

# ΑΣΦΑΛΗΣ ΚΟΛΥΜΒΗΣΗ

Αναστασία Στατήρη,  
Σχολική Νοσηλεύτρια,  
5ο Δημοτικό Σχολείο Π. Φαλήρου



Ο Πνιγμός είναι σιωπηλός...



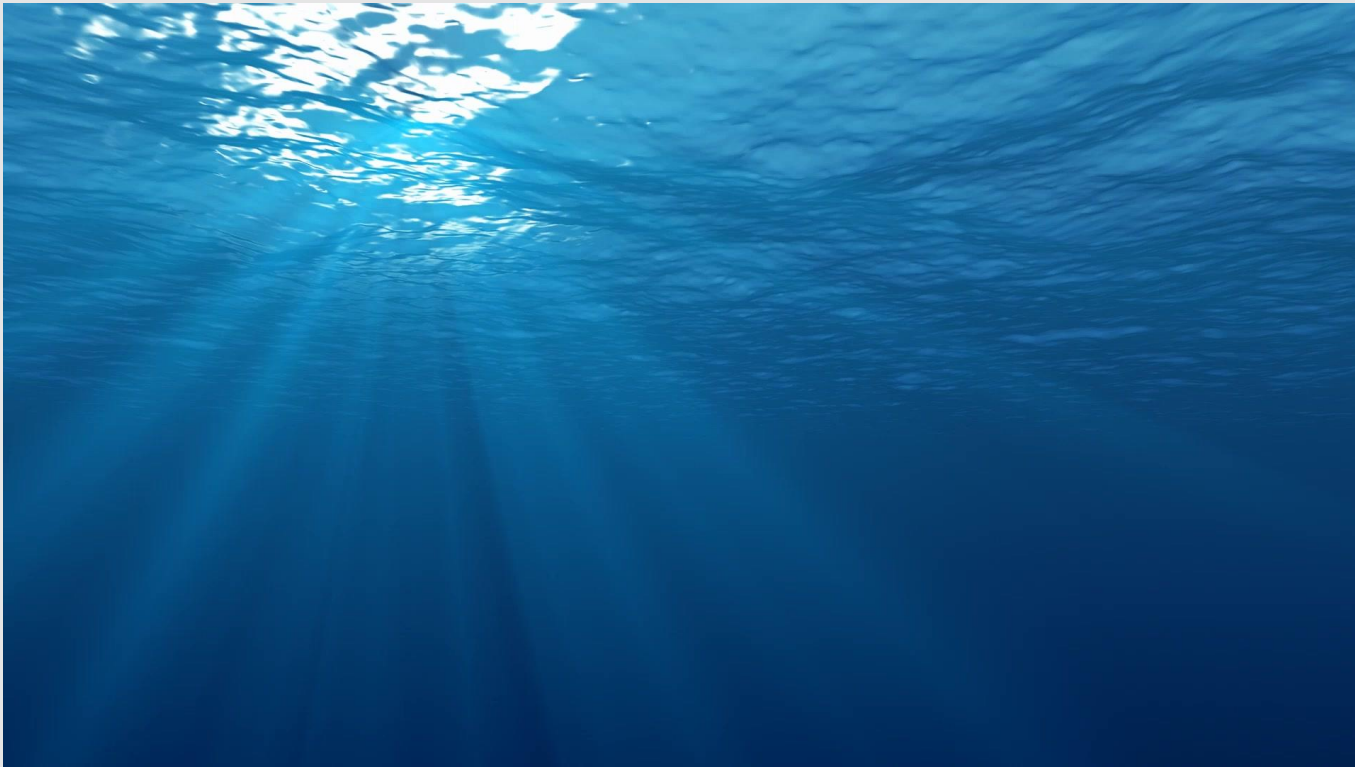
Ο πάσχοντας δεν φωνάζει "ΒΟΗΘΕΙΑ"



