

ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ

Συμβουλευτείτε το γιατρό σας, εάν έχετε χρόνια προβλήματα υγείας.

Βεβαιωθείτε ότι η φαρμακευτική σας αγωγή είναι ασφαλής και αποτελεσματική.

Μπείτε στη θάλασσα σταδιακά. Βρέξτε αρχικά το πρόσωπό σας και προοδευτικά το σώμα σας.

Κολυμπάτε πάντα με παρέα και προτιμήστε παραλίες με ναυαγοσώστη.

Κολυμπάτε πάντα μέχρι εκεί που πατάτε και παράλληλα με την ακτή.

Στα βαθιά έχετε πάντα ένα πλευστό μέσο (σωσίβιο, ζώνη, μακαρόνι).

Κολυμπάτε μόνο αν έχουν περάσει 2-3 ώρες μετά την κατανάλωση φαγητού & ποτού.

Σε οποιοδήποτε σύμπτωμα (π.χ. κράμπες, ζάλη) μείνετε ψύχραιμοι, ζητήστε βοήθεια και βγείτε ήρεμα και αργά από το νερό.

ΥΠΟ ΤΗΝ ΑΙΓΙΔΑ



ΕΘΝΙΚΟ
ΤΥΠΟΓΡΑΦΕΙΟ



www.safewatersports.com



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

ΠΡΟΛΗΨΗ ΠΝΙΓΜΩΝ & ΘΑΛΑΣΣΙΩΝ ΑΤΥΧΗΜΑΤΩΝ



Συμβουλές για τους κινδύνους
στο υδάτινο περιβάλλον
για άτομα άνω των 60 ετών

ΣΗΜΑΝΤΙΚΑ ΟΦΕΛΗ ΤΗΣ ΚΟΛΥΜΒΗΣΗΣ

▶ ΒΕΛΤΙΩΣΗ ΚΑΡΔΙΟΑΝΑΠΝΕΥΣΤΙΚΗΣ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑΣ

Η τακτική κολύμβηση ενδυναμώνει την καρδιά και βελτιώνει τη λειτουργία των πνευμόνων

▶ ΧΑΜΗΛΗ ΚΑΤΑΠΟΝΗΣΗ ΣΤΙΣ ΑΡΘΡΩΣΕΙΣ

Το νερό μειώνει τη βαρύτητα και προστατεύει τις αρθρώσεις από φθορά και πόνους (ιδανικό για άτομα με αρθρίτιδα ή οστεοαρθρίτιδα)

▶ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ ΤΟΥ ΑΓΧΟΥΣ ΚΑΙ ΤΗΣ ΚΑΤΑΘΛΙΨΗΣ

Η αίσθηση του νερού έχει αγχολυτική δράση, ενώ η άσκηση προκαλεί έκκριση ενδορφινών (ορμόνες της ευεξίας)

▶ ΒΕΛΤΙΩΣΗ ΤΗΣ ΠΟΙΟΤΗΤΑΣ ΥΠΝΟΥ

Η τακτική άσκηση στο νερό μπορεί να μειώσει τις διαταραχές ύπνου και να βελτιώσει τον κύκλο ξεκούρασης

ΑΛΛΑ ΟΦΕΛΗ

- ▶ Μυϊκή ενδυνάμωση χωρίς τραυματισμούς
- ▶ Ενίσχυση της ευλυγισίας
- ▶ Βελτίωση ισορροπίας και πρόληψη πτώσεων
- ▶ Έλεγχος του βάρους
- ▶ Ρύθμιση σακχάρου και πίεσης
- ▶ Κοινωνική αλληλεπίδραση

Το καλοκαίρι μένουμε ασφαλείς



286

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



ΣΗΜΑΝΤΙΚΟΙ ΚΙΝΔΥΝΟΙ ΣΤΟ ΝΕΡΟ

▶ ΚΑΡΔΙΑΚΑ ΕΠΕΙΣΟΔΙΑ

Η απότομη καταπόνηση ή η βύθιση σε κρύο νερό μπορεί να προκαλέσει αρρυθμίες ή κρίσεις, ειδικά σε άτομα με ιστορικό καρδιοπαθειών.

▶ ΜΥΪΚΟΙ ΣΠΑΣΜΟΙ Ή ΚΡΑΜΠΕΣ ΣΤΟ ΝΕΡΟ

Ιδιαίτερα αν δεν έχει προηγηθεί επαρκής προθέρμανση ή αν υπάρχει αφυδάτωση ή ανεπαρκής αιμάτωση.

▶ ΖΑΛΗ Ή ΥΠΟΤΑΣΗ ΜΕΤΑ ΤΗΝ ΕΞΟΔΟ ΑΠΟ ΤΟ ΝΕΡΟ

Η αλλαγή θερμοκρασίας και στάσης σώματος μπορεί να προκαλέσει πτώση πίεσης, ζαλάδα ή και λιποθυμία.

▶ ΥΠΕΡΚΟΠΩΣΗ Ή ΕΞΑΝΤΛΗΣΗ

Η παρατεταμένη ή έντονη άσκηση μπορεί να προκαλέσει υπερκόπωση, ειδικά σε άτομα χωρίς συστηματική φυσική δραστηριότητα.

▶ ΕΛΛΙΠΗΣ ΕΠΙΒΛΕΨΗ Ή ΜΟΝΑΧΙΚΗ ΑΣΚΗΣΗ

Η απουσία επιτήρησης (π.χ. ναυαγοσώστη) ή το κολύμπι χωρίς παρέα αυξάνει τον κίνδυνο σε περίπτωση επεισοδίου ή αδυναμίας.

ΑΛΛΟΙ ΚΙΝΔΥΝΟΙ

- ▶ Υποθερμία (ειδικά σε θάλασσα ή κρύα πισίνα)
- ▶ Υπογλυκαιμία
- ▶ Λανθασμένη τεχνική ή υπερεκτίμηση δυνατοτήτων
- ▶ Ολίσθηση και πτώσεις γύρω από την πισίνα
- ▶ Μόλυνση από μικρόβια ή μύκητες