

Ασφαλής κολύμβηση – Πρόληψη πνιγμού



Ο πνιγμός σε αριθμούς

- ❑ Η **1^η κύρια αιτία** τραυματισμού και θανάτου μεταξύ των νέων παγκοσμίως.
- ❑ Κάθε **90 δευτερόλεπτα** ένας άνθρωπος πεθαίνει από πνιγμό παγκοσμίως.
- ❑ Κάθε χρόνο πάνω από **400 θύματα** στην Ελλάδα.
- ❑ Πάνω από το **50%** των θανάτων συμβαίνουν σε ηλικία **κάτω από 30 έτη**.

Με τον όρο «πνιγμός» αναφερόμαστε στη διαδικασία της αναπνευστικής δυσλειτουργίας από την εμπύθιση σε υγρό στοιχείο.



Κύρια αίτια πνιγμού

- ❑ **Άγνοια κολύμβησης** / Χαμηλή κολυμβητική ικανότητα
- ❑ Έλλειψη στενής **εποπτείας / επιτήρησης**
- ❑ **Μη χρήση σωσιβίων** κατά τις θαλάσσιες δραστηριότητες.
- ❑ **Κατανάλωση αλκοόλ** ή/και ψυχοτρόπων φαρμάκων: Επηρεάζουν την ορθή κρίση, την ισορροπία, τον συντονισμό των κινήσεων και οδηγεί σε ριψοκίνδυνη συμπεριφορά.
- ❑ **Διαταραχές** όπως επιληψία, καρδιακές παθήσεις, αυτισμός πολλαπλασιάζουν την πιθανότητα πνιγμού σε σύγκριση με το γενικό πληθυσμό.



1. Φροντίστε να **μάθετε κολύμπι** τόσο εσείς όσο **και τα παιδιά** σας.
2. Κολυπήστε πάντα **με παρέα** και ιδανικά κάτω από την επίβλεψη **ναυαγοσώστη**. Τα παιδιά θα πρέπει να κολυμπούν πάντα **υπό επιτήρηση** ενός ενήλικα.
3. Μπείτε στο νερό τουλάχιστον **3 ώρες μετά το τελευταίο γεύμα**.
4. Αποφύγετε **αλκοόλ ή ουσίες** που επηρεάζουν την κρίση, την ισορροπία και το συντονισμό, αν πρόκειται να κολυπήσετε.
5. **Μην απομακρύνεστε από την ακτή** και υπολογίστε τις δυνάμεις σας για την επιστροφή σας.
6. Αποφεύγετε τις **βουτιές** σε περιοχές με επικίνδυνα κύματα, ρεύματα, βράχους, βλάστηση και περιορισμένη ορατότητα.



7. Προσέξτε τα **θαλάσσια ρεύματα** και αν παρασυρθείτε, κολυμπήστε **παράλληλα με την ακτογραμμή και μετά κάθετα για να επιστρέψετε στην ακτή.**
8. Ελέγχετε πάντα την **πρόγνωση του καιρού** καθώς οι ξαφνικές αλλαγές μπορεί να προκαλέσουν πλημμύρες, ισχυρούς ανέμους ή κεραυνούς.
9. Φοράτε **σωσίβιο** σε σκάφη και αθλητικές δραστηριότητες. Μην βασίζεστε σε παιχνίδια γεμάτα αέρα ή αφρώδες υλικό, καθώς δεν είναι ασφαλή.
10. Να είστε ιδιαίτερα προσεκτικοί εάν γνωρίζετε ότι η **ιατρική σας πάθηση** μπορεί να αυξήσει τον κίνδυνο πνιγμού.
11. Μην παίρνετε **πολλές βαθιές ανάσες** πριν κολυμπήσετε ή **κρατάτε την αναπνοή** σας κάτω από το νερό. Μπορεί να οδηγήσει σε λιποθυμία.