## Τι είναι πνιγμός;

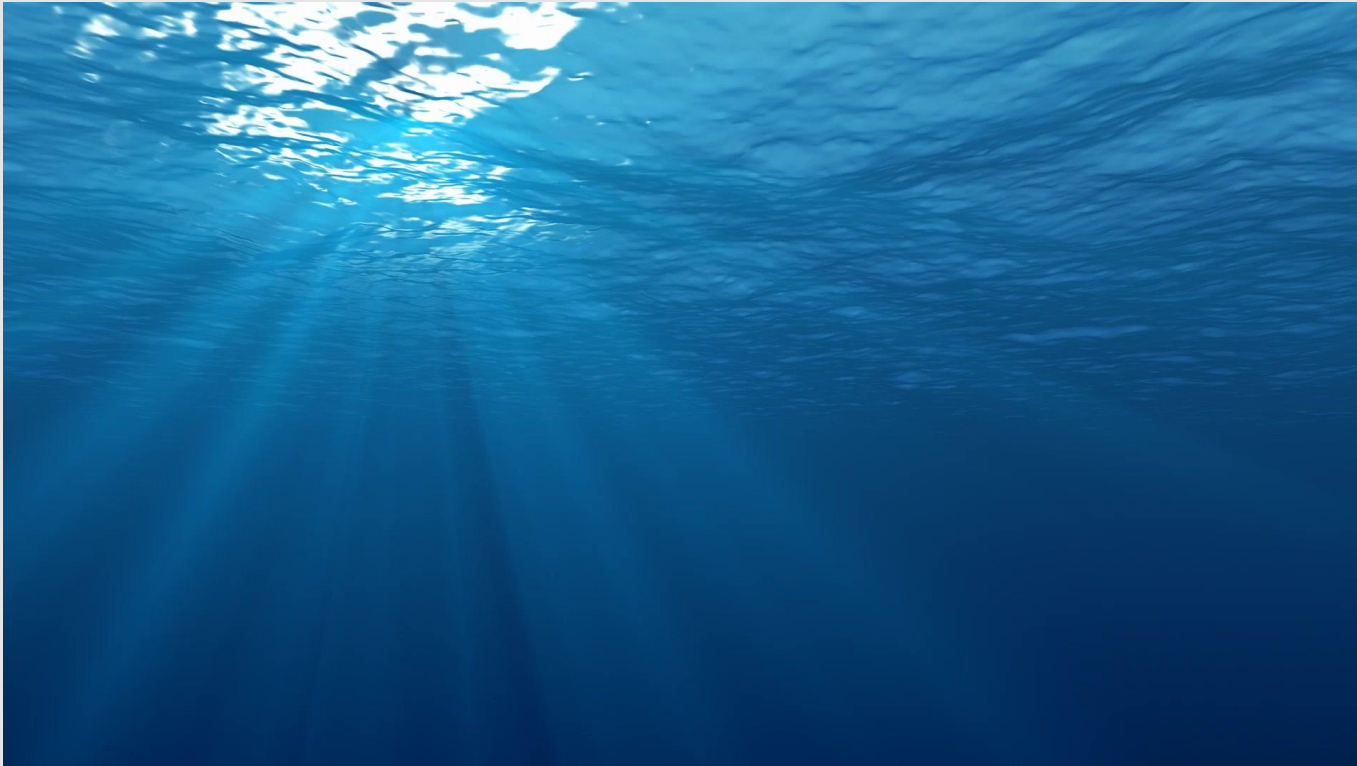
Σύμφωνα με τη Διεθνή Επιτροπή για την Ανάνηψη (International Liaison Committee on Resuscitation ILCOR) ο πνιγμός ορίζεται ως η κατάσταση που οδηγεί σε πτώση της αναπνευστικής λειτουργίας μετά από βύθιση σε ένα υγρό μέσο ανεξάρτητα αν το θύμα επιβιώσει ή όχι.

# Επιδημιολογικά δεδομένα



- Ο πνιγμός αποτελεί διεθνώς την πέμπτη συχνότερη αιτία θανάτου από ατύχημα μεταξύ όλων των ηλικιακών ομάδων και τη δεύτερη αιτία θανάτου από ατύχημα για τα παιδιά. Παρά τα σοβαρά επακόλουθα του πνιγμού πολλά θύματα μπορούν να επιβιώσουν και να αναρρώσουν πλήρως με την έγκαιρη και σωστή αντιμετώπιση.
- Στην Κύπρο σύμφωνα με τα δεδομένα από την μονάδα επιδημιολογικής επιτήρησης του Υπουργείου Υγείας, την περίοδο 2004-2013, ο πνιγμός ήταν η αιτία του 16% των θανάτων που οφείλονταν σε ατυχήματα σε παιδιά 0-14 ετών.

