

[Lietuvos skautijos jaunimo programa](#)

Laukiniai įgūdžiai

## **Vandens įgūdis (gebėjimai)**

Čia rasite gebėjimus, kuriuos ugdomi skautai, gilinantys vandens įgūdį.

Laukiniai įgūdžiai – viena iš LS jaunimo programos veiklų.

Turiningoje ir išsamioje skautiškoje programoje yra visos šios veiklos:

- Veiklos bendruomenėje
- Laukiniai įgūdžiai
- Gerieji darbeliai



# Vandens įgūdis



Pasiekiau lygmenį, kai:

- Parodžiau vienetui savo pasiekimus...
- ...aptariau juos su vieneto skautais...
- ...ir su vadovu.

## 1 lygmuo



- Atpažįstu pagrindines gelbėjimo priemones (gelbėjimo ratas, liemenė ir pan.).
- Papasakoju, kaip saugiai elgčiausi (ką daryčiau ir ko nedaryčiau) prie vandens.
- Į baseiną bei natūralius vandens telkinius įlipu ir iš jų išlipu saugiai.
- Papasakoju, ką reiškia pagalbos signalas SOS ir MAYDAY.
- Buvimui prie vandens pasiruošiu taip, kad išvengčiau perkaitimo ir staigaus nudegimo (kremas nuo saulės, UV spindulių nepraleidžiantys drabužiai, kepurė, akiniai nuo saulės).
- Įvardiju bent 5 pagrindines Lietuvos telkinių žuvų rūšis.
- Atpažįstu 4 pagrindinius nardymo įrangos elementus (plaukmenys, kaukė, vamzdelis, nardymo akiniai).
- Gebu plūduriuoti 5 sekundes ir galiu nusiirti 5 metrus plaukdama(s) ant pilvo ar nugaros be pagalbos.
- Galiu panardinti galvą ir burbuliuoti po vandeniu.

## 2 lygmuo



- Parodau, kaip saugiai elgiuosi vandens telkinyje ir baseine.
- Praktiškai parodau, kaip veikia „draugo-porininko“ principas: išsirenku draugą, jį/ją stebiu, prireikus padedu ar kviečiu pagalbą.
- Parodau, kaip taisyklingai užsidėti gelbėjimosi liemenę.
- Įvardiju bent 5 didžiausius Lietuvos ežerus ir upes.
- Pasinėręs (pasinėrusi) sugebu po vandeniu išbūti bent 10 sekundžių.
- Įvardiju keturis plaukimo stilius ir paaškinu jų skirtumus.
- Galiu nuplaukti bent 10 metrų tiek krūtine, tiek nugarą.
- Moku pasinerti į 1 metro gylį ir nuo dugno pakelti vadovo įmestą daiktėlį.



## Vandens įgūdis



Pasiekiau lygmenį, kai:

- Parodžiau vienetui savo pasiekimus...
- ...aptariau juos su vieneto skautais...
- ...ir su vadovu.

### 3 lygmuo



- Prie vandens telkinio parodau, kokie pavojai gali pasitaikyti, ir papasakoju, kaip jų išvengčiau.
- Pagal savo nuovargį ir sotumą nusprendžiu, ar man šiuo metu nepavojinga plaukti ar maudytis.
- Parodau, kaip išsilaisvinti gelbstint skęstantįjį.
- Galiu užsidėti nardymo kaukę arba plaukimo akinius ir pagal dydį prisitaikyti sau.
- Parodau, kaip elgčiausi, jei plaukiant ištiktų mėšlungis.
- Atpažįstu panikuojančio plaukiko požymius ir papasakoju, kaip kviesčiau pagalbą.
- Galiu nuplaukti baseine 25 metrus nesustodama(s) bet kuriuo stiliumi.
- Gebu paaiškinti, kaip plaukti pakliuvus į jūros duobę.
- Parodau, kaip netraumuojant nugaros panerti šokant nuo bokštelio.

### 4 lygmuo



- Pasiruošiu vandens žygiui: įranga, apranga, apsauga nuo saulės.
- Savo skautiškam vienetui papasakoju, kas yra hipotermija ir kuo ji yra pavojinga.
- Gebu viena ranka laikydama(s) skęstantįjį nuplaukti 25 metrus.
- Papasakoju, kaip atlikčiau dirbtinį kvėpavimą.
- Gebu nusirengti vandenyje, kai gylis ne mažesnis nei iki kaklo.
- Galiu nardyti iki 1,5 metro.
- Išokęs (išokusi) į gilų vandenį moku padaryti plaukiojančią pūslę iš medvilninių kelnių ar marškinių ir ant jos išsilaikyti bent 1 minutę.
- Papasakoju, kodėl nardant yra svarbu slėgio išlyginimas ausyse.
- Įvardiju pagrindines nardymo kaukių ir vamzdelių rūšis ir parodau, kaip pasirinkti kaukę.
- Galiu taisyklingai nuplaukti 75 metrų nesustojęs (nesustojusi): po 25m krūtine, šonu ir nugarą



## Vandens igūdis



Pasiekiau lygmenį, kai:

- Parodžiau vienetui savo pasiekimus...
- ...aptariau juos su vieneto skautais...
- ...ir su vadovu.

### 5 lygmuo



- To dar nemokantiems skautams papasakoju, kaip apsisaugoti nuo hipotermijos.
- Dalyvavau skęstančiojo gelbėjimo pratybose baseine.
- Parodau, kaip atlikti dirbtinį kvėpavimą.
- Atpažįstu 5 vandens gyvūnus ir augalus, taip pat ir pavojingus.
- Galiu taisyklingai nuplaukti 150 metrų nesustojęs: po 50 m krūtine, šonu ir nugarą.
- Moku nesukeldama(s) jokio triukšmo įbristi į vandenį, nuplaukti 50 metrų ir išlipti į krantą.
- Galiu plaukdama(s) panerti į 3 m gylį ir nuo dugno iškelti kokį nors daiktą.
- Galiu nuplaukti 20 metrų užsidėjęs kaukę ir kvėpuodama(s) tik per vamzdelį.
- Panardinęs (panardinusi) galvą vandenyje pašalinu susikaupusį vandenį iš kaukės jos nenusiimdama(s).

### 6 lygmuo



- Parengiau saugaus elgesio prie vandens taisykles stovyklai.
- Dalyvavau skęstančiojo gelbėjimo pratybose ežere.
- Visiškai apsirengęs (su marškiniais, kelnėmis ir sportiniais batais) gebu nuplaukti 20 metrus ir 20 metrus parplukdyti skęstantįjį.
- Savo skautiškam vienetui papasakoju, iš ko daromos gelbėjimo plūdės (gelbėjimo ratas, liemenė, diržas) ir parodau, kaip jas saugoti, kad neprarastų savo keliamosios jėgos.
- Savo skautiškam vienetui papasakoju, kam skirti ir kaip išsiskleidžia jūriniai gelbėjimosi plaustai.
- Papasakoju, kuo skiriasi dirbtinio kvėpavimo atlikimas suaugusiems ir vaikams.
- Galiu nuplaukti po 100 m krūtine, nugarą ir šonu.
- Pasirinktu stiliumi galiu nuplaukti 50 metrų ežere.
- Savo skautiškam vienetui papasakoju, kuo skiriasi plaukimas upėje, ežere bei jūroje bei parodau, kaip juose plaukti norima kryptimi.



## Vandens įgūdis



Pasiekiau lygmenį, kai:

- Parodžiau vienetui savo pasiekimus...
- ...aptariau juos su vieneto skautais...
- ...ir su vadovu.

### 7 lygmuo



- Įrengiu maudynių vietą pagal LR įstatymais nustatytus reikalavimus.
- Dalyvavau skęstančiojo gelbėjimo pratybose upėje.
- Visiškai apsirengęs (apsirengusi) (su marškiniais, kelnėmis ir sportiniais batais) gebu nuplaukti 40 metrų ir 40 metrų parplukdyti skęstantįjį.
- Pasirinktu stiliumi galiu nuplaukti 50 metrų upėje.
- Stovykloje pravedu saugaus elgesio prie vandens instruktažą jaunesniems skautams.
- Kitiems skautams pristatau, kokių iššūkių gali pasitaikyti vandenyje dėl nepažymėtų srovių ar seklumų.
- Vadovavau komandai vandens aplinkos projekte, kuriame buvo valomas vandens telkinys.
- Išklausau Pirmosios pagalbos kursą.

### 8 lygmuo



- Nupiešiu žemėlapi, rodantį saugias ir nesaugias zonas stovykloje ežero pakrantėje.
- Įrengiu stovyklos maudynių vietą ir būnu joje budinčiu gelbėtoju.
- Stovykloje suorganizuoju plaukimo varžybas.
- Suorganizuoju bent dviejų dienų vandens žygį.
- Dalyvavau naktinio plaukimo pratybose.
- Galiu nuplaukti 50 metrų jūroje.
- Baigiau skęstančiųjų gelbėjimo kursus.
- Tunto arba aukštesniu lygmeniu pravedu su vandens įgūdžiu susijusius mokymus suaugusiems vadovams