



Περιφέρεια Θεσσαλίας
Νομός Καρδίτσας

Δήμος Παλαμά, 1/8/2022

ΚΟΛΥΜΠΩΝΤΑΣ ΜΕ ΑΣΦΑΛΕΙΑ



Ο πνιγμός και τα ατυχήματα στο νερό, αποτελούν σημαντικό πρόβλημα δημόσιας υγείας παγκοσμίως.

Στην Ελλάδα περισσότεροι **από 400 άνθρωποι** χάνουν τη ζωή τους ετησίως από πνιγμό.

Πνιγμός ονομάζεται η διαδικασία αναπνευστικής διαταραχής έπειτα από βύθιση ή εμβάπτιση σε κάποιο υγρό που μπορεί να οδηγήσει σε θάνατο ή τραυματισμό.

Τα περισσότερα θύματα πνίγονται **σε απόσταση 10 μέτρων** και σπανίως σε απόσταση μεγαλύτερη από 50 μέτρα από την στεριά.

Οι ενήλικοι μπορεί να βυθιστούν μετά από **περίπου 1'** ενώ **τα παιδιά σε 20''**

Με αφορμή την **Παγκόσμια Ημέρα Πρόληψης Πνιγμού** στις 25/7/22 με απόφαση του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας, ο Δήμος Παλαμά στο πλαίσιο της **προάσπισης της Δημόσιας Υγείας** σας παραθέτει βασικούς κανόνες ασφαλείας μέσα στο νερό.

Κολυμπώντας με ασφάλεια σε θάλασσα:

- Δεν απομακρύνομαι από την ακτή

- Αποφεύγω να κολυμπάω μόνος μου
- Κολυμπάω πάντα παράλληλα με την ακτή
- Δεν υπερεκτιμώ τις δυνάμεις μου. Δεν κάνω επίδειξη των δυνάμεων μου
- Δεν κολυμπάω μετά από φαγητό ή ποτό. Μπαίνω στη θάλασσα μόνο εάν έχουν περάσει 2-3 ώρες από το φαγητό
- Αν νιώσω κόπωση ή την παραμικρή αδιαθεσία μέσα στη θάλασσα επιστρέφω στην ακτή. Αν αισθανθώ κράμπα , ζάλη κλπ διατηρώ την ψυχραιμία μου και προσπαθώ να βγω ήρεμα και αργά από τη θάλασσα.
- Αποφεύγω να κολυμπάω σε άγνωστα νερά που μπορεί να κρύβουν κινδύνους (θαλάσσια ρεύματα κ.α.)
- Τα παιδιά να επιτηρούνται πάντα από ενήλικα
- Μην καλείς ποτέ βοήθεια για αστείο, γιατί μπορεί να θέσει τη ζωή κάποιου σε πραγματικό κίνδυνο
- Αν δεις κάποιον να πνίγεται , ειδοποίησε το ναυαγοσώστη ή την λιμενική αρχή



Άτομα υψηλού κινδύνου θεωρούνται ⇒ άτομα ηλικιών 0-5 ετών
 ⇒ όσοι πραγματοποιούν ριψοκίνδυνη συμπεριφορά μέσα στο νερό
 ⇒ όσοι δεν ξέρουν κολύμπι
 ⇒ όσοι υπερεκτιμούν τις δυνάμεις τους
 ⇒ όσοι καταναλώνουν αλκοόλ

Βάσει νομοθεσίας (Π.Δ.31/2018) οι σημαίες που ενημερώνουν για την ασφάλεια μας είναι:

Κόκκινη: κλειστή παραλία/χωρίς ναυαγοσώστη

Πράσινη : κολυμπάτε ελεύθερα

Κίτρινο: κολυμπάτε με προσοχή

Πορτοκαλί: υπάρχει ναυαγοσώστης

Κολυμπώντας με ασφάλεια σε πισίνα:



- Τα παιδιά να συνοδεύονται πάντα από ένα ενήλικο
- Απόφυγε τα επικίνδυνα παιχνίδια στο νερό (σπρώξιμο ή τράβηγμα)
- Ακολούθησε τους κανόνες ασφαλείας της πισίνας
- Κολύμπησε 3 ώρες μετά το φαγητό
- Βγες από το νερό αν νιώσεις ξαφνική αδιαθεσία
- Όλες οι πισίνες πρέπει να έχουν ταμπέλες για το βάθος του νερού. Αν είσαι μέτριος κολυμβητής προτίμησε να κολυμπάς στη ρηχή μεριά της πισίνας ή κοντά στον τοίχο της
- Οι ασκήσεις και τα παιχνίδια κρατήματος της αναπνοής κάτω από το νερό, θα πρέπει να αποφεύγονται, γιατί μπορεί να αποτελέσουν απώλεια των αισθήσεων και πνιγμό
- Μην τρέχεις γύρω από την πισίνα, διότι το δάπεδο είναι γλιστερό και μπορεί να προκληθεί πτώση

Κολυμπώντας με ασφάλεια σε λίμνη:

- Μπες στο νερό αργά
- Συνήθως η θερμοκρασία του νερού της λίμνης είναι χαμηλότερη. Άρα μια ξαφνική βύθιση μπορεί να προκαλέσει αντίδραση στο κρύο νερό (σοκ, φόβο, υποθερμία κ.α)
- Βγες από το νερό αν νιώσεις κρύο

Κολυμπώντας με ασφάλεια σε ποτάμι:



- Μπες στο νερό αργά
- Έλεγξε την ταχύτητα του νερού
- Ξάπλωσε και άφησε να σε παρασύρει το ρεύμα αν εγκλωβιστείς σε αυτό
- Υπάρχει κίνδυνος τραυματισμού από αντικείμενα στο βυθό του ποταμιού όπως βράχια, κλαδιά κ.α
- Να προσέχεις όταν περπατάς σε ποτάμι με ασαθή, γλιστερό ή επικλινές βυθό

Τι πρέπει να θυμάμαι



Προστατεύω τον εαυτό μου



Δεν ριψοκινδυνεύω στο νερό



Μαθαίνω να σώζω μέσα από βασικές γνώσεις ναυαγοσωστικής

ΑΠΟΛΑΜΒΑΝΟΥΜΕ ΤΗ ΘΑΛΑΣΣΑ ΠΑΝΤΑ ΜΕ ΑΣΦΑΛΕΙΑ!!

Δήμος Παλαμά

Τμήμα Κοινωνικής Προστασίας , Παιδείας και Πολιτισμού