



**ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ  
ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΝΑΥΤΙΛΙΑΣ ΚΑΙ  
ΝΗΣΙΩΤΙΚΗΣ ΠΟΛΙΤΙΚΗΣ  
ΑΡΧΗΓΕΙΟ ΛΙΜΕΝΙΚΟΥ ΣΩΜΑΤΟΣ -  
ΕΛΛΗΝΙΚΗΣ ΑΚΤΟΦΥΛΑΚΗΣ  
ΛΙΜΕΝΑΡΧΕΙΟ ΜΥΡΙΝΑΣ**

**ΓΙΑ ΣΕΝΑ ,  
ΠΟΥ ΤΟ ΚΟΛΥΜΠΙ ΕΙΝΑΙ ΑΠΟΛΑΥΣΗ**



**ΜΗΝ ΞΕΧΝΑΣ**

- Μην απομακρύνεσαι κολυμπώντας από τις ακτές, όταν μάλιστα δεν ξέρεις καλό κολύμπι. Έχεις σκεφτεί ότι η επιστροφή είναι περισσότερο κουραστική;
- Καλό είναι να κολυμπάς με παρέα.
- Έχεις φάει; Περίμενε να περάσουν 3 – 4 ώρες για να κολυμπήσεις. Καλό είναι, όμως, ν' αποφεύγεις να μπαίνεις τελείως νηστικός στο νερό.
- Έχεις πιει οινοπνευματώδη ποτά; Έχε κατά νου ότι αλκοόλ και κολύμβηση είναι επικίνδυνος συνδυασμός.
- Μην κάνεις βουτιές σε περιοχές που δεν γνωρίζεις το βάθος ή τη διαμόρφωση του βυθού, ή σε περιοχές με βράχια και πέτρες.
- Μην σπρώχνεις και μην βυθίζεις άλλους στη θάλασσα.
- Μην κολυμπάς σε περιοχές όπου υπάρχουν πινακίδες που προειδοποιούν ότι η θάλασσα είναι μολυσμένη.
- Μην κολυμπάς όταν οι καιρικές συνθήκες είναι κακές και σε θάλασσα με μεγάλα κύματα ή ισχυρά ρεύματα.
- Μην κολυμπάς μόνος τη νύχτα και πάντα να έχεις οπτική επαφή με το σύντροφό σου κολυμβητή.
- Αν αισθάνεσαι ρίγος ή ζαλάδα, φοβάσαι ή κρύνεις βγες αμέσως από τη θάλασσα.

- Καθώς κολυμπάς παρατηρείς ότι σε παρασέρνει το ρεύμα; Μην πανικοβάλλεσαι. Δες από πού φυσάει ο άνεμος . Στρέψε το στόμα και την μύτη σου από την αντίθετη κατεύθυνση και προσπάθησε , ΑΠΛΑ να κρατηθείς στην επιφάνεια. Παρατηρείς μήπως ότι το ρεύμα είναι παράλληλο προς την ακτή; κολύμπα μαζί του πλησιάζοντας την παραλία υπό γωνία.
- Αισθάνεσαι κίνδυνο; Κάλεσε βοήθεια.
- Κουράστηκες κολυμπώντας; Μην σε πιάνει πανικός. Μείνε στην επιφάνεια σε οριζόντια θέση και συνεχίζεις ήρεμα το κολύμπι όταν ξεκουραστείς.
- Έπαθες `κράμπα`; Μη φοβηθείς. Χαλάρωσε το μέρος του σώματος που `πιάστηκε` και με αργές κινήσεις κολύμπησε προς την ακτή.
- Αν υπάρχουν σηματοδότες που δείχνουν τα όρια έξω από τα οποία επιτρέπεται να κινούνται τα ταχύπλοα σκάφη, μην κολυμπάς πέρα απ΄ αυτές.
- Μην κολυμπάς στα ανοιχτά, εκεί όπου περνάνε βάρκες ή ταχύπλοα.
- Υψώθηκε από τον ναυαγοσώστη κόκκινη σημαία κινδύνου; ΒΓΕΣ γρήγορα έξω απ΄ το νερό  
Η κόκκινη σημαία μπορεί να σημαίνει είτε ότι τα κύματα / ρεύματα έχουν γίνει πολύ επικίνδυνα, είτε ότι υπάρχει ρύπανση στην θάλασσα είτε ότι ελλοχεύει κάποιος άλλος κίνδυνος.
- Αντιλήφθηκες κάποιον κολυμβητή να ζητάει βοήθεια ή να κινδυνεύει στο νερό; Βρες ένα αντικείμενο που επιπλέει και ρίξε το κοντά του για να πιαστεί, εάν υπάρχει.
  - Κάλεσε για βοήθεια.
  - Σε περίπτωση που πλησιάσεις το θύμα ή είσαι ήδη κοντά του, ΕΧΕ ΥΠΟΨΗ ότι μπορεί να κινδυνέψεις και εσύ αν πιαστεί πάνω σου βίαια και απότομα.

