

Αν πάσχω από Αλτσχάιμερ, άνοια ή άλλη νευρολογική πάθηση, συνοδεύομαι πάντα από κάποιον δικό μου άνθρωπο.

Αν κατά τη διάρκεια του μπάνιου αισθανθώ οποιοδήποτε σύμπτωμα (π.χ. κρίμπες, ζάλη) ζητάω βοήθεια από όποιον βρίσκεται κοντά μου και προσπαθώ να βγω ήρεμα και αργά από το νερό, διατηρώντας την ψυχραιμία μου.

Το καλοκαίρι
μένουμε ασφαλείς

283

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

ΥΠΟ ΤΗΝ ΑΙΓΙΔΑ



Κατέβασε το app Safe Water Sports
στο κινητό σου και βρες τις παραλίες
που φυλάσσονται από ναυαγοσώστη.



ΚΟΝΙΤΣΗΣ 11Β, ΜΑΡΟΥΣΙ 11525



2108029428



infosafe@safewatersports.gr



ΜΕ ΤΗΝ ΑΡΩΓΗ ΚΑΙ ΣΤΗΡΙΞΗ
ΤΟΥ ΥΠΟΥΡΓΕΙΟΥ ΥΓΕΙΑΣ &
ΝΑΥΤΙΛΙΑΣ & ΝΗΣΙΩΤΙΚΗΣ ΠΟΛΙΤΙΚΗΣ



ΘΑΛΑΣΣΑ ΚΑΙ ΑΣΦΑΛΕΙΑ

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

ΧΡΗΣΙΜΕΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ

Κολυμπάω πάντα υπό την επίβλεψη ναυαγοσώστη ή έχω πάντα μαζί μου έναν φίλο μου.

Κολυμπάω πάντα παράλληλα με την ακτή και όχι μέχρι εξάντλησης.



Κολυμπάω πάντα μέχρι εκεί που πατάω.

Όταν πάω βαθιά έχω πάντα ένα πλευστό μέσο (μακαρόνι, σωσίβιο, κ.λπ.).



Μέσα στο νερό κινδυνεύω από υποθερμία.
Έξω από το νερό κινδυνεύω από αφυδάτωση και θερμοπληξία.

Κολυμπάω μόνο αν έχουν περάσει 2-3 ώρες από την κατανάλωση φαγητού & ποτού

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

Σε συνεννόηση με το γιατρό μου, μαθαίνω εάν παίρνω φάρμακα για τα οποία χρειάζονται ιδιαίτερες προφυλάξεις ή πρέπει να τροποποιηθούν.

Μπαίνω στη θάλασσα σταδιακά. Για αρχή, βρέχω πρώτα το πρόσωπό μου και προοδευτικά μπαίνω στο νερό.

