



**ΑΡΧΗΓΕΙΟ ΛΙΜΕΝΙΚΟΥ ΣΩΜΑΤΟΣ – ΕΛΛΗΝΙΚΗΣ ΑΚΤΟΦΥΛΑΚΗΣ  
ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ ΛΙΜΕΝΙΚΗΣ ΑΣΤΥΝΟΜΙΑΣ**

**Εκπαιδευτικό Πρόγραμμα  
Ασφαλούς Κολύμβησης  
Ατόμων Τρίτης Ηλικίας**





# ΤΟ ΚΑΛΟΚΑΙΡΙ ΜΕΝΟΥΜΕ ΑΣΦΑΛΕΙΣ

Κοινή Πρωτοβουλία μεταξύ

Safe Water Sports

Υπουργείου Υγείας  
Εθνικού Οργανισμού Δημόσιας Υγείας

Υπουργείου Ναυτιλίας & Νησιωτικής Πολιτικής  
Λιμενικού Σώματος – Ελληνικής Ακτοφυλακής

Για τη διαμόρφωση του προγράμματος συμμετείχαν:  
Στέργιος Τασιόπουλος  
Παθολόγος  
Διευθυντής Ζ' Παθολογικής Κλινικής ΥΓΕΙΑ

Ελένη Σουλτανάκη, Ph.D.  
τέως Αναπλ. Καθηγήτρια ΣΕΦΑΑ/ΤΕΦΑΑ,  
Καποδιστριακό Παν/μιο Αθηνών



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ  
Υπουργείο Υγείας



ΕΘΝΙΚΟΣ ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΣ  
ΔΗΜΟΣΙΑΣ ΥΓΕΙΑΣ



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ  
ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΝΑΥΤΙΛΙΑΣ &  
ΝΗΣΙΩΤΙΚΗΣ ΠΟΛΙΤΙΚΗΣ





## ΑΡΧΗΓΕΙΟ ΛΙΜΕΝΙΚΟΥ ΣΩΜΑΤΟΣ – ΕΛΛΗΝΙΚΗΣ ΑΚΤΟΦΥΛΑΚΗΣ ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ ΛΙΜΕΝΙΚΗΣ ΑΣΤΥΝΟΜΙΑΣ

### ΘΑΝΑΤΟΙ ΣΤΗ ΘΑΛΑΣΣΑ ΑΝΑ ΗΛΙΚΙΑΚΗ ΟΜΑΔΑ ΕΤΗ 2017-2021

ΗΛΙΚΙΑ	0-6	7-12	13-17	18-59	60-69	70+	ΑΓΝΩΣΤΗ	ΣΥΝΟΛΟ
ΘΑΝΑΤΟΙ 2017-2021	6	5	8	309	332	1017	16	1693
2021	2	2	-	54	60	215	3	336





## ΑΡΧΗΓΕΙΟ ΛΙΜΕΝΙΚΟΥ ΣΩΜΑΤΟΣ – ΕΛΛΗΝΙΚΗΣ ΑΚΤΟΦΥΛΑΚΗΣ ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ ΛΙΜΕΝΙΚΗΣ ΑΣΤΥΝΟΜΙΑΣ

1. Κολυμπάω πάντα υπό την επίβλεψη ναυαγοσώστη ή μαζί με κάποιον που γνωρίζει κολύμβηση.  
Αποφεύγω να κολυμπάω μόνος μου!