# Πνιγμοί στην Ελλάδα



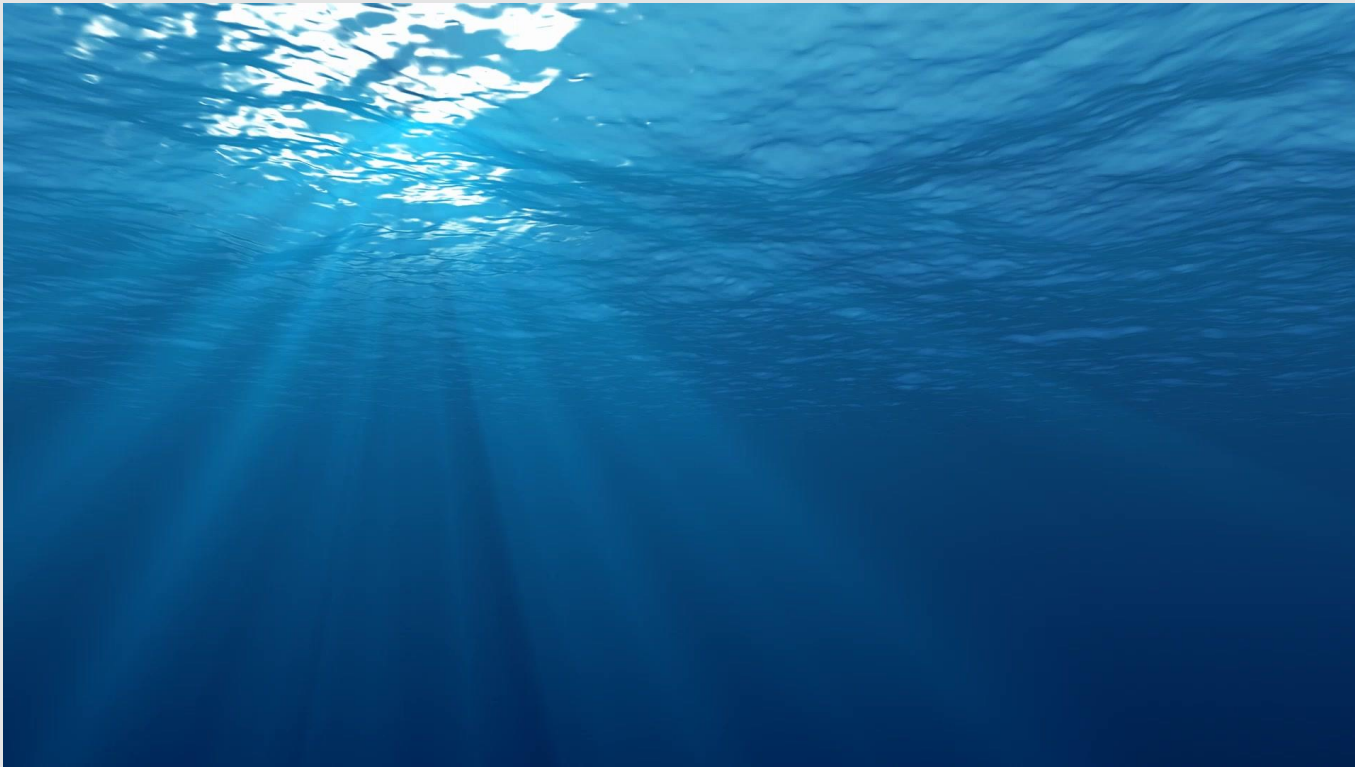
- 420 πνιγμοί / χρόνο
- 40 παιδικοί πνιγμοί/χρόνο
- 8 αγόρια : 2 κορίτσια



## Αιτίες πνιγμού

- Πτώση στο νερό και αδυναμία εξόδου
- Προσπάθεια διάσωσης άλλων ανθρώπων
- Επίδειξη ικανοτήτων

# Το άτομο που πνίγεται...



- Δεν είναι σε θέση να καλέσει βοήθεια.
- Δεν μπορεί να κουνήσει τα χέρια του έξω από το νερό ζητώντας βοήθεια.
- Το σώμα παραμένει σε κάθετη (όρθια) θέση μέσα στο νερό ενώ τα πόδια δεν κάνουν καμία κίνηση για να το σπρώξουν προς τα πάνω.



# Αντιμετώπιση

Άμεση κλήση του ΕΚΑΒ.

Προσεκτική ανάσυρση του θύματος από το νερό το ταχύτερο δυνατόν.

Ακινητοποίηση του αυχένα.

Εξασφάλιση βατότητας αεραγωγού - Οξυγόνωση του παιδιού

Εάν το παιδί δεν αναπνέει άμεση έναρξη ΚΑΡΠΑ

Αντιμετώπιση της υποθερμίας

A group of six children are enjoying a summer day in the water. They are sitting on colorful inflatable rings (pink, green, and blue). The children are smiling and laughing, with some raising their arms in excitement. The background is a clear blue sky and water. The text is overlaid in the center of the image.

Θυμήσου να κολυμπάς με  
παρέα

A young child with short, light-colored hair is sitting at the edge of a swimming pool. The child is looking down at a sandwich on a white plate in front of them. The sandwich is made with white bread and contains a slice of tomato, a slice of cucumber, and a slice of meat. The child's hands are on the sandwich. The background shows the blue water of the pool with some ripples. The overall scene is brightly lit, suggesting it is daytime.

