



Приготували:
ст. пл. вірл. Даня Елиїв
пл. уч. Дем'ян Дякунчак
Літо 2021р КПС Канада
www.plast.ca
plastresourcecentre@gmail.com

Індекс, допоміжні матеріяли і посвідка до вмілості



Плавання I, II, III

Ім'я і прізвище.....
Табір.....
Гурток.....
Курінь/Станиця.....

Дорогий юначе! Дорога юначко!

Ця книжечка тобі допоможе здати вмілість „Плавання“.

Посередині книжечки знайдеш Індекс, де виписані вимоги вмілості і місце на підписи, які треба дістати, коли виконуєш якесь завдання до вмілості. До деяких вимог вмілості, у книжечці є матеріяли.

Коли виповниш всі вимоги і матимеш підписані всі точки, відчепи середню картку і здай своєму виховнику.

Ресурси до книжечки з таких джерел:

<https://scoutsmarts.com/bsa-swim-test-guide/>

BSA Hand Book 1991

Життя в Пласті - ДРОТ

BSA Lifesaving Merit Badge pamphlet

<http://proba.plast.te.ua/responsibilities/plavannya/>

<http://proba.plast.te.ua/responsibilities/plavannya-2/>

Словник

рятівник	lifeguard
рятівничий пояс	life jacket
Відведені місця для плавання.....	designated swim areas
розривна течія	riptide
плавання на спині	back crawl
плавання кравлем	front crawl
плавання жабкою	frog stroke
плавання боком	side stroke
плавання метеликом	butterfly stroke

Записки

Перший Ступінь

1. Вичислити правила безпеки та здоров'я при плаванні.

1. Кваліфікований нагляд під час плавання.
2. Перевірти та бути доброго стану здоров'я. Не плавай, коли хворий, змучений або спитний, бо м'язи скоро слабнуть.
3. Безпека / відповідне місце на плавання. Вибери безпечне місце для плавання, найкраще під наглядом рятувальників. Обов'язково перевірити та приготувати всі місця на плавання перед вжитку: водна глибокість, якість, температура, рух та чіткість. Підводні перешкоди потім виразно зазначити.
4. Тільки плавати коли є вишколені кваліфіковані рятувальники. Слухати правила і інструкції рятувальника. Їхній ролі, опевнити щоб юнацтво були безпечні під час плавання. вони є тренувані допомагати у надзвичайних ситуаціях і можуть когось рятувати як якщо хтось тоне
5. Спостерігачі (lookout / observers.) допомагають рятувальникам.
6. Групувати / розділити плаваків по рівень вміння та досіду.
7. Пари - Ніколи не плавати одинцем, але бодай у товаристві однієї особи.
8. Дисципліна - підкріплювати щоб плавак знав, розумів та плекав безпеку під час плавання.

Boy Scouts of America (BSA)

1. Qualified Supervision: Focuses on responsible and qualified adult supervision (age 21 or over) trained in Safe Swim Defense.
2. Personal Health Review: Addresses medical complications.
3. Safe Area: Concerns controlled access and conditions of the venue, and having the proper equipment on hand.
4. Response Personnel (Lifeguards): Ensures someone is available to provide safe and effective assistance.
5. Lookout: Serves as the eyes and ears and is on alert for trouble.
6. Ability Groups: Matches activities, areas, and equipment to the swimmer's ability.
7. Buddy System: Provides an extra layer of protection for each participant.
8. Discipline: Reinforces each participant's knowledge, understanding, and respect regarding safe swimming as outlined in the Safe Swim Defense

Безпечне / відповідне місце на плавання

- 1. Контрольований доступ - відгороджене від човнів, каноек, моторівків та інші не плавучі зайняття. Легкий доступ до рятівників та рятівничого вируду..

- 2. Стан підводної зони і дно та і глибина води.

- 3. Скакати до води:
 - голова перше, з висоти не вище 50см та коли вода найменше три метрів глибока.
 - ногами перше, з висоти не вище ніж височини особи і у глибокість води глибша ніж височини особи.
 - з дошки котра пристосується до державних стандардах

- 4. Вигідна водна температура для плавання від 25° до 27°ц. (76°-80°ф). Коли температура води нижча 25° ц, скоротити час плавання.

- 5. Погода - не плавати коли буря. Блискавки дуже часто вдаряють воду. Це чому плавати підчас громувицею є дуже небезпечно. Почекай найменше 30хв після остатньої блискавки. Уважати щоб запобігти спалення сонця, дегідратація та гіпотермії.

