

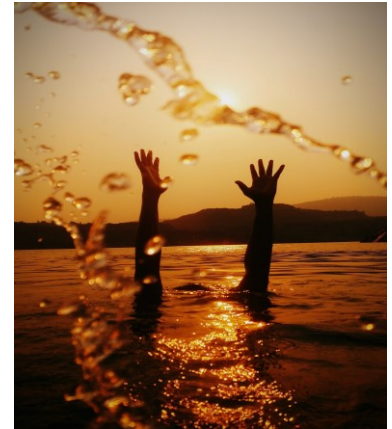
## Ασφαλής κολύμβηση – Πρόληψη πνιγμού



# Ο πνιγμός σε αριθμούς

- ❑ Η **3<sup>η</sup> κύρια αιτία** ακούσιου τραυματισμού παγκοσμίως
- ❑ Το **7% του συνόλου των θανάτων** από τραυματισμό
- ❑ Κάθε χρόνο **350 θύματα** στην Ελλάδα
- ❑ Το **80%** των θυμάτων έχουν ηλικία **άνω των 60 ετών**

Με τον όρο «πνιγμός» αναφερόμαστε στο θάνατο που επέρχεται μέσω ασφυξίας κατά τη βύθιση σε νερό, η οποία προκαλείται από την εισρόφηση του νερού από τη μύτη ή από το στόμα.



## Κύρια αίτια πνιγμού

- ❑ **Άγνοια κολύμβησης** / Χαμηλή κολυμβητική ικανότητα
- ❑ Έλλειψη στενής **εποπτείας / επιτήρησης**
- ❑ **Λανθασμένη χρήση σωσιβίων** και προστατευτικού εξοπλισμού σε θαλάσσιες δραστηριότητες.
- ❑ **Κατανάλωση αλκοόλ** ή/και ηρεμιστικών:  
Το αλκοόλ επηρεάζει την ορθή κρίση, την ισορροπία και τον συντονισμό των κινήσεων. Αυτός ο κίνδυνος επιδεινώνεται από την έκθεση στον ήλιο και τις υψηλές θερμοκρασίες.
- ❑ **Διάφορα αιφνίδια αίτια** με οξύ χαρακτήρα (π.χ. έμφραγμα του μυοκαρδίου, κρίση επιληψίας)



1. Φροντίστε να **μάθετε κολύμπι** τόσο εσείς όσο **και τα παιδιά** σας.
2. Μην κολυμπάτε **ποτέ μόνοι στη θάλασσα** και μην αφήνετε ποτέ τα **παιδιά** να κολυμπούν **χωρίς εποπτεία**.
3. Μπείτε στο νερό τουλάχιστον **3 ώρες μετά το τελευταίο γεύμα**.
4. Μην καταναλώνετε **αλκοόλ ή άλλες ψυχοδραστικές ουσίες** αν πρόκειται να κολυμπήσετε.
5. **Μην απομακρύνεστε από την ακτή** και υπολογίστε τις δυνάμεις σας για την επιστροφή σας.
6. Αποφεύγετε τις **βουτιές** σε περιοχές που δεν ξέρετε το βάθος ή τη διαμόρφωση του βυθού.
7. **Αν κουραστείτε** κολυμπώντας ή πάθετε **κράμπα**, μη σας πιάσει πανικός. Μείνετε στην επιφάνεια σε οριζόντια θέση, συνεχίστε ήρεμα όταν ξεκουραστείτε και φωνάξτε βοήθεια.





