

Індекс, допоміжні матеріали 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.

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

Перший Ступінь

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

1. Кваліфікований нагляд підчас плавання.
2. Перевірти та бути доброму стані здоров'я. Не плавай, коли хворий, змучений або спітнілий, бо м'язи скоро слабнуть.
3. Безпека / відповідне місце на плавання. Вибери безпечне місце для плавання, найкраще під наглядом рятувників. Обов'язково перевірити та приготувати всі місця на плавання перед вжитку: водна глибокість, якість, температура, рух та чіткість. Підводні перешкоди потібно виразно зазначити.
4. Тільки плавати коли є вишколоні кваліфіковані рятувники. Слухати правила і інструкції рятувника. Їхні роля, опевнити щоб юнацтво були безпечні підчас плавання. вони є треновані допомагати у надзвичайних ситуаціях і можуть когось рятувати як якщо хтось тоне
5. Спостерігачі (lookout / observers.) допомагають рятувникам.
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 підчас 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

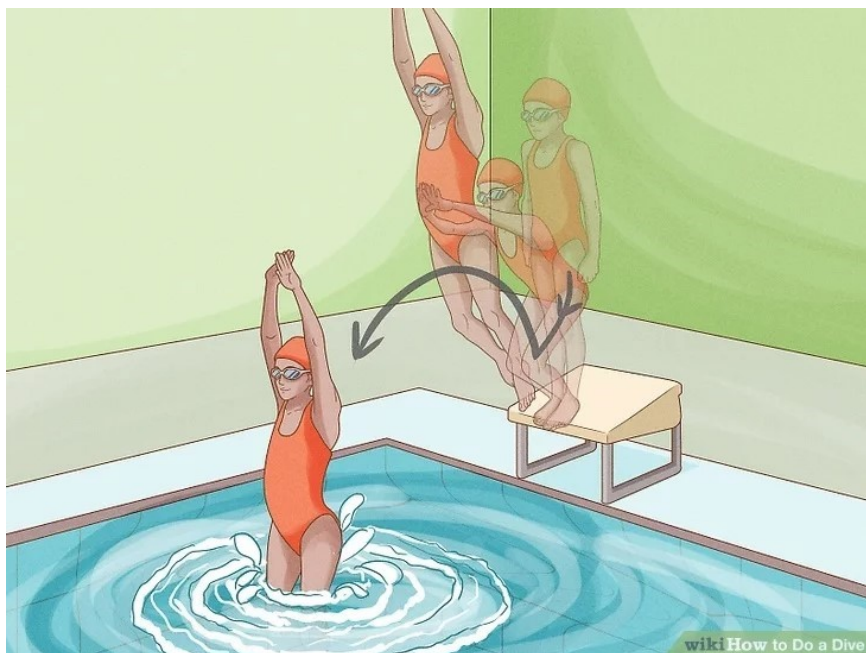
1. Контрольований доступ - відгороджене від човнів, каноек, моторівків та інші не плавучі зайняття. Легкий доступ до рятівників та рятівничого виряду..
2. Стан підводної зони і дно та і глибина води.
3. Скакати до води:
 - голова перше, з висоти не вище 50см та коли вода найменше три метрів глибока.
 - ногами перше, з висоти не вище ніж височини особи і у глиbokість 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 громовицею 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.

Перший Ступінь

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

Спочинь у воді 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. спочини з берега басейна або з краєчку дошки, пхаючись себе геть від берега/дошки щоб його не вдарити як спочинься
5. спочини 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



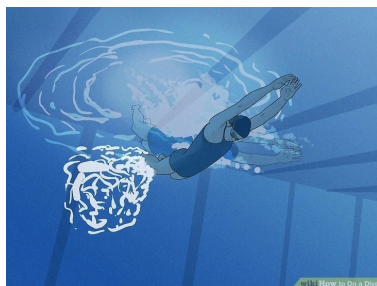
6. схиліться над басейном з руками спрямовані до води



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



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



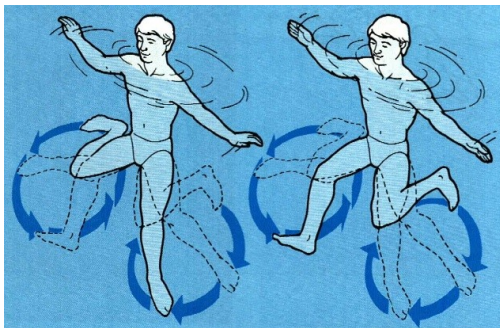
4. Вдержиться на воді, у вертикальній позиції, з допомогою ніг і рук 3 хвилини, а 30 секунд з руками над водою.