**ΓΙΑ ΣΕΝΑ ΤΟΝ ΠΑΤΕΡΑ ΚΑΙ ΤΗ ΜΗΤΕΡΑ,  
ΕΧΕ ΚΑΤΑ ΝΟΥ ΤΑ ΠΑΡΑΚΑΤΩ  
ΚΑΙ ΔΙΑΣΚΕΔΑΣΕ ΑΦΟΒΑ.**

- Ποτέ μην αφήνεις το παιδί σου χωρίς επίβλεψη μέσα ή κοντά στο νερό.
- Μη θεωρείς ότι «μπρατσάκια», φουσκωτές κουλούρες κ.λ.π. υποκαθιστούν την υποχρέωσή σου να επιβλέπεις το παιδί σου.
- Δίδαξε το παιδί σου ότι δεν πρέπει ποτέ να κολυμπά μόνο του.
- Να παίζεις μαζί του στα ρηχά, μέχρι να εξοικειωθεί με το νερό.
- Φοβάται το παιδί σου να μπει στο νερό; Μην το ΑΝΑΓΚΑΖΕΙΣ!
- Χρησιμοποίησε σωσίβιο ή άλλη συσκευή επίπλευσης αν δεν ξέρει καλό κολύμπι.

**ΗΞΕΡΕΣ ΟΤΙ:**

- ❖ Εάν ο αέρας παρασύρει την μπάλα ενός παιδιού στα βαθιά κατά τη διάρκεια του παιχνιδιού, εκείνο μπορεί να επιχειρήσει να την πιάσει;
- ❖ Αρκετά μπαίνουν στη θάλασσα ακόμα και εάν έχουν φάει;

Το ξέρεις ότι απ' αυτό το παιδί σου μπορεί να κάνει εμετό καθώς κολυμπάει και, στην προσπάθειά του ν' αναπνεύσει να κινδυνεύσει να πνιγεί ακόμα ΚΑΙ ΑΠΟ ΤΟΝ ΙΔΙΟ ΤΟΥ ΤΟΝ ΕΜΕΤΟ;

- ❖ Ένα παιδί μπορεί να πνιγεί σε χρόνο τόσο λίγο όσο είναι το χρονικό διάστημα που χρειάζεσαι να απαντήσεις στο τηλέφωνο;
- ❖ Ένα παιδί μπορεί να πνιγεί σε λιγότερο από μια ίντσα νερό;
- ❖ Στο παιδί στο οποίο εγκαίρως έγινε καρδιοαναπνευστική ανάνηψη, έχει 5πλάσια πιθανότητα να μην παρουσιάσει επιπλοκές μετά από έναν παρ' ολίγο πνιγμό;



**ΘΑ ΣΕ ΕΝΔΙΕΦΕΡΕ ΝΑ ΜΑΘΕΙΣ ΠΟΙΕΣ ΠΡΩΤΕΣ ΒΟΗΘΕΙΕΣ ΜΠΟΡΕΙΣ  
ΝΑ ΠΡΟΣΦΕΡΕΙΣ ΣΤΟ ΠΑΙΔΙ ΣΟΥ  
ΣΕ ΠΕΡΙΠΤΩΣΗ ΠΟΥ ΚΙΝΔΥΝΕΥΣΕΙ ΝΑ ΠΝΙΓΕΙ;**