8. Προσέξτε τα **θαλάσσια ρεύματα** και αν πέσετε μέσα σε κάποιο, κολυμπήστε **διαγώνια**.
9. Στις **καταιγίδες** και στους **ισχυρούς ανέμους** απομακρυνθείτε αμέσως από τη θάλασσα και κλείστε τις ομπρέλες ηλίου.
10. Αποφεύγετε το **νυχτερινό κολύμπι**.
11. Τα άτομα που **πάσχουν από σοβαρές παθήσεις** θα πρέπει πάντα στην αρχή του καλοκαιριού να επισκέπτονται το **γιατρό** τους και να ζητούν την άδειά του για κολύμβηση.
12. Αν αισθανθείτε **ριγος ή ζαλάδα**, βγείτε αμέσως από τη θάλασσα.
13. **Προσέχετε τα σκάφη** που υπάρχουν κοντά στην ακτή.
14. Μην κολυμπάτε σε **περιοχή που ψαρεύουν**.



# Πώς θα βγάλετε κάποιον από τη θάλασσα

- ❑ **Μη θεωρήσετε ότι το να γνωρίζετε κολύμπι είναι αρκετό!**
- ❑ Αν δεν έχετε συγκεκριμένες γνώσεις ναυαγοσωστικής, πετάξτε στον άνθρωπο που κινδυνεύει ένα **σωσίβιο** ή έστω ένα **μεγάλο ξύλο** για να πιαστεί.
- ❑ Αν χρειαστεί να πέσετε στη θάλασσα, κολυμπάτε με το **κεφάλι έξω από το νερό** και φροντίστε να έχετε **συνέχεια οπτική επαφή** με το άτομο που κινδυνεύει.
- ❑ **Προσεγγίστε** τον άνθρωπο που κινδυνεύει **από πίσω** για να αποφύγετε τη λεγόμενη «θανάσιμη περίπτυση». Είναι πιθανό ο κολυμβητής, μέσα στον πανικό του, να σας δει ως σανίδα σωτηρίας.
- ❑ Περάστε **το χέρι σας πάνω από τον έναν ώμο** του θύματος και πιάστε τον από την **αντίθετη μασχάλη**. Με τον τρόπο αυτό περιορίζετε την κινητικότητά του και μειώνετε την αντίδραση του. Αφού τον πιάσετε, **προσπαθήστε να τον ηρεμήσετε**.
- ❑ Τραβήξτε τον προς τα έξω, φροντίζοντας να είναι σε **ύπτια στάση**, με το **πρόσωπο έξω από το νερό**. Χρησιμοποιήστε το ελεύθερο χέρι και κυρίως τα πόδια σας για να κολυμπήσετε.
- ❑ Μόλις τον βγάλετε στην ξηρά, **ζητήστε από κάποιον να καλέσει ασθενοφόρο** (ΕΚΑΒ 166).
- ❑ **Αν γνωρίζετε πρώτες βοήθειες** και Καρδιοαναπνευστική αναζωογόνηση ξεκινήστε αμέσως την εφαρμογή τους. Αν όχι, **αναζητήστε κάποιον πλησίον σας** που έχει τις απαραίτητες γνώσεις.



## Σημαντική πληροφορία:

Η υποθερμία που προκαλείται από τη βύθιση στο νερό, με θερμοκρασία μικρότερη των 21 °C, μειώνει τις απαιτήσεις των ιστών σε οξυγόνο, προστατεύοντας έτσι τα ζωτικά όργανα. Έτσι δίνεται περισσότερος χρόνος στον διασώστη για ανάνηψη.

Σας ευχόμαστε ένα υπέροχο και ασφαλές καλοκαίρι!



Ergonomia

Ευχόμαστε καλό καλοκαίρι, γεμάτο ξεκούραση, χαλάρωση και όμορφες στιγμές! Η **Ergonomia** θα συνεχίσει να λειτουργεί για όλη την καλοκαιρινή περίοδο, έτοιμη να καλύψει κάθε έκτακτη ανάγκη των πελατών της.

© ΕΡΓΟΝΟΜΙΑ Α.Ε.

Ιούλιος 2023



Ιφιγενείας 10 & Δάφνιδος  
14122 Νέο Ηράκλειο Αττικής  
Τηλ. + 30 210 220 1 300  
Fax + 30 210 277 33 22  
[www.ergonomia.gr](http://www.ergonomia.gr)