

ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΓΙΑ ΑΣΦΑΛΗ ΚΟΛΥΜΒΗΣΗ ΓΙΑ ΕΝΗΛΙΚΕΣ

- 1.** Μην απομακρύνεστε από την ακτή όταν μάλιστα δεν γνωρίζετε καλό κολύμπι. Σκεφθείτε την επιστροφή που είναι περισσότερο κουραστική.
- 2.** Μην κολυμπάτε μόνοι ή τη νύχτα όταν δεν έχετε οπτική επαφή με τον σύντροφο σας κολυμβητή.
- 3.** Μην μπαίνετε στο νερό αν δεν έχουν περάσει τουλάχιστον 3 ώρες από το τελευταίο γεύμα σας. Αποφεύγετε να μπαίνετε στο νερό και αν είστε τελείως νηστικοί γιατί απ' το σώμα σας θα λείπουν σημαντικές πηγές ενέργειας οι οποίες βοηθούν να ανταπεξέλθετε στις φυσικές επιβαρύνσεις που υπάρχουν κατά την παραμονή σας στη θάλασσα.
- 4.** Μην πίνετε οινοπνευματώδη ποτά πριν κολυμπήσετε.
- 5.** Αποφεύγετε τις Βουτιές σε περιοχές που δε ξέρετε το βάθος ή τη διαμόρφωση του βυθού.
- 6.** Λαμβάνετε πολύ σοβαρά υπόψη τις υποδείξεις των προειδοποιητικών πινακίδων.
- 7.** Πάντοτε βγαίνετε στην ξηρά όταν υψωθεί Κόκκινη Σημαία κινδύνου από τους Ναυαγοσώστες.
- 8.** Μην κολυμπάτε εκτός της Ζώνης Παρακολούθησης η οποία οριοθετείται από κίτρινους σημαντήρες πέρα από τους οποίους κυκλοφορούν μηχανοκίνητα σκάφη.
- 9.** Μην αφήνετε τα μικρά παιδιά στη θάλασσα χωρίς επίβλεψη.
- 10.** Μη μένετε πολλή ώρα στον ήλιο ιδιαίτερα στα πρώτα μπάνια γιατί υπάρχει κίνδυνος για εγκαύματα και ηλίαση.
- 11.** Αν κουραστείτε ή πάθετε κράμπα μην πανικοβάλλεστε. Μείνετε στην επιφάνεια σε ύπτια θέση και καλέστε τον Ναυαγοσώστη.
- 12.** Αν αισθανθείτε ρίγος ή ζαλάδα βγείτε αμέσως από τη θάλασσα.
- 13.** Μη χάνετε δυνάμεις παλεύοντας ενάντια στο ρεύμα. Μην πανικοβάλλεστε απλώς στρέψτε το στόμα και τη μύτη στην αντίθετη κατεύθυνση απ' αυτή που φυσά ο άνεμος και προσπαθήστε απλά να κρατηθείτε στην επιφάνεια. Εάν το ρεύμα κινείται παράλληλα προς την ακτή κολυμπήστε μαζί του πλησιάζοντας την στεριά υπό γωνία.
- 14.** Αν αντιληφθείτε κολυμβητή να ζητάει βοήθεια:

α) αν δεν γνωρίζετε κολύμπι καλέστε κι εσείς σε βοήθεια

β) αν γνωρίζετε κολύμπι αλλά δεν έχετε γνώσεις Ναυαγοσωστικής:

- Πετάξτε στον πνιγόμενο ένα σωσίβιο, σχοινί ή κουπί. **Αν δεν είναι απολύτως αναγκαίο μην πέσετε στο νερό.**
- Αν βουτήξετε κολυπήστε με το κεφάλι έξω απ' το νερό για να είστε συνεχώς σε οπτική επαφή με τον πνιγόμενο.
- Προσεγγίστε το πνιγόμενο από πίσω για να αποφύγετε τη « θανάσιμη περίπτυση». Ο πνιγόμενος θα σας δει σαν σανίδα σωτηρίας και αν τον πλησιάσετε από μπροστά διατρέχετε μεγάλο κίνδυνο.
- Ρυμουκλήστε τον πνιγόμενο προς τα έξω από τα μαλλιά, το σαγόνι ή τις μασχάλες.
- Μόλις βγάλετε τον πνιγόμενο στην ξηρά καλέστε ασθενοφόρο και αν έχει σταματήσει να αναπνέει και γνωρίζετε Πρώτες Βοήθειες ξεκινήστε αμέσως Καρδιοπνευμονική Αναζωογόνηση (ΚΑΡΠΑ).

15. Προστατέψτε τις ακτές μας. Δεν μας ανήκουν τις έχουμε δανειστεί απ' τις μελλοντικές γενιές.