

# Προστασία από Τραυματισμούς στο Νερό για Ασφαλή Κολύμβηση



ΙΝΣΤΙΤΟΥΤΟ ΥΓΕΙΑΣ ΤΟΥ ΠΑΙΔΙΟΥ

ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΚΑΙ ΑΝΑΠΤΥΞΙΑΚΗΣ ΠΑΙΔΙΑΤΡΙΚΗΣ



# Σκοποί Παρουσίασης

Πρόληψη

Αυτοδιάσωση

Δοκιμασία γνώσεων



# 1. Πρόληψη Τραυματισμών στο Νερό





Ο πνιγμός είναι σιωπηλός





