

Σύμφωνα με τους ειδικούς:

- Μάθετε να κολυμπάτε σε οργανωμένα μαθήματα κολύμβησης
- Μην τσιμπολογάτε φαγητό μπαινοβγαίνοντας στο νερό. Να κολυμπάτε αφού έχουν περάσει 3 ώρες από το φαγητό.
- Μην μπαίνετε απότομα στο νερό και μην μένετε πολλή ώρα σε κρύο νερό
- Μην απομακρύνεστε από την παραλία. Να κολυμπάτε παράλληλα με την ακτή και όχι κάθετα προς αυτήν, με κατεύθυνση την ανοικτή θάλασσα.
- Μην υπερεκτιμάτε τις δυνάμεις σας και μην κάνετε επίδειξη των δυνάμεών σας στους άλλους.
- Μην παίζετε επικίνδυνα παιχνίδια, που μπορεί να θέσουν σε κίνδυνο την ασφάλειά σας ή τους γύρω σας.
- Αν κάποιος κινδυνεύει και δεν μπορείτε να τον βοηθήσετε, ειδοποιήσε τον ναυαγοσώστη.
- Στις οργανωμένες παραλίες, να τηρείτε τα μέτρα ασφαλείας που συνιστούν οι αρμόδιοι.
- Στις παραλίες που επισκέπτεστε για πρώτη φορά, να ενημερώνεστε από τους ντόπιους κατοίκους για τους τυχόν κινδύνους.

- Αν παγιδευτείτε σε κάποιο ρεύμα και αρχίσει να σας παρασύρει στα βαθιά, κολυμπήστε παράλληλα με την ακτογραμμή για να απεγκλωβιστείτε. Ύστερα, κολυμπήστε κάθετα προς την ακτή.

Τι πρέπει να ισχύει στην περίπτωση των παιδιών

Καθώς τα μικρά παιδιά είναι μια ξεχωριστή κατηγορία στον τρόπο αντιμετώπισης δυσάρεστων περιστατικών αλλά και πρόληψης πνιγμών, οι ειδικοί επισημαίνουν τα εξής:

- Αν έχετε μαζί σας μικρά παιδιά (ιδίως στις ηλικίες κάτω των 7 ετών), μην τα αφήνετε ούτε στιγμή μόνα δίπλα ή μέσα στο νερό. Αυτό ισχύει ακόμα κι αν ξέρουν κολύμπι. Οι ειδικοί συνιστούν να μαθαίνουν τα παιδιά κολύμπι από τα 4 έτη.
- Μην βασιζεστε στα φουσκωτά αντικείμενα (π.χ. μπρατσάκια, κουλούρα) για την ασφάλεια των παιδιών. Αυτά είναι παιχνίδια και όχι σωσίβια.
- Ορίστε έναν ενήλικα που θα επιτηρεί διαρκώς τα μικρά παιδιά, χωρίς να κάνει πράγματα που αποσπούν την προσοχή του (π.χ. να βγάζει selfies με το κινητό του). Ο ενήλικας αυτός μπορεί να εναλλάσσεται πρωί-απόγευμα ή κάθε μέρα των διακοπών σας σε χώρους που διαθέτουν πισίνα ή/και θάλασσα.
- Αποτρέψτε τα παιδιά από επικίνδυνα παιχνίδια στο νερό, όπως η «πατητή», οι αγώνες κολύμβησης κάτω από το νερό κ.λπ.
- Μάθετε στα παιδιά να μην βουτούν στο νερό, εάν δεν ελέγξουν πρώτα το βάθος του και τη μορφολογία του πυθμένα.
- Στις πισίνες πρέπει να χρησιμοποιούν το ντους πριν εισέλθουν στη δεξαμενή, να μην

τρέχουν στα σημεία που υπάρχει νερό και να αποφεύγουν την επαφή με τα στόμια αναρρόφησης του νερού της πισίνας