

Ασφάλεια δεν ημείνει υπερπροστασία.  
Τα παιδιά πρέπει  
να μη φοβούνται το «νερό»,  
αλλά να το χαίρονται με ασφάλεια.

Ο Σωτήρης σας εύχεται  
καλές και ξεκούραστες  
διακοπές!



ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ  
ΠΑΙΔΙΚΟΥ ΤΡΑΥΜΑΤΟΣ

Η «Αντιμετώπιση Παιδικού Τραύματος»  
είναι μη κερδοσκοπικός Οργανισμός  
που έχει σκοπό να συμβάλει  
στην καθοριστική μείωση των παιδικών  
ατυχημάτων και των συνεπειών τους,  
σε συνεργασία με τον Ιδιωτικό  
και Δημόσιο Τομέα.

**Alpha Bank**

Αρ. Λογαριασμού: 1150 0200 2027 759  
IBAN: GR36 0140 1150 1150 0200 2027 759



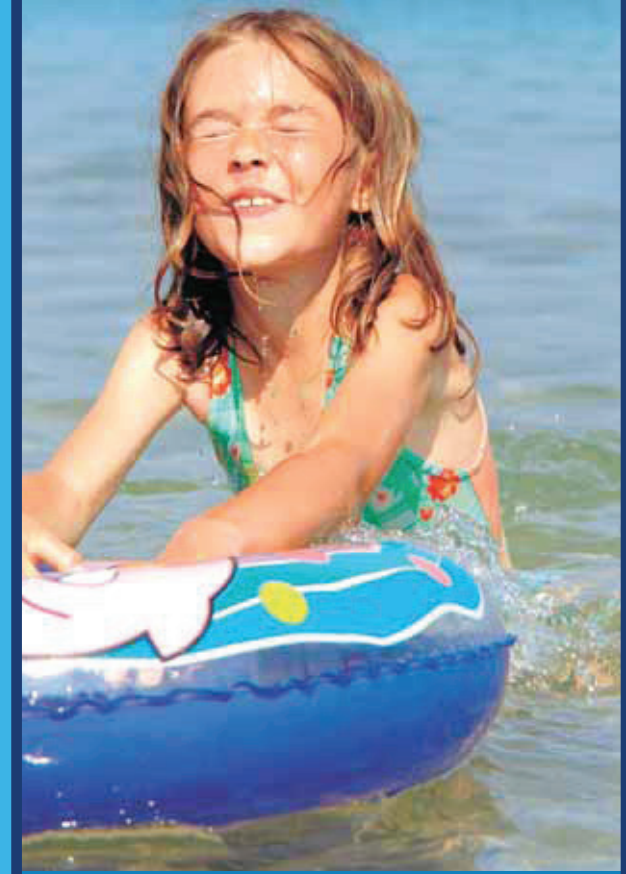
Διεύθυνση: Γυθείου 1<sup>Α</sup>, 152 31 Χαλάνδρι  
Τηλ.: 210 6741 933, 210 6740 118, Fax: 210 6743 950  
[www.pedtrauma.gr](http://www.pedtrauma.gr), Email: [info@pedtrauma.gr](mailto:info@pedtrauma.gr)

Ώρες λειτουργίας γραφείου:  
10:00 - 16:00 Δευτέρα έως Παρασκευή



ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ  
ΠΑΙΔΙΚΟΥ ΤΡΑΥΜΑΤΟΣ

Το κολύμπι  
ώζει ζωές



**M**  
MYTILINEOS

Η ΜΥΤΙΛΙΝΕΟΣ ΚΑΝΕΙ ΠΡΑΞΗ  
ΤΗΝ ΔΕΣΜΕΥΣΗ ΤΗΣ ΝΑ ΣΤΗΡΙΞΕΙ  
ΤΗΝ ΥΓΕΙΑ ΤΟΥ ΠΑΙΔΙΟΥ

Το μεγαλύτερο μέρος της Ελλάδας περιβάλλεται από θάλασσα με αμέτρητα νησιά, καθώς επίσης και με λίμνες, ποτάμια και χειμάρρους. Λόγω καλών καιρικών συνθηκών τον περισσότερο χρόνο, οι ακτές είναι γεμάτες κόσμο. Ο συνδυασμός ήπιου κλίματος και υγρού στοιχείου, κάνει τα παιδιά στη χώρα μας ιδιαίτερα επιρρεπή στα ατυχήματα από πνιγμό. Είναι αποδεδειγμένο ότι τα μικρά παιδιά μπορούν να πνιγούν σε λίγα μόνο εκατοστά νερό σε ελάχιστο χρόνο.



