

1 Πάντα κολυμπάω
μαζί με κάποιον άλλον
ή σε παραλία
με ναυαγοσώστη

2 Κολυμπάω πάντα
παράλληλα με την ακτή και
όχι μέχρι εξάντλησης

3 Δεν βγαίνω ή μπαίνω
απότομα στο νερό, αλλά
προοδευτικά και με
στάσεις

4 Κολυμπάω αφού περάσουν
2-3 ώρες μετά από φαγητό
ή ποτό

5 Εάν έχω χρόνια
προβλήματα υγείας
συμβουλευόμαι το γιατρό
μου πριν κολυμπήσω.



ΘΑΛΑΣΣΑ ΚΑΙ ΑΣΦΑΛΕΙΑ

Συμβουλές στους ανθρώπους
της 3ης ηλικίας για την πρόληψη
των πνιγμών στη θάλασσα



**Το καλοκαίρι
μένουμε ασφαλείς**

283

**άνθρωποι άνω
των 60 ετών χάνουν
τη ζωή τους κάθε χρόνο
στη θάλασσα**

ΥΠΟ ΤΗΝ ΑΙΓΙΔΑ



ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΝΑΥΤΙΛΙΑΣ
&
ΝΗΣΙΩΤΙΚΗΣ ΠΟΛΙΤΙΚΗΣ