Κολύμπα  
3 ώρες μετά το φαγητό


Να κολυμπάς  
ξεκούραστος

**CALM**



**WAVES**

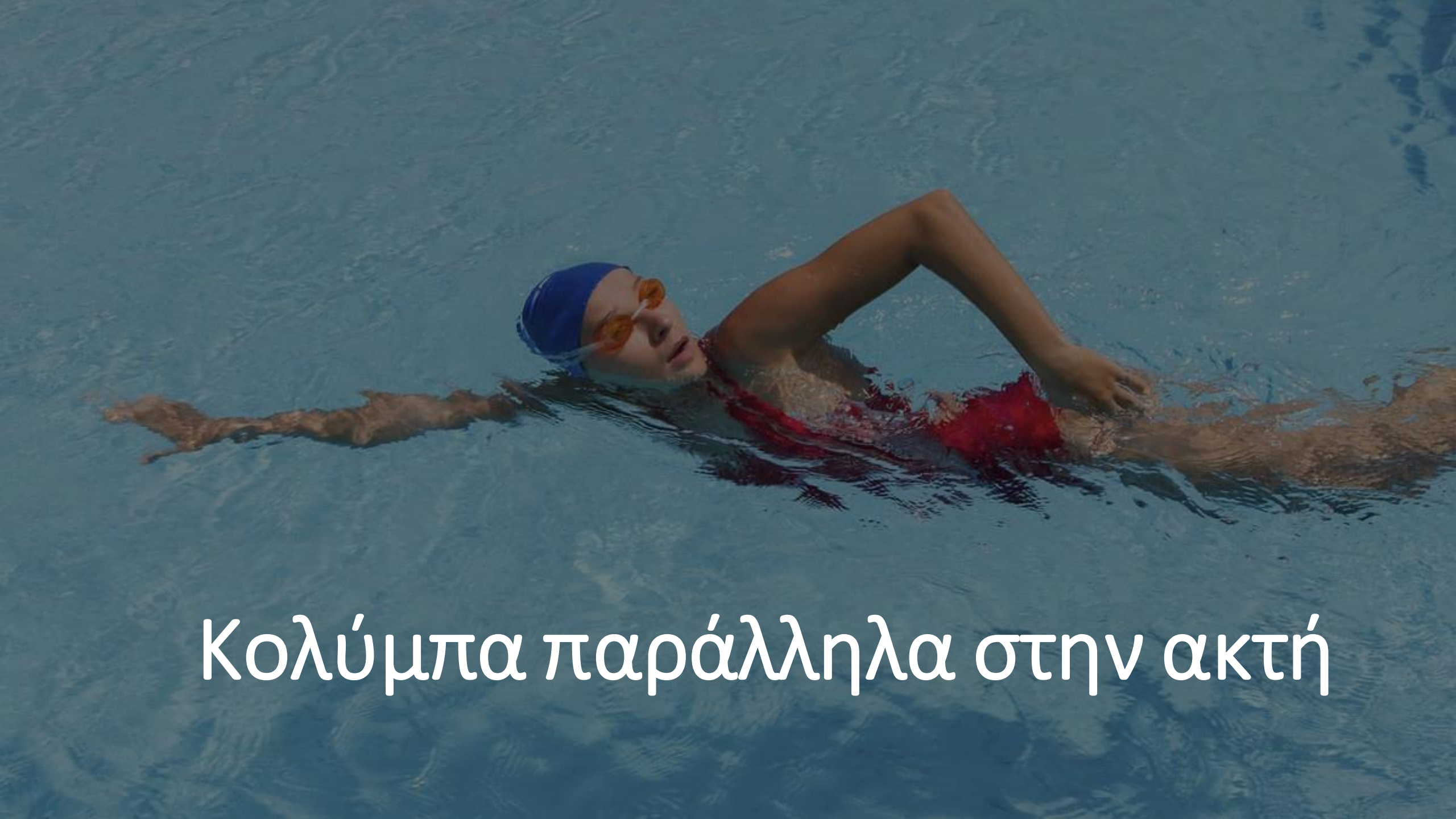


A close-up underwater shot showing a person's hand, wearing a white wristband with a logo, firmly grasping the snout of a large shark. The shark's head is on the left, showing its eyes and mouth. The background is dark blue water with some light reflections.

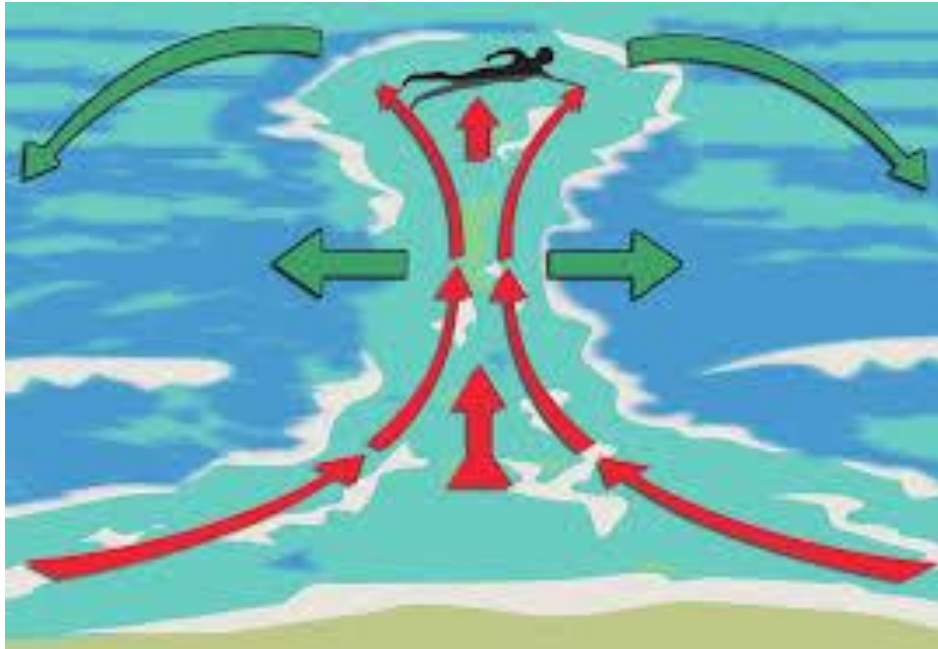
Κολύμπα σε  
γνωστά νερά για να  
αποφύγεις κινδύνους