- Βγάλε αμέσως το παιδί από το νερό.
- Αν δεν έχει χάσει τις αισθήσεις του, τύλιξέ το με μια πετσέτα. Πήγαινε αμέσως στον ιατρό ή στο νοσοκομείο, ακόμη και αν απλά βυθίστηκε μέσα στο νερό.  
ΕΧΕ ΚΑΤΑ ΝΟΥ, ότι οι επιπτώσεις από το ατύχημα μπορεί να φανούν αργότερα.
- Αν το παιδί έχει χάσει τις αισθήσεις του:
  - ❑ Έλεγξε αν έχει τίποτα στο στόμα του και αφάιρέσέ του το.
  - ❑ Τύλιξε το παιδί με μια πετσέτα και γύρισέ το στο πλάι.
  - ❑ Τράβηξε το κεφάλι προς τα πίσω και ανύψωσε την κάτω σιαγόνα ούτως ώστε οι ρίζες της γλώσσας να μην εμποδίσουν τη δίοδο του αέρα.
  - ❑ Κάλεσε το 166.



**ΡΙΞΕ ΜΙΑ ΜΑΤΙΑ ΣΤΑ ΠΑΡΑΚΑΤΩ ΚΑΙ ΘΥΜΗΣΟΥ:  
Η ΠΡΟΛΗΨΗ ΣΩΖΕΙ.**



Καρδιοαναπνευστική ανάνηψη σε παιδιά και βρέφη. Συχνότητα εμφύσεων μαλάξεων 30:2

- ❑ Τεχνητή αναπνοή (φιλί της ζωής), 20 εμφυσήσεις ανά λεπτό.  
Μετά τις πρώτες 4 εμφυσήσεις, ελέγχεται η λειτουργία της καρδιάς.
- ❑ Εξωτερικές μαλάξεις, 100 ανά λεπτό μέχρι να υποχωρήσει το στέρνο κατά 3,5 εκατοστά σε κάθε συμπίεση.

- 2 αναπνοές (φιλή της ζωής) σε κάθε 30 συμπίεσεις.

Προκειμένου για βρέφη, η συμπίεση του θώρακα να γίνεται με δύο δάχτυλα και, το στήρνο πρέπει να υποχωρήσει κατά 1,5 - 2,5 εκατοστά.

**ΓΙΑ ΣΕΝΑ,**

**ΠΟΥ ΤΟ ΚΟΛΥΜΠΙ ΕΙΝΑΙ ΕΥΤΥΧΙΑ ΚΑΙ ΑΝΕΜΕΛΙΑ**

**ΜΗΝ ΞΕΧΝΑΣ**

**ΕΙΜΑΣΤΕ ΔΙΠΛΑ ΣΟΥ.  
ΟΠΟΙΑΔΗΠΟΤΕ ΩΡΑ ΜΑΣ ΕΧΕΙΣ ΑΝΑΓΚΗ  
ΜΗ ΔΙΣΤΑΣΕΙΣ, ΤΗΛΕΦΩΝΗΣΕ ΜΑΣ**



Ενιαίο Κέντρο Συντονισμού Έρευνας & Διάσωσης (ΕΚΣΕΔ ή Θάλαμος Επιχειρήσεων ΥΝΑΝΠ) (210- 4191219 ή 210-4191215 ή 2104112500)

Κέντρο Επιχειρήσεων Λ.Σ. (ΚΕΠΙΧ) (210-4191627 ή 210-4082624 ή 210-4082621 ή 210-4082622)

Λιμεναρχείο Μύρινας 2254022225, 2254025660, 2254350950, (e-mail:myrina@hcg.gr)

Λιμενικός Σταθμός Μούδρου 2254071240

Λιμενικός Σταθμός Αγίου Ευστρατίου 2254093393

**ΚΑΙ,**

**ΝΑ ΞΕΡΕΙΣ ΟΤΙ ΔΕΝ ΕΙΜΑΣΤΕ ΟΙ ΜΟΝΟΙ ΠΟΥ ΝΟΙΑΖΟΝΤΑΙ  
ΓΙΑ ΣΕΝΑ**

ΕΘΝΙΚΟ ΚΕΝΤΡΟ ΑΜΕΣΗΣ ΒΟΗΘΕΙΑΣ (Ε.Κ.Α.Β.): 166

Νοσοκομείο Λήμνου 2254350400

Αγροτικό Ιατρείο Αγ. Ευστρατίου 2254093222

Αγροτικό Ιατρείο Αγ. Μούδρου 2254071257

Αγροτικό Ιατρείο Κοντοπουλίου 2254041216