## Διακοπές στην θάλασσα

- Είναι πολύ σημαντικό να μάθουμε στα παιδιά μας από την πιο μικρή ηλικία να κολυμπούν σωστά, γιατί το κολύμπι σώζει ζωές.
- Ποτέ μην αφήνουμε μικρά παιδιά κοντά στο νερό χωρίς επίβλεψη, ακόμα και εάν ξέρουν να κολυμπούν.
- Να μην βασιζόμαστε σε φουσκωτά αντικείμενα, όπως μπρατσάκια και κουλούρες, για την ασφάλεια των παιδιών μας.
- Να μην κολυμπούν τα παιδιά μας με γεμάτο στομάχι· πρέπει να έχουν περάσει τουλάχιστον 2 ώρες από το τελευταίο γεύμα.
- Να μην αφήνουμε τα παιδιά να απομακρύνονται από την ξηρά χωρίς επίβλεψη.
- Το κολύμπι είναι επικίνδυνο σε πολύ ταραγμένη θάλασσα και σε περιοχές όπου υπάρχει δυνατό θαλάσσιο ρεύμα.

- Είναι σημαντικό τα παιδιά να μην υπερεκτιμούν τις δυνατότητές τους στο κολύμπι και να αποφεύγουν τους ηρωισμούς.
- Επικίνδυνα παιχνίδια στο νερό, όπως πατητές, κράτημα αναπνοής κ.τ.λ., πρέπει να αποφεύγονται· μπορούν πολύ εύκολα να καταλήξουν σε πνιγμό.
- Στις μικρές ηλικίες, όταν τα παιδιά βρίσκονται σε σκάφος πρέπει πάντα να φοράνε εγκεκριμένα σωσίβια και να επιβλέπονται.

## Θαλάσσια Αθλήματα



- Όταν κάνουν θαλάσσια αθλήματα τα παιδιά, πρέπει πάντα να φορούν εγκεκριμένα σωσίβια, ακόμα και εάν κολυμπούν καλά.
- Εφόσον τα παιδιά θέλουν να ασχοληθούν με θαλάσσια αθλήματα, όπως ιστιοπλοΐα, θαλάσσιο ski, ιστιοσανίδα και καταδύσεις, είναι σημαντικό να παρακολουθήσουν προηγουμένως μαθήματα σε εξειδικευμένες σχολές για να μάθουν να ακολουθούν τους κανόνες του κάθε αθλήματος.
- Σε περίπτωση που μεγαλύτερα παιδιά κάνουν καταδύσεις και υποβρύχιο ψάρεμα, πρέπει να χρησιμοποιούν τον κατάλληλο εξοπλισμό, να ακολουθούν πιστά τους κανόνες ασφαλείας, να είναι συνδεδεμένα με την ειδική σηματοδότη για να διακρίνονται από διερχόμενα σκάφη και να είναι πάντα συνοδευόμενα.



## Σε Πισίνα

- Εφόσον υπάρχουν μικρά παιδιά στην οικογένεια, η πισίνα πρέπει να είναι σωστά περιφραγμένη ή να έχει κάλυμμα ασφαλείας.

- Ποτέ να μην κολυμπάνε παιδιά σε πισίνα, χωρίς επίβλεψη.
- Να μάθουμε στα παιδιά να προσέχουν ιδιαίτερα τον περίγυρο της πισίνας, γιατί τρέχοντας ή παίζοντας, μπορούν εύκολα να γλιστρήσουν και να τραυματιστούν σοβαρά.
- Στην πισίνα, όπως και στη θάλασσα, είναι σημαντικό να μάθουν τα παιδιά να κάνουν βουτιές, μόνο εφόσον βεβαιωθούν ότι τα νερά είναι αρκετά βαθιά και δεν υπάρχουν εμπόδια.

## Σε άλλους χώρους, όπου υπάρχει νερό

Για να μην τραυματιστούν σοβαρά ή πνιγούν τα παιδιά είναι σημαντικό να μάθουν:

- Να μην πλησιάζουν κοντά σε φουσκωμένο χείμαρρο ή ποτάμι. Επίσης δεν πρέπει να κολυμπούν σε ποτάμι, όταν υπάρχει δυνατό ρεύμα.
- Να αποφεύγουν τις βουτιές σε λίμνη, όταν τα νερά είναι θολά.
- Ειδικότερα τα μικρά παιδιά δεν πρέπει να πλησιάζουν και να σκύβουν πάνω από πηγάδια, στέρνες και αρδευτικά κανάλια.