Απόφυγε να κολυμπάς στα  
βαθιά





Κολύμπα παράλληλα στην ακτή



Αν παγιδευτείς  
σε ρεύμα,  
κολύμπησε  
παράλληλα την ακτή





Κολύμπα  
κοντά στην  
στεριά



Βγες από το κρύο νερό



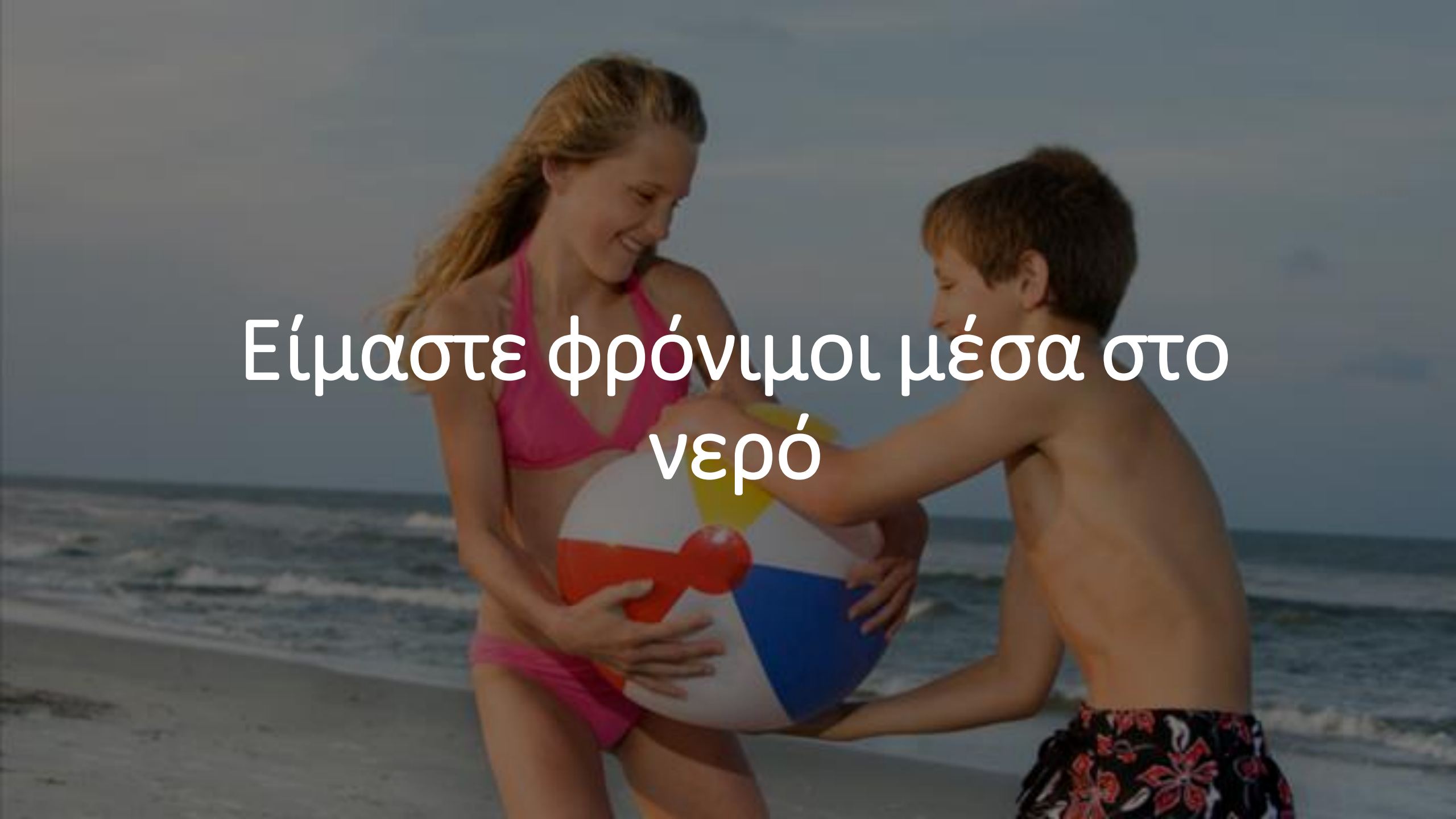
Άκου πάντα τον  
ναυαγοσώστη (εάν υπάρχει)  
και τους γονείς σου

A woman in a dark bikini is floating on a large, colorful inflatable ring in a swimming pool. The ring has a purple and blue pattern. She is lying on her back with her arms outstretched and a smile on her face. The water is clear blue. The text is overlaid on the image in white.