Πώς να βοηθήσετε κάποιον που πνίγεται

- ❑ Αναγνωρίζουμε για σημάδια δυσφορίας του θύματος που πνίγεται (μπορεί να **μην μπορούν** να ζητήσουν βοήθεια).
- ❑ Λέμε σε κάποιον να καλέσει για βοήθεια (**112 ή 166**).
- ❑ Παραμένουμε στο σημείο και **παρακολουθούμε συνεχώς**.
- ❑ Μένουμε **έξω από το νερό** για να μειώσουμε τον κίνδυνο βύθισης του διασώστη.
- ❑ Πετάμε στο θύμα κάτι που **επιπλέει**.
- ❑ Δίνουμε **οδηγίες** για να βγει από το νερό.
- ❑ Προσπαθούμε να **απομακρύνουμε** το θύμα χωρίς να μπούμε στο νερό.
- ❑ Μόνο **εάν είναι ασφαλές** μπαίνουμε και σώζουμε το θύμα χρησιμοποιώντας οποιαδήποτε διαθέσιμο μέσο επίπλευσης. Η είσοδος ενός μη εκπαιδευμένου ατόμου στο νερό για να διασώσει κάποιον είναι εξαιρετικά επικίνδυνη και **δεν συνιστάται**.
- ❑ Εάν δεν αναπνέει, ξεκινάμε την **ΚΑΡΠΑ** άμεσα (εμφυσήσεις και συμπίεσεις) και χρησιμοποιούμε αυτοματοποιημένο εξωτερικό **απινιδωτή** το συντομότερο δυνατό, εάν είναι διαθέσιμος.
- ❑ Εάν αναπνέει, μένουμε με το θύμα μέχρι να φτάσει βοήθεια.



Σημαντική πληροφορία:

Δεδομένου του αριθμού των παρευρισκομένων ανανηπτών που πνίγονται ενώ προσπαθούν να σώσουν άλλους, το να απλώνουν ή να ρίχνουν ένα μέσο επίπλευσης που επιπλέει χωρίς να μπαίνουν στο νερό είναι **η ασφαλέστερη ενέργεια**.

Βιβλιογραφία

1. Drowning. <https://www.who.int/health-topics/drowning>. Accessed 12 June 2025.
2. Writing Group:, et al. "Recommended Guidelines for Uniform Reporting of Data From Drowning: The 'Utstein Style.'" *Circulation*, vol. 108, no. 20, Nov. 2003, pp. 2565–74. DOI.org (Crossref), <https://doi.org/10.1161/01.CIR.0000099581.70012.68>.
3. Εθνικός Οργανισμός Δημόσιας Υγείας (ΕΟΔΥ). Πρόληψη Τραυματισμών στο Νερό. Διαθέσιμο σε: <https://eody.gov.gr/themata-ygeias/prolipsi-atychimatou-sto-nero/>
4. "Πνιγμός: Πρόληψη - Διάσωση - Φροντίδα." Υπουργείο Υγείας, <https://www.moh.gov.gr/articles/ethniko-programma-asfaleias-sto-nero/3321-pnigmos-prolhps-h-diaswsh-frontida>. Accessed 12 June 2025.
5. CDC. "Preventing Drowning." Drowning Prevention, 12 Nov. 2024, <https://www.cdc.gov/drowning/prevention/index.html>.
6. CDC. "Risk Factors for Drowning." Drowning Prevention, 12 Nov. 2024, <https://www.cdc.gov/drowning/risk-factors/index.html>.
7. Szpilman, D., Webber, J., Quan, L., Bierens, J., Morizot-Leite, L., Langendorfer, S. J., ... Løfgren, B. (2014). Creating a drowning chain of survival. *Resuscitation*, 85(9), 1149–1152. doi:10.1016/j.resuscitation.2014.05.034

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.

Ιούνιος 2026



Ιφιγενείας 10 & Δάφνιδος
14122 Νέο Ηράκλειο Αττικής
Τηλ. + 30 210 220 1 300
Fax + 30 210 277 33 22
www.ergonomia.gr