



## ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΓΙΑ ΑΣΦΑΛΗ ΚΟΛΥΜΒΗΣΗ ΓΙΑ ΠΑΙΔΙΑ

1. Φροντίστε να μάθει το παιδί σας κολύμβηση όσο το δυνατόν νωρίτερα, από εξειδικευμένους Εκπαιδευτές/Προπονητές.
2. Στη θάλασσα να παίζετε με το παιδί στα ρηχά μέχρι να εξοικειωθεί με το νερό, μην το αναγκάζετε να μπει αν φοβάται και να του επισημαίνετε συνεχώς τους πιθανούς κινδύνους.
3. Μην αφήνετε το παιδί να απομακρύνεται, ιδιαίτερα όταν φυσούν άνεμοι απ' τη στεριά προς τη θάλασσα που μπορεί να το παρασύρουν.
4. Μη βασίζεστε σε μπρατσάκια, κουλούρες, στρώματα, βαρκούλες ή άλλα φουσκωτά παιχνίδια. Οι συσκευές επίπλευσης δεν υποκαθιστούν την επίβλεψη.
5. Μην αφήνετε το παιδί στο νερό χωρίς επίβλεψη ακόμη κι αν ξέρει να κολυμπά.
6. Μην αφήνετε το παιδί να κολυμπά με γεμάτο στομάχι.
7. Μην επιτρέπεται στο παιδί βουτιές σε περιοχές που δεν ξέρετε το βάθος ή τη διαμόρφωση του βυθού.
8. Μην αφήνετε το παιδί στον ήλιο χωρίς την προστασία αντηλιακού υψηλής προστασίας και χωρίς κάποιο ανοιχτόχρωμο μπλουζάκι.
9. Πάντοτε να βγάζετε τα παιδιά από το νερό όταν υψώσει Κόκκινη Σημαία ο Ναυαγοσώστης είτε τα κύματα / ρεύματα έχουν γίνει πολύ επικίνδυνα είτε υπάρχει ρύπανση είτε κινδυνεύετε από κάτι άλλο.
10. Μην επιτρέπετε το κολύμπι ή την είσοδο του παιδιού σε περιοχές σηματοδοτημένες με σημαντήρες για την κίνηση σκαφών.
11. Προσέξτε ιδιαίτερα τα μωρά. Νομίζουν ότι αν ακουμπήσουν το προσωπάκι τους στη θάλασσα θα δουν τι έχει από κάτω.
12. Σε πισίνες και νεροτσουλήθρες μην αφήνετε τα παιδιά να τρέχουν στα πλακάκια. Υπάρχει κίνδυνος τραυματισμού.
13. Τα παιδιά ηλικίας μέχρι 8 ετών απαγορεύεται να μπαίνουν ασυνόδευτα σε νεροτσουλήθρες όπως: Καμικάζι(πολύ μεγάλη κλίση σχεδόν κάθετη), Μαύρη τρύπα (μαύρη σκεπαστή νεροτσουλήθρα), Πλεξούδα (πολλές στροφές), Wave pool (τεχνητό κύμα), Crazy river - Lazy river. Υπάρχουν ειδικές πισίνες σε Waterpark για παιδιά αυτής της ηλικίας στις οποίες το βάθος είναι πιο μικρό και τα παιχνίδια κατάλληλα (τεχνητές γέφυρες, μανιτάρια, φιγούρες κόμικς κτλ.)

14. Στα σπορ ή στο σκάφος το σωσίβιο είναι απαραίτητο. Το σωσίβιο στη θάλασσα είναι ότι και η ζώνη ασφαλείας στο αυτοκίνητο. Βεβαιωθείτε ότι το παιδί φορά το σωστό μέγεθος. Δείξτε στα παιδιά πως χρησιμοποιείται. Βεβαιωθείτε ότι οι καιρικές συνθήκες είναι κατάλληλες για τη διεξαγωγή του σπορ.

15. Μάθετε Καρδιοαναπνευστική Ανάνηψη ( ΚΑΑ ). Το παιδί στο οποίο έγινε έγκαιρα ΚΑΑ έχει 5πλάσια πιθανότητα να μην παρουσιάσει παρ' ολίγον πνιγμό.

Μην Ξεχνάτε

**« Η ΠΡΟΛΗΨΗ ΥΠΕΡΕΧΕΙ ΤΗΣ ΘΕΡΑΠΕΙΑΣ »**