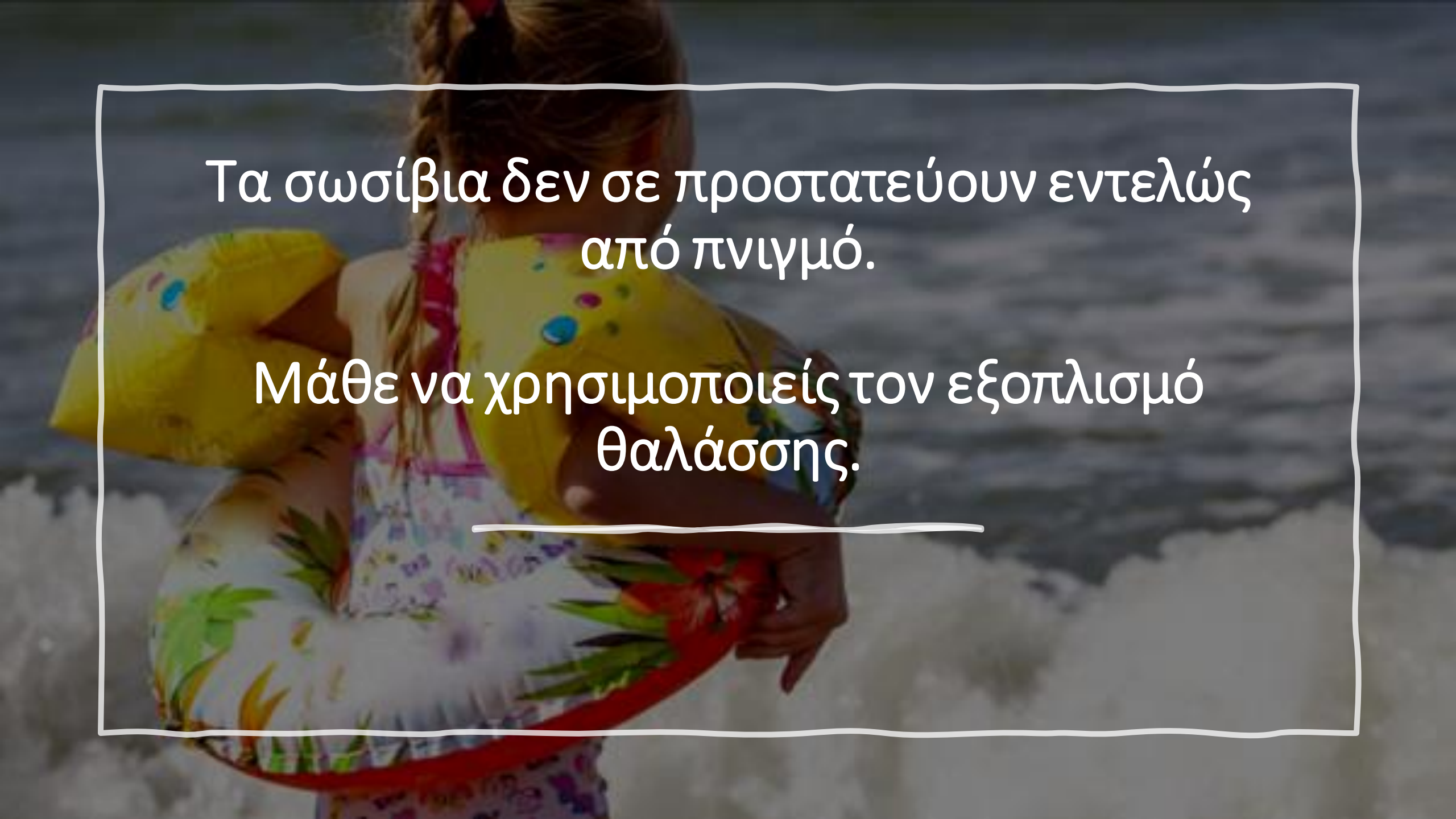
Απόφυγε να κοιμάσαι στο  
στρώμα θαλάσσης

Κάνε βουτιά μόνο σε γνωστά μέρη



A young woman with long blonde hair, wearing a pink bikini, is smiling and looking down at a large, colorful beach ball. A young man with short brown hair, wearing floral swim trunks, is holding the beach ball from the other side. They are standing on a sandy beach with the ocean and a sunset sky in the background. The text "Είμαστε φρόνιμοι μέσα στο νερό" is overlaid in white on the image.

Είμαστε φρόνιμοι μέσα στο  
νερό



Τα σωσίβια δεν σε προστατεύουν εντελώς  
από πνιγμό.

