs stabilų pagrindą, pusiausvyrą ar kūno padėties kontrolę.

**KŪNO PADĖTIS:** kūdikiai labai džiaugiasi, kai išmoksta atsistoti ir pradeda vaikščioti. Mokydamiesi plaukti jie vėl turi sugrįžti į neįprastą horizontalią padėtį

**ORIENTACIJA:** vaikai (iki 24 mėn.) nesuvokia, jog jie negali „nukristi“ į baseino dugną, nes būtent tie 3-4 metrai vandens ir neleidžia jiems nukristi.

**NEIGIAMOS ŽINUTĖS:** vaikai yra smalsūs, mokosi iš savo patirties. Vaikų baimė vandeniū atsiranda pas tuos, kurių tėvai patys bijo vandens arba perdėtai nerimauja dėl vaikų. Per daug saugantys tėvai gali nuslopinti/ sumažinti vaiko gebėjimą atsipalaiduoti bei džiaugtis vandeniū.

**SANTYKIAI SU MOKYTOJU/TRENERIU:** treneris turi būti patikimas, malonus, užtikrinti saugumą bei perduoti teigiamą požiūrį į vandenį.

**MOKINIO INTYMUO GERBIMAS:** jei būtina mokytilaikant kūną/kūnodalis, prieš tai pasiteiraukite savo mokinio, ar galima jį liesti.

**TEMPERATŪROS POKYTIS:** vandens temperatūra yra labai svarbi. Vanduo, mokymui plaukti, turėtų būti +32\* C. Vaikai, kurie nemoka plaukti, neturėtų vandenyje praleisti daugiau nei 45 minutes!

### NERIMAUJANČIO PLAUKIKO UŽBURTAS RATAS:

Galvos nenardina į vandenį iš baimės, kad negalės kvėpuoti. Pasekmė: sumažėjęs plūdrumas! Dėl netaisyklingos kūno padėties atsiranda didesnis vandens pasipriešinimas, todėl sunkiau plaukti, trūksta pusiausvyros ir jaučiamas skendimo pojūtis (Archimedo principas! Kuo mažesnis panardinto kūno tūris, tuo mažesnė plūdrumo jėga). Rezultatas: plaukikas vis labiau nerimauja ir bando dar labiau išlįsti iš vandens. Pasekmė: kūno padėtis tampa dar vertikalesnė, o plaukikas atlieka daug nereikalingų judesių rankomis, kad nenuskėtų. Galiausiai, tai atima daug energijos ir plaukikas nebeturi jėgų priimti protingų sprendimų.

# III. GELBĖJIMO(-SI) ĮGŪDŽIAI

Visuotinėje skendimo ataskaitoje (The WHO *Global Report on Drowning: preventing a leading killer*) pabrėžiama, jog kasmet visame pasaulyje nuskęsta apie 372 000 žmonių. Skendimas yra viena iš dešimties dažniausių vaikų ir jaunimo mirties priežasčių visuose pasaulio regionuose. Ataskaitoje nurodoma daugybė veiksmingų strategijų, kaip sumažinti skęstančiųjų skaičių bei pateikiami patarimai ir rekomendacijos, kurių turi imtis nacionalinės ir vietos valdžios institucijos.

Kaip plaukimo mokytojas ar treneris daugiausia dirbsite su trečiąja strategija.

## VISUOMENĖS/BENDRUOMENĖS VEIKSMAI

1. Įrengti apsauginius barjerus, kontroliuojančias prieigą prie vandens.
2. Užtikrinti vietų saugumą prie vandens priešmokyklinio amžiaus vaikams bei pasirūpinti jų priežiūra.
- 3. Mokyti mokyklinio amžiaus vaikus pagrindinių plaukimo, vandens saugos ir gelbėjimo įgūdžių.**
4. Mokyti kitus žmones gelbėti bei teisingai gaivinti.
5. Gilinti visuomenės žinias apie skęstamumą, pabrėžiant vaikų pažeidžiamumą.

## EFEKTYVIOS STRATEGIJOS IR ĮSTATYMAI

6. Nustatyti ir įgyvendinti saugias valčių naudojimo, laivybos bei keltų taisykles.
7. Valdyti potvynių riziką ir didinti atsparumą kitiems pavojams vietos ir nacionaliniu mastu.
8. Koordinuoti skendimo prevenciją kartu su kitais sektoriais.
9. Parengti ir vystyti nacionalinį saugos vandenyje planą.

## KITI TYRIMAI

10. Spręsti prioritetinius mokslinių tyrimų klausimus pagal tinkamai parengtus tyrimus.<sup>17</sup>

<sup>17</sup> World Health Organization (WHO), 2014.

## 3.1. GEBĖJIMAS PLAUKTI, SAVIPAGALBA IR BENDRIEJI SAUGUMO VANDENYJE ĮGŪDŽIAI

Šiaurės šalys 1996 m. susitarė dėl Šiaurės šalių plaukimo gebėjimų apibrėžimo: „Mokantis plaukti žmogus gali nuplaukti 200 m be sustojimo, o iš jų 50 m nugara“. Apibrėžimas lengvai suprantamas ir gerai žinomas daugumoje Šiaurės šalių. Šią sąvoką taip pat apibrėžė ir naudoja Tarptautinė Europos gelbėjimo federacija.<sup>18</sup>

Labai svarbu mokėti plaukti, tačiau kokius saugaus elgesio vandenyje gebėjimus vaikai privalo mokėti, kad neskęstų? Svarbiausias saugaus elgesio vandenyje programų aspektas yra teisingas požiūris į veiklas vandenyje (žr. 3.2. tema 41 puslapyje), pavyzdžiui, „nereikalingai nerizikuokite bei žinokite savo galimybių ribas“. Požiūris yra sunkiai keičiamas, todėl lengviau suformuoti saugumo poreikį ankstyvame amžiuje.

Saugaus elgesio vandenyje žinių bei įgūdžių lengva mokyti bei mokytis. Tarptautinė gelbėjimo federacija parengė saugumo vandenyje ir mokymo plaukti tarptautines rekomendacijas/gaires (7 priedas), kuriose paminėtos su vandeniu susijusios sritys ir pagal sudėtingumą pritaikytos skirtingoms amžiaus grupėms:

- SAUGUS ĮLIPIMAS IR IŠLIPIMAS IŠ VANDENS.
- PLŪDURIAVIMAS IR KŪNO ORIENTACIJA.
- JUDĖJIMAS VANDENYJE IR PLAUKIMO BŪDAI.
- IŠGYVENIMO ĮGŪDŽIAI.
- ĮGŪDŽIAI PO VANDENIU.
- GELBĖJIMO ĮGŪDŽIAI.
- PAPILDOMI ĮGŪDŽIAI.

Nėra vienintelės saugaus elgesio vandenyje programos. Jūs esate plaukimo mokytojas/trenėris, todėl darote savo mokiniams didelę įtaką. Jūs pažįstate savo grupę ir galite numatyti rizikingas situacijas, kurios gali kilti vandenyje (baseinas, vandenynas, ledas, upės ir kt.). Internete rasite daug gerų programų ir mokslinių straipsnių, kurie padės išmokti saugiai elgtis vandenyje.

Šiame skyriuje pasidalinsime keliais saugaus elgesio vandenyje įgūdžiais ir pateiksime praktinių pavyzdžių. Šio leidinio pabaigoje (2,3,4 prieduose) rasite du vandens saugos modelius: vieną Lietuvos ir vieną Suomijos. Atidžiai perskaite, pasirinkite ir prisitaikykite jums tinkantį modelį savo užsiėmimams. Bet atminkite, kad saugumas yra pirmoje vietoje.

<sup>18</sup> Olausson, 2017.



## 3.2. KAIP KEISTI POŽIŪRĮ?

Saugumo vandenyje žinios ir įgūdžiai yra labai svarbu, tačiau dar svarbesnis yra požiūris į veiklas vandenyje. Dažniausiai žmonių požiūrį pakeisti yra labai sudėtinga. Pavyzdžiui, žmonės dažnai mano, jog skendimas tiesiog „atsitiko“, tai reiškia, kad mes nieko negalime dėl to padaryti arba, kad jei mokame plaukti, mes niekada neskęsime. Šios nuostatos yra klaidingos ir labai pavojingos.

Jūs, plaukimo mokytojas/treneris, esate autoritetas ir pavyzdys. Niekada nesielkite prie vandens lengvabūdiškai ir neatsakingai, nes jūsų elgesys mokinius turi skatinti elgtis saugiai ir protingai. Nepamirškite galvoti apie savo mokymo rezultatus ir apie tai, kad požiūris į saugumą vandenyje įdiegiamas ankstyvame amžiuje. Mokykite vaikus naudojant vizualines priemones ir užduokite klausimus apie plaukimą, saugumą vandenyje bei gelbėjimo įgūdžius.

Toliau pateikiami keli tyrimų rezultatų pavyzdžiai:

- Netinkamos pagrindinės nuostatos, žinių ir gebėjimų stoka dažnai yra skendimo priežastis. Daugeliu atvejų vaikai nėra mokomi reikalingų įgūdžių, kad galėtų susidoroti netikėtai panirus po vandeniu.<sup>19</sup>
- Saugumo vandenyje žinios yra glaudžiai susijusios su vaikų saugos praktika, tačiau požiūris yra svarbiausias aspektas.<sup>20</sup>
- Efektyviausia saugaus elgesio vandenyje žinių mokyti darželinukus, nes mokyklinio amžiaus vaikams sunkiau pakeisti požiūrį.<sup>21</sup>
- Trumpas, bet visapusiškas kursas apie plaukimą, saugumą vandenyje, išgyvenimo bei gelbėjimo įgūdžius paaugliams ir jaunimui, įskaitant ir žinias apie vandenį, turėjo teigiamą poveikį. Tačiau požiūris nesikeitė.<sup>22</sup>

<sup>19</sup> Stallman et al. 2008, p. 372.

<sup>20</sup> Morrongiello et al. 2008, p. 176-179.

<sup>21</sup> Terzidis et al. 2007, p. 120-124.

<sup>22</sup> Petrass, L & Blitvich, J. 2014, 188-194.

## 3.3. ASMENINĖS PLŪDURIAVIMO PRIEMONĖS

Gelbėjimosi liemenių naudojimas gali užkirsti kelią daugumai nuskendimų, kurie įvyksta įvairių užsiėmimų vandenyje metu, pvz., plaukiojant burlaiviu, baidarėmis, irklentėmis. Suomijoje aštuoni iš dešimties nuskendusiu žmonių, būtų išsigelbėję, jei būtų dėvėję gelbėjimosi liemenę ir gavę tinkamą pagalbą. Gelbėjimosi liemenės efektyvumas yra neabejotinas. Valdžios institucijos ir specialistai bando atsakyti į klausimą: „Koks įrankis/priemonė yra svarbiausi, norint apsisaugoti vandenyje?“ Atsakymas vienas: „GELBĖJIMOSI LIEMENĖ“. Gelbėjimosi liemenės dažnai vadinamos pigiu gyvybės draudimu.

Mokiniai baseine mokomi naudotis gelbėjimosi liemene: plaukdami, žaisdami, šokinėdami ar atlikdami kitas užduotis (žr. 4 priedą: Junior Lifesaver modelio pamokos). Tikimasi, jog jie panaudos jas ir ateityje.

Žemiau rasite patarimų, kaip pasirinkti gelbėjimosi liemenes.

Pirmiausia, pirkdami gelbėjimosi liemenę ar kitą pagalbinę priemonę, neapgaudinėkite savęs. Jei visiškai nemokate plaukti arba neturite reikiamos patirties vandens sporto šakose, turite turėti tinkamą gelbėjimosi liemenę. Taip pat būkite sąžiningi dėl svorio. Kiek jūs iš tikrųjų svėriate vandenyje, kai esate pilnai apsirengę ir avite batus?

Perkant naują gelbėjimosi liemenę, įsitikinkite, jog turite galimybę praktiškai ją išbandyti. Įvertinkite ar liemenė yra patogi ir tinkamo dydžio. Taip pat atminkite, kad po gelbėjimosi liemene turėtų tilpti paltas ir kiti drabužiai. Pabandykite atsisėsti, nes plaukiojant valtyje ar baidarėmis tai yra pagrindinė jūsų kūno padėtis.



### **GELBĖJIMOSI LIEMENĖS: VAIKAMS, ŽMONĖMS, KURIE NEMOKA PLAUKTI IR NETURINTIEMS REIKIAMŲ PLAUKIMO ĮGŪDŽIŲ**

„100 Newton“ gelbėjimosi liemenės yra skirtos naudojimui uždaruose vandenyse. Jos apverčia ant nugaros samonę praradusį žmogų per 10 sekundžių. Šios liemenės yra tik oranžinės, raudonos arba geltonos spalvos, turi privalomus atšvaitus bei švilpukus. Tai yra vienintelės liemenės vaikams!

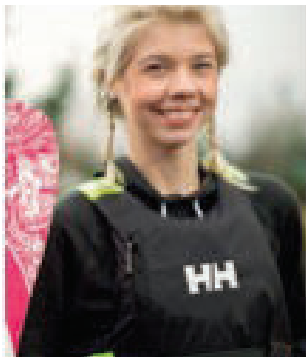


### **PRIPUČIAMOS LIEMENĖS: SKIRTOS SUAUGUSIEMS, PATEKUSIEMS Į PAVOJINGAS SITUACIJAS**

150 Newton gelbėjimosi liemenės skirtos naudoti pakrančių vandenyse. Jos apverčia samonę praradusį žmogų ant nugaros per 5 sekundes. Dažniausiai yra pripučiamos.

275 Newton gelbėjimosi liemenės skirtos esant atviruose vandenyse ar jūroje bei vilkint sunkius drabužius. Jos per 5 sekundes apverčia sąmonės neturintį asmenį į saugią plūduriavimo padėtį. Dažniausiai - pripučiamos.

Nepamirškite dažnai bei tinkamai atlikti liemenės techninę priežiūrą.



## **PRIEMONĖS PLŪDURIAVIMUI: MOKANTIEMS PLAUKTI, ŠALIA ESANT PAGALBAI**

50 Newton plūduriuojanti liemenė, švarkai ir kombinezonai skirti naudoti tik tiems, kurie moka gerai plaukti ir gali būti naudojami apsaugotuose vandenyse ar netoli paplūdimio, kur pagalba yra netoliese. Plūdrumo priemonės yra tinkamos, pavyzdžiui, vandens sportams, nes su jomis lengva judėti.

Plūdrumo priemonės neapverčia sąmonės praradusio žmogaus ant nugaros. Taip pat nėra tinkamos vaikams, sveriantiems mažiau nei 30 kg.<sup>23</sup>

<sup>23</sup> Finnish Swimming Teaching and Lifesaving Federation, 2018.



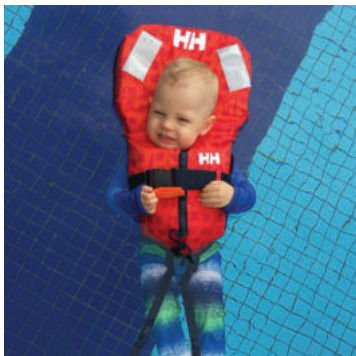
## 3.4. PRAKTINIAI PATARIMAI MOKYMUISI, VILKINT GELBĖJIMOSI LIEMENĘ

Pirmasis tikslas – įtikinti vaiką, jog gelbėjimosi liemenė jį išlaikys.

Antrasis tikslas - mokyti vaikus/tėvus pasirinkti tinkamą bei saugią gelbėjimosi liemenę.

### KŪDIKIAI:

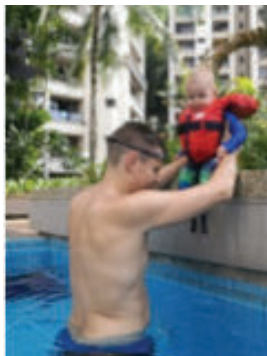
- Leiskite jiems plūduriuoti, vilkint liemenę.
- Leiskite jiems pabandyti pavaikščioti ant kranto ir šokti į vandenį, dėvint gelbėjimosi liemenę.
- Vilkint liemenę leiskite atlikti bet kokius judesius kojomis, pavaikščioti vandenyje.
- Mokykite tėvus plukdyti savo kūdikius/vaikus, abiemis vilkint liemenes.
- Svarbus vaikų nusiteikimas, maloni patirtis ir tinkama aplinka.
- Mokymosi pradžioje užteks ir kelių minučių užduotims atlikti. Būtinai pagirkite vaiką po užduoties atlikimo.
- Saugumas:
  - įsitikinkite, jog gelbėjimosi liemenė yra tinkamo dydžio;
  - niekada nepalikite kūdikių vienu net, jei jie dėvi liemenę.



Kūdikis plūduriuoja



Kūdikis vaikšto



Kūdikis šoka į vandenį



Mama plukdo vaiką

### MAŽI VAIKAI:

- Mokykite vaikus tinkamai užsidėti ir dėvėti gelbėjimosi liemenę. Galite tai paversti žaidimu ir leisti patiems užsidėti gelbėjimosi liemenę užmerktomis akimis.
- Dėvint liemenę, mokykite plūduriuoti ir plaukti ant nugaros.
- Leiskite vaikams pabandyti plaukti krūtine ir išmokykite apsiversti ant nugaros, ant pilvo.
- Galite žaisti įprastus žaidimus vilkėdami gelbėjimosi liemenes.
- Mokykite įšokti, apsiversti ant nugaros ir plaukti iki kito krašto, išlipti.



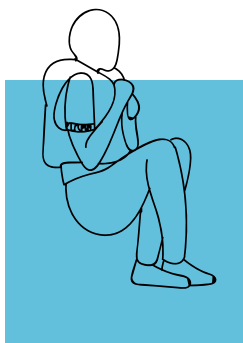
## VYRESNI VAIKAI:

- Galite pradėti nuo pratimų mažiems vaikams.
- Mokykite šokinėti nuo aukštesnių vietų.
- Mokykite plaukti vorele.
- Mokykite plūduriuoti sulenkus kelius prie krūtinės, taip mažiau atiduosite kūno šilumos į vandenį.
- Mokykite plūduriuoti grupėje apsikabinus rankomis per pečius ir sulenkus kelius.
- Mokykite gelbėjimo įgūdžių dėvint gelbėjimosi liemenę ir panaudojant plūduriuojantį daiktą.
- Vaikai turi žinoti: saugumo principus, atsitikus nelaimei skambinti 112 numeriu, įvertinti savo galimybes.

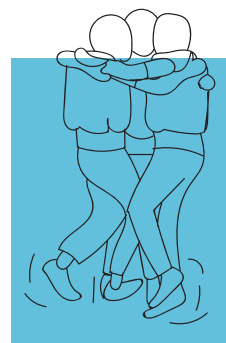
Mokydamiesi, kaip naudotis liemene, pasitelkite savo vaizduotę, pasakodami įdomias, pozityvias istorijas, tinkamas to amžiaus vaikams.



Plaukimas vorele



Kūno šilumos sulai-  
kymo pozicija

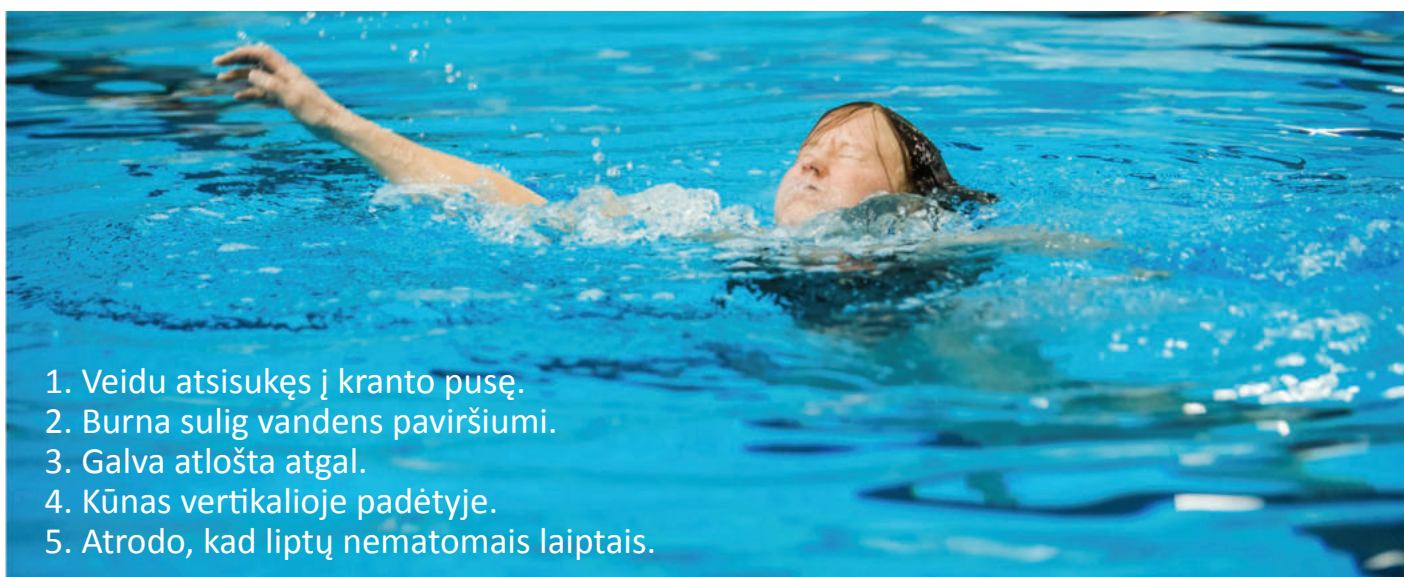


Plūduriavimas grupėje

## 3.5. KAIP ATPAŽINTI ŽMOGŲ PAVOJUJE

Visi žmonės natūraliai ir instinktyviai reaguoja į skendimą, stengiasi įkvėpti, atlieka chaotiškus judesius. Skendimas yra staigus ir greitas procesas. Vidutiniškai 20 - 60 sekundžių nuo intensyvių grumtynių pradžios žmogus nuskęsta.

**ŠIE POŽYMIAI PADĖS ATPAŽINTI ŽMOGŲ, KURIAM IŠKILĖS PAVOJUS NUSKĖSTI:**



1. Veidu atsisukęs į kranto pusę.
2. Burna sulig vandens paviršiumi.
3. Galva atlošta atgal.
4. Kūnas vertikaloje padėtyje.
5. Atrodo, kad liptų nematomais laiptais.

Beveik be išimčių: skęstantis žmogus nesikvies pagalbos ir nešauks. Taip yra todėl, jog žmogus stengiasi kvėpuoti, jam yra sunku kalbėti ar pan.

Skęstantis žmogus žiopčioja, todėl neturi laiko įkvėpti ir iškvėpti, kviečiantis pagalbos.

Norėdamas išlaikyti burną/nosį virš vandens, jis instinktyviai kelia save į vandens paviršių.

Žmogus negali sąmoningai valdyti savo rankų judesių. Dėl šios priežasties skęstantysis negali, pavyzdžiui, pamojuoti ranka, pasiekti gelbėjimosi priemonės ar kryptingai judėti. Kūnas vertikalus, o judesiai nematomi.

## 3.6. SAUGAUS GELBĖJIMO ĮGŪDŽIAI

Saugus gelbėjimas sumažina pavojų gelbėtojo gyvybei. Tam, kad išvengti nelaimingų atsitikimų, dėvėkite gelbėjimosi liemenę, nepervertinkite savo jėgų, neplaukite vienas, prižiūrėkite savo vaikus jiems esant vandenyje ar prie vandens, nevartokite alkoholio.

Vis dėl to nelaimingi atsitikimai nutinka. Jei nuspręsite imtis gelbėjimo veiksmų, įvertinkite ar tai yra saugu. Mokydami vaikus gelbėjimo būdų bei atsižvelgdami į jų amžių bei įgūdžių lygį, turite įsitikinti, jog jūsų parinkti pratimai yra saugūs. Naudokite gelbėjimo priemones.

Čia sąrašas, kuriame aprašyti gelbėjimo lygiai. 0 lygis yra saugiausias ir lengviausias, 5 lygis - sudėtingiausias ir rizikingiausias.

### MAŽIAUSIOS RIZIKOS PRINCIPAI

#### 0- PREVENCIJA

Staigiai reaguokite išvydę rizikingą situaciją. Pvz.: perspėkite visus, kad neliptų į vandenį.

#### 1- INSTRUKCIJOS

Aiškliai instrukuokite skęstantįjį. Pvz.: griebk už lyno/virvės, nuleisk kojas (jei seklu).

#### 2- PLŪDURIUOJANČIOS PRIEMONĖS (KAI GELBĖTOJAS SAUSUMOJE) PADAVIMAS/NUMETIMAS

Turėkite plūduriuojantį daiktą. Pvz.: gelbėjimo plūdurą su lynu, kad galėtumėte ištraukti skęstantįjį iš vandens.

#### 3- PLŪDURIUOJANČIO DAIKTO PERDAVIMAS SKĘSTANČIAJAM

Gelbėtojas saugiu atstumu prisiartinęs prie nukentėjusiojo, paduoda plūdurą. Reikėtų vengti bet kokio fizinio kontakto.

#### 4- SKĘSTANČIOJO PRITVIRTINIMAS IR GABENIMAS PLŪDURO PAGALBA

Gelbėtojas vandenyje. Jei skęstantysis negali savarankiškai laikyti plūduriuojančios priemonės, gelbėtojas turi pritvirtinti priemonę nukentėjusiam. Priklausomai nuo plaukiojančios priemonės, naudojami skirtingi metodai. Pritvirtinęs skęstantįjį, gelbėtojas iškelia jį ant baseino krašto ar į krantą.

#### 5- GELBĖTI BE PLŪDURIUOJANČIOS PRIEMONĖS DRAUDŽIAMA!

Didžiausia rizika kyla, gelbėjant be plūduriuojančių priemonių. TIK profesionalūs gelbėtojai gali naudoti šį metodą, jei nėra kito pasirinkimo.<sup>24</sup> Visada venkite tiesioginio kontakto. Patarinėkite, raminkite, plaukite šalia ir drąsinkite.

<sup>24</sup> Rytis, 2007.



# GELBĖJIMAS VANDENYJE

Gelbėjimas - tai visi veiksmai, kurie padės skęstančiajam. Norint padėti, nebūtina lipti į vandenį. Net žmonės nemokantys plaukti, gali padėti.

Jei matote, kad reikia pagalbos, turite greitai įvertinti situaciją prieš imdamiesi veiksmų. Ap-svarstykite šiuos aspektus:

- Ar auka baseine, ar atvirame telkinyje?
- Ar tai vaikas, ar suaugęs žmogus?
- Koks oras?
- Atsižvelgę į šias sąlygas, privalote įvertinti savo galimybes.

Įvertinę situaciją, galite sekti atminties taisyklę ACER, tai reiškia ĮSPĖTI, NURAMINTI, RASTI GELBĖJIMO PRIEMONĘ, GELBĖTI (iš angl. ALARM, CALM down, find the rescue EQUIPMENT, make a RESCUE).

## ĮSPĖJIMAS/PAGALBOS KVIETIMAS

Vaikai turėtų kreiptis pagalbos į suaugusiuosius. Prieš imdamiesi kitų veiksmų, įsitikinkite, jog pranešėte savo kolegoms. Skambinkite pagalbos numeriu 112 arba paprašykite paskambinti kitų.

## NURAMINIMAS

Nuraminkite žmogų, kuriam reikia pagalbos. Pasakykite aukai, kad padėtis valdoma ir pagalba jau pakeliui. Nusiraminkite patys!

## GELBĖJIMO ĮRANGA/PLŪDURAI

Raskite neskęstančią priemonę: gelbėjimo plūdūrą, kibirą, tiks viskas, kas plūduriuos (gali praversti net marškinėliai).

## GELBĖJIMAS

Išlaikykite su auka akių kontaktą. Neikite per arti, laikykitės maždaug vieno metro atstumu, paduokite plūduriuojančią priemonę skęstančiajam. Jei žmogus be sąmonės, dėl saugumo su-metimų prieikite/priplaukite iš nugaros. Nukentėjusįjį pargabenkite į krantą naudodami plū-duriuojančią priemonę. Jei reikia, pradėkite gaivinimą krante. Įsitikinkite, kad greitoji pagalba jau kelyje.<sup>25</sup>

<sup>25</sup> Finnish Swimming Teaching and Lifesaving Federation, 2016.

# IV. IŠGYVENIMO ĮGŪDŽIAI VANDENYJE

## KODĖL TAI SVARBU

Mes visi turime malonių prisiminimų, susijusių su vandeniu ir laisvalaikio praleidimu vandenyje. Deja, buvimas vandenyje yra ne tik linksmas, smagus, bet ir pavojingas užsiėmimas - tai ir didelė rizika. Vandens išgyvenimo įgūdžių mokymo gairės, pateiktos šiame priemonių rinkinyje, atitinka specialią programą vaikams, pavadintą „Plaukimo ABC“, kuri išdėsto vaikų įgūdžių vandenyje lavinimo struktūrą ir metodus. Programa pritaikyta naudojantis „Zwem-ABC“ programa, kuri įgyvendinta nacionaliniu mastu Nyderlanduose nuo 1984 m. Nuo 2015 m. šią programą Lietuvoje įgyvendina Lietuvos vaikų ir jaunimo centras. „Plaukimo ABC“ programa gali būti naudojama kaip prevencinis „antrasis žingsnis“, dirbant su vaikais ir jaunimu, kurie jau turi pagrindinius plaukimo įgūdžius, siekiant ugdyti gebėjimus ir veikti sudėtingose situacijose. Toliau aprašyta programa pateikiama kaip metodinė rekomendacija, apimanti svarbius įgūdžius, susijusius su saugumu vandenyje. Ji gali būti sistemingai įgyvendinama kaip visuma, dirbant su mokinių grupėmis arba akcentuojant tai, kas svarbu išgyvenimo vandenyje mokymams. Tačiau programa neturėtų būti laikoma vienintele galima išgyvenimo įgūdžių mokymo priemone.

„Plaukimo ABC“ programa moko pagrindinių išgyvenimo vandenyje įgūdžių ir teorinių žinių, kurios padės jaustis saugiau tiek vandenyje, tiek prie vandens. Pamokų metu vaikai supažindinami su potencialiai pavojingomis situacijomis, o praktinėmis imitacijomis saugioje aplinkoje (baseine) vaikai įgyja patirties, išmoksta susidoroti su stresu ir emocijomis, taip pat mokosi priimti sprendimus (2 priedas).

## KO MOKOSI VAIKAI

Vaikai mokosi plūduriuoti ant pilvo ir ant nugaros, įvairiais būdais įsokti į vandenį ir iš jo išlipti, apsiversti nuo pilvo ant nugaros ir vėl ant pilvo, nardyti atmerktomis akimis, plaukti įveikiant kliūtis ir keičiant plaukimo stilių. Šių pratimų tikslas - leisti vaikams įgyti kuo įvairesnių įgūdžių, geriau jaustis vandenyje.

Maži vaikai geriausiai mokosi žaisdami, todėl dauguma pratimų rekomenduojama pateikti žaidimų forma. Nesuklyskite galvodami, jog vaikas vandenyje tik žaidžia! Kiekviename žaidime yra svarbus mokymosi elementas.

## SVARBŪS PLAUKIMO PAMOKŲ KOMPONENTAI:

- **Pratimai atliekami be plaukimo akinukų ir kepurėlių.** Pratimai pamokose, kaip ir testuose, atliekami be plaukimo akinių ir kepurėlių. Tačiau, mokantis šių nepaprastų pratimų, galima naudoti akinius.
- Vaikai mokomi, ką reikia daryti, jei netikėtai atsiduria vandenyje. Programos pabaigoje vaikai vertinami. Išlaikę testus, gauna A, B arba C lygio diplomus.

- **Plaukimas su drabužiais:** atsižvelgiant į vaikų pasirėngimo lygį, rekomenduojama pratimus išbandyti apsivilkus sunkesnius drabužius: megztinį, striukę, lengvus batus ir pan. Tai padeda imituoti tikroviškas situacijas, kai žmonės netikėtai įkrenta į vandenį dėvėdami drabužius.

## PROGRAMOS TRUKMĖ IR LYGIAI:

- **A LYGIO DIPLOMAS.** Vaikams be bazinio plaukimo pasiruošimo lygio užduotims išmolti ir įsisavinti rekomenduojama skirti apie 48-50 valandų, užduotis atlikti su šortukais ir marškinėliais trumpomis rankovėmis, sportinę avalynę.

**A lygis gali užtikrinti vaiko saugumą baseine.**

- **B LYGIO DIPLOMAS.** Rekomenduojama papildomai skirti 12 val. Užduotis atlikti dėvint ilgas kelnes, marškinėlius ilgomis rankovėmis, sportinę avalynę.

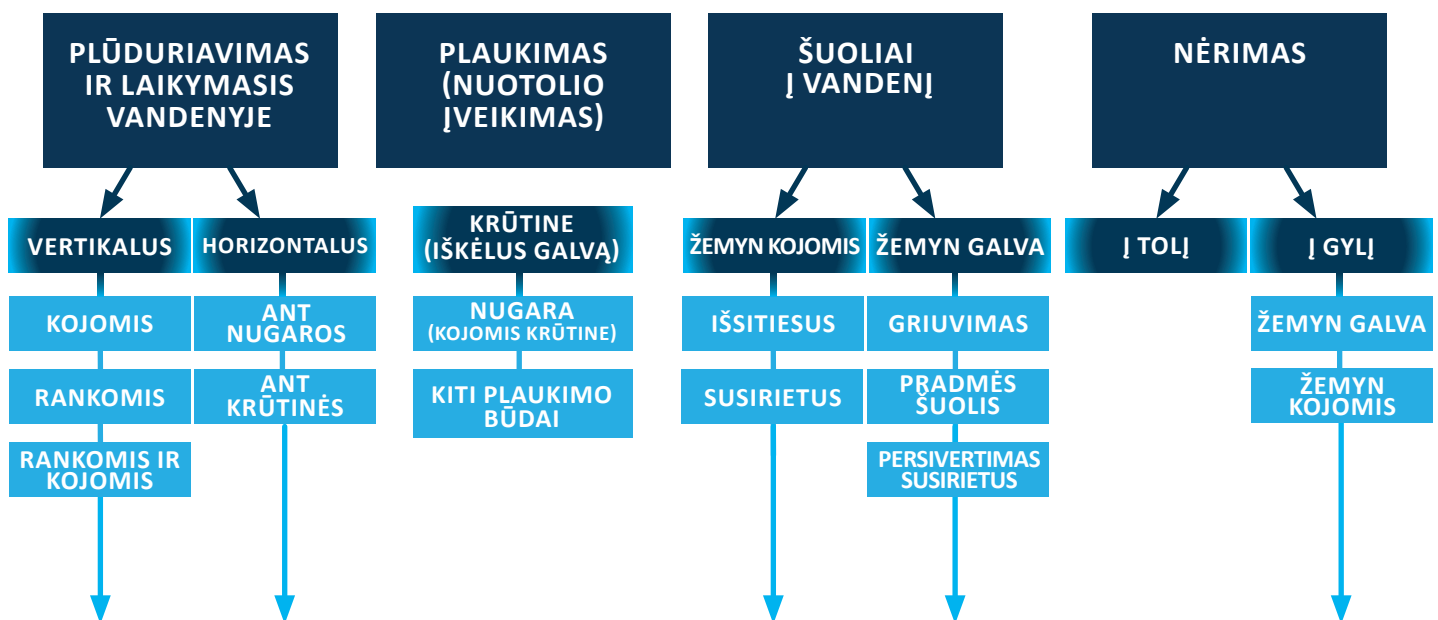
**B lygis gali užtikrinti vaiko saugumą vandens atrakcionų parkuose.**

- **C LYGIO DIPLOMAS.** Rekomenduojama papildomai skirti 12 val. Užduotis atlikti dėvint ilgas kelnes, marškinėlius, lengvą striukę, sportinę avalynę.

**C lygis gali užtikrinti vaiko saugumą atviruose vandens telkiniuose, išskyrus jūrą.**

Diplomų A, B, C lygių normatyvai aprašyti šio leidinio 3 priede.

## IŠGYVENIMO VANDENYJE ĮGŪDŽIŲ PROGRAMOS ELEMENTAI (SCHEMA)





## 4.1. PLŪDURIAVIMAS IR LAIKYMASIS VANDENYJE

Prarandant jėgas, užspringus vandeniui, sutraukus mėšlungiui ar laukiant pagalbos, svarbu žinoti, kaip išsilaikyti vandens paviršiuje minimaliomis pastangomis, atstatyti kvėpavimo ritmą.

**HORIZONTALUS** plūduriavimas žmogui reikalingas poilsiui, kvėpavimo suregulavimui, veiksmų apgalvojimui, laukiant pagalbos.

**VERTIKALUS** plūduriavimas yra svarbus įvairiose išgyvenimo situacijose, laukiant pagalbos.

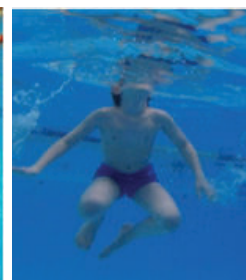
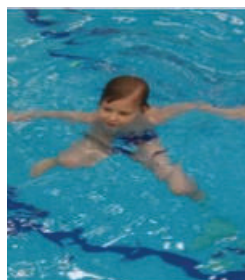
ANT KRŪTINĖS

ANT NUGAROS

NAUDOJANT RANKAS IR KOJAS

NAUDOJANT RANKAS

NAUDOJANT KOJAS



Plūduriuojant ant krūtinės ar nugaros įkvėpti, ištiesti rankas ir kojas į šonus, užimant kuo didesnį vandens plotą. Stengtis atsipalaiduoti.

Derinti kojų ir rankų judesius.

Atlikti horizontalius, stumiančius judesius tik rankomis

Atlikti pakaitinius kojų judesius.

### REKOMENDACIJOS:

Mokėti atsipalaiduoti.

Sulaikyti kvėpavimą

Kuo labiau paslėpti kūną po vandeniui.

Atlikti minkštus, švelnius nestaigius judesius.

### REKOMENDACIJOS:

Norint išsilaikyti vandenyje vertikaliai, geriausiai išmokti spirtis kojomis – krūtine.

Prireikus gebėti kūno padėtį pakeisti į horizontalią.

## 4.2. PLAUKIMAS (NUOTOLIO ĮVEIKIMAS)

Pavojaus atveju, kai esate toli nuo kranto, gebėjimas plaukti ilgus nuotolius padidina jūsų galimybes pasiekti saugią vietą.

**KRŪTINE**, kai galva virš vandens - svarbus geram matomumui ir situacijos įvertinimui.

**NUGARA** - leidžia pailsėti, lengvai nevaržomai kvėpuoti ir plukdyti krovinį ar asmenį.

**KITI PLAUKIMO BŪDAI** - gali būti pasirinkti, atsižvelgiant į plaukiančiojo gebėjimus.



Plaukimas - sportas, galintis išgelbėti jūsų gyvybę. Žmonės, nemokantys plaukti ir elgtis išmintingai prie vandens, turi didesnę riziką nuskęsti.

Geras plaukikas gali įveikti ilgesnius atstumus, taisyklingai kvėpuoti, šokti į vandenį įvairiais būdais, nerti giliau ir toliau, ilgiau plūduriuoti vandens paviršiuje, todėl turi didesnę galimybę išgyventi.

**PLAUKIMAS KRŪTINE (galva virš vandens)** ir **plaukimas nugara** gali būti naudingi pavojingose situacijose.

Privalumai:

- Labiausiai jėgas tausojantys plaukimo būdai.
- Lengviau įveikiamas ilgesnis nuotolis.
- Platus ir aiškus matymo laukas.
- Plaukimas nugara leidžia lengvai, nevaržomai kvėpuoti.
- Lengviau plaukti dėvint drabužius.
- Lengviau plukdyti kitą asmenį ar daiktą.
- Keisti plaukimo kryptį.

**Plaukimas krūtine (galva virš vandens)** - tinkamiausias plaukimo būdas ten, kur nėra bangų.

### MES REKOMENDUOJAME:

- Derinti savo išgyvenimo vandenyje įgūdžius - plaukimą su plūduriavimu.
- Gerai išmokti plaukimo būdą krūtine, kurio pagalba ir mažiausiomis pastangomis galima plaukti, stebėti aplinką, nenardinant veido.
- Pasirinkti sau tinkamiausią plaukimo būdą.



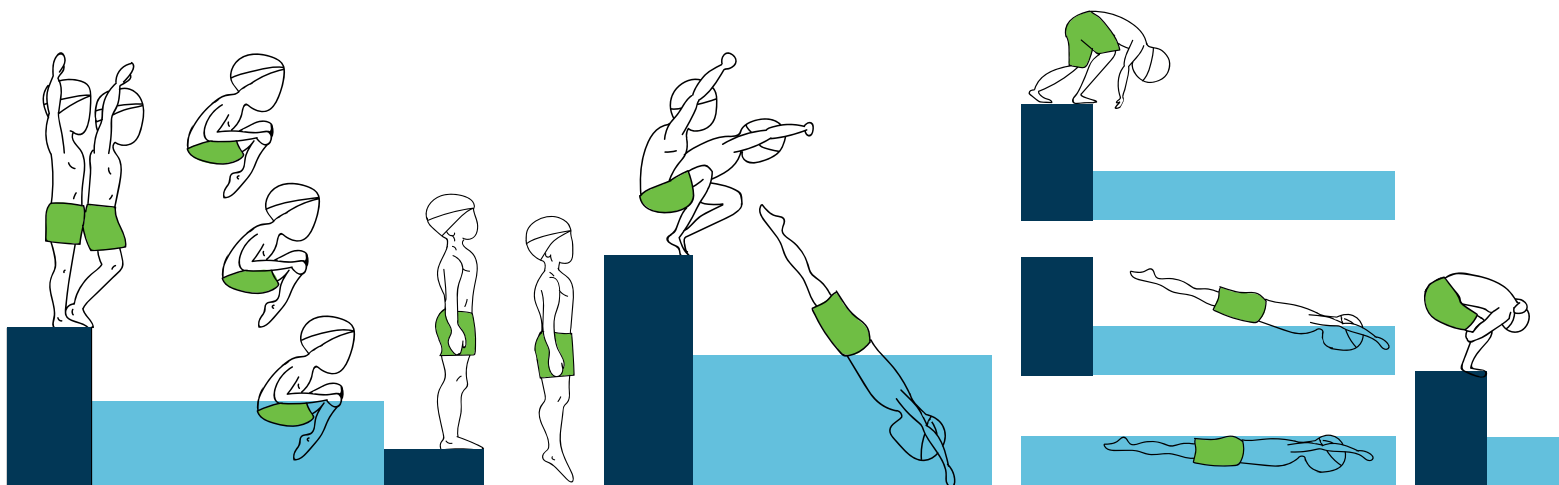
## 4.3. ŠUOLIAI Į VANDENĮ

Netikėtai įkritus į gilų vandenį, svarbu nepasiduoti panikai ir greitai orientuotis. Šuolių įvairovė tobulina kūno valdymą, todėl mažina stresą patekus į pavojų. Gebėjimas nušokti į vandenį yra labai svarbus nelaimingų atsitikimų vandenyje atveju, avarijų, katastrofų metu. Išsigelbėjimas ir žmonių gyvybė dažnai priklauso nuo to, ar mokame saugiai šokinėti į vandenį.

### ŠUOLIŲ Į VANDENĮ BŪDAI

**ŽEMYN KOJOMIS** - įvairūs nušokimai žemyn kojomis.

**ŽEMYN GALVA** – išsitiesus arba susilenkus.



**PASTABA:** Daugeliui vaikų patinka šokinėti į vandenį, tačiau neryžtingi ir bijantys vaikai turėtų atkreipti jūsų dėmesį. Mokydamas atlikti šuolius, mokytojas turi būti jautrus bei dėmesingas vaikams.

#### ŠUOLIAI ŽEMYN KOJOMIS:

**IŠSITIESUS (NUŠOKIMAS STOVINT TIESIAI VEIDU Į VANDENĮ):** Kūnu nežymiai pasvirti į priekį, viena koja žengti į priekį, kita koja tuo pačiu metu atsispirti nuo atramos, ore abi kojas įtempti ir suglausti, tiesias rankas prispausti prie kūno.

**SUSIRIETUS (NUŠOKIMAS KOJOMIS ŽEMYN SUSIRIETUS):** Stovint tiesiai veidu į vandenį, sulenkiant kelius pašokti aukštyn į priekį, ore greitai suriesti kojas klubo ir kelio sąnariuose, traukti savo kelius prie krūtinės ląstos, tuo pačiu metu susiriesti ir pasiekti kelius rankomis, po to greitai ištiesti kojas, o rankas prispausti prie kūno.

„IŽENGIMAS“: <https://www.youtube.com/watch?v=xFYnh7xbnQY&t=10s>

## ŠUOLIAI ŽEMYN GALVA:

Griuvimas į priekį:

- **PRADINĖ PADĖTIS** - sėdėti ant baseino krašto/ bokštelio suėmus rankas tiesiai virš galvos. Nuleisti rankas ir galvą link vandens ir griūti pirmyn, ore greitai išsitiesti ir įnerti į vandenį rankomis ir galva pirmyn.
- **PRADINĖ PADĖTIS** - pritūpti ant baseino krašto/bokštelio suėmus rankas tiesiai virš galvos. Palenkti rankas ir galvą vandens link ir griūti pirmyn. Kai kojos atitrūksta nuo atramos, išsitiesti, įnerti į vandenį rankas laikant priekyje.

**PRADMĖS ŠUOLIS (ATSISPYRIMAS IŠ PRIEKINĖS PADĖTIES).** Stovint veidu į vandenį pritūpti, rankas pakelti/sujungti į priekį virš galvos. Praradus pusiausvyrą ir pradėjus griūti atsispirti kojomis. Įneriant į vandenį, galvą laikyti tiksliai tarp rankų. Analogiškai atliekami šuoliai per kliūtis, į taikinį.

**GRIUVIMAS PUSIAU KŪLVERSČIU.** Atliekamas pusiau pritūpus veidu į vandenį. Griūti susirietus apie skersinę ašį daugiau kaip 180 °, viena ranka apkabinus pakaušį, kita ranka apkabinus šlaunis pakinklių srityje.

**PASTABA:** Niekada nešokite į vandenį žemyn galva, kur gylis mažesnis nei 1,8m. Kitos šalys gali turėti skirtingus reglamentus. Laikykitės savo šalies taisyklių!!!

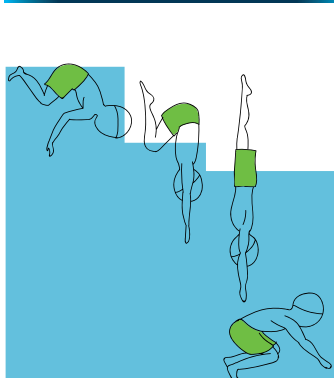
## 4.4. NĖRIMAS IR ORIENTAVIMASIS PO VANDENIU

Netikėtai įkritis į vandenį, įsipainiojus į žolės, aplenkiant kliūtį, svarbu kuo greičiau susiorientuoti po vandeniu ir iškilti į vandens paviršių. Nėrimas nuo įprasto plaukimo skiriasi dideliu vandens slėgiu ir būtinybe sulaikyti kvėpavimą. Svarbu iškvėpti, kad sumažėtų plaučių tūris.

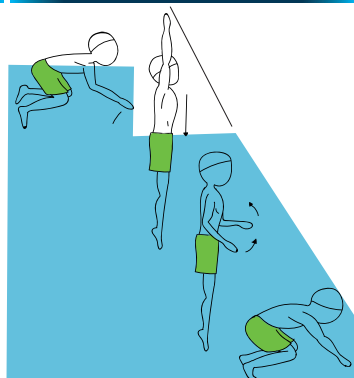
### NĖRIMO BŪDAI

#### NĖRIMAS Į GYLĮ

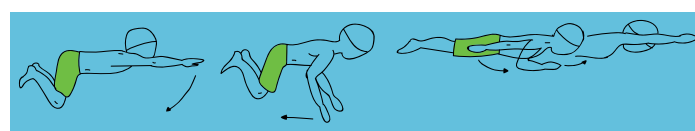
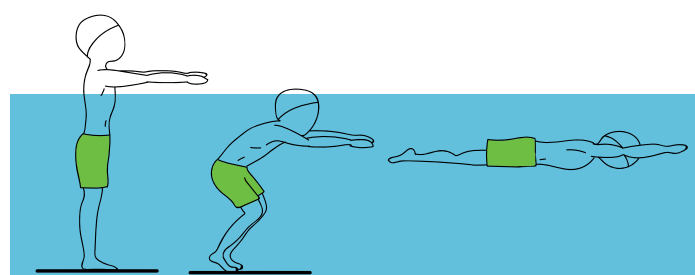
##### ŽEMYN GALVA



##### ŽEMYN KOJOMIS



#### NĖRIMAS Į TOLĮ



### NĖRIMAS Į GYLĮ:

○ **ŽEMYN GALVA:** rankų judesiais pasikelti virš vandens, įkvėpti ir greitai lenkti galvą žemyn. Kai kūnas atsiduria vertikaloje padėtyje, greitai kelti kojas aukštyn ir pasinėrus nerti žemyn atliekant rankų ir kojų judesius.

○ **ŽEMYN KOJOMIS:** rankų ir kojų judesiais kuo aukščiau iššokti iš vandens, pakelti rankas į viršų (arba priglauti prie šlaunų), suglausti kojas, giliai įkvėpti ir panerti, rankų judesiais stumiant vandenį iš apačios į viršų.

**NĖRIMAS Į TOLĮ.** Patogiais plaukimo būdo krūtine rankų ir kojų judesiais nerti į tolį 1,5-2 m gylyje.



## SAUGUMO REKOMENDACIJOS:

- Nerkite ne giliau kaip 2 m, ir ne toliau nei 10m, jei neriama į tolį.
- Nėrimai neturėtų trukti ilgiau nei 10-15sek.
- Prieš nėrimą ramiai pakvėpuokite.
- Dėl didėjančio vandens slėgio, gali būti jaučiamas ausų būgnelių spaudimas. Įsitinkite, kad galite išlyginti savo ausyse esantį slėgį. Jei skausmas nepraeina, nerkite į paviršių.
- Nenardykite, kai sloguojate ir t.t., nes nepajėgsite išlyginti ausų būgnelių slėgio.
- Prieš neriant į gylį ir į tolį, mokinys privalo mokėti bent vieną plaukimo būdą.
- Nardymo pratimų skaičius turi būti ribotas (2-3 kartai per užsiėmimą), per dažnas nardymas gali sukelti deguonies trūkumą (smegenys yra jautrios deguonies nepritekliui, kuris gali sukelti staigius sąmonės praradimus).
- Nardykite atmerktomis akimis, kad geriau orientuotumėtės.
- Nerkite gilyn be plaukimo akinukų, nes pasikeitęs slėgis akinukų viduje, gali sužeisti akis.

**Saugokitės - niekada nenardykite vieni!**

# V. SAUGUMO ASPEKTAI, SUSIJĘ SU MOKYTOJŲ IR TRENERIŲ ŽINIŲ BEI KOMPETENCIJA

## ĮŽANGA

Plaukimo instruktoriaus darbas yra atsakingas ir naudingas. Plaukimo pamokų metu skendimo atvejų yra labai nedaug, tačiau kartais nutinka. Kartais mokinys gali atsidurti pavojuje per akimirką.

Šia dalimi siekiama pagerinti žinias susijusias su saugumu vandenyje ir skendimo prevencija mokymo plaukti užsiėmimų metu.

Pirmiausia šis skyrius skirtas plaukimo mokytojams ir plaukimo treneriams, tačiau gali būti naudojamas ir kitiems užsiėmimams, vykstantiems vandenyje. Skyriuje aptariami plaukimo mokyklų ir plaukimo treniruočių saugaus elgesio vandenyje aspektai nuo pamokos pradžios iki pabaigos.

Kaip plaukimo instruktorius ir plaukimo treneris, turite ypač rūpintis saugumu užsiėmimų metu bei privalote žinoti teisės aktus, susijusius su plaukimo mokytojo darbu ir atsakomybe. Taip pat turėtumėte susipažinti su pagrindinėmis rekomendacijomis, gairėmis ir taisyklėmis, reglamentuojančiomis jūsų darbą.

Prašome pradėti nuo vietinių įstatymų ir teisės aktų. Taip pat galite susisiekti su:

- Švietimo ministerija.
- Jūsų vietinė Plaukimo ir gelbėjimo asociacija.
- Tarptautine gelbėjimo federacija: <https://www.ilsf.org/>
- Pasauline sveikatos asociacija (WHO): <http://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/drowning>

Dirbdami plaukimo mokytoju ar treneriu, įsitikinkite, kad esate kompetentingas ir nuolat atnaujinate saugumo žinias.

**Svarbu:** bendradarbiavimas su visais esančiais baseine, saugi mokymosi aplinka, prevenciniai veiksmai, grupės dydis ir valdymas. Taip pat turėtumėte atpažinti asmenį, papuolusį į pavojų. Vienas svarbiausių įgūdžių - mokyti vaikus saugiai elgtis vandenyje ir prie vandens. Kuo toliau, tuo sunkiau bus pakeisti mokinių požiūrį į saugumą vandenyje, todėl prašome būti geru pavyzdžiu ir padėti vaikams ir jaunimui mylėti bei gerbti vandens aplinką.

## 5.1. KOMPETETINGI PLAUKIMO MOKYTOJAI IR TRENERIAI/ INSTRUKTORIAI

Šioje lentelėje pateikiami reikalavimai plaukimo mokytojams ir plaukimo treneriams/ instruktoriams.

PLAUKIMO MOKYTOJAS	PLAUKIMO TRENERIS/INSTRUKTORIUS
<ul style="list-style-type: none"><li>• Amžius: tik žmogus nuo 18 metų.</li><li>• Nepilnametis gali būti mokytojo asistentas.</li><li>• Tik nenusikaltęs asmuo gali dirbti su vaikais.</li><li>• Kompetetingas plaukimo mokytojas.</li><li>• Geri gelbėjimo įgūdžiai.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Amžius: tik žmogus nuo 18 metų.</li><li>• Nepilnametis gali būti mokytojo asistentas.</li><li>• Tik nenusikaltęs asmuo gali dirbti su vaikais.</li><li>• Kompetetingas plaukimo treneris/instruktorius.</li><li>• Turi žinoti pagrindinius gelbėjimo principus ir mokėti juos taikyti.</li></ul>

### GELBĖJIMO ŽINIOS, ĮGŪDŽIAI IR KOMPETENCIJOS

Mokytojas/treneris arba vadovas turi turėti bent jau būtinus gelbėjimo įgūdžius bei susipažinti su saugumo taisyklėmis.

#### GELBĖJIMO TESTAS

Plaukimas iš vienos baseino pusės iki kitos.

Nėrimas, manekeno ištraukimas iš giliausios baseino vietos, plukdymas į krantą.

Manekeno iškėlimas ant kranto.

#### JŪS PAŽŪSTATE VIETĄ

Gelbėjimo sistemas.

Saugumo dokumentus.

+ Jūs žinote kur yra gelbėjimo priemonės ir įrankiai.

Pirmosios pagalbos vaistinėlė.

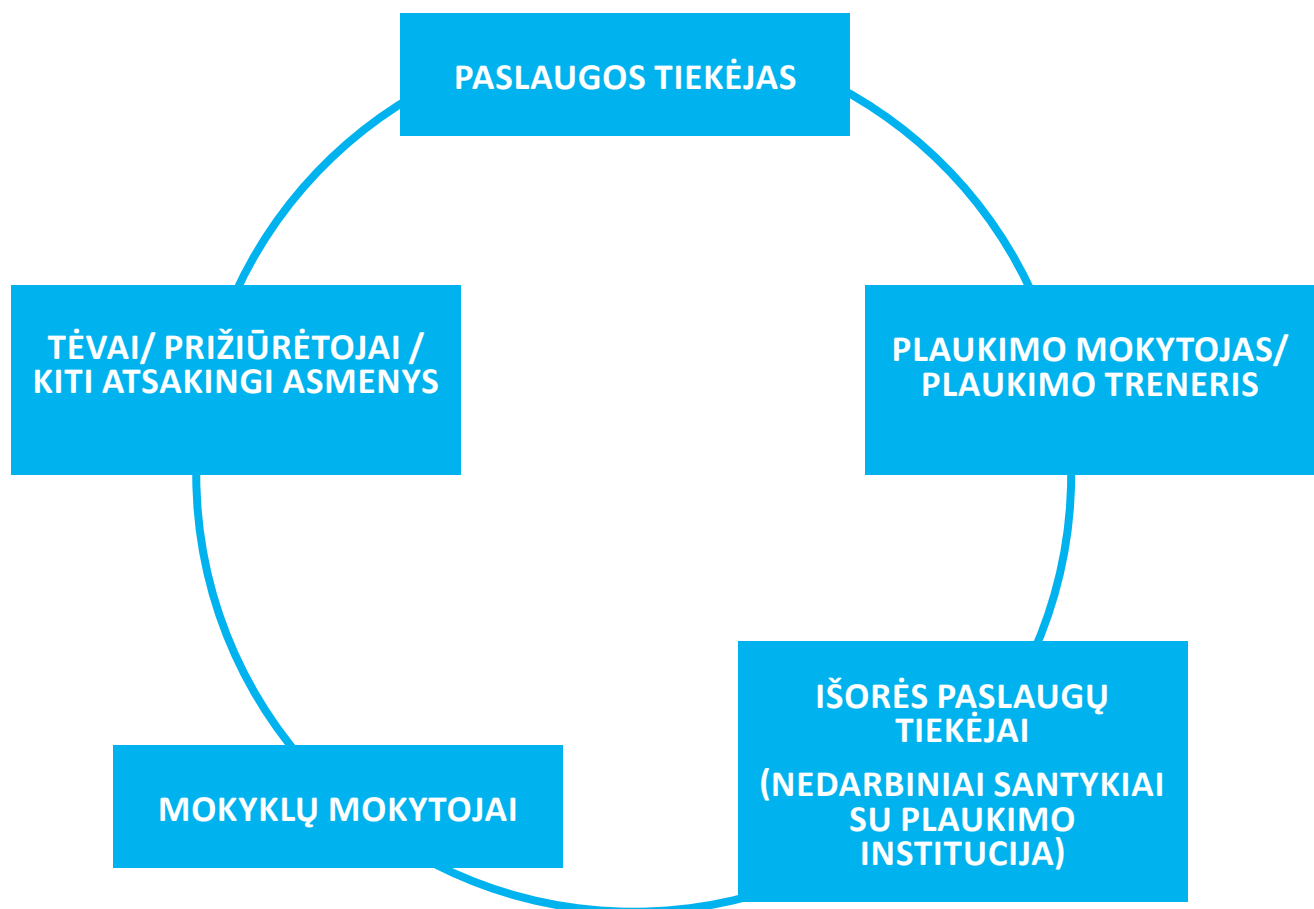
Avarinis išėjimas, kaip iki jo nueiti.

= TINKAMI  
GELBĖJIMO  
ĮGŪDŽIAI, ŽINIOS BEI  
KOMPETENCIJOS



## 5.2. MOKYMO PLAUKTI IR INSTRUKTAVIMO ATSAKOMYBĖS

Kaip plaukimo mokytojas ar treneris, jūsų vaidmuo užtikrinant saugumą vandenyje yra labai svarbus. Kiti žmonės taip pat yra atsakingi už saugumą vandenyje (žiūr. schemą žemiau).