<https://vimeo.com/431720765>



ΑΡΧΗΓΕΙΟ ΛΙΜΕΝΙΚΟΥ ΣΩΜΑΤΟΣ – ΕΛΛΗΝΙΚΗΣ ΑΚΤΟΦΥΛΑΚΗΣ  
ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ ΛΙΜΕΝΙΚΗΣ ΑΣΤΥΝΟΜΙΑΣ

**2. Κολυμπάω πάντα παράλληλα με την ακτή χωρίς να απομακρύνομαι από αυτήν και όχι μέχρι εξάντλησης.**



<https://vimeo.com/431720372>



**ΑΡΧΗΓΕΙΟ ΛΙΜΕΝΙΚΟΥ ΣΩΜΑΤΟΣ – ΕΛΛΗΝΙΚΗΣ ΑΚΤΟΦΥΛΑΚΗΣ  
ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ ΛΙΜΕΝΙΚΗΣ ΑΣΤΥΝΟΜΙΑΣ**

**3. Δεν κολυμπάω όπου δεν πατάω!**



<https://vimeo.com/431724608>



ΑΡΧΗΓΕΙΟ ΛΙΜΕΝΙΚΟΥ ΣΩΜΑΤΟΣ – ΕΛΛΗΝΙΚΗΣ ΑΚΤΟΦΥΛΑΚΗΣ  
ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ ΛΙΜΕΝΙΚΗΣ ΑΣΤΥΝΟΜΙΑΣ

**4. Δεν υπερεκτιμώ τις δυνάμεις μου και εάν κολυμπάω στα βαθιά έχω πάντα μαζί μου ένα πλευστό μέσο (π.χ. μακαρόνι επίπλευσης, σανίδα κολύμβησης, σωσίβιο, κλπ)**



<https://vimeo.com/431722854>

SAFE  
WATER  
SPORTS



**ΑΡΧΗΓΕΙΟ ΛΙΜΕΝΙΚΟΥ ΣΩΜΑΤΟΣ – ΕΛΛΗΝΙΚΗΣ ΑΚΤΟΦΥΛΑΚΗΣ  
ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ ΛΙΜΕΝΙΚΗΣ ΑΣΤΥΝΟΜΙΑΣ**

- 5. Δεν παραμένω ακίνητος μέσα στη θάλασσα για πολύ ώρα  
μιλώντας με τους φίλους μου.  
Κινδυνεύω από υποθερμία και υπόταση.  
Στο νερό κολυμπάω ή κινώ τα άκρα μου συνεχώς.**



<https://vimeo.com/431726643>





ΑΡΧΗΓΕΙΟ ΛΙΜΕΝΙΚΟΥ ΣΩΜΑΤΟΣ – ΕΛΛΗΝΙΚΗΣ ΑΚΤΟΦΥΛΑΚΗΣ  
ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ ΛΙΜΕΝΙΚΗΣ ΑΣΤΥΝΟΜΙΑΣ

**6. Δεν κολυμπάω μετά από φαγητό ή ποτό.  
Μπαίνω στη θάλασσα μόνο εάν έχουν περάσει  
2-3 ώρες από το φαγητό.**





ΑΡΧΗΓΕΙΟ ΛΙΜΕΝΙΚΟΥ ΣΩΜΑΤΟΣ – ΕΛΛΗΝΙΚΗΣ ΑΚΤΟΦΥΛΑΚΗΣ  
ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ ΛΙΜΕΝΙΚΗΣ ΑΣΤΥΝΟΜΙΑΣ

**7. Συμβουλευόμαι τον ιατρό μου εάν έχω χρόνια  
προβλήματα υγείας. (καρδιολογικές παθήσεις,  
Άλτςχαιμερ,  
άνοια ή άλλες νευρολογικές παθήσεις)**



<https://vimeo.com/431726685>

<https://vimeo.com/431723143>



ΑΡΧΗΓΕΙΟ ΛΙΜΕΝΙΚΟΥ ΣΩΜΑΤΟΣ – ΕΛΛΗΝΙΚΗΣ ΑΚΤΟΦΥΛΑΚΗΣ  
ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ ΛΙΜΕΝΙΚΗΣ ΑΣΤΥΝΟΜΙΑΣ