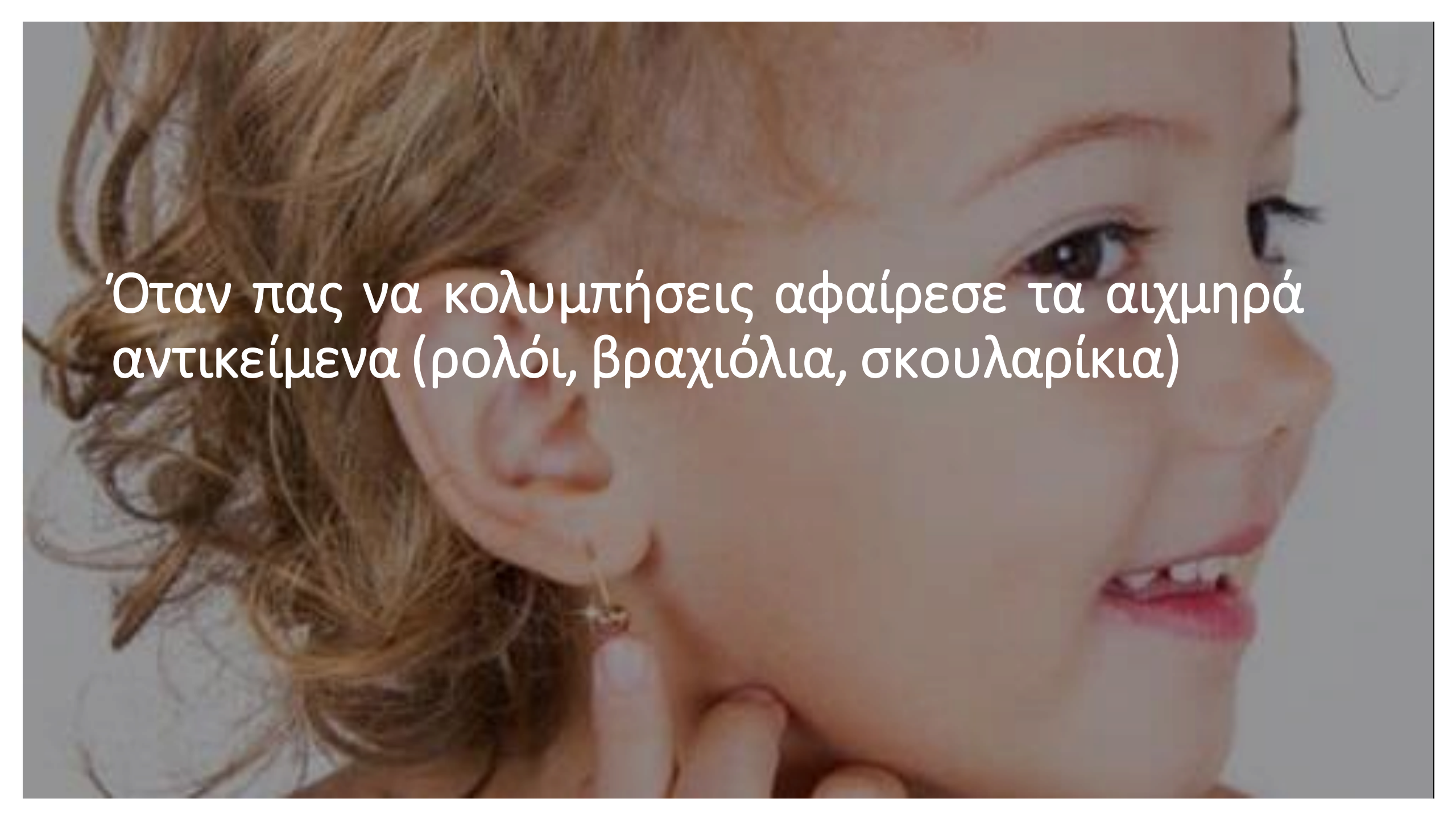
Μάθε να χρησιμοποιείς τον εξοπλισμό  
θαλάσσης.

---



Μην τσακώνεσαι μέσα και έξω από το νερό






Όταν πας να κολυμπήσεις αφάιρεσε τα αιχμηρά αντικείμενα (ρολόι, βραχιόλια, σκουλαρίκια)