Як вдержитися на воді у вертикальній позиції:

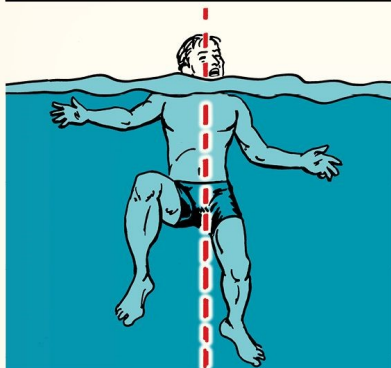
1. вживай обидві руки і ноги щоб тримати голову/підборіддя над водою
2. рухай руками горизонтально, тримаючи долоні до низу басейну
3. крутити ногами (по англійське називається “eggbeater” technique): одна нога крутиться за годинниковою стрілкою (clockwise) а друга крутиться проти годинникової стрілки (counter clockwise)



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



Як вдержитися на воді у вертикальній позиції.



1: ORIENT your body vertically in the water.



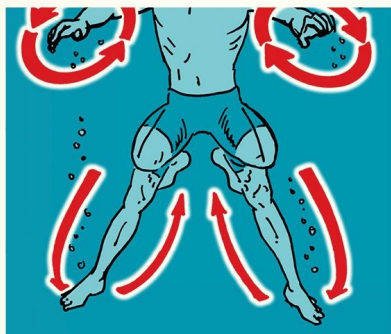
2: TILT your head back slightly.



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:

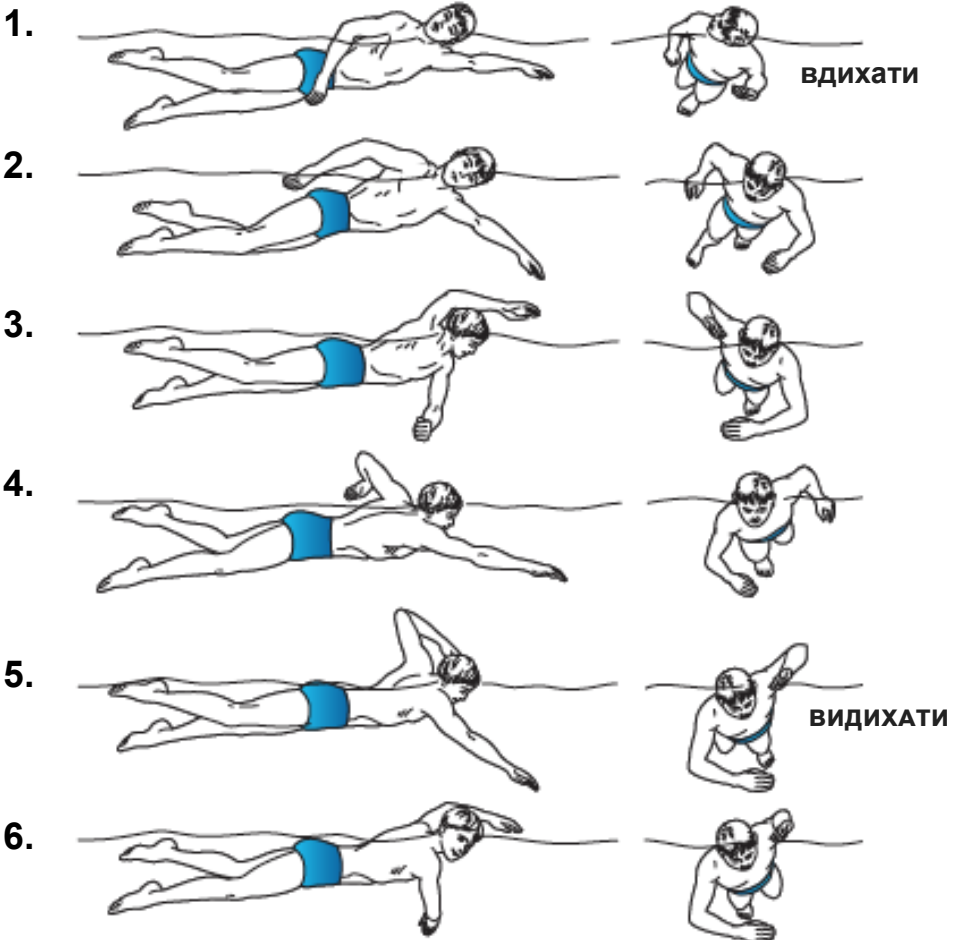
7. Пропливе 4-ма стилями плавання

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

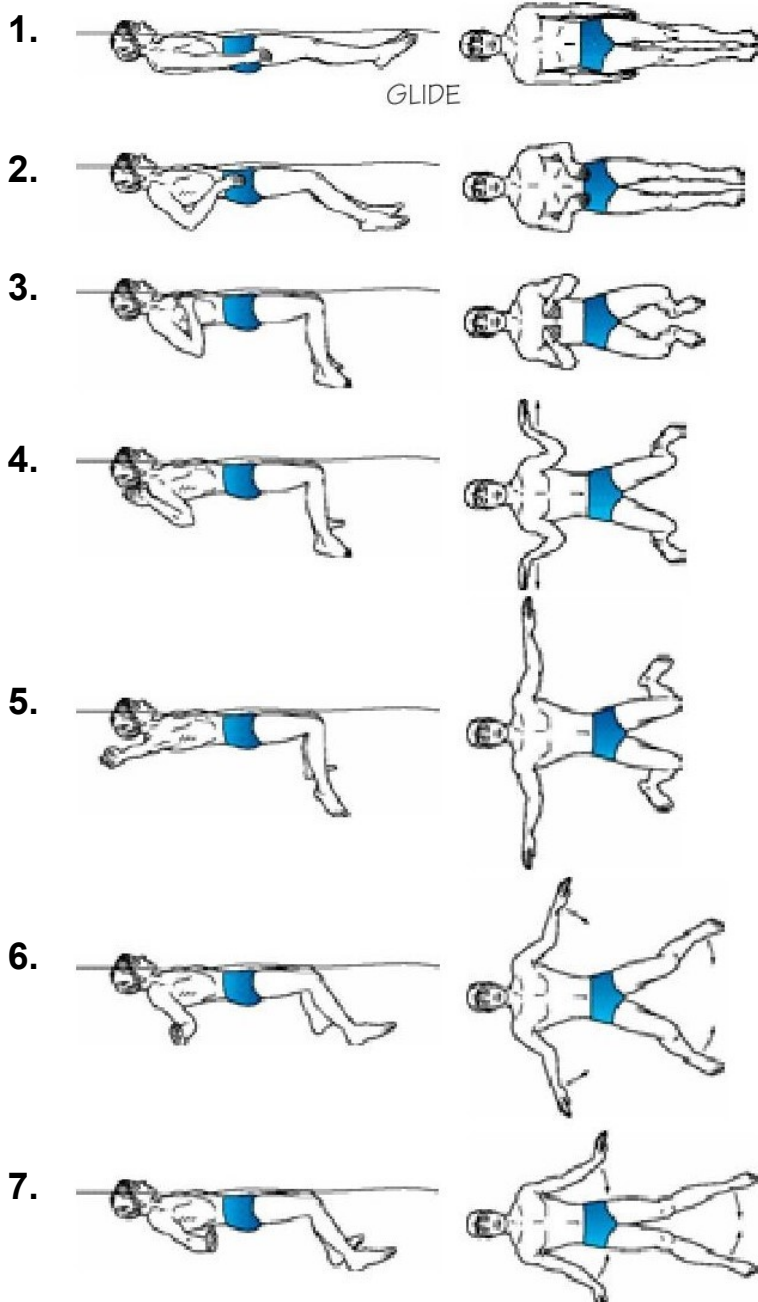
а). кравль



Перший Ступінь

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

б). на спині





Плавання І, ІІ, ІІІ

Ім'я і прізвище.....

Табір.....

Гурток.....

Курінь/Станиця.....

ПЕРШИЙ СТУПІНЬ

1. Вичислити правила безпеки та здоров'я при плаванні.
2. Спочинуть у воді 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, шкарпетки, 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 потоплюючого.

ДРУГИЙ СТУПІНЬ

1. Вичислити правила безпеки та здоров'я при плаванні.
2. Спочинуть у воді 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, ☐ шкарпетки, 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 потоплюючого.

ТРЕТІЙ СТУПІНЬ

1. Вичислити правила безпеки та здоров'я при плаванні.
2. Спочинуть у воді 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 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 метрів і тоді роздягнеться у воді (штани, сорочка, ☐ шкарпетки, 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:

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)

Перший Ступінь

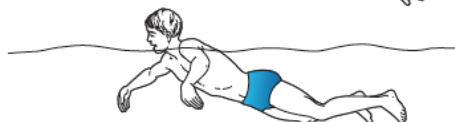
4 підставові стилі плавання: а). кравль, б). на спині, в). жабо, г). боком

в). Жаба (грудний)

1.



2.



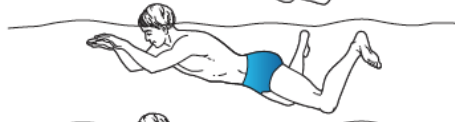
3.



4.



5.

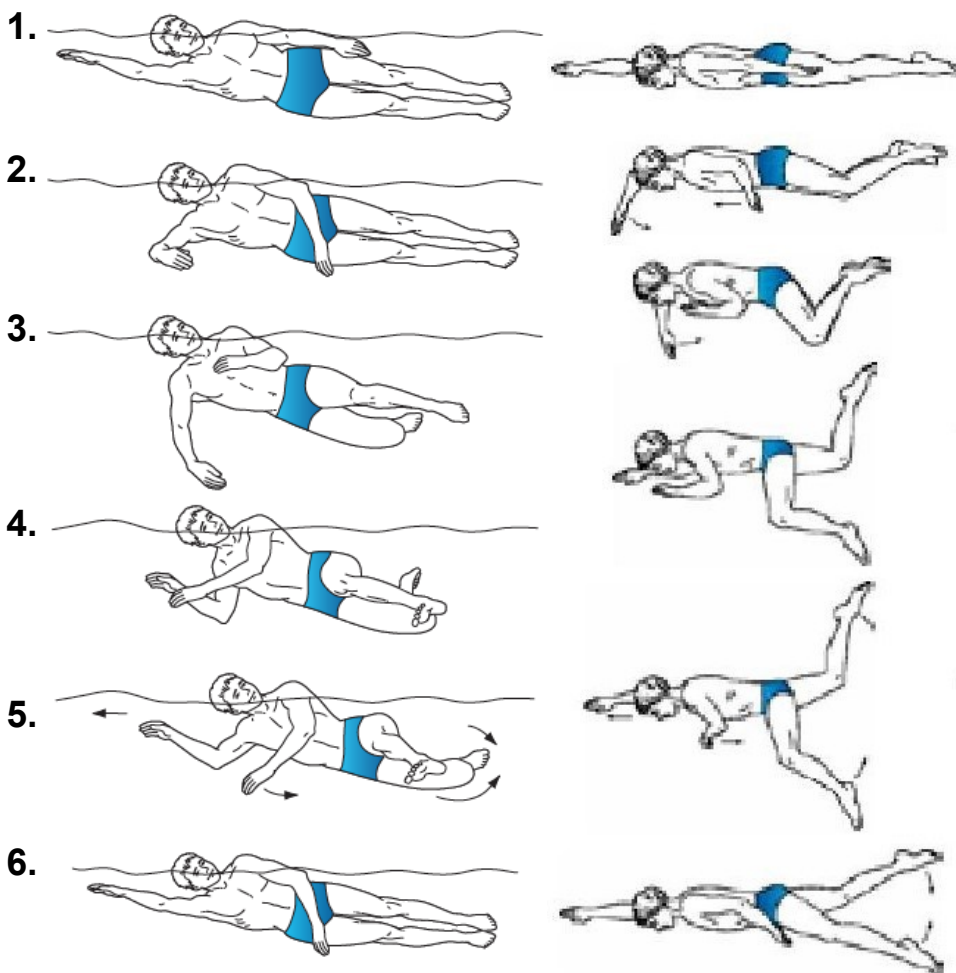


6.



Перший Ступінь

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



8. Пропливе довільним стилем 200 м.

Довжина Олімпійського басейну є 50 метрів:

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

Треба рятівничий виряд готовий на будь який випадок.

Виряд включає:

аптека,
довгий патик,
рятівниче коло,
надувний матрац,
рятівничий пояс (PFD), ітп.



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

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

Потопаюча особа інстинктивно та природно буде руками лапати за що небуть що може у її околиці.

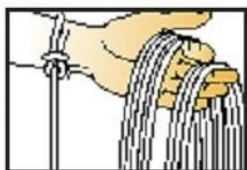
4 засади рятувати потопляючого:

ДОСЯГНУТИ, КИДАТИ, ВЕСЛУВАТИ, ІТИ.

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



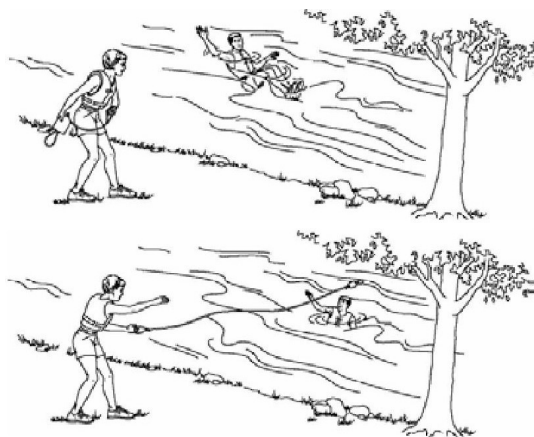
2. старатися **КИДАТИ**
потопаячого якийсь апарат:
наприклад шлур, рятувниче коло,
рятувничий пояс (PFD), ітп



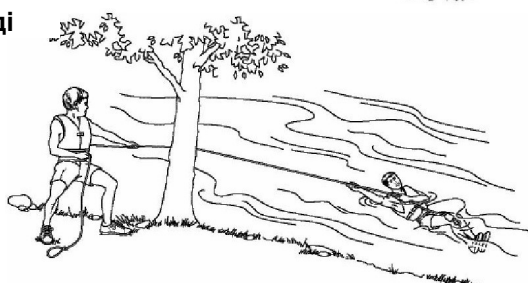
КИДАТИ



КИДАТИ



КИДАТИ у швидкі воді



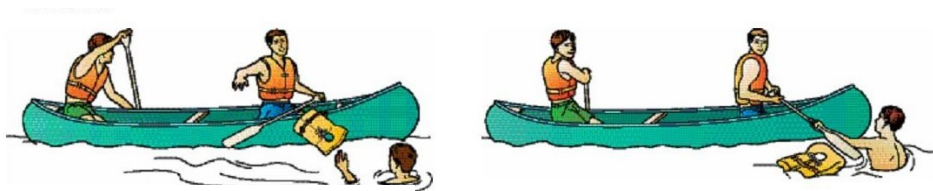
3. старатися **ВЕСЛУВАТИ** до потоплячого у човні або канойці і йому подати ВЕСЛО.



ВЕСЛУВАТИ



Рятування з човна



Рятування з канойки

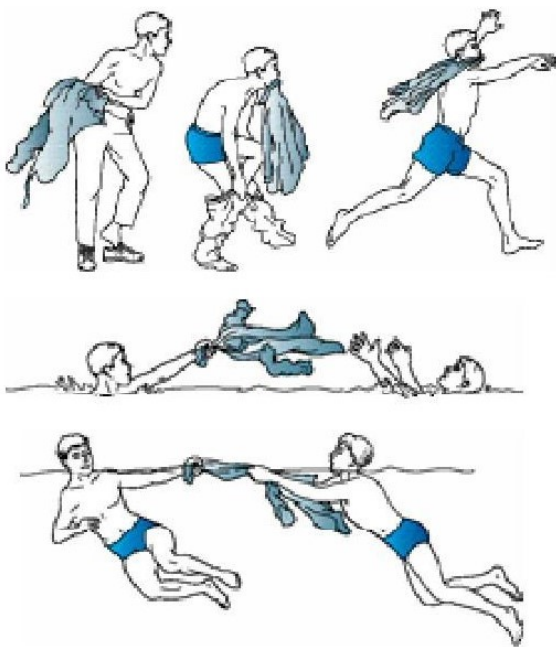
На ОСТАТНЕ !!!

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



Незабуть, тримати віддаль від потопяючи особи бо вона інстинктивно та природно буде руками лапати за що небуть що може досягнути у її околиці.

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 потопуючого.

- Дивися на сторінки 13 –16

Третий Ступінь

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

- Дивися на сторінки 1 та 2

2. Спочить 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. Вдержиться 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 потоплюючого.

- Дивися на сторінки 13 - 16

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

This image shows a single page of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

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/>



Приготували:

ст. пл. вірл. Даня Елиїв

пл. уч. Дем'ян Дякунчак

Літо 2021р КПС Канада

www.plast.ca

plastresourcecentre@gmail.com