## ŠI LENTELĖ ILIUSTRUOJA SKIRTINGUS VAIDMENIS

<p><b>Paslaugos tiekėjas</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Atsako už baseino saugumą.</li> <li>○ Įsitikina, kad samdyti asmenys turi reikiamą kvalifikaciją.</li> <li>○ Sukuria saugumo taisykles ir įsitikina, kad visi, kurie susiję su paslauga, gautų ir žinotų informaciją.</li> <li>○ Užtikrina mokymo patalpos/klasės ir priemonių saugumą.</li> <li>○ Pasirūpina sveikatos draudimu: tiek plaukimo mokytojui, tiek plaukimo mokyklai.</li> <li>○ Bendradarbiauja su priežiūros institucijomis.</li> <li>○ Privatūs verslininkai yra atsakingi už būtiną draudimą mokytojams ir vaikams.</li> </ul>
<p><b>Plaukimo mokytojas/ Plaukimo treneris</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Planuoja ir įgyvendina saugų mokymą.</li> <li>○ Atsako už savo grupę visą užsiėmimo laiką.</li> <li>○ Turi tinkamus gelbėjimo įgūdžius.</li> <li>○ Žino visas būtinas taisykles, kad būtų išvengta traumų ir skendimo.</li> <li>○ Žino vaiko sveikatos problemas, jei jų yra.</li> <li>○ Prireikus gali turėti padėjėją.</li> </ul>
<p><b>Mokyklų mokytojai</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Būna su savo grupe persirengimo patalpose bei dušinėse.</li> <li>○ Atsako už grupės saugumą užsiėmimo metu ir dalyvauja plaukimo pamokoje.</li> <li>○ Atsako už grupę, pasibaigus užsiėmimui.</li> <li>○ Bendradarbiauja su plaukimo mokytojais/treneriais.</li> </ul> <p><small>*vadovautis savo šalyje galiojančiais įstatymais.</small></p>
<p><b>Tėvai/ prižiūrėtojai/ kiti atsakingi asmenys</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Iš anksto praneša plaukimo treneriui, organizacijai apie galimus rizikos veiksnius: ligas ir kitus veiksnius, darančius poveikį vaikui .</li> <li>○ Atsako už vaiko saugumą iki užsiėmimo. Atveža vaiką tinkamu laiku.</li> <li>○ Atsako už vaiko saugumą po užsiėmimo. Pasiima vaiką, pasibaigus užsiėmimui sutartu laiku.</li> </ul>
<p><b>Išorės paslaugų tiekėjai  (nedarbiniai santykiai su plaukimo institucija)</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Atsako tik už savo veiklos saugumą.</li> <li>○ Turi saugos dokumentą ir taisykles, atsižvelgiant į suteikiamas paslaugas būtent tame baseine.</li> <li>○ Baseino savininkas užtikrina, kad išorės paslaugų tiekėjo veikla būtų vykdoma saugiai.</li> <li>○ Turi pakankamus gelbėjimo įgūdžius.</li> <li>○ Rekomenduojama turėti rašytinį susitarimą dėl saugumo priemonių.</li> <li>○ Prieš pasirašydamas sutartį su išorės paslaugų teikėju/nuomininku, vadovas turėtų įvertinti:             <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Nuomininkų deleguotų asmenų atsakomybes.</li> <li>○ Trenerių ir padėjėjų kvalifikacijas.</li> <li>○ Užsiėmimų programas ir saugos aspektus.</li> <li>○ Klientų skaičius bei jų gebėjimų lygius.</li> <li>○ Veiksmų planus kasdienėse ir pavojingose situacijose, kurias pasirašo darbuotojai.</li> <li>○ Nuomininkai ir darbuotojai patvirtina, kad jie laikysis vidaus saugos taisyklių ir privalomų procedūrų.</li> </ul> </li> <li>○ Nuomininkai užtikrina, jog klientai yra susipažinę su vidaus taisyklėmis.</li> </ul>

## 5.3. SVARBIAUSIA - SAUGI MOKYMO APLINKA

Baseinas - patraukli mokymo aplinka, tačiau joje gali nutikti ypatingai rizikingų situacijų. Todėl plaukimo pamokose labai svarbu įvertinti ir suvaldyti riziką, užbėgti už akių pavojams, kad mokymasi procesas būtų maksimaliai saugus.

Baseinuose vyksta ne tik plaukimo užsiėmimai, bet ir visuomenei skirtos veiklos. Darbo valandomis yra būtina laikytis baseino nustatytų saugos taisyklių. Sportui ir pramogoms skirtos erdvės neturi kelti papildomos rizikos plaukimo baseinų bendram saugumui. Grupės vadovas yra atsakingas už savo mokymo(-si) erdvę.

**Saugumo klausimai baseine ne darbo valandomis turėtų būti iš anksto suderinti rašytiniu susitarimu.** Kitu atveju, atsakingas bus plaukimo klubas ar už grupę atsakingas asmuo.

SAUGI APLINKA YRA AUKŠTOS KOKYBĖS MOKYMO PRADŽIA!

**Saugios mokymo aplinkos ypatybės:**

- Vykiančių renginių ir veiklų numatymas.
- Mokinių psichinės ir fizinės sveikatos užtikrinimas.
- Pasitikėjimas tarp trenerio/mokytojo ir mokinio/dalyvio.
- Visiems žinomos bendrosios taisyklės.
- Rizikų įvertinimas ir gebėjimas jų išvengti.



## 5.4. PREVENCIJA

Už mokymo saugumą esate atsakingas jūs - plaukimo mokytojas/instruktorius. Pasitelkiant prevencines priemones ir atliekant tam tikrus veiksmus, galima išvengti daugelio pavojų!

### KAIP IŠVENGTI NELAIMINGŲ ATSTITIKIMŲ

- Ar grupei saugi mokymo aplinka (amžius, grupės dydis, gebėjimų lygis)?
- Ar geros kokybės mokymui skirtos priemonės ir, ar mokiniai žino, kaip jomis naudotis?
- Grupės taisyklių peržiūra.

### SAUGUMAS MOKYMO ERDVĖJE

- Ar saugi ( neslidi) baseino grindų danga?
- Ar erdvės atitinka reikalavimus?

### PIRMOSIOS PAGALBOS REIKMENYS

- Ar turite mobilųjį telefoną? Ar žinote adresą ir kaip išsikviesti pagalbą?
- Ar pirmosios pagalbos reikmenys yra lengvai pasiekiami?
- Ar žinote, kurioje vietoje juos galite rasti?

### GELBĖJIMO ĮRANGA

- Ar gelbėjimo įranga yra lengvai pasiekiami?
- Ar žinote, kurioje vietoje rasti gelbėjimo priemones?

## 5.5. RIZIKOS VERTINIMAS IR VALDYMAS

Rizikos įvertinimas mažina galimybę susižeisti/susižaloti. Plaukimo mokytojas gali būti atsakingas tik už savo grupę ir, už tai, kad suplanuoti veiksmai joje būtų atliekami saugiai. Nors rizikos vertinimas yra paslaugų teikėjo atsakomybės dalis, plaukimo mokytojas taip pat turėtų stebėti ir vertinti.

### KELETAS PAVYZDŽIŲ, KAIP GALĖTUMĖTE ĮVERTINTI GALIMĄ PAVOJŲ:

- Galimi pavojai baseine: paslydimas, nukritimas, skendimas.
- Tikimybė, ar pavojus yra mažas, vidutinis, didelis?
- Nelaimingo atsitikimo tikimybė nedidelė, vidutinė ar didelė?
- Pasirengimas avarijoms ir evakuacijai.

## 5.6. GRUPĖS DYDIS

Mokinių skaičius grupėje turėtų būti iš anksto aptartas. Kuo didesnė grupė, tuo sunkiau palaikyti saugumą.

Plaukimo mokytojas ir vadovas turėtų aptarti mokymosi plaukti erdvę, kompetencijas bei saugumą. Pavyzdžiui, atviraime vandens telkinyje mokymo pobūdis ir saugumas skiriasi nuo baseine vykstančių užsiėmimų.

Apsvarstykite galimus rizikos faktorius. Erdvę, kurioje mokiniai mokosi plaukti, turėtų prižiūrėti kvalifikuotas plaukimo mokytojas bei gelbėtojas, stebintis baseiną. Jei mokinių skaičius yra didesnis, nei sąrašė, mokytojui privalo padėti asistentas.

### PRIIMANT SPRENDIMĄ DĖL GRUPĖS DYDŽIO, TURI BŪTI ATSIŽVELGTA Į ŠIUOS ASPEKTUS:

- Mokytojo patirtis.
- Mokinių skaičius ir gebėjimų lygis.
- Fiziniai ir medicininiai aspektai.
- Baseino gylis, dydis ir erdvė.
- Sąveika su kitais lankytojais.
- Gelbėjimo ir papildomos priemonės.
- Gelbėtojai.
- Galimi trukdžiai.

Didžiausias grupės dydis su vienu kvalifikuotu plaukimo instruktoriumi pagal Suomijos rekomendacijas:





## 5.7. GRUPĖS VALDYMAS IR VEIKLOS ORGANIZAVIMAS BASEINE

Plaukimo mokytojo gebėjimas valdyti grupę - būtinas saugumui užtikrinti. Jei palaikysite tvarką, jūsų mokinių dėmesys bus sutelktas į tai, ko prašote. Vienu metu mokytojas privalo pastebėti daugybę dalykų. **Atminkite, jog jūs esate suaugęs. Nuo jūsų autoriteto priklausys, kaip mokiniai elgsis ir mokysis!**

Veiklas vandenyje galite suskirstyti į dvi kategorijas: struktūrizuota ir nestruktūrizuota. Nestruktūrizuota veikla kelia didesnę riziką ir grėsmę. Tokiu atveju, labai svarbu, kad būtų gelbėtojas.

### ŠIE ASPEKTAI YRA LABAI SVARBŪS GRUPĖS VALDYME:

Taisyklių laikytis privalo visi - tiek mokiniai, tiek mokytojas!

Venkite nelaimingų atsitikimų.

Iškilius pavojui, reaguokite iš karto.

Visada žinokite, kur yra jūsų mokiniai ir, ką kiekvienas iš jų veikia.

Plaukimo mokytojas visada yra savo vietoje.

Žinokite grupės lygį - per sudėtingi pratimai/užduotys kelia grėsmę saugumui.

Įsitikinkite, kad pratimai yra saugūs ir labai aiškiai instrukuokite mokinius!

Neleiskite tyčiotis ir kitaip trikdyti mokinių.

Netoleruokite patyčių ir įžeidžiančio kitus elgesio.

Neslopinkite pernelyg aktyvaus mokinio tol, kol jo elgesys netrukdo kitiems.

Šio leidinio 5 priede rasite pagrindinius patarimus plaukimo mokytojui/treneriui. Praktinių patarimų sąrašas, tikimės padės užtikrinti saugumą plaukimo pamokų metu.



# PRIEDAS

## 1. PATARIMAI, KAIP SAUGIAI ELGTIS VANDENYJE

Saugaus elgesio vandenyje žinios ir įgūdžiai gali būti įgyjami ankstyvame amžiuje. Vaikai turėtų išmokti plaukti ir mėgautis vandeniu, o taip pat žinoti savo ribas ir elgtis tinkamai. Vaikui pavojinga gelbėti kitą.

Šiame skyriuje bus pristatyti pagrindiniai elementai, kaip išvengti pavojų ir užkirsti kelią skendimui; asmeninės plūduriavimo priemonės; kaip saugiai elgtis ant ledo ir saugiai gelbėti.



# PREVENCIJA

## 1.1. TĖVAMS

Daug lengviau užkirsti kelią skendimui, nei gelbėti. Yra keletas pagrindinių dalykų, kurių galite mokyti vaikus ir net kūdikius. Būdamas mokytoju/treneriu galite pradėti nuo išvardintų principų, taip pat paskatinkite tėvus jais vadovautis:

- Vaikai, prieš lipdami į vandenį, privalo suaugusių paklausti, ar galima.
- Šalia nemokančio plaukti vaiko suaugusieji turi būti pakankamai arti, kad galėtų jį pasiekti ranka.
- Mokyti vaikus plūduriuoti ant pilvo, apsiversti ant nugaros ir vėl grįžti į pradinę padėtį.
- Mokyti vaikus, įšokus į vandenį, atsisukti į tą pusę, iš kurios įšoko.
- Mokyti vaikus naudotis gelbėjimosi priemonėmis.
- Mokyti vaikus saugaus plaukimo (dėvint gelbėjimo liemenę).

Vaikams esant vandenyje, suaugusieji **PRIVALO** būti šalia ir juos prižiūrėti. Kol vaikai mokosi apie saugumą vandenyje ir prie vandens, būkite kantrūs, įsiklausykite į vaikų pojūčius.<sup>26</sup>



<sup>26</sup> Finnish Swimming Teaching and Lifesaving Federation 2018 b.



## 1.2. VAIKAMS

### SAUGAUS ELGESIO VANDENYJE TAISYKLĖS VAIKAMS:

- Niekada neplaukti vieniems, ypač nepažįstamoje vietoje.
- Neplaukti ant pripučiamų čiužinių ar žaislų.
- Valtyje visada privalu dėvėti gelbėjimosi liemenę.
- Žinoti, ką reiškia įspėjamųjų vėliavų paplūdimiuose spalvos.
- Jei jūros bangos vertinamos 1-3 balais, plaukimas ir maudymasis yra pavojingas.
- Nekviesti pagalbos tada, kai nėra pavojaus.
- Neplaukioti ką tik pavalgius.
- Iššokus iš valtės ar laivo, kurio variklis vis dar dirba, kuo greičiau plaukti nuo jo, nes sraigčiai gali įsiurbti ir mirtinai sužaloti.
- Negalima šokti iš valtės, nes ji gali apvirsti. Jei šokti būtina, šok nuo valtės galų.

### SAUGOS REKOMENDACIJOS MOKANTIS ŠOKINĖTI Į VANDENĮ:

- Mokyti šuolių į vandenį galima tik tose vietose, kur patikrintas dugnas, nustatytas vandens gylis ir prižiūrint treneriui.
- Šuolį atlikti po švilpuko/komandos.
- Vaikas, besiruošiantis šokti, nuo šokančio turi atsitraukti 1,5 m atstumu.
- Prieš šokant giliai įkvėpti, apkabinti kojų pirštais pakylęs kraštą.
- Šokant į negilią vietą pritūpti, taip sušvelninamas smūgis į dugną.
- Šokant į gilią vietą šuolio metu rankas laikyti prispaustas prie kūno.
- Šuolio metu būti atsimerkus, žvilgsnį nukreipti į priekį.
- Šokant su daiktu rankose, rankas laikyti į viršų ir į priekį, nes kitu atveju daiktas/krovinytė gali jus sužeisti.
- Nušokus, greitai išplaukti į šoną – krantą.



## SAUGOS REKOMENDACIJOS, MOKANTIS NARDYTI PO VANDENIU:

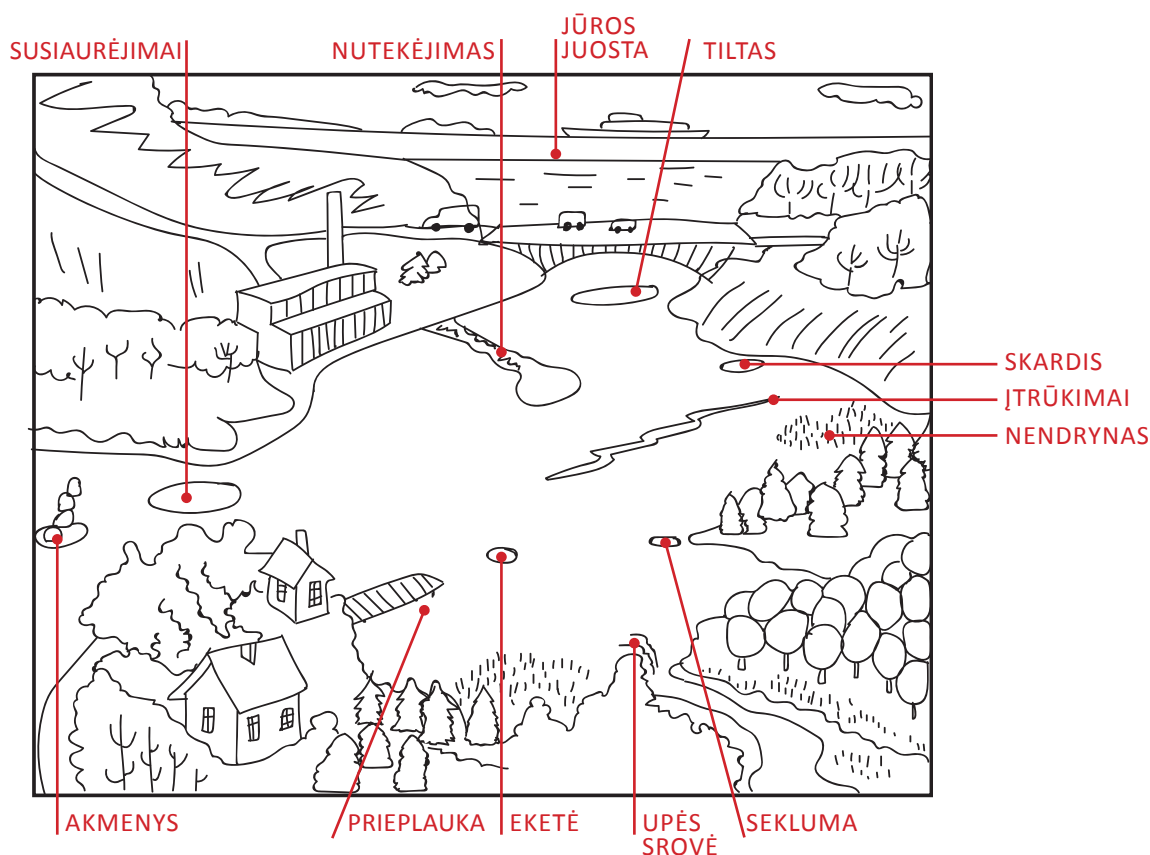
- Mokytiis nardyti leidžiama tik tose vietose, kuriose vanduo yra skaidrus, nesraunus ir tik prižiūrint treneriui, suaugusiam.
- Dėl didėjančio vandens spaudimo gali skaudėti ausų būgnelius. Norėdami sumažinti spaudimą, atlikite ryjimo veiksmus.
- Neleidžiama nardyti, jei jums skauda ausį/is, nes vanduo, patekęs į vidinės ausies ertmę, gali sukelti galvos svaigimą, pykinimą ir orientacijos praradimą.
- Geresniam orientavimuisi vandenyje, nardyti atmerktomis akimis.
- Pradedant mokytis nardyti, o taip pat, jei vanduo nėra skaidrus, būtina naudotis pagalbinėmis priemonėmis: pvz.: prisirišus virve plūdura.

# 1.3. SAUGUMAS ŽIEMĄ ANT LEDO

## VIETOS, KURIŲ REIKIA VENGTI

Negalima eiti ledu, kol neįsitikinote, jog ledas jus išlaikys. Tvirtas ledas yra bent 5 cm storio, jei juo eina tik vienas žmogus. Skaidrus mėlynas ledas yra tvirčiausias, tačiau pilkas - nesaugus. Pilkumas rodo, jog yra vandens.

- Dėl srovių pavojingos vietos: upės, ežerai, grioviai, pusiasaliai, upeliai. Stačios pakrantės/skardžiai.
- Netoliese gamyklų ir gyvenamųjų rajonų, aplink drenažo zonas ledas bus silpnas dėl šilto vandens emisijos ir vandens srauto.
- Tiltai, prieplaukos ir laivai generuoja šilumą ir sukuria sroves, kurios silpnina ledą po jais ir netoliese.
- Gilesnėse vietose ledas gali būti silpnesnis už aplink esantį, nes didesnis vandens kiekis lėčiau šąla.
- Nendrių kupstai daro ledą trapesniu.
- Ledas yra silpnas netoli laivybos maršrutų ir žvejybai skirtų ekečių.
- Ledas nepatvarus, jei yra matomi įtrūkimai. Ten, kur sniegas dengia įtrūkimus, ledas bus plonesnis, o kartais ir visai ištirpęs.



# TINKAMA ĮRANGA, BŪNANT ANT LEDO

**Jei ruošiatės būti ant ledo, privalote turėti žemiau nurodytą įrangą.**

- **LEDO SMAIGAI.** Svarbiausia saugos priemonė. Kabo ant kaklo, paruošta naudojimui. Be ledo smaigų sunku ar net neįmanoma išlipti iš eketės. Pasirinkite aukštos kokybės ledo smaigą (su CE žymenimis).
- **NUO VANDENS APSAUGOTAS MOBILUSIS TELEFONAS.** Labai gerai su savimi pasiimti mobilųjį telefoną, įdėtą į vandeniu nepralaidų dėklą. Prireikus pagalbos, galėsite juo pasinaudoti.
- **PLŪDURIUOJANTI KUPRINĖ.** Kuprinė tvirtinama prie diržo, juosiančio pilvą. Jei žmogus įkristų į vandenį, ji liktų vietoje. Turinys, supakuotas į plastikinius maišelius (pvz., drabužiai pasikeitimui, degtukai, mobilusis telefonas), nesuslaps ir padės plūduriuoti. Išlipti iš eketės bus daug paprasčiau.
- **HIPOTERMINIS MAIŠELIS.** Padės sušilti, įkritis į eketę.
- **ŠVILPUKAS.** Švilpukas padeda kvieisti pagalbos, kai pritrūksta jėgų šaukti, o švilpuko garsas sklinda daug toliau nei šaukimas.
- **SAUSAS KOSTIUMAS (hidrokostiumas).** Geriausia apsaugojimo priemonė ant ledo ir šaltame vandenyje. Šaltame vandenyje hipotermija gali ištikti vos per kelias minutes. Sausas kostiumas palaiko šilumą ilgesnį laiką. Galite rasti įvairių rūšių kostiumų, įskaitant MPS kostiumą („Multi-Purpose Suit“). MPS kostiumas naudojamas ypač tais atvejais, kai drabužis turi būti keičiamas, atsižvelgiant į sąlygas. Plonas kostiumas puikiai tinka bet kokiam plaukiojimui: žvejybai, baidarėms ir, pavyzdžiui, čiuožimui.
- **PLŪDURIAVIMO KOMBINEZONAI.** Plūduriuojantys kombinezonai ir kostiumai šalto oro sąlygomis apsaugo nuo vėjo, šalčio ir lietaus. Tačiau reikėtų atsižvelgti į aplinkybes, kuriomis jos naudojamos. Plūduriavimo metu šie kombinezonai gali nutolinti hipotermiją. Deja, judant vandenyje jie lengvai šlampa ir pasunkėja, todėl gelbėjimas įlūžus gali būti sudėtingas. Plaukiant jūra ar per bangas, rekomenduojama dėvėti gelbėjimosi liemenę arba sausą kostiumą vietoje kombinezonų.
- **LEDO KIRVUKAI (kirtikliai).** Tai yra ledo kirvis. Jais galite patikrinti ledo stiprumą bet kuriuo metu. Jis taip pat pagelbės nukritus kitam žmogui, šiuo kirviu galėsite ištempti žmogų į krantą/ant krašto.
- **AR NAUDOTI GELBĖJIMOSI LIEMENĘ? Dėvėkite gelbėjimosi liemenę ir sausą kostiumą.** Nors gelbėjimosi liemenės išlaiko jus vandens paviršiuje, tačiau įlūžus gali būti labai sudėtinga išlipti iš eketės, net jei turite ledo kirtiklį. Naudokite plonesnes plūduriavimo priemones. Nenaudokite pripučiamų gelbėjimosi liemenių einant ledu!



# JLŪŽUS LEDUI

## **Jlūžus ledui, nusiraminkite ir apsvarstykite savo veiksmus:**

- Kreipkitės pagalbos iš karto arba pūskite švilpuką.
- Atsisukite į tą pusę, iš kurios atėjote.
- Jei slidinėjote, nusiimkite slides, nebent galite išlipti.
- Laužkite ledą rankomis ir kūnu, kiek įmanoma toliau nuo savęs.
- Atsigulkite ir plaukimo spyriais/judesiais išlipkite, naudodamiesi ledo smaigais.
- Sukitės ir šliaužkite, kol pasieksite tvirtą ledą.
- Kuo greičiau pasiekite šiltą vietą.

## **Jeigu negalite išlipti iš eketės:**

- Laikykitės už ledo krašto.
- Pernelyg nejudėkite, kad neišnaudotumėte per daug energijos.
- Šaukitės pagalbos arba švilpkite švilpuku.

# JEI KAM NORS REIKIA JŪSŲ PAGALBOS

## **Jeigu kam nors reikia jūsų pagalbos:**

- Kreipkitės pagalbos. Apsvarstykite, ar galite greitai gauti kvalifikuotų specialistų (policijos, gaisrininkų ar greitosios pagalbos) ar kitų žmonių pagalbą.
- Elkitės greitai, tačiau nepapulkite į pavojų ir jūs patys.
- Raskite tinkamą įrangą/priemonę, kad galėtumėte lengvai pasiekti žmogų. Pavyzdžiui: lynas, lazda, šaka ar paltas. Gelbėjimas nuo ledo yra pavojingas, todėl saugiausia gelbėti nuo kranto.
- Patikrinkite, ar žmogus gali pasiekti ilgą lazda ar šaką nuo kranto - jei taip, atsigulkite ir ištieskite žmogui lazda.
- Priartėkite prie nukentėjusiojo iš tos pusės, kurioje ledas tvirtas. Paskutinius metrus ropokite.
- Atsigulkite netoli lūžio, paskirstydami kūno svorį tolygiai ir lėtai šliaužkite link eketės.
- Jei šalia yra keletas gelbėjančiųjų, galite suformuoti grandinę.
- Išgelbėtą asmenį judinkite labai atsargiai. Masažai, alkoholis, staigus šildymas gali būti pavojingas.
- Saugokite nukentėjusįjį nuo didesnio sušalimo ir kuo skubiau vežkite į sveikatos centrą.
- Jei žmogus praradęs sąmonę, įsitikinkite, jog kvėpavimo takai yra atviri. Skubiai gabenkite į ligoninę. Nepradėkite gaivinimo, kol negavote leidimo iš pagalbos centro! <sup>27</sup>

<sup>27</sup> Finnish Swimming Teaching and Lifesaving Federation 2018.

## 2. UŽDUOTYS BEI PRATIMAI IŠGYVENIMO VANDENYJE ĮGŪDŽIŲ ĮTVIRTINIMUI

SITUACIJA	VEIKSMAI	PRATIMAI IR UŽDUOTYS
<b>Atsidūrus toli nuo kranto</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Plūduriuoti horizontaliai, sureguliuoti kvėpavimą.</li> <li>2. Plūduriuoti vertikalčiai, įvertinti situaciją.</li> <li>3. Plūduriuoti horizontalčiai, apgalvoti veiksmų planą.</li> <li>4. Plaukti krūtine pakelta galva.</li> <li>5. Pavargus pailsėti, plūduriuojant nugara.</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Plaukimas su užduotimis. Pvz. 200 m krūtine pakelta galva, kas 25 m plūduriuojant.</li> <li>● Plūduriavimo pratimai ir jų derinimas tarpusavyje.</li> <li>● Žaidimas „Vandensvydis“, „Tinklinis“ ir kt.</li> <li>● Užmerktomis akimis padaryti kelis kūlversčius ir tęsti plaukimą nepraradus orientacijos.</li> <li>● Mergaitėms palaidais plaukais atlikti nėrimo, plūduriavimo ir plaukimo užduotis.</li> </ul>
<b>Netikėtai įkritus į vandenį</b>	<p>Iškilus į paviršių iš karto gultis ant nugaros ir plūduriuoti. Apgalvoti veiksmų planą:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>a. Irtis link kranto.</li> <li>b. Laukti pagalbos plūduriuojant.</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Baseine netikėtai išjungti/prigesinti šviesas</li> <li>● Praplaukti arba plūduriuoti nugara, kai kiti vaikai stipriai dirba kojomis, imituodami bangas.</li> <li>● Masinis plaukimas. Visi vaikai paleidžiami vienu metu. Mokosi išvengti kontakto.</li> </ul>
<b>Pasiekti krantą įveikiant kliūtį (pvz. medžio šaką)</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Plūduriuojant įvertinti situaciją.</li> <li>2. Jei įmanoma apiplaukti kliūtį.</li> <li>3. Pranerti po kliūtimi.</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Plaukimas su pranėrimais pro kliūtį, pvz. pro baseino skiriamąsias juostas, pro plaustą ir kt.</li> <li>● Kliūčių ruožai.</li> <li>● Pratimas. Iš kelių platformų pagaminti plaustą ir pasiūlyti jį pranerti, imituojant panėrimą po valtimi, rąstu ir pan.</li> <li>● Įveikti atstumą arba tam tikrą užduotį užmerktomis akimis. Tikslas per trumpą laiką užfiksuoti kliūtis ir atlikti pratimą „aklai“ arba su akiniais, užklijuotais stiklais.</li> <li>● Atlikti užduotis atsimerkus po vandeniu ir užsimerkus virš vandens.</li> </ul>
<b>Daikto transportavimas vandenyje (pvz., kuprinė)</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Jei įmanoma, kuprinę uždėti ant plūduriuojančio daikto (lentos, šakos) ir stumti, plaukiant kojomis krūtine.</li> <li>2. Transportuoti plaukiant nugara, laikant daiktą prie krūtinės.</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Plaukimas su įvairiausiomis priemonėmis pasirenkant skirtingus gabenimo būdus ir plaukimo stilius.</li> </ul>
<b>Atsidūrus vandenyje su drabužiais</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Plūduriuoti, įvertinti situaciją.</li> <li>2. Pasirinkus plūduriavimo būdą nusirengti nereikalingus drabužius.</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Išbandyti, kiek drabužiai riboja plaukimo judesius, praplaukti įvairiais stiliais.</li> <li>● Mokyti nusirengti nereikalingus drabužius.</li> <li>● Pritaikyti daikto gabenimo įgūdžius.</li> <li>● Pratimas. Užmesti marškinėlius arba rankšluostį ant plūduriuojančio vaiko.</li> </ul>
<b>Užspringus vandeniui</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Nepanikuoti, stengtis nusiraminti.</li> <li>2. Priklausomai nuo situacijos, plūduriuoti horizontalčiai arba vertikalčiai, iškėlus galvą atsikosėti.</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Nuotolio įveikimas su sustojimais: sustojus leisti tam tikrus garsus. Tai galėtų būti skaičiavimas balsu, frazės sakymas.</li> <li>● Nuotolio įveikimas derinant su plūduriavimu.</li> <li>● Nuotolio įveikimas su panėrimu, plūduriavimu, įvairių garsų pagalba siekiant atkreipti į save dėmesį.</li> </ul>

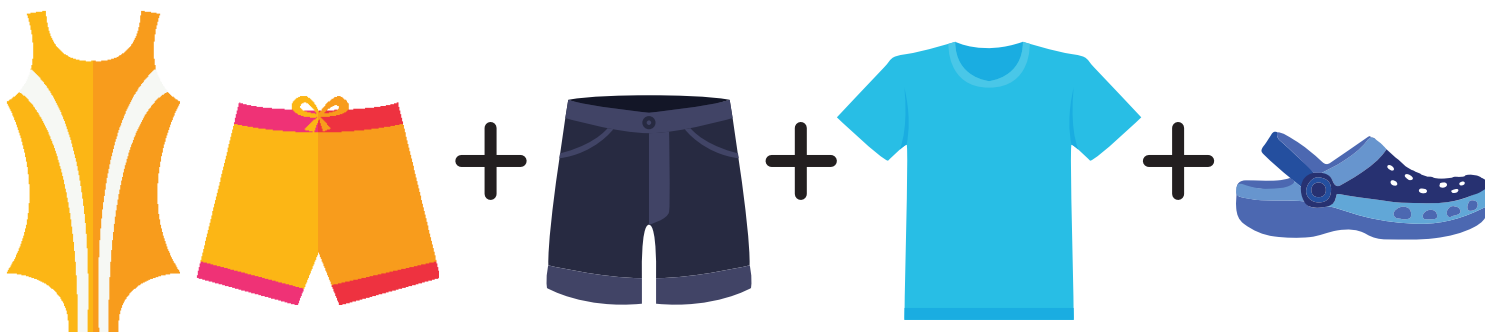
<b>Sutraukus mėšlungiui</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Pajutus pėdos ar blauzdos mėšlungį, plūduriuojant paimti koją už pėdos ir stipriai palenkti į save.</li> <li>2. Mėšlungiui sutraukus šlaunį, paėmus už čiurnos pėdą lenkti link dubens atgal.</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Plūduriuojant atlikti pėdos paėmimą ir imituoti kojos lenkimą.</li> <li>• Plūduriuojant atlikti pėdų paėmimą ir imituoti dviejų kojų pėdų lenkimą.</li> <li>• Nuotolio įveikimą apjungti su plūduriavimu, imituojant pėdų lenkimą.</li> </ul>
<b>Papuolus į upės srovę Įkritus į šaltą vandenį</b>	<p>Plaukti pasroviui įstrižai, palengva artėjant į krantą.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Nepanikuoti.</li> <li>2. Apgalvoti veiksmus, priklausomai nuo situacijos: <ol style="list-style-type: none"> <li>a) Plaukti į krantą, saugant galvą nuo panėrimo.</li> <li>b) Laukti pagalbos, atliekant ramius judesius, taip atitolinant atšalimo pavojų.</li> </ol> </li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Įveikti ditanciją plaukiant krūtine pakelta galva.</li> <li>• Plaukimas krūtine pakelta galva su drabužiais, derinant su plūduriavimu.</li> </ul>
<b>Įlūžus ledui</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Nepanikuoti.</li> <li>2. Įsikabinti į eketės kraštą ir apgalvoti veiksmus.</li> <li>3. Stengtis užgulti krūtine ir rankomis kuo didesnį ledo plotą.</li> <li>4. Intensyviai dirbant kojomis stengtis ropštis ant ledo.</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Esant galimybei, naudotis baseino plūduriuojančiomis priemonėmis - platformomis, čiužiniais, plaustais ir kt.</li> <li>• Derinti plaukimą su perlipimu, pranėrimu, užšliaužimu ir kitokiais imitaciniais veiksmis.</li> <li>• Rekomenduojama akcentuoti užlipimą remiantis krūtine, siekiant rankomis kuo tolimesnio krašto.</li> </ul>
<b>Atsidūrus po koki nors objektu (valtimi, rąstu, tilteliu ir pan.)</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Atsimerkti.</li> <li>2. Įvertinti situaciją: kur dugnas, kur objektas, kur išnerti.</li> <li>3. Sulaikyti kvėpavimą.</li> <li>4. Rankomis ir kojomis irtis į šoną nuo objekto.</li> <li>5. Iškilti į vandens paviršių.</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mokytis užlipti, įkristi, panerti, orientuotis po vandeniu, išnerti, išlipti iš baseino, naudojantis esančiomis priemonėmis.</li> <li>• Užduotis atlikti individualiai arba poromis.</li> </ul>
<b>Apvirtus valčiai</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Įsikibti į valtės kraštą ir kviestis, laukti pagalbos.</li> <li>2. Plaukti link kranto, jei pasitiki savo jėgomis.</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Įveikti nuotolį derinant plaukimą su plūduriavimu.</li> <li>• Žaisti siužetinius žaidimus, atkuriant situacijas ir jas imituojant.</li> </ul>
<b>Kviečiant pagalbos</b>	<p>Mojuoti pakaitomis viena ranka.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Plūduriuojant vertikaloje padėtyje 30 s. „minti“ kojomis, iškėlus po vieną ranką, iškėlus abi rankas.</li> <li>• „Minti“ vietoje, pasisukant tai į vieną, tai į kitą pusę, apsisukant aplink savo ašį, 30 sek.</li> <li>• Plūduriuoti vertikaloje padėtyje tik rankų pagalba.</li> </ul>
<b>Nuskendus daiktui</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Nerti.</li> <li>2. Sulaikyti kvėpavimą.</li> <li>3. Atsimerkti.</li> <li>4. Įvertinti situaciją: kur dugnas, kur daiktas, pasiimti daiktą.</li> <li>5. Rankomis ir kojomis irtis į vandens paviršių.</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Įšokti ant galvos, nerti po vandeniu pro skylę arba lanką.</li> <li>• Įšokti ant galvos, surinkti žiedus ar kitokius daiktus nuo dugno.</li> <li>• Įšokti ant galvos, atrišti mazgus po vandeniu.</li> </ul>

Diskusija/aptarimas. Rekomenduojama aptarti realius nelaimingus įvykius, klaidas, ieškoti tinkamų sprendimų, pasidalinti įkvepiančiomis istorijomis. Galimi klausimai: ar jūsų aplinkoje, draugų rate, šeimoje buvo įvykių, kurie galėjo nulėmti nelaimę vandenyje? Kokios galimos priežastys nulėmė nelaimę? Ką buvo galima pakeisti, ko nedaryti arba ką daryti, kad nelaimė neįvyktų?



### 3. PROGRAMOS „PLAUKIMO ABC“ DIPLOMŲ NORMATYVAI

#### A LYGIO DIPLOMO NORMATYVAI



#### SU DRABUŽIAIS (ŠORTAI, MARŠKINĖLIAI TRUMPOMIS RANKOVĖMIS, BATAI):

1	Iš pasirinkto aukščio šuolis į vandenį ant kojų → 15 sek. vertikalus plūduriavimas → 12,5 m plaukimas krūtine, nėrimas po plūduriuojančia linija su apsisukimu 180 laipsniu → 12,5 m plaukimas nugarą, kojomis krūtine → išlipimas iš vandens nesinaudojant laipteliais.	Orientacija krentant į vandenį, po vandeniu ir iškilus į paviršių. Laikymasis paviršiuje vertikaliai plūduriuojant. Gebėjimas plaukti skirtingais stiliais įveikiant kliūtį ir kūno valdymas vandenyje. Išlipimas be pagalbos.
---	--	--

#### DĖVINT MAUDYMOŠI KOSTIUMĄ:

2	Šuolis į vandenį (pageidautina neriant ant galvos) → orientacija ir 3 m nėrimas po vandeniu pro skylę drobėje → 50 m plaukimas krūtine → 50 m plaukimas nugarą, kojomis krūtine.	Kūno valdymas neriant (žemyn galva). Orientacija po vandeniu ir išnėrimas pasunkintomis sąlygomis. Distancijos įveikimas plaukiant skirtingais stiliais.
3	Atsispyrimas ir slinkimas krūtine → 5 sek. „žvaigždė“, keli judesiai krūtine → 5 sek. „žvaigždė“.	Kūno valdymas ir plūduriavimas vandenyje gulint ant krūtinės.
4	Atsispyrimas ir slinkimas nugarą → 5 sek. „žvaigždė“, keli judesiai nugarą → 10 sek. „žvaigždė“.	Kūno valdymas ir plūduriavimas vandenyje gulint ant nugaros.
5	Atsispyrimas ir slinkimas, 5 m plaukimas krauliu.	Gebėjimas atlikti plaukimo krauliu judesius.
6	Atsispyrimas ir slinkimas, 5 m plaukimas nugarą.	Gebėjimas atlikti plaukimo nugarą judesius.
7	Šuolis į vandenį (laisvas pasirinkimas) → 60 sek. vertikalus plūduriavimas: tame tarpe 2 kartus apsisukimas 360 laipsnių aplink save.	Orientacija krentant į vandenį, po vandeniu ir iškilus į paviršių. Gebėjimas išsilaikyti paviršiuje ir apsidairyti aplink vertikaliai plūduriuojant.

## B LYGIO DIPLOMO NORMATYVAI



### SU DRABUŽIAIS (ILGOS KELNĖS, MARŠKINĖLIAI ILGOMIS RANKOVĖMIS, BATAI):

1	Iš pasirinkto aukščio šuolis į vandenį ant kojų → apsisukimas po vandeniu aplink save 180 laipsnių → 15 sek. vertikalus plūduriavimas → 25 m plaukimas krūtine, praneriant po plauštu ir apsisukant 360 laipsnių aplink savo išilginę ašį → 25 m plaukimas nugara, kojomis krūtine → Išlipimas per baseino kraštą be pagalbos.	Orientacija ir kūno valdymas krentant į vandenį, po vandeniu ir iškilus į paviršių. Laikymasis paviršiuje vertikaliai plūduriuojant. Gebėjimas plaukti skirtingais stiliais įveikiant kliūtį ir kūno valdymas vandenyje. Išlipimas be pagalbos.
---	--	---

### DĖVINT MAUDYMOŠI KOSTIUMĄ:

2	Iš pasirinkto aukščio nėrimas ant galvos → orientacija ir 6 m plaukimas po vandeniu, nėrimas pro skylę drobėje → 75 m plaukimas krūtine, pasiekti dugną kojomis → 75 m nugara, kojomis krūtine.	Kūno valdymas neriant žemyn galva. Orientacija po vandeniu ir išnirimas pasunkintomis sąlygomis. Distancijos įveikimas plaukiant skirtingais stiliais.
3	Atsispyrimas ir slinkimas nugara → „Žvaigždė“ 5 sek., keli judesiai nugara, kojomis krūtine → „Žvaigždė“ 7 sek.	Kūno valdymas ir plūduriavimas vandenyje gulint ant krūtinės.
4	Atsispyrimas ir slinkimas nugara → „Žvaigždė“ 5 sek., keli judesiai nugara, kojomis krūtine → „Žvaigždė“ 15 sek.	Kūno valdymas ir plūduriavimas vandenyje gulint ant nugaros.
5	Atsispyrimas ir slinkimas → 10 m plaukimas krauliu.	Gebėjimas atlikti plaukimo krauliu judesius.
6	Atsispyrimas ir slinkimas 10 m plaukimas nugara, kojomis krūtine.	Gebėjimas atlikti plaukimo nugara judesius.
7	Šuolis į vandenį (laisvas pasirinkimo būdas) → 30 sek. vertikalus plūduriavimas, derinant rankų ir kojų judesius, po to 30 sek. tik kojomis.	Orientacija krentant į vandenį, po vandeniu ir iškilus į paviršių. Gebėjimas išsilaikyti paviršiuje vertikaliai plūduriuojant dviem būdais.

# C LYGIO DIPLOMO NORMATYVAI



## SU DRABUŽIAIS (ILGOS KELNĖS, MARŠKINĖLIAI, LENGVAS ŠVARKELIS, BATAI):

1	Virtimas į vandenį pusiau kūlversčiu pirmyn → 15 sek. vertikalus plūduriavimas → 30 sek. plūduriavimas laikant rankose daiktą, garsu kvietis pagalbos.	Orientacija krentant į vandenį, po vandeniui ir iškilus į paviršių. Laikymasis paviršiuje vertikalios plūduriuojant pasunkintomis sąlygomis.
2	Šuolis į vandenį pasirinktu būdu → 50 m plaukimas krūtine, praneriant po čiužiniu → perlipus per čiužinį, 50 m plaukimas nugara, kojomis krūtine → išlipimas iš vandens be pagalbos.	Gebėjimas nerti, plaukti skirtingais stiliais įveikiant kliūtis, ir kūno valdymas vandenyje. Išlipimas į sausumą savo jėgomis.

## DĖVINT MAUDYMOŠI KOSTIUMĄ:

3	Pradmės šuolis → orientacija ir 9 m plaukimas po vandeniui, praneriant pro skylę drobėje → 100 m plaukimas krūtine, atliekant kūlverstį pirmyn ir trumpai praneriant → 100 m plaukimas nugara, kojomis krūtine.	Kūno valdymas neriant žemyn galva. Orientacija po vandeniui ir išnėrimas pasunkintomis sąlygomis. Distancijos įveikimas plaukiant skirtingais stiliais. Kūno valdymas vandenyje.
4	Pradmės šuolis → „Žvaigždė“ krūtine 5 sek. keli judesiai krūtine → „Žvaigždė“ krūtine 10 sek.	Kūno valdymas neriant žemyn galva. Kūno valdymas ir plūduriavimas vandenyje gulint ant krūtinės.
5	Atsispyrimas ir slinkimas nugara → „Žvaigždė“ nugara 10 sek. keli judesiai nugara, kojomis krūtine → „Žvaigždė“ nugara 20 sek. → 5 m plaukimas nugara, naudojant tik rankas.	Kūno valdymas ir plūduriavimas vandenyje gulint ant nugaros. Gebėjimas atlikti plaukimo nugara judesius.
6	Atsispyrimas ir slinkimas, 15 m plaukimas krauliu.	Gebėjimas atlikti plaukimo krauliu judesius.
7	Atsispyrimas ir slinkimas, 15 m plaukimas nugara.	Gebėjimas atlikti plaukimo nugara judesius.
8	Pradmės šuolis → 30 sek. vertikalus plūduriavimas pasisukant tai į vieną, tai į kitą pusę, apsisukant aplink save, 30 sek. plūduriavimas vertikalioje padėtyje tik rankų pagalba.	Kūno valdymas neriant žemyn galva. Orientacija po vandeniui ir iškilus į paviršių. Gebėjimas išsilaukyti paviršiuje ir apsidairyti aplink vertikalios plūduriuojant dviem būdais.

Reikalavimai iš Olandijos nacionalinio plaukimo saugos valdybos interneto svetainės<sup>29</sup>

<sup>29</sup> <https://www.allesoverzwemles.nl/nationale-zwemdiplomas/zwem-abc/>

## 4. JAUNŪJŲ GELBĖTOJŲ KLUBAS



„Jaunųjų gelbėtojų klubas“ yra Suomijos plaukimo mokymo ir gelbėjimo federacijos (FSL) sukurta koncepcija. Pagrindinė idėja yra mokyti gelbėjimo įgūdžių 8–15 metų amžiaus vaikus.

„Junior Lifesaver Club“ užsiėmimai dažniausiai vyksta baseine, tačiau kai kurios veiklos vykdomos prie baseino ar net lauke. Dėl trumpo vasaros sezono klubas veikia baseinuose, ne paplūdimiuose.

„Junior Lifesaver“ instruktoriaus kursas yra ir plaukimo mokytojo kurso dalis. Nuo 2017 m. kiekvienas plaukimo mokytojas taip pat yra ir jaunesnysis gelbėtojas instruktorius.

### PLAUKIMO MOKYTOJŲ KURSAI SUTEIKIA ĮGŪDŽIŲ IR ŽINIŲ ŠIOSE SRITYSE:

- Vandens mechanika, plaukimo būdai, pradinis plaukimo mokymas.
- Pedagogika ir didaktika.
- Plaukimo mokytojo darbas.
- Sauga: įstatymai ir teisės aktai, CPR, bazinės gelbėjimo žinios.

### JAUNŪJŲ GELBĖTOJŲ KLUBO DALYS PALIEČIA ŠIAS MOKYMO SI SRITIS:

- Kaip įkurti klubą.
- Plaukimo ir nardymo įgūdžiai.
- Išgyvenimo įgūdžiai.
- Gelbėjimo įgūdžiai, pirmosios pagalbos teikimas, CPR.
- Vandens saugos žinios (įtraukiant ir saugumą įlūžus į ledą).
- Gelbėtojų varžybos.



Jaunieji gelbėtojai gali laisvai planuoti savo užsiėmimus ir sesijas, remdamiesi žiniomis, įgūdžiais ir kompetencija, įgytus kursų metu. Pamokos gali būti naudojamos iš dalies ir laisvai keičiamos, atsižvelgiant į dalyvių amžių ir įgūdžių lygį.

### NUMATOMI ŠIE MOKYMO SI REZULTATAI:

- Vandens saugos ir savipagalbos žinios ir gebėjimai.
- Gelbėjimo įgūdžiai.
- Pirmosios pagalbos gebėjimai.



- Fiziniai iššūkiai ir varžybos ([www.ilsf.org/lifesaving-sport/disciplines](http://www.ilsf.org/lifesaving-sport/disciplines)).
- Bendradarbiavimo veikla.
- Problemų sprendimo užduotys.

FSL skatina plaukimo mokytojus įtraukti į plaukimo pamokų programas savipagalbos ir gelbėjimo praktiką.

## MODULIŲ PAMOKOS

Pirma modulio pamoka. SAVĖS GELBĖJIMO ĮGŪDŽIAI IR VIENAS KITO PAŽINIMAS	81
Antra modulio pamoka. BAZINIAI GEBĖJIMAI	82
Trečia modulio pamoka. BAZINIAI ĮGŪDŽIAI	83
Ketvirta modulio pamoka. PIRMOJI PAGALBA IR KARDIOPULMONARINIS GAIVINIMAS (CPR)	84
Penkta modulio pamoka. GELBĖJIMO ĮRANGA	85
Šešta modulio pamoka. NUKENTĖJUSIO IŠKĖLIMAS	86
Septinta modulio pamoka. PLAUKIMO IR NĖRIMO DERINIMAS	87
Aštunta modulio pamoka. NARDYMO VARŽYBOS SU NARDYMO KAUKE IR VAMZDELIU	88
Devinta modulio pamoka. IMITUOTO REAGAVIMO Į INCIDENTĄ VARŽYBOS (SERC)	89
Dešimta modulio pamoka. „TAPK HEROJUMI“	90

# 1 MODULIO PAMOKA:

## SAVĖS GELBĖJIMO ĮGŪDŽIAI IR VIENAS KITO PAŽINIMAS

### APŠILIMAS

- Susipažinimas su grupės nariais ir vandens žaidimai („Google“: „icebreakers“).
- „Nordic Swimming“ gebėjimų testas 200 m plaukimas.

### PRAKTINIAI IŠBANDYMAI

Kaip plaukti su gelbėjimo priemone? Kaip gabenti žmogų, naudojant gelbėjimo priemones?

- Baseinas pilnas priemonių – metas išbandyti.
- Estafetė: 2-3 grupės. Visos priemonės (10-20 daiktų) yra baseino viduryje, mokiniai šoka po vieną į vandenį, renka priemones ir, padedant grupės nariams, išlipa iš baseino. Daugiausiai daiktų/priemonių surinkusi komanda - laimi.

### PLAUKIMAS

- Visi gauna po kamuolį. Mokiniai įvairiais rankų judesiais, iškvėpdami orą į vandenį, plukdo kamuolius 25–50 m ir pan.

### GELBĖJIMOSI LIEMENĖS

- Plaukimas, dėvint gelbėjimosi liemenę.
- Plūduriavimas, dėvint gelbėjimosi liemenę – individualiai, poromis, grupėse susitelkus į vieną būrį, padedant vieni kitiems.
- Šuoliai nuo krašto, dėvint liemenes.
- Gelbėjimosi liemenės nusiėmimas ir užsidėjimas būnant vandenyje.
- Lipimas iš baseino į žemesnį ir aukštesnį krantą, dėvint gelbėjimosi liemenes – bendradarbiauti!
- Estafetė: dvi grupės. Gelbėjimosi liemenės baseino viduryje, mokiniai šoka į vandenį tuo pačiu metu, pasiima ir apsirengia gelbėjimosi liemenes, plaukia atgal ir išlipa iš baseino. Skatinkite mokinius padėti vieni kitiems.
- Varžybos: 25 metrų estafetė vorele ant nugaros:
  - individualiai;
  - porose;
  - grupėse (4).

### BENDRADARBIAVIMAS

- Mokiniai bando nugramzdinti liemenę kuo giliau. Darbas poromis.
- Grupėje 4 mokiniai. Užduotis: kuo ilgiau išlaikyti mažą kamuolį po vandeniu. Galima organizuoti varžybas.

# 2 MODULIO PAMOKA.

## BAZINIAI GEBĖJIMAI

### APŠILIMAS

- 100m gelbėjimo plaukimas (kraulis: galva virš vandens, žiūrėti į priekį).
- 100m plaukimas šonu (dešiniu ir kairiu).
- 100m gelbėjimo plaukimas nugara (plaukimo krūtine kojų judesiai).

### NĖRIMAS Į GYLĮ

- Mokymasis išlyginti vandens slėgį ausyse (nurijimas, „prapūtimas“)
- Žiedų nuo baseino dugno rinkimas.
- Plaukimo metu nėrimai tiesiai į dugną (pagal duotą komandą).
- Manekeno traukimas iš dugno (teisinga technika: išnerdami judinkite kojas, rankos ištiestos).

### PLAUKIMAS

- Vandensvydininkų plaukimas su kamuoliu (kraulis, galva virš vandens).
- Plaukimo krauliu technikos įsivertinimas/vertinimas porose/video.

### NĖRIMAS Į TOLĮ

- Žinios apie vandens pasipriešinimą.
- Atsispyrimas nuo baseino krašto ir slinkimas po vandeniu kuo toliau.
- Atsispyrimas nuo baseino krašto, nėrimas tolyn bandant spirtis skirtingais būdais (krauliu, peteliške ir krūtine kojomis).

### DERINYS

- „Gelbėjimo plaukimas“, nėrimas į dugną (2 metrai) ir žiedų/manekenu rinkimas ir plukdymas link krašto/kranto (kraulis). (Pabrėžkite tinkamą manekeno kėlimo techniką).

### PRAKTINIAI IŠBANDYMAI

- Pritvirtintų prie virvės žiedų surinkimas nuo dugno (vienu nėrimu, sekloje baseino pusėje).

# 3 MODULIO PAMOKA.

## BAZINIAI JGŪDŽIAI

### APŠILIMAS

- 200 m plaukimas skirtingais būdais (krauliu, nugara, krūtine, plaukimas šonu be poros ir t.t.).

### GELBĖJIMO PRIEMONĖS

- Plūduriuojančių priemonių metimas nukentėjusiajam: gelbėjimosi plūdė, didelis plastikinis butelis, kanistras (bakas), kibiras, kamuolys ir kt.
- Plaukimas su plūduriuojančiais daiktais.
- Transportavimas, naudojant plūduriuojančią priemonę, kad nukentėjusysis galėtų spirtis kojomis.

### KLIŪČIŲ RUOŽAS

- 50 metrų nuotolis.
  - 5 – 10 m nėrimas – kliūtis įveikimas – 15 m plaukimas - žiedų surinkimas (nuo dugno).
  - plaukimas 15 m - kliūtis įveikimas – 10 m plaukimas - žiedų surinkimas (nuo dugno).

### BENDRADARBIAVIMAS

- Visos grupės kartu yrimasis ant/su čiužiniu.

### NĖRIMAS Į GYLĮ

- Nėrimai su virve į dugną (ne giliau 4 m).
- Daiktų rinkimas nuo dugno.

### PRAKTINIAI IŠBANDYMAI

- Baseino dugne guli kibiras arba buteliai. Mokiniai išsiaiškina, kaip juos išplukdyti į paviršių, nenaudojant rankų ar kojų (poromis arba grupėmis).
- Manekenas guli dugne. Mokiniai sugalvoja kaip jį ištraukti, naudojant virvę ir gelbėjimosi liemenę.

### ŠUOLIAI Į VANDENĮ

- Gelbėjimo šuolių ant kojų atlikimas skirtingais būdais.



# 4 MODULIO PAMOKA.

## PIRMOJI PAGALBA IR KARDIOPULMONARINIS GAIVINIMAS (CPR)

### PIRMOSIOS PAGALBOS PRAKTIKA

- Mokymasis kaip išsikviesti pagalbą (112), A-B-C, aprišti žaizdas ir t.t.
- CPR manekenui atlikimas.

### PLAUKIMAS

- Plaukimas, dėvint drabužius ir gelbėjimosi liemenes.
- Plaukimas tik su drabužiais.

### PLŪDURIAVIMAS

- Mokymasis, kaip iš drabužių sukonstruoti plūdūrą.

### BENDRADARBIAVIMAS

- Estafetė, naudojant drabužius, gelbėjimosi liemenes ir plūdes arba „bananus“.
- Pvz., pirmasis plaukia 25 metrus su gelbėjimosi liemene, antrasis - su drabužiais, trečiasis gabena ketvirtąjį, naudodamas „bananus“.

### NĒRIMAS Į GYLĮ

- Nėrimai naudojant virvę, kuri yra nuleista į dugną (maks. 4 m).
- Daiktų/objektų rinkimas nuo dugno (maks. 4 m).
- Pirištų prie virvės žiedų rinkimas.

### KLIŪČIŲ RUOŽAS

- Žiedų rinkimas, nardant tarp čiužinių, plaukimas, nėrimas 10 metrų ir t.t.

# 5 MODULIO PAMOKA.

## GELBĖJIMO ĮRANGA

### APŠILIMAS

- 200m plaukimas įvairiais būdais, porininko plukdymas.

### MĖTYMO NUO BASEINO KRAŠTO PRATIMAI

- Kanistras (bakas), gelbėjimosi liemenė, gelbėjimosi lynas (skirtingi metodai).
- Pratimai poromis – vienas mokinys meta gelbėjimosi daiktą kitam, esančiam vandenyje, ir jį traukia.

### GELBĖJIMO PRIEMONĖ: MINKŠTA GELBĖJIMO PLŪDĖ

- Mokymasis naudoti gelbėjimo plūdę baseine.
- Šokimas į vandenį su gelbėjimo plūde, priplaukimas prie nukentėjusiojo.
- Sąmoningo nukentėjusiojo plukdymas, naudojantis gelbėjimo priemone (50m plaukimas).
- Pratimai su plūduru, kai žmogus yra praradęs sąmonę.

### GELBĖJIMO ĮRANGA: „TORPEDA“

- Dažniausiai naudojama papildimiuose arba varžybose.
- Mokymasis šokti į vandenį su „torpeda“.
- Priplaukimas prie nukentėjusio.
- Sąmoningo nukentėjusiojo plukdymas, naudojantis gelbėjimo priemone (50m plaukimas).
- Pratimai su plūduru, kai žmogus yra praradęs sąmonę.

### BENDRADARBIAVIMAS IR VARŽYBOS

- 100m manekeno plukdymas su pelekais.
- 4x50m kombinuota estafetė.

# 6 MODULIO PAMOKA.

## NUKENTĖJUSIO IŠKĖLIMAS

### APŠILIMAS

- Nukentėjusio gabenimas į krantą (atliekamas poromis skirtingais būdais).

### VERTIKALUS JUDĖJIMAS VANDENYJE

- Pratimai poromis. Mokiniai turi po balioną ir mėto vienas į kitą atmušdami rankomis, kojomis, pėdomis. Balionas visą laiką turi išlikti virš vandens.
- Krepšyje daug skirtingų kamuolių. Mokiniai paima po kamuolį ir, plaukdami įvairiais būdais, nuplukdo į kitą baseino pusę (25m). Grįžta atgal ir kartoja.

### IŠKĖLIMO PRATIMAS

- Iškėlimo saugos aspektai (teorinės žinios).
- Pratimai nukentėjusiajam iškelti iš baseino - skirtingi metodai - poromis ir atskirai.

### DERINYS

- Šuolis į vandenį (gelbėjimo šuolis), plaukimas su gelbėjimo įranga, nukentėjusiojo (porininko) plukdymas iš baseino vidurio į krantą. Asmens iškėlimas/pagalba išlipant iš baseino.

### PRAKTINIAI IŠBANDYMAI

- Vienas manekenas guli dugne, o kitas vandens paviršiuje (manekenas ar kitas objektas). Mokiniai sprendžia, kaip ištraukti manekoną ar kitą objektą iš dugno, naudojant lyną, gelbėjimosi liemenę ir gelbėjimo plūdę. Pratimai atliekami poromis arba grupėse.
- Diskusija apie tai, kaip gelbėti saugiai.

# 7 MODULIO PAMOKA.

## PLAUKIMO IR NĒRIMO DERINIMAS

### APŠILIMAS

- Plaukimai su lentelėmis.
- Atliekama poromis - atsispyrimai iš įvairių padėčių.

### NĒRIMAS Į TOLĮ ĮVAIRIAIS KOJŲ JUDESIAIS

- Peteliške kojomis.
- Krūtine kojomis.
- Krauliu kojomis.
- Nėrimas pro vartus, tunelius ar dideles padangas.

### DERINIMAS: KLIŪČIŲ RUOŽAS

- Nėrimas pro skylę audinyje, lanką.
- Lipimas ant čiužinio.
- Žiedų rinkimas nuo dugno.
- Nėrimas po čiužiniu.

### PRAKTINIAI IŠBANDYMAI

- Virvės traukimas. Grupė suskirstoma į dvi komandas. Komandos traukia virvės galus. Laimi ta komanda, kuri nutempia kitą į savo pusę.
  - Po vandeniui (maks. 2m gylyje).
  - Vandens paviršiuje.
  - Vandens paviršiuje, dėvint gelbėjimosi liemenes.
- Grupė vaikų/mokinių (3 asmenys) gabena manekoną baseino dugnu (vaikšto), nuolatos pasikeisdami. Manekeno transportavimo nuotolis vienam žmogui ne daugiau 5 metrai.



# 8 MODULIO PAMOKA.

## NARDYMO VARŽYBOS SU NARDYMO KAUKE IR VAMZDELIU

### APŠILIMAS

- 100m plaukimas krauliu su pelekais.
- 100m poros plukdymas su pelekais ir „torpeda“.
- 100m plaukimas pro kliūtis su pelekais (pažengusiems).

### NĒRIMAS Į GYLĮ

- Nėrimas iki 4 m, naudojant pelekus ir kaukę (su vamzdeliu).
- Kliūčių pašalinimas, naudojant pelekus ir kaukę (su vamzdeliu).
- Nėrimas su virve iki 4 m.
- Nėrimas į 4 m gylį – virvės užrišimas ir atrišimas skirtingais būdais.
- Nėrimas užmerktomis akis – daiktų rinkimas nuo dugno (porininkas stebi).

### PLAUKIMAS IR NĒRIMAS Į TOLĮ

- Ilgo nuotolio įveikimas: 10 – 15 – 20 – 25 metrai su pelekais.
- Plaukimo ir nėrimo į tolį derinimas.
- Kliūčių po vandeniu įveikimas: regbis po vandeniu ir kt.

### PRAKTINIAI IŠBANDYMAI

- Paleisti pelekus ir kaukę į dugną. Mokomės panerti ir užsidėti priemonės, joms nespėjus nugrimzti. Vaikai pasirenka gylį pagal savo lygį. Porininkas stebi.

### VARŽYBOS

- 100 m manekeno plukdymas su pelekais.
- 4x50 m kombinuota estafetė.
- Skiriant užduotis, atsižvegiama į dalyvių amžių.

# 9 MODULIO PAMOKA.

## IMITUOTO REAGAVIMO Į INCIDENTĄ VARŽYBOS (SERC)

### APŠILIMAS

- Plaukimas 100 m su drabužiais (skirtingais būdais).
- Plaukimas 25 m su drabužiais, nusirengiant vandenyje.

### GELBĖJIMOSI LIEMENĖ

- Mokymasis užmerktomis akimis užsidėti gelbėjimosi liemenę stovint ant baseino krašto (su drabužiais).
- Mokymasis užmerktomis akimis užsidėti gelbėjimosi liemenę vandenyje (su drabužiais).
- Šuolis nuo baseino krašto ir nuo 5 metrų bokšto, vilkint gelbėjimosi liemenę.
- Estafetė: pirmasis žmogus plaukia pusę baseino ant nugaros (12,5 m), antrasis prisijungia (25 m), jie sudaro grandinę, trečiasis prisijungia (37,5 m) ir ketvirtasis (50 m). Kartojami veiksmai, tačiau, kas 12,5m grandinę palieka po vieną žmogų.

### PRAKTINIAI IŠBANDYMAI BENDRADARBIUJANT

- Imituojamo reagavimo į incidentą varžybos: vertinama 4 gelbėtojų, dirbančių komandoje, iniciatyva, kritinis mąstymas, žinios bei gebėjimai. Dalyviai užduočių prieš varžybas nežino.
- Užduočių trukmė - 2 min. Visos komandos reaguoja į tą pačią situaciją ir jas vertina tie patys teisėjai.
- Nelaimingo atsitikimo valtyje scenarijus: <https://www.youtube.com/watch?v=fYqs90YFml-g&t=2s>

# 10 MODULIO PAMOKA.

## „TAPK HEROJUMI“

### EKSKURSIJA

Organizuojami susitikimai su: ugniagesiais gelbėtojais, paramedikais, paplūdimių, vandens parkų, baseinų gelbėtojais ir t.t.

### ARBA

### PIRMOJI PAGALBA

- Instruktorius sugalvoja ir suplanuoja nedidelius nelaimingus atsitikimus.
- Pusė mokinių atlieka gelbėtojų, o kiti – nekentėjusiųjų vaidmenis.
- Darbas poromis.
- Mokiniai turi 2 minutes užduočiai atlikti – po trenerio švilpuko situacija keičiama.

### APŠILIMAS

- Plaukimas krauliu – po trenerio švilpuko mokinys atlieka kūlverstį.
- Kliūčių ruožo įveikimas: plaukimas, nėrimas, plūduriavimas, lipimas iš baseino, šokimas į baseiną ir pagalba vienas kitam.

### VARŽYBOS

- 200 m plaukimas „Super gelbėtojas“ (galima plaukti 100 m).
- 4x50 m kombinuota estafetė (galima plaukti 4 x 25 m).

### BASEINO GELBĖTOJO FIZINIS IŠBANDYMAS

- Šuolis į vandenį – galva virš vandens.
- Plaukimas 25 m – galva virš vandens.
- Apsisukimas, nėrimas į tolį po vandeniu 10 m.
- Plaukimas 15 m krauliu.
- Palietus sienelę, nėrimas ir manekeno bei 2 žiedų ištraukimas.
- Manekeno ar porininko plukdymas 50 m.
  - Galima pailsėti.
  - Norėdami tapti baseino gelbėtojais, turite užduotį atlikti per 3 min. 40 sek.

### DIPLOMAI/PADĖKOS/ATSILIEPIMAI.

# 5. PAGRINDINIAI PATARIMAI PLAUKIMO MOKYTOJUI/TRENERIUI

Praktinių patarimų sąrašas, norint pagerinti saugumą plaukimo pamokų metu.

## PRIEŠ PLAUKIMO PAMOKĄ

- Esate susipažinę su saugumo priemonėmis (pvz., avarine ir gelbėjimo įranga, signalizacija ir t.t.) (1).
- Turite pakankamai gelbėjimo žinių ir įgūdžių (1).
- Jūs įsitikinote, jog mokymo aplinka yra saugi:
  - Rizikos veiksniai turi būti pašalinti prieš pradedant pamoką (pvz., burbulai, įvairios srovės ir kt.) (2).
- Mokymo aplinka yra pakankamai erdvi, atsižvelgiant į grupės dydį (2).
- Tinkamas grupės dydis (2):
  - Vienas kvalifikuotas plaukimo mokytojas:
    - Ne daugiau 10 nemokančių plaukti mokinių.
    - Ne daugiau 15 mokančių plaukti mokinių.
- Kaip planuojate naudoti prieinamą įrangą ir priemones su šia grupe? Patikrinkite priemonių ir įrangos būklę. Suplanuokite, kaip suskirstysite grupę, prieš pradedant pamoką; (2).
- Grupė buriasi susitartoje vietoje, iš ten mokytojas/treneris ją pasiima. (2).

## GRUPĖS/IŲ ATVYKIMAS

- Su grupe peržvelkite bendrąsias taisykles:
  - Kaip elgtis baseine bei, kodėl reikia laikytis tam tikrų taisyklių (2). Pavyzdžiui:
    - Nebėgioti.
    - Prieš lipant į baseiną, būtina nusiprausti duše.
    - Lipti į baseiną tik treneriui leidus.
    - Pranešti, jei užsiėmimo metu einate į tualetą.
    - Išgirdus trenerio švilpuką, sustoti ir klausytis.
    - Nekramtyti grantomosios gumos užsiėmimo metu.
  - Niekas negali palikti baseino patalpų be mokytojo/trenerio žinios (3).
  - Visa grupė turi klausytis trenerio, kai jis kalba. Būtų gerai iš anksto susitarti, jog klausant trenerio, visi laikytų ausis/galvas virš vandens (2).



Gera idėja - aptarti, kas mokinių laukia, jei jie taisyklių nesilaikys. Prieš kiekvieną užsiėmimą paklauskite, ar mokiniai atsimena taisykles.

## PLAUKIMO UŽSIĖMIMO METU

Grupės valdymo/organizavimo modeliai:

- Stovėkite taip, kad matytumėte visą grupę užsiėmimo metu (2).
- Pirmiausia instruktukite, tik po to mokiniai gali atlikti veiksmus (2).
- Niekam neleidžiama lipti į baseiną savavališkai, be trenerio leidimo (2).
- Niekam savarankiškai/savavališkai negalima palikti baseino patalpų (2).
- Plaukimo treneris negali palikti grupės be priežiūros. Jei reikia palikti grupę dėl svarbios priežasties, paprašykite gelbėtojo, kad prižiūrėtų tol, kol jūs nebus (2).
- Mokiniai naudotis tualetu gali tik perspėjus mokytoją (2).

## PEDAGOGINIS SAUGUMAS

- Atsižvelgdami į mokinių lygį, pratimus atlikite saugiam gylyje (2).
- Pateikite užduotis, atitinkančias mokinių amžių (2).
- Nėrimo užduotis atlikti iš gilios į negilią baseino pusę (2).
- Turi būti laikomasi plaukimo mokyklos taisyklių (2).
- Patyčios/trikdantis elgesys turi būti iškart pastebėtas ir sustabdytas (2).

## PO UŽSIĖMIMO

Prieš grupei paliekant baseiną:

- Susitikimas su mokiniais sutartoje vietoje (2,3).
  - Niekam negalima vienam palikti baseino - visi baseiną palieka vienu metu.
  - Plaukimo treneris turi įsitikinti, jog visi mokiniai paimti - niekam neleidžiama likti baseine.
- Plaukimo instruktorius privalo sekti (dokumentuoti) nelaimingus atsitikimus (avarijas)/sužeidimus, nutikusius užsiėmimų metu (2).
- Įvykus incidentui, jei reikia, informuokite darbdavį/paslaugų teikėjus. Paslaugų teikėjams gali tekti pranešti apie pavojų priežiūros institucijai (1,4). Pranešimo pateikimas yra svarbus ir būtina teisinės apsaugos ir galimos draudimo apsaugos sąlyga!

1 Security and Chemicals Agency, 2017.

2 Keskinen et al., 2018.

3 Finnish Swimming Teaching and Lifesaving Federation, 2008.

4 Finlex, 2018.

## 6. BENDRI SAUGUMO REIKALAVIMAI BASEINE

Dauguma plaukimo užsiėmimų ir plaukimo mokyklų vyksta baseinų patalpose. Plaukimo baseinai yra padidintos rizikos erdvės, todėl labai svarbu parengti tinkamą saugos planą.

Saugumo planai baseinuose turėtų atitikti šiuos aspektus:

1. Rizikų vertinimas.
2. Baseino personalas.
3. Pirmoji pagalba.
4. Saugumo įranga.
5. Kasdienis baseino darbuotojų bendradarbiavimas, taip pat ir atsitikus nepaprastajai padėčiai.
6. Avarinis planas - vedėjas turi surengti mokymus, paskirstyti užduotis.
7. Baseino įranga.
8. Įranga, skirta baseino lankytojams.
9. Elektrinių prietaisų naudojimas prie baseino.
10. Struktūrizuotos ir nestructūrizuotos veiklos valdymas ir organizavimas.
11. Gerovės ir vaikų priežiūros užtikrinimas.
12. Baseino personalo atsakomybės.

Institucijos vadovas turėtų įvertinti baseino ypatumus ir riziką, kuri turėtų būti įtraukta į baseino saugos planą.

## 6.1. RIZIKOS VERTINIMAS

Rizikos vertinimas yra pagrindinis aspektas baseinų saugos plane. Įvertinus visas rizikas, baseino vadovas ir personalas gali kurti saugią ir malonią aplinką bei suteikti kokybiškas plaukimo pamokas. Rizikos vertinimas apima:

1. Potencialių grėsmių atpažinimą;
2. Rizikos grupių nustatymą ir galimų grėsmių ypatybes;
3. Rizikos vertinimą ir prevenciją;
4. Dokumentavimą;
5. Kontrolę ir stebėseną.

Visų rizikos vertinimų prioritetas turėtų būti:

1. Vaikų saugumas;
2. Baseino personalo darbuotojų kvalifikacija;
3. Nuomininko kompetencija ir kvalifikacija;
4. Nestruktūrizuotos veiklos priežiūra ir struktūrizuotos veiklos organizavimas.

Kadangi vienas iš pavojų yra paties baseino infrastruktūra, ji turėtų atitikti saugią ir paprastą baseino priežiūrą bei saugumo reikalavimus veiklų metu.

Siekiant įvertinti ir identifikuoti riziką, baseino vadovas turėtų būti kompetentingas bei gerai žinoti baseino struktūrą, plaukimo disciplinas ir tuo pačiu turi būti objektyvus. Viena iš objektyvumo priemonių yra išklausti ir įvertinti darbuotojų bei baseinų lankytojų nuomones. Kitas būdas gauti objektyvią informaciją yra testavimas nepalankiausiomis sąlygomis, parodantis personalo ir institucijos stipriąsias ir silpnąsias puses bei dalykus, kuriuos reikėtų gerinti. Galimų grėsmių ir rizikos vertinimas turėtų būti atliekamas dviem aspektais - galimybės ir rizika. Kuo didesnė potencialios grėsmės tikimybė, tuo anksčiau turėtų būti jos išvengta. Rizikos vertinimas ir stebėjimas turi būti atliekami reguliariai ir bent kartą per metus.

## 6.2. BASEINO PERSONALAS

Baseino personalą galima suskirstyti į kategorijas:

- 1. Administracija.**
- 2. Treneriai, plaukimo mokytojai ir kiti vandens sporto darbuotojai.**
- 3. Gelbėtojai.**
- 4. Papildomas personalas.**

Darbuotojai privalo žinoti saugos planą ir savo vaidmenį pavojingose situacijose. Ypač tai liečia gelbėtojus ir trenerius. Vadovas nustato kompetenciją bei vaidmenis, pateikia darbuotojams avarinį planą. Darbuotojai informuojami apie jų vaidmenį ir užduotis avarinėse situacijose. Vadybininkas organizuoja mokymus apie avarines situacijas.



## 6.3. GELBĖTOJAI

Gelbėtojas yra pagrindinis už baseino saugumą atsakingas asmuo. Veiksmų planas yra gyvybiškai svarbus nepaprastosios padėties atvejais, kai reikia skubiai kviesti medicinos pagalbą, atlikti gaivinimą ir pirmąją pagalbą, kol atvyks specialistai. Plaukimo baseino valdytojas turi sudaryti sąlygas, kurios leistų kuo greičiau ir veiksmingiau imtis visų būtinų veiksmų. Jei nėra licencijuotos gelbėtojo sertifikavimo programos, baseino vadovas gali organizuoti mokymo kursą, į kurį įeina:

1. Pirmosios pagalbos mokymai.
2. Plaukimo gebėjimai.
3. Skęstančiųjų gelbėjimas.
4. Veiksmai traumų atveju, įgytų baseinuose.

**Rekomenduojami įgūdžiai gelbėtojams:** šuoliai į vandenį, nėrimas, plaukimas su drabužiais, skęstančiųjų gelbėjimas, sąmoningo bei praradusio sąmonę asmens traukimas iš vandens, užduočių deriniai, veiksmai specifinių traumų atveju. Gelbėtojai turi gebėti nuplaukti 100 m ant krūtinės ir 100 m ant nugaros be pastangų, šokti į vandenį, nunerti bent į 2m gylį (priklauso nuo baseino gylio, kuriame dirba gelbėtojas), nuplaukti 50 m nuotolį per 50 sekundžių.

**Fizinis ir protinis pasirengimas:** atlieka ypatingai svarbų vaidmenį kritinėse situacijose. Labai svarbu gebėti bendrauti ir stebėti. Gelbėtojo pagrindinis uždavinys - užtikrinti baseinų lankytojų saugumą, todėl jo pareigos negali būti derinamos su kitomis pareigomis. Gelbėtojas neturėtų būti trikdomas elektroniniais prietaisais. Gelbėtojų pareigos:

1. Kokybiška ir veiksminga baseino priežiūra.
2. Plaukimo baseino lankytojų elgesio kontrolė.
3. Prevencijos metodų praktikavimas.
4. Kasdienių ir ekstremalių situacijų veiksmai pagal veiksmų planą.
5. Gelbėjimo užduočių atlikimas.
6. Stuburo traumų atpažinimas ir tinkamų sprendimų priėmimas.
7. Pirmosios pagalbos suteikimas.
8. Jei reikia - gaivinimas.

Mokymo kursai turėtų vykti bent kartą per metus prieš sezoną ir juos turėtų organizuoti baseino vadovas. Jie turėtų būti organizuojami baseine, kuriame dirba gelbėtojas.

Darbo vietoje taikomi apribojimai:

- Gelbėtojas turi gebėti apžvelgti baseiną per 10 sekundžių.
- Gelbėtojas turi sugebėti pasiekti bet kurią baseino vietą per 10-20 sekundžių.

Baseino vadovas turėtų suteikti gelbėtojams tinkamą ir prieinamą įrangą. Vaizdo kameros ar kiti konkretūs prietaisai gali būti papildomi elementai saugumui užtikrinti, tačiau jie negali pakeisti gelbėtojo.

Gelbėtojai turėtų stebėti baseiną viso savo darbo laiko metu. Vadovas turėtų pasirūpinti, kas stebi baseiną, kai gelbėtojas turi pietų pertrauką. Visais šiais atvejais turėtų būti užtikrintas didesnis gelbėtojų dėmesys:

1. Kai baseino gylis viršija 1,5 metro.
2. Kai baseino erdvė didesnė nei 170 m<sup>2</sup>.
3. Kai baseine yra šuolių bokštai.
4. Kai baseine yra papildomos įrangos.
5. Kai keičiasi baseino gylis.
6. Neribota prieiga.
7. Kai yra lankytojų, jaunesnių nei 15 m.
8. Kai planuojamas didelis užimtumas.

Kalbant apie plaukimo baseinų skirtumus, vadybininkas turėtų parengti gelbėtojų skaičiaus, jų tvarkaraščio kriterijus (pamaina neturi viršyti 6 valandų). Papildomi gelbėtojai turėtų stebėti vaikų plaukimo pamokas. Struktūrinių pamokų metu, kuriose dalyvauja jauni sportininkai, gelbėtojų skaičius gali būti mažesnis.

Gelbėtojų fizinė būklė/tinkamumas gali būti išbandytas, pvz.: <https://www.youtube.com/watch?v=xFYnh7xnbQY>

REKOMENDACIJOS DĖL GELBĖTOJŲ SKAIČIAUS VANDENS ZONOSE/BASEINUOSE	
Maks. 25 metrų baseinas + vaikų baseinas	1 – 2 gelbėtojai
25-metrų baseinas + 2 maži baseinai	1 gelbėtojas ir vaizdo kamera arba 2 gelbėtojai
50-metrų baseinas + vaikų baseinas	2 gelbėtojai
50-metrų baseinas + 2 kiti baseinai	2 gelbėtojai ir vaizdo kamera arba 3 gelbėtojai

\* Plaukimo baseinų ir spa erdvių saugos skatinimas 1/2015. Pagal Saugos ir cheminių medžiagų agentūrą, Suomija

Baseino lankytojų skaičių nustatyto vadovas, atsižvelgdamas į baseino specifiką ir galimas grėsmes bei riziką. Nustatyto standarto nėra, tačiau tarptautinė patirtis rodo, kad vienam žmogui turėtų būti skiriama 2,5-5 m<sup>2</sup>.

## 6.4. SAUGIOS IR KOKYBIŠKOS PLAUKIMO PAMOKOS

Visos plaukimo klasės privalo turėti programą, kuri patvirtinta baseino valdytojo ir nacionalinės plaukimo federacijos. Programos turinyje: nustatytos valandos, tikslinė auditorija, užsiėmimų skaičius ir trukmė per savaitę, tikslai ir uždaviniai, užsiėmimų turinys, metodai, pagrindinės užduotys ir rezultatai bei įtraukti vandens saugos aspektai.

# 7. ILS TARPTAUTINĖS VANDENS SAUGOS IR PLAUKIMO UGDYMO GAIRĖS

ĮGŪDŽIAI IR ŽINIOS	6 IR 7 METŲ STANDARTAS	7 IR 8 METŲ STANDARTAS	8 IR 9 METŲ STANDARTAS	9 IR 10 METŲ STANDARTAS	10 IR 11 METŲ STANDARTAS	11 IR 12 METŲ STANDARTAS	12 IR 13 METŲ STANDARTAS
<b>SAUGUS ĮLIPIMAS IR IŠLIPIMAS IŠ VANDENS</b>	Įlipti ir išlipti iš vandens saugiai ir užtikrintai.	Sėdint ant baseino krašto, ir laikantis rankomis iš šonų, atlikti saugų slydimą į vandenį.	Atlikti įlipimo ir išlipimo žingsnį nuo krašto.	Saugiai atlikti kompaktišką šuolį („bombą“), įkristi į vandenį ir išlipti iš gilios vietos.	Atlikti saugų nėrimą į priekį.	Tiesia koja žengti į vandenį nuo baseino krašto.	Atlikti egzaminuotojo parinktą įlipimo būdą.
<b>PLŪDURIAVIMAS IR KŪNO ORIENTACIJA</b>	<b>Plūduriavimas</b> Plūduriuojant ar slenkant ant krūtinės, grįžti į stovimą ar kitą saugią padėtį.	<b>Grybšnis</b> Kai kūnas vertikaliaje padėtyje, o veidas virš vandens, atlikti horizontalius rankų judesius. Galimi silpni kojų judesiai.  <b>Plūduriavimas</b> Plūduriuojant ar slenkant ant nugaros, grįžti į vertikalią ar kitą saugią padėtį.	<b>Judėjimas galva pirmyn</b> Gulėti ant nugaros iriantis rankomis vandenyje, judėti galva pirmyn.	<b>Judėjimas pėdomis pirmyn</b> Gulėti ant nugaros iriantis rankomis vandenyje, judėti pėdomis į priekį.  <b>Kūno pasukimas</b> Gulint, ir laikant veidą vandens paviršiuje, keisti kūno padėtį pasisukant.	<b>Apsisukimai aplink</b> Keisti kūno padėtį iš vertikalią į horizontalią naudojant ir nenaudojant rankų ir kojų.  <b>„Eggbeater“</b> Atlikti pakaitinius plaukimo krūtine kojų judesius. Galima naudoti lentele ar rankomis.	<b>Kūlversčiai</b> Atlikti kūlverstį (salto) į priekį ir atgal.	<b>„Eggbeater“</b> Atlikti pakaitinius plaukimo krūtine kojų judesius, nenaudojant rankų.
<b>JUDĖJIMAS VANDENYJE IR PLAUKIMO BŪDAI</b>	<b>Judėjimas</b> Judėti (nu-plaukti) bent 3 metrus be pagalbos. Tinka bet koks judėjimo būdas.	<b>Plaukimas 20 m</b> Plaukti 20 m, atliekant supaprastintus plaukimo judesius.	<b>Plaukimas 50 m</b> •Plaukti 50 m nuotolį, naudojant 2 ar daugiau plaukimo būdų: •Plaukti ne mažiau nei 15 m iškeliant ranką virš vandens. •Plaukti ne mažiau nei 15 m neiškeliant rankos virš vandens.	<b>Plaukimas 75 m</b> Plaukti be sustojimo: • 50 m, kai ranka keliamą virš vandens. • 25 m, kai ranka nekeliamą virš vandens. Naudoti jums patogius plaukimo grybšnius.	<b>Plaukimas 100 m</b> Plaukti be sustojimo: • 25 m krauliu. • 25 m išgyvenimo nugara (krūtine kojomis ir dviem rankomis iriantis šonuose) ar šoniniu plaukimu. • 25 m nugara. • 25 m krūtine. Naudoti jums patogius plaukimo grybšnius.	<b>Plaukimas 200 m</b> Plaukti be sustojimo: • 50 m šonu. • 50 m nugara. • 50 m krūtine. • 50 m krauliu. Naudoti jums žinomas plaukimo technikas.	<b>Plaukimas 300 m</b> Plaukti be sustojimo: • 50 m peteliške arba krauliu. • 50 m nugara. • 50 m krūtine. • 50 m krauliu. • 50 m šonu. • 50 m išgyvenimo nugara (krūtine kojomis ir dviem rankomis iriantis šonuose) būdu. Naudoti jums žinomas plaukimo technikas.



<b>ĮGŪDŽIAI IR ŽINIOS</b>	<b>6 IR 7 METŲ STANDARTAS</b>	<b>7 IR 8 METŲ STANDARTAS</b>	<b>8 IR 9 METŲ STANDARTAS</b>	<b>9 IR 10 METŲ STANDARTAS</b>	<b>10 IR 11 METŲ STANDARTAS</b>	<b>11 IR 12 METŲ STANDARTAS</b>	<b>12 IR 13 METŲ STANDARTAS</b>
<b>ĮŠGYVENIMO ĮGŪDŽIAI</b>	<p>Plūduriavimas su plūde</p> <p>Naudodamiesi gelbėjimosi plūde, plūduriuoti 30 sek. Šauktis pagalbos.</p>	<p>Įšgyvenimo įgūdžiai</p> <p>Atlikti šią veiksmų seką:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• plūduriuoti 30 sek.</li> <li>• 1 min. plūduriuoti, laikantis už jums įmestos gelbėjimosi plūdės.</li> </ul>	<p>Įšgyvenimo įgūdžiai</p> <p>Plaukti 50 m dviems ar daugiau plaukimo būdais, 15 m iškeliant rankas virš vandens ir 15 m neiškeliant rankų iš vandens.</p> <p>Nesustojant atlikti šią veiksmų seką:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 min. plūduriuoti.</li> <li>• 1 min. plaukti laikantis gelbėjimosi plūdės.</li> </ul>	<p>Įšgyvenimo įgūdžiai</p> <p>Dėvint plaukimo kostiumą, šortus ir marškinėlius atlikti nesustojus šią veiksmų seką:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 min., plūduriuoti.</li> <li>• 3 min. lėtai plaukti 3 išgyvenimo plaukimo būdais juos keičiant kas 1 min.</li> <li>• 1 min. plūduriuoti laikantis gelbėjimo plūdės.</li> </ul>	<p>Įšgyvenimo įgūdžiai</p> <p>Dėvint plaukimo kostiumą, ilgas kelnes, marškinėlius ilgomis rankovėmis, atlikti šią veiksmų seką nesustojant:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 4 min. plūduriuoti;</li> <li>• nunerti trumpą nuotolį po vandeniu;</li> <li>• lėtai plaukti 6 min. 3 išgyvenimo plaukimo būdais keičiant juos kas 1 min. Nusirengti gilioje vietoje.</li> </ul> <p>PFD*</p> <p>Teisingai apsilvilti/naudoti gelbėjimosi priemonę, šokti į vandenį, 30 sek. plūduriuoti, išlipti iš gilaus vandens.</p>	<p>Įšgyvenimo įgūdžiai</p> <p>Dėvint plaukimo kostiumą, ilgas kelnes, marškinėlius ilgomis rankovėmis ir megztinį, atlikti šią veiksmų seką:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• įlipti į vandenį ir panirti;</li> <li>• panėrus po vandeniu plaukti nugarą, žiūrint į vandens paviršių;</li> <li>• 50 m plaukti greitai, 50 m lėtai, tame tarpe apie 1 min. naudotis gelbėjimosi plūde;</li> <li>• 6 min. lėtai plaukti naudojant išgyvenimo plaukimo būdus;</li> <li>• 3 min. plūduriuoti, kar-tais</li> </ul>	<p>Įšgyvenimo įgūdžiai</p> <p>Dėvint plaukimo kostiumą, ilgas kelnes, marškinėlius ilgomis rankovėmis, megztinį, batus ir kojines, atlikti šią veiksmų seką:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• nerti ir plaukti 10 m po vandeniu;</li> <li>• plaukti 40 m krauliu;</li> <li>• laikantis vandenyje nusiauti batus ir 50 m lėtai plaukti krūtine;</li> <li>• 5 min. plūduriuoti, kartais mojuoti, kvies-tis pagalbos.</li> <li>• 200 m lėtai plaukti, išgyve-nimo plaukimo būdais, keičiant juos kas 50 m.</li> <li>• nusirengti giliame vandenyje.</li> </ul> <p>PFD*</p> <p>Teisingai apsilvilti/naudoti gelbėjimosi priemonę laikantis vandenyje, 100 m plaukti naudojant išgyveni-mo plaukimo būdus, šauktis pagalbos, išlipti iš vandens, dėvint/turint PFD*</p>
<b>ĮGŪDŽIAI PO VANDENIU</b>	<p><b>Panėrimas</b></p> <p>Panerti po vandeniu atmerkтомis akimis ir iškvėpiant.</p>	<p><b>Objekto traukimas</b></p> <p>Panerti ir ištraukti objektą/daiktą iš gylio, siekiančio krūtinę.</p>	<p><b>Plaukimas po vandeniu</b></p> <p>Nerti vandens paviršiumi, plaukti po vandeniu, ištraukti daiktą iš gylio, siekiančio krūtinę.</p>	<p><b>Paieška po vandeniu</b></p> <p>Nerti vandens paviršiumi, plaukti po vandeniu, surasti ir ištraukti objektą/daiktą iš gylio, sulig plaukiančio ūgiu.</p>			

<b>ĮGŪDŽIAI IR ŽINIOS</b>	<b>6 IR 7 METŲ STANDARTAS</b>	<b>7 IR 8 METŲ STANDARTAS</b>	<b>8 IR 9 METŲ STANDARTAS</b>	<b>9 IR 10 METŲ STANDARTAS</b>	<b>10 IR 11 METŲ STANDARTAS</b>	<b>11 IR 12 METŲ STANDARTAS</b>	<b>12 IR 13 METŲ STANDARTAS</b>
<b>GELBĖJIMO ĮGŪDŽIAI</b>	Būti išgelbėtu Paimti gelbėtojo mestą daiktą arba drabužio gabalą ir išsigelbėti (ištraukimas iš vandens).	Būti išgelbėtu Išsigelbėti laikantis už virvės, temptant 5 m iki saugios vietos.	Paduoti gelbėjimo priemonę Panaudoti kietą daiktą ir ištraukti partnerį.	Numesti gelbėjimo priemonę Numesti plūduriuojančią gelbėjimo priemonę partneriui iš 5 m atstumo, liepti jam plaukti į krantą.	Paduoti gelbėjimo priemonę Panaudoti virvę, rankšluostį arba gabalą medžiagos ir ištraukti partnerį.	Numesti gelbėjimo priemonę Numesti lyną (virvę) 6 m atstumu, kad pasiekti ir ištraukti partnerį į krantą.	Numesti gelbėjimo priemonę Mesti nesuspainiojusią, nesusegtą virvę 10 m atstumu ir ištraukti partnerį į krantą. <b>Gelbėjimas įbridus</b> Įbristi, paduoti partneriui rankšluostį ar medžiagos gabalą vietoj gelbėjimo priemonės. Ištraukti jį į krantą.
<b>PAPILDOMI ĮGŪDŽIAI</b>				<b>Peteliškė</b> Parodyti pradinį plaukimo peteliškė judesius, plaukti 5m atstumą.	<b>Peteliškė</b> Taisyklingai nuplaukti 10 m atstumą, derinant rankų ir kojų judesius su kvėpavimu.	<b>Peteliškė</b> Taisyklingai nuplaukti 15 m atstumą, derinant rankų ir kojų judesius su kvėpavimu.	<b>Peteliškė</b> Taisyklingai nuplaukti 25 m atstumą, derinant rankų ir kojų judesius su kvėpavimu.

\*Išgyvenimo plaukimo būdai ( plaukimas laikant galvą virš vandens, plaukimas šonu, plaukimas nugara, kojomis krūtine ar kt.) skiriais nuo techniškai atliekamo sportinio plaukimo stiliaus. Jie yra pritaikyti plaukti su drabužiais ar dėvint gelbėjimosi priemones atviruose vandenyse.

\*PFD – asmeninė gelbėjimosi priemonė (angl.personal flotation device).

- Bissig, Michael/ Gröbli, Corinne: Schwimmwelt. Bern: Schulverlag 2004.
- Deci, Edward, L. & Ryan, Richard, M. 2018. Self-Determination Theory. Available (14.4.2018) at <http://selfdetermination-theory.org/>
- Dutch program „Zwem - ABC“ requirements for diplomas. Available at: <https://www.allesoverzwemles.nl/nationale-zwemdiplomas/zwem-abc/>
- Erwin, Phil. 2005, Asenteetjanihinvaikuttaminen, 1 painos, Porvoo: WSOY, 180
- Finlex 2018. (department of justice in Finland). Kuluttajaturvallisuuslaki 920/2011. 2011. Available (14.10.2018) at <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2011/20110920>
- Finnish Swimming Teaching and Lifesaving Federation 2018 a. Vauva- japerheuinti, Ohjaajamateriaali. MinnaNevalainen, Johanna Timonen, Ilpo Johansson, AnneliToivonen and MallaGrönlund.
- Finnish Swimming Teaching and Lifesaving Federation 2018. Viisaastivesillä. Available (14.10.2018) at: [http://www.viisaastivesilla.fi/etusivu/pelastu\\_ja\\_pelasta](http://www.viisaastivesilla.fi/etusivu/pelastu_ja_pelasta)
- Finnish Swimming Teaching and Lifesaving Federation. 2008, Materiaalipankki, Uimaopetusturvallisemmaksi. Available (14.10.2018) at: [http://www.suh.fi/files/243/Uimaopetuskirje\\_paivitetty\\_300508.pdf](http://www.suh.fi/files/243/Uimaopetuskirje_paivitetty_300508.pdf)
- <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2002/20020504>
- Keskinen, Ilkka; Hakamäki, Johanna; Hotti, Kristiina; Lauritsalo, Kirsti; Liinpää, Samuli; Läärä, Jukka, Pantzar, Tommi&Savolainen, Tero. 2018 Uimaopetuksen käsikirja, 6 painos, Jyväskylä: Docendo Oy, 272
- Lakilasten kansatyo skentelevien rikostautanselvittämistä 504/2002.2002
- Laughlin, Terry: Total Immersion. New York: Fireside 2004.
- Lions Quest, 2015, Skills for Growing Programme.
- Lithuanian Children and Youth Centre et al., 2018, Toolkit for Assessing Social and Emotional Skills at School, prepared for the “Learning to Be” project.
- Morrongiello, B, A; Cusimano, E; Orr, E; Barton, B; Chipman, M; Tyberg, J; Kulkarini, A; Khanlou, N; Masi, R & Bekele, T. 2008, School-age children’s safety attitudes, cognitions, knowledge, and injury experiences: how do these relate to their safety practices?, Injury Prevention, vol. 14 nr 3, 176-179.
- Mosston, Muska& Ashworth Sara 2008. Teaching Physical Education. First online edition. Available (14.10.2018) at <https://www.spectrumofteachingstyles.org/styles-quick-guide.php>
- Newsome, Paul/ Young, Adam: Swim Smooth. Warwickshire: Fernhurst 2012.
- Olausson, Mikael 2017. Pool Safety Guidelines. International Life Saving Federation of Europe. Version 2.0 Edsbro, Sweden. Available (14.10.2018) at: <https://europe.ilsf.org/sites/europe.ilsf.org/files/ILSE%20Pool%20Safety%20Guidelines%2020170724.pdf>
- Petrass, Lauren A., Blitvich, Jennifer D. 2014. Preventing adolescent drowning: Understanding Water safety knowledge, attitudes and swimming ability. The effect of a short water safety intervention. Accident Analysis and Prevention, nr 70, 188-194.
- Security and Chemicals Agency. 2017. Tukes-ohje 1/2015 Uimahallien jalkopylloidenturvallisuudenedistäminen. Available (14.10.2018) at: <https://tukes.fi/documents/5470659/6372871/Tukes-ohje+-+Uimahallien+ja+kylpyl%C3%B6iden+turvallisuuden+edist%C3%A4minen/d3159630-d077-4fa0-8938-5832709f8de5/Tukes-ohje+-+Uimahallien+ja+kylpyl%C3%B6iden+turvallisuuden+edist%C3%A4minen.pdf>
- Stallman, K, Robert; Junge, Malfreid&Blixt, Turid. 2008, The Teaching of Swimming Based on a Model Derived from the Causes of Drowning, International Journal of Aquatic Research and Education, vol. 2 nr 4, 372.

Stallman, Robert Kieg (2014) "Which Stroke First? No Stroke First!," International Journal of Aquatic Research and Education: Vol. 8 :No. 1 , Article 2.DOI: 10.25035/ijare.08.01.02. Available at: <https://scholarworks.bgsu.edu/ijare/vol8/iss1/2>.

Terzidis, Agis; Koutroumpa, Anastasia; Skalkidis, Ilias; Matzavakis, Ioannis; Malliori, Meni; Frangakis, Constantine E; Discala, Carla & Pefridou, Eleni Th. 2007, Water safety: age-specific changes in knowledge and attitudes following a school-based intervention, Injury Prevention vol. 13 nr. 2, 120-124

World Health Organization (WHO). 2014, Global Report on Drowning. Available (14.10.2018) at: [http://www.who.int/violence\\_injury\\_prevention/publications/drowning\\_global\\_report/Final\\_report\\_full\\_web.pdf](http://www.who.int/violence_injury_prevention/publications/drowning_global_report/Final_report_full_web.pdf)

YMCA: Teaching Swimming fundamentals. Champaign: Human Kinetics 1999.



# JEI TURITE KLAUSIMŲ, NEDVEJODAMI KREIPKITĖS Į BET KURĮ ASMENĮ, KŪRUSĮ KONKRETŲ SKYRIŲ

Pozityvios mokymo aplinkos kūrimas: **TOMAS RAKOVAS.**

Pamokų (veiklos) planavimas ir įgyvendinimas, mokinių motyvavimas: **RIITTA VIENOLA**

Skirtingi mokymo keliai. *Mokymo būdai:* **DAGMAR DAHL.**

II pagrindiniai gebėjimai vandenyje: **DAGMAR DAHL**

III savęs ir saugaus gelbėjimo įgūdžiai: **RIITTA VIENOLA**

IV išgyvenimo vandenyje įgūdžių treniravimas. Pavyzdys iš "plaukimo abc" programos: **VAIDA MOCKEVIČIENĖ**

V saugumo aspektai, susiję su plaukimo mokytojų ir trenerių įgūdžiais, žiniomis ir kompetencijomis: **MIKAEL MURRO;**  
**RIITTA VIENOLA**

Iliustracijos Kristina Dailydė

Nuotraukos D. Dahl, iStockphoto, freepik