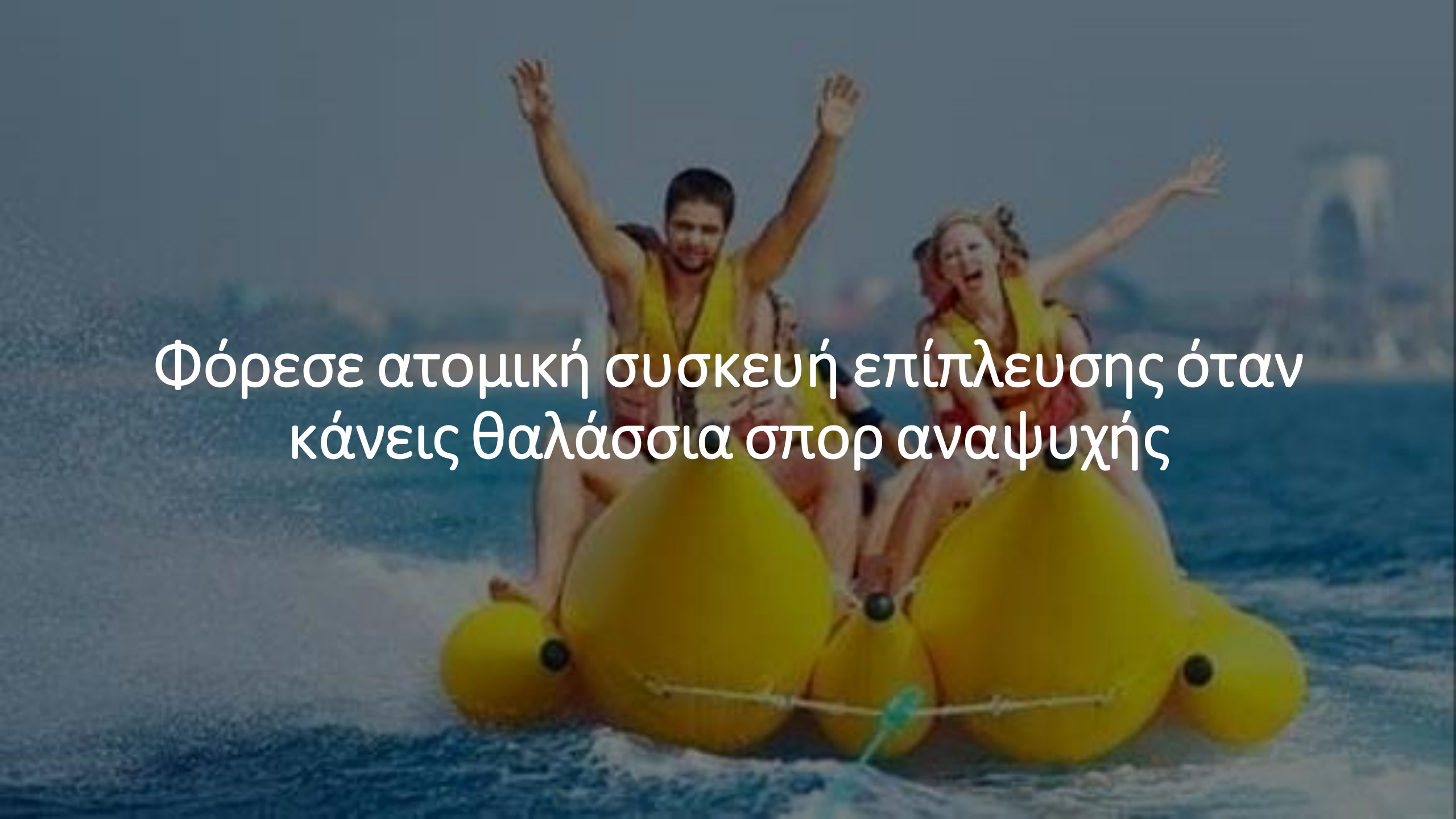
Μην σπρώχνεσαι όταν παίζεις στο νερό



Μην κάνεις βουτιά από ψηλά

An aerial photograph of a harbor filled with numerous small boats. In the background, there are white buildings and a rocky coastline. The water is a deep blue-green color. The text is overlaid in the center of the image.

Απόφυγε να κολυμπάς  
ανάμεσα σε βάρκες

A group of people are riding a banana boat on the ocean. The boat is made of several large, bright yellow inflatable rings. A man in the foreground has his arms raised in excitement. A woman next to him is also smiling and has her arm raised. The background shows a blue sea and a distant building on a hill.

Φόρεσε ατομική συσκευή επίπλευσης όταν  
κάνεις θαλάσσια σπορ αναψυχής



Αυτοδιάσωση

Αν πέσεις σε κρύο νερό, πάρε τη στάση HELP





Αν είσαι σε κρύο  
νερό με άλλους πάρε  
τη Στάση Αγκαλιάς

---



Αν κινδυνεύει κάποιος, σχημάτισε  
«ανθρώπινη αλυσίδα» για να τον  
σώσεις από την στεριά



Στην παραλία θα  
συναντήσεις τις παρακάτω  
σημαίες:

---

- Κόκκινη: «Κλειστή παραλία/χωρίς ναυαγοσώστη».
- Πράσινη: «Κολυμπάτε ελεύθερα».
- Κίτρινη: «Κολυμπάτε με προσοχή».
- Πορτοκαλί: «Υπάρχει ναυαγοσώστης»





## Τι πρέπει να θυμάμαι...

1. Προστατεύω τον εαυτό μου στο νερό
2. Δεν ριψοκινδυνεύω στο νερό
3. Μαθαίνω να σώζω μέσα από την αθλητική ναυαγοσωστική



# Δημιουργική Απασχόληση



Πόσους και τι  
κινδύνους  
κρύβει η  
εικόνα;



Πόσους και τι κινδύνους κρύβει η εικόνα;

A woman with long, wavy brown hair, wearing a dark bikini, is seen from behind, floating in the ocean. She is holding a white plate with food on it. In the background, another person is swimming, their head and shoulders visible above the water. The water is a deep blue-green color with gentle ripples.

Πόσους και τι κινδύνους κρύβει η εικόνα;

Πόσους και τι κινδύνους κρύβει η εικόνα;





Όλα τα πήρε το καλοκαίρι  
το ψάθινο καπέλο μου  
και τα άσπρα βότσαλα

Όλα τα πήρε το καλοκαίρι  
τα ξέγνοιαστα απογεύματα

Όλα τα πήρε το καλοκαίρι  
τα μηνύματα που έγραφα  
στην άμμο με το χέρι

Όλα τα πήρε το καλοκαίρι  
το μούδιασμα που ένιωθα  
όταν ο ήλιος καίει

Όλα τα πήρε τα πήγε πέρα  
στις γλυκιάς ανάμνησης τη σφαίρα

Όλα τα πήρε το καλοκαίρι  
Αχ, μικρούλη μου αστέρι  
να' ταν πάντα καλοκαίρι...