**8. Είμαι πάντα σε συνεννόηση με τον γιατρό μου εάν παίρνω φάρμακα, για τα οποία χρειάζονται ιδιαίτερες προφυλάξεις.**



<https://vimeo.com/431725619>



ΑΡΧΗΓΕΙΟ ΛΙΜΕΝΙΚΟΥ ΣΩΜΑΤΟΣ – ΕΛΛΗΝΙΚΗΣ ΑΚΤΟΦΥΛΑΚΗΣ  
ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ ΛΙΜΕΝΙΚΗΣ ΑΣΤΥΝΟΜΙΑΣ

**9. Πριν μπω στο νερό δεν τρέχω, αλλά μπαίνω σταδιακά και βρέχω το πρόσωπο και το σώμα μου για αρχή.**



<https://vimeo.com/431722200>



**ΑΡΧΗΓΕΙΟ ΛΙΜΕΝΙΚΟΥ ΣΩΜΑΤΟΣ – ΕΛΛΗΝΙΚΗΣ ΑΚΤΟΦΥΛΑΚΗΣ  
ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ ΛΙΜΕΝΙΚΗΣ ΑΣΤΥΝΟΜΙΑΣ**

**10. Δεν βγαίνω απότομα από το νερό αλλά προοδευτικά και με στάσεις, περπατώντας προς την ακτή.**





ΑΡΧΗΓΕΙΟ ΛΙΜΕΝΙΚΟΥ ΣΩΜΑΤΟΣ – ΕΛΛΗΝΙΚΗΣ ΑΚΤΟΦΥΛΑΚΗΣ  
ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ ΛΙΜΕΝΙΚΗΣ ΑΣΤΥΝΟΜΙΑΣ

- 11. Αν νιώσω κόπωση ή την παραμικρή αδιαθεσία μέσα στη θάλασσα επιστρέφω στην ακτή.  
Αν αισθανθώ οποιοδήποτε σύμπτωμα (κράμπα, ζάλη) ζητάω βοήθεια από όποιον βρίσκεται κοντά μου και προσπαθώ να βγω ήρεμα και αργά από τη θάλασσα, διατηρώντας την ψυχραιμία μου.**





**ΑΡΧΗΓΕΙΟ ΛΙΜΕΝΙΚΟΥ ΣΩΜΑΤΟΣ – ΕΛΛΗΝΙΚΗΣ ΑΚΤΟΦΥΛΑΚΗΣ  
ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ ΛΙΜΕΝΙΚΗΣ ΑΣΤΥΝΟΜΙΑΣ**

**12. Αποφεύγω την μετακίνησή μου στην παραλία,  
όταν οι θερμοκρασίες είναι ιδιαίτερα υψηλές.**





ΑΡΧΗΓΕΙΟ ΛΙΜΕΝΙΚΟΥ ΣΩΜΑΤΟΣ – ΕΛΛΗΝΙΚΗΣ ΑΚΤΟΦΥΛΑΚΗΣ  
ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ ΛΙΜΕΝΙΚΗΣ ΑΣΤΥΝΟΜΙΑΣ

- 13. Αν επισκεφτώ μια παραλία για πρώτη φορά ενημερώνομαι για τους κινδύνους της από τους ντόπιους κατοίκους. Αποφεύγω να κολυμπάω σε άγνωστα νερά που μπορεί να κρύβουν κινδύνους (π.χ. θαλάσσια ρεύματα, πετρώδης βυθός, απομονωμένες ακτές κ.ά)**







ΑΡΧΗΓΕΙΟ ΛΙΜΕΝΙΚΟΥ ΣΩΜΑΤΟΣ – ΕΛΛΗΝΙΚΗΣ ΑΚΤΟΦΥΛΑΚΗΣ  
ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ ΛΙΜΕΝΙΚΗΣ ΑΣΤΥΝΟΜΙΑΣ

14. Σε περίπτωση έκτακτης ανάγκης επικοινωνώ με την  
Άμεση Δράση του Λιμενικού Σώματος – Ελληνικής  
Ακτοφυλακής στον αριθμό

**108**

ή καλώ τον Ευρωπαϊκό Αριθμό Έκτακτης Ανάγκης

**112**