- 6. Правильно допасований рятівничий пояс (PFD - personal floatation device) носити коли добре не вмієш плавати, вода є дуже глибока, неспокіна, рухлива або каламутна.

Третий Ступінь

1. Вичислити правила безпеки та здоров'я при плаванні.

- Дивися на сторінки 1 та 2

2. Скокити у воду на ноги, та на голову (якщо можливо й безпечно) з дошки і з берега.

- Дивися на сторінки 3,4,5

3. Під водою пропливе 25 метрів і вдержеться 15 секунд.

4. Вдержитися на воді, у вертикальній позиції, з допомогою ніг і рук 10 хвилини, а 1 хвилини 15 секунд, у з руками над водою.

5. Витягне цеглу (або інший тяжкий предмет) з принайменше 8 стіп (3 метри) глибини в басейні і притягне до берега 2 метри.

6. Пропливе в одязі 25 метрів і тоді роздягнеться у воді (штани, сорочка, скарпетки, сандали чи тенісівки).

7. Пропливе 4-ма стилями плавання

- 100 м на спині
- 100 м кравлем
- 100 м жабкою
- 25 м боком або метеликом

8. Пропливе довільним стилем 500 м.

9. Продемонструє вжиток сорочки, весла або іншого предмету для рятування потопуючого.

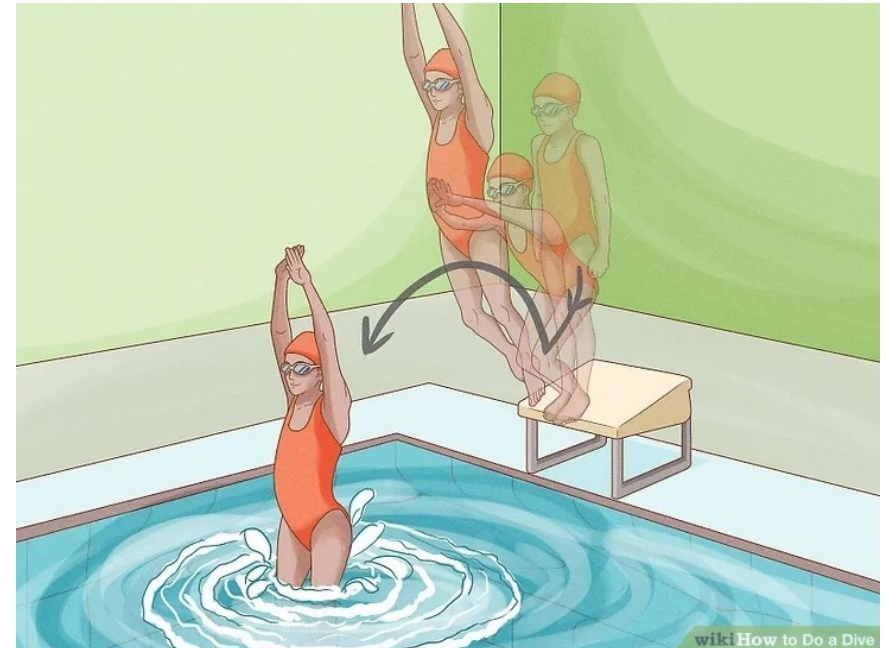
- Дивися на сторінки 13 - 16

Перший Ступінь

2. Скокити у воду на ноги, та на голову (якщо можливо й безпечно) з дошки і з берега.

Скокити у воду на ноги:

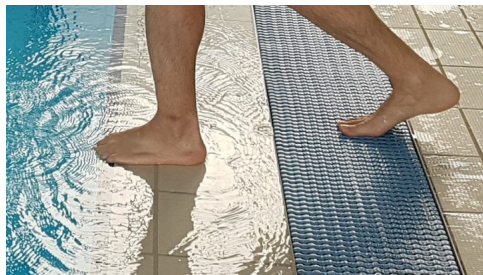
1. треба опевнити що вода є досить глибока (щоб не доторкати низ)
2. стати при березі басейна або при краєчку дошки
3. опевнити що ніхто плаває де ти хочеш скакати
4. скокити з берега басейна або з краєчку дошки, пхаючись себе геть від берега/дошки щоб його не вдарити як скачиться
5. скокити з ногами перше, тіло повино бути прямий: ноги разом, руки в гору або при боках, і прості плечі (це часто по англійське називається "pencil dive" бо тіло має бути просте так як олівець)
6. тримай тіло пряме як вдаряється воду і видихай з носа щоб вода не зайшла до носу під водою



Перший Ступінь

Скочить у воду на голову:

1. опевнити що вода є досить глибока (щоб не доторкати низ)
2. опевнити що ніхто плаває де ти хочеш скакати
3. стати при березі басейна або при краєчку дошки і дай домінуючу



4. дати руки над головою з ліктями прямими і з долонями разом
5. тримайте підборіддя до грудей



6. схиліться над басейном з руками спрямовані до води



Другий Ступінь

1. Вичислити правила безпеки та здоров'я при плаванні.

- Дивися на сторінки 1 та 2

2. Скочить у воду на ноги, та на голову (якщо можливо й безпечно) з дошки і з берега.

- Дивися на сторінки 3,4,5

3. Під водою пропливе 15 метрів і вдержеться 12 секунд.

4. Вдержиться на воді, у вертикальній позиції, з допомогою ніг і рук 7 хвилини, а 1 хвилини з руками над водою.

5. Витягне цеглу (або інший тяжкий предмет) з принайменше 8 стіп (3 метри) глибини в басейні і притягне до берега 2 метри.

6. Пропливе в одязі 25 метрів і тоді роздягнеться у воді (штани, сорочка, скарпетки, сандали чи тенісівки).

7. Пропливе 4-ма стилями плавання

- 75 м на спині
- 75 м кравлем
- 75 м жабкою
- 75 м боком або метеликом

8. Пропливе довільним стилем 400 м.

9. Продемонструє вжиток сорочки, весла або іншого предмету для рятування потопаючого.

- Дивися на сторінки 13 –16

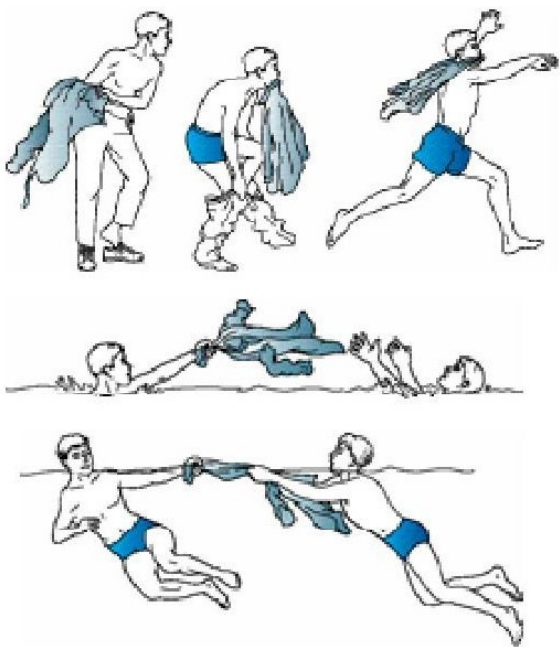
На ОСТАТНЕ !!!

Коли попередні три способи неможливі, лиш тоді:

4. **ІТИ** самому у воду, та старатися **ДОСЯГНУТИ** або **КИДАТИ** потопячому патик, сорочку рятівниче коло, рятівничий пояс (PFD), ітп



ІТИ

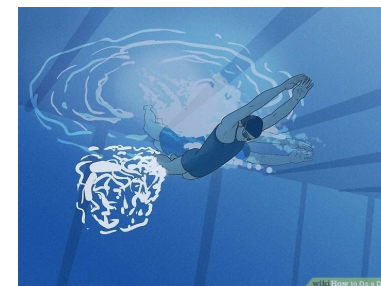


Незабути, тримати віддаль від потопяючи особи бо вона інстинктивно та природно буде руками лапати за що небути що може досягнути у їй околиці.

7. відпхатися від краю басейну і скочити у воду, руками перше



8. старайся тримати тіло просте як вдаряється воду і видихай з носа щоб вода не зайшла до носу під водою



Перший Ступінь

3. Під водою пропливе **10** метрів і вдержеться **10** секунд.



4. Вдержиться на воді, у вертикальній позиції, з допомогою ніг і рук **3** хвилини, а **30** секунд з руками над водою.

Як вдержиться на воді у вертикальній позиції:

1. вживай обоя руки і ноги щоб тримати голову/підборіддя над водою

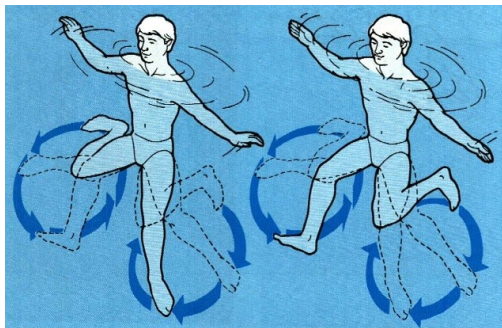


2. рухай руками горизонтально, тримаючи долоні до низу басейну

3. крутити ногами (по англійське називається "eggbeater" technique): одна нога крутиться за годинниковою стрілкою (clockwise) а друга крутиться проти годинникової стрілки (counter clockwise)



4. піднести руки з води і тільки вживати ноги щоб вдержиться



Перший Ступінь

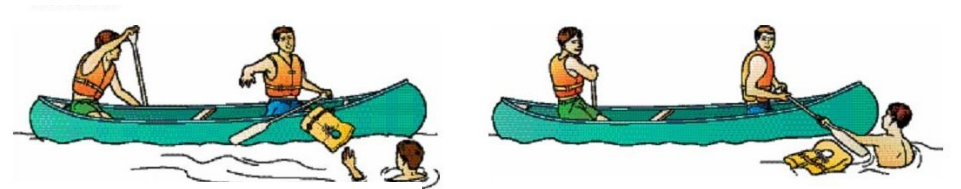
3. старатися **ВЕСЛУВАТИ** до потопаячого у човні або канойці і йому подати **ВЕСЛО**.



ВЕСЛУВАТИ



Рятування з човна



Рятування з канойки

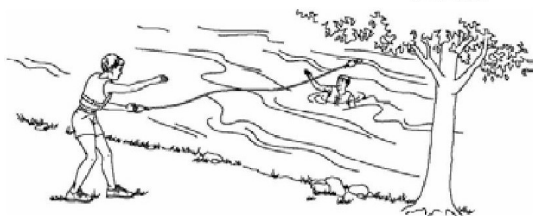
2. старатися **КИДАТИ** потопячого якийсь апарат: наприклад шлур, рятувниче коло, рятувничий пояс (PFD), ітп



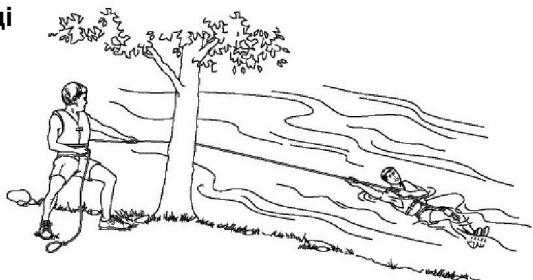
КИДАТИ



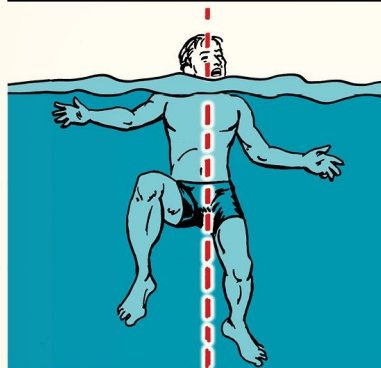
КИДАТИ



КИДАТИ у швидкі воді



Як вдержитися на воді у вертикальній позиції.



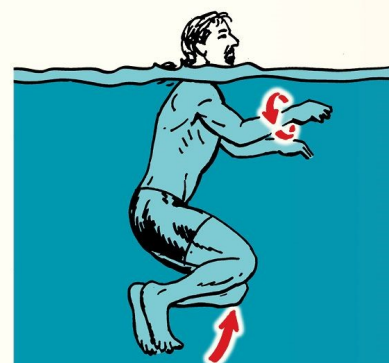
1: ORIENT your body vertically in the water.



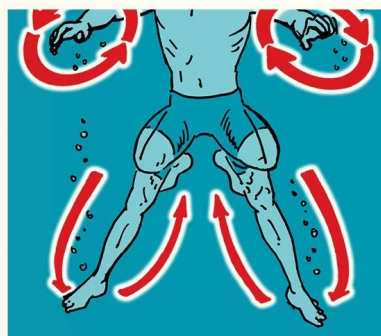
2: TILT your head back slightly.



3: MOVE your hands in small, downward circles while keeping your palms down.



4: LIFT your legs as if sitting in a low chair.



5: KICK both legs down and out, then bring them back up under the center of your body.



6: EXPERIMENT with the timing of your hand circles and kicks until the water is consistently at your chin level.

Перший Ступінь

5. Витягне цеглу (або інший важкий предмет) з принайменше **8** стіп (3 метри) глибини в басейні і притягне до берега **2** метри.



6. Пропливе в одязі **25** метрів і тоді роздягнеться у воді (штани, сорочка, скарпетки, сандали чи тенісівки).

Довжина Олімпійського басейну є 50 метрів:

Перший Ступінь

8. Пропливе довільним стилем **200** м.

Довжина Олімпійського басейну є 50 метрів:

9. Продемонструє вжиток сорочки, весла або іншого предмету для рятування потопуючого.

Треба рятувничий виряд готовий на будь який випадок.

Виряд включає:
аптека,
довгий палик,
рятувниче коло,
надувний матрац,
рятувничий пояс (PFD), ітп.



Щоб рятувати потопуючого, ПЕРШЕ треба мати плян, якою цілю є щоб **ТОБІ** було як найбезпечніше.

Найбезпечніше **ТОБІ** лишатися на березі, не іти до води коли не потрібно.

Потопуюча особа інстинктивно та природно буде руками лапати за що небуть що може у їй околиці.

4 засади рятувати потопуючого:

ДОСЯГНУТИ, КИДАТИ, ВЕСЛУВАТИ, ІТИ.

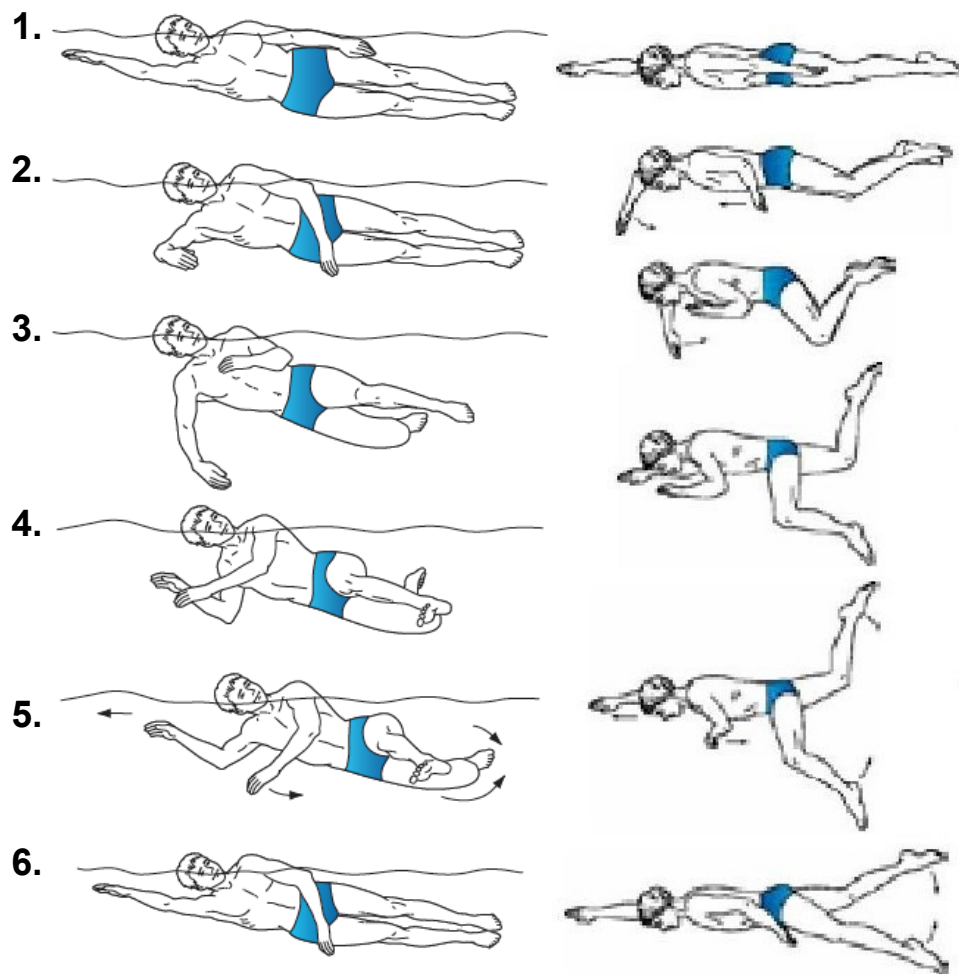
1. старатися **ДОСЯГНУТИ** потопуючого якимсь апаратом: наприклад довгим паликом, сорочкою, пасок, ітп.



ДОСЯГНУТИ

Перший Ступінь

4 підставові стилі плавання: а). кравль, б). на спині, в). жабоя, г). боком
г). боком



Перший Ступінь

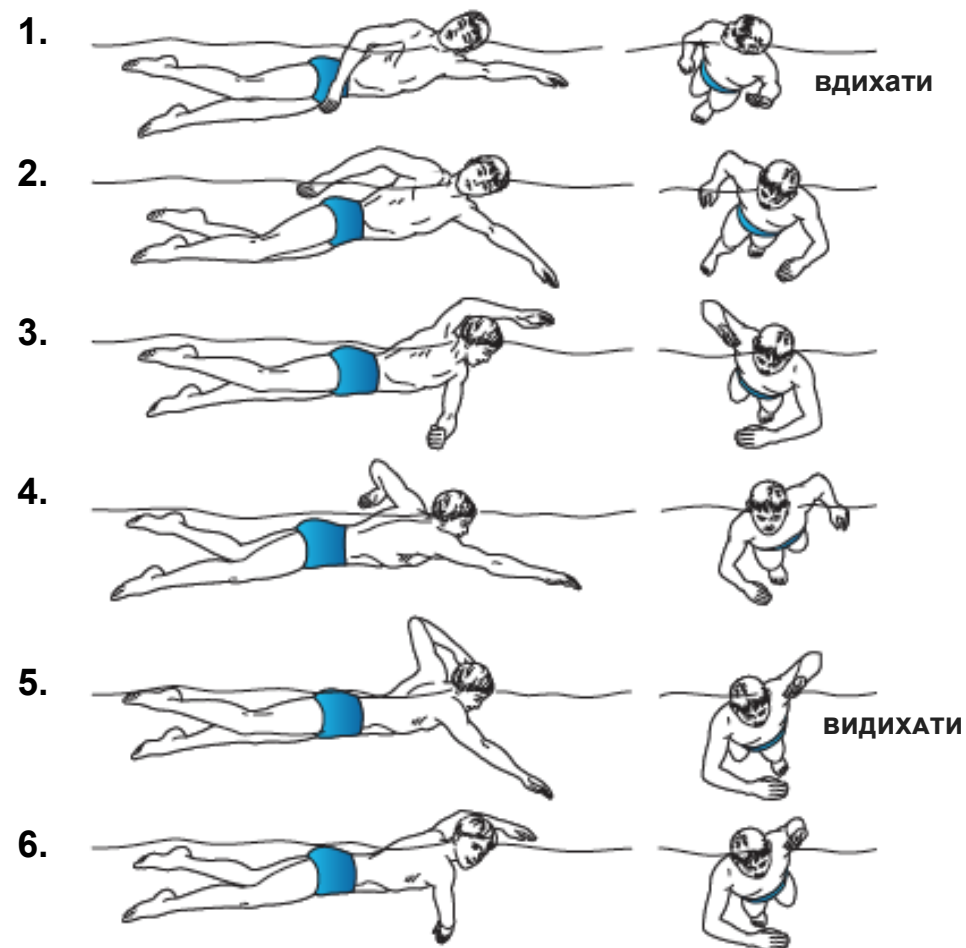
7. Пропливе 4-ма стилями плавання

Довжина Олімпійського басейну є 50 метрів:

- 50 м на спині
- 50 м кравлем
- 50 м жабкою
- 50 м боком або метеликом

4 підставові стилі плавання: а). кравль, б). на спині, в). жабоя, г). боком

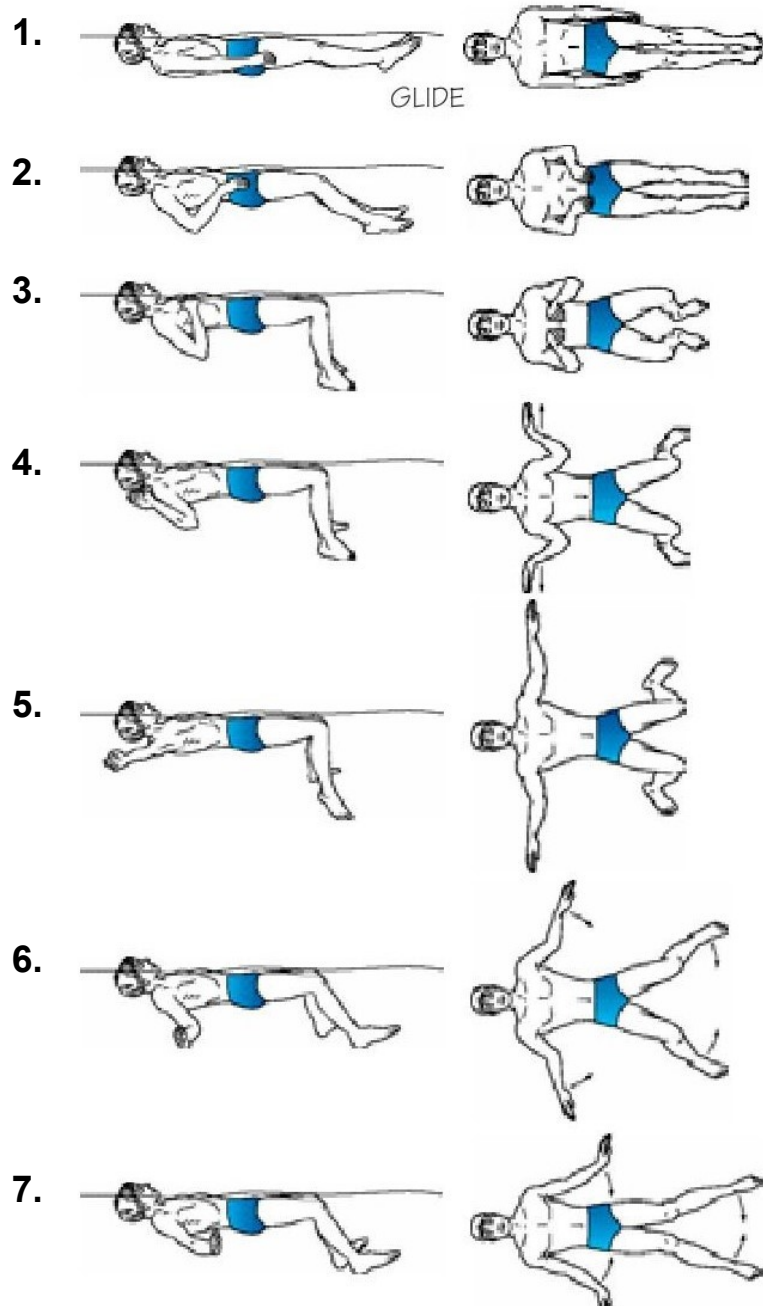
а). кравль



Перший Ступінь

4 підставові стилі плавання: а). кравль, б). на спині, в). жабо, г). боком

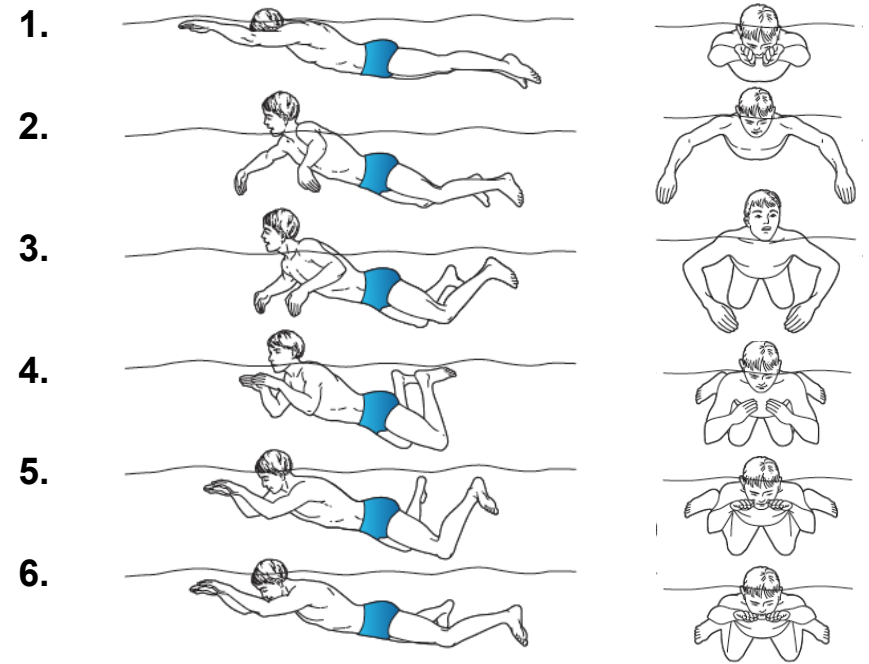
б). на спині



Перший Ступінь

4 підставові стилі плавання: а). кравль, б). на спині, в). жабо, г). боком

в). Жаба (грудний)



Індекс перевірений і переданий до проводу табору

.....
Дата

.....
Виховник гуртка



ПОСВІДКА ВМІЛОСТІ

.....
(пл. ступінь, ім'я, прізвище)

успішно відповів/відповіла на всі вимоги вмілості

Плавання

СТУПЕНЬ I II III

і має право носити відзнаку вмілості

За провід станиці/куреня/табору

.....
(пл. ступінь, ім'я, прізвище, діловодство)

.....
(дата)



Плавання I, II, III

Ім'я і прізвище.....

Табір.....

Гурток.....

Курінь/Станиця.....

ПЕРШИЙ СТУПІНЬ

1. Вичислити правила безпеки та здоров'я при плаванні.
2. Скочить у воду на ноги, та на голову (якщо безпечно) з дошки і з берега.
3. Під водою пропливе 10 метрів і вдержиться 10 секунд.
4. Вдержиться на воді, у вертикальній позиції, з допомогою ніг і рук 3 хвилини, а 30 секунд з руками над водою.
5. Витягне цеглу (або інший важкий предмет) з принайменше 8 стіп глибини в басейні і притягне до берега 2 метри.
6. Пропливе в одязі 25 м. і роздягнеться у воді (штани, сорочка, скарпетки, сандали чи тенісівки).
7. Пропливе 4-ма стилями: 50м на спині; 50м кравлем; 50м жабкою; 50м боком або метеликом
8. Пропливе довільним стилем 200м.
9. Продемонструє вжиток сорочки, весла або іншого предмету для рятування потопуючого.

ДРУГИЙ СТУПІНЬ

1. Вичислити правила безпеки та здоров'я при плаванні.
2. Скочить у воду на ноги і на голову (якщо безпечно) з дошки і з берега.
3. Під водою пропливе 15 метрів і вдержиться 12 секунд.
4. Вдержиться на воді, у вертикальній позиції, з допомогою ніг і рук 7 хвилин, а одну хвилину з руками над водою.
5. Витягне цеглу (або інший важкий предмет) з принайменше 8 стіп глибини в басейні і притягне до берега 2 метри.
6. Пропливе в одязі 25 м. і роздягнеться у воді (штани, сорочка, скарпетки, сандали чи тенісівки).
7. Пропливе 4-ма стилями: 75м на спині; 75м кравлем; 75м жабкою; 75м боком або метеликом
8. Пропливе довільним стилем 400м.
9. Продемонструє вжиток сорочки, весла або іншого предмету для рятування потопуючого.

ТРЕТІЙ СТУПІНЬ

1. Вичислити правила безпеки та здоров'я при плаванні.
2. Скочить у воду на ноги, та на голову (якщо безпечно) з дошки і з берега.
3. Під водою пропливе 25 метрів і вдержиться 15 секунд.
4. Вдержиться на воді, у вертикальній позиції, з допомогою ніг і рук 10 хвилин, а одну хвилину 15 секунд зруками над водою.
5. Витягне цеглу (або інший важкий предмет) з принайменше 8 стіп глибини в басейні і притягне до берега 2 метри.
6. Пропливе в одязі 25 метрів і тоді роздягнеться у воді (штани, сорочка, скарпетки, сандали чи тенісівки).
7. Пропливе 4-ма стилями плавання: 100 м на спині; 100 м кравлем; 100 м жабкою; 25 метеликом
8. Пропливе довільним стилем 500 м.
9. Продемонструє вжиток сорочки, весла або іншого предмету для

ПЕРШИЙ СТУПІНЬ

1. Дата: Підпис:
2. Дата: Підпис:
3. Дата: Підпис:
4. Дата: Підпис:
5. Дата: Підпис:
6. Дата: Підпис:
7. Дата: Підпис:
8. Дата: Підпис:
9. Дата: Підпис:

ДРУГИЙ СТУПІНЬ

1. Дата: Підпис:
2. Дата: Підпис:
3. Дата: Підпис:
4. Дата: Підпис:
5. Дата: Підпис:
6. Дата: Підпис:
7. Дата: Підпис:
8. Дата: Підпис:
9. Дата: Підпис:

ТРЕТІЙ СТУПІНЬ

1. Дата: Підпис:
2. Дата: Підпис:
3. Дата: Підпис:
4. Дата: Підпис:
5. Дата: Підпис:
6. Дата: Підпис:
7. Дата: Підпис:
8. Дата: Підпис:
9. Дата: Підпис: