

# ΠΡΟΣΕΧΩ

**ΝΑ...**

- ✓ Μην απομακρύνομαι κολυμπώντας από την ακτή, όταν μάλιστα δεν ξέρω καλό κολύμπι



- ✓ Μην κολυμπάω στα ανοιχτά, εκεί όπου περνάνε βάρκες ή ταχύπλοα
- ✓ Μην ξεχνιέμαι πολλές ώρες στον ήλιο, χωρίς τα απαραίτητα μέτρα προστασίας
- ✓ Μην κολυμπάω εάν δεν έχουν περάσει 3 - 4 ώρες από το φαγητό
- ✓ Μην κολυμπάω έξω από τις σηματοδότες που υπάρχουν κατά μήκος της ακτής



# ΜΑΘΑΙΝΩ

**ΟΤΙ...**

- ✓ Η κολύμβηση σε περιοχές όπου υπάρχουν πινακίδες που προειδοποιούν ότι η θάλασσα είναι μολυσμένη, μπορεί να προκαλέσει σοβαρές ασθένειες τόσο στο δέρμα μου όσο και στον οργανισμό μου
- ✓ Εάν πάθω «κράμπα» ενώ κολυμπάω, χαλαρώνω το μέρος του σώματος που «πιάστηκε» και με αργές κινήσεις κινούμαι προς την ακτή



- ✓ Η κολύμβηση είναι επικίνδυνη όταν υπάρχουν ισχυρά θαλάσσια ρεύματα ή φυσάει δυνατά, ή έχει μεγάλα κύματα
- ✓ Εάν αισθανθώ κούραση ενώ κολυμπάω, μένω στην επιφάνεια σε οριζόντια θέση και συνεχίζω ήρεμα το κολύμπι όταν ξεκουραστώ
- ✓ Δεν πρέπει να κολυμπάω όταν δεν αισθάνομαι καλά ή είμαι κουρασμένος

# ΝΟΙΑΖΟΜΑΙ

**ΚΑΙ...**

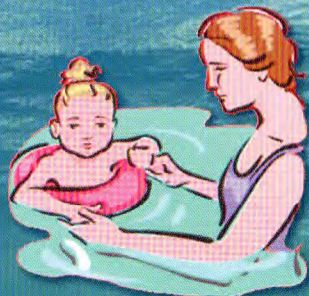
- ✓ Δεν ρίχνω σκουπίδια σε θάλασσες και ακτές
- ✓ Δεν παίζω επικίνδυνα παιχνίδια στη θάλασσα που μπορεί να τραυματίσουν εμένα ή το φίλο μου
- ✓ Ενημερώνω γρήγορα το ναυαγοσώστη για οτιδήποτε βλέπω ότι μπορεί να θέσει σε κίνδυνο τη ζωή άλλου
- ✓ Ελέγχω ότι ο βυθός που θα κάνω βουτιές δεν έχει βράχια ή άλλα επικίνδυνα αντικείμενα
- ✓ Φοράω γυαλιά ηλίου, καπέλο και αντηλιακό για να προστατευτώ από τον ήλιο



# ΚΑΙ...

## ΜΕΡΙΚΕΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΓΟΝΕΙΣ...

- ✓ Ποτέ δεν αφήνω το παιδί μου χωρίς επίβλεψη μέσα ή κοντά στο νερό
- ✓ Ποτέ δεν θεωρώ ότι «μπρατσάκια», φουσκωτές κουλούρες κ.λπ υποκαθιστούν την υποχρέωσή μου να επιβλέπω το παιδί μου
- ✓ Διδάσκω το παιδί μου ότι δεν πρέπει ποτέ να κολυμπά μόνο του
- ✓ Παίζω μαζί του στα ρηχά, μέχρι να εξοικειωθεί με το νερό
- ✓ Ποτέ δεν αναγκάζω το παιδί μου να μπει στο νερό, αν φοβάται
- ✓ Εάν το παιδί μου δεν ξέρει καλό κολύμπι, ποτέ δεν το αφήνω να κολυμπήσει χωρίς σωσίβιο, κουλούρα ή μπρατσάκια



### ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΠΡΟΣΤΑΣΙΑΣ ΤΟΥ ΠΟΛΙΤΗ

Γενική Γραμματεία  
Ασφάλειας - Ναυσιπλοΐας  
Αρχηγείο Λιμενικού Σώματος -  
Ελληνικής Ακτοφυλακής  
Διεύθυνση Λιμενικής Αστυνομίας



Τηλέφωνα έκτακτης ανάγκης για τη  
θάλασσα και την παραλία

Άμεση Δράση Λιμενικού 108  
Ε.Κ.Α.Β. 166



όταν βρίσκομαι  
στην παραλία και  
στη θάλασσα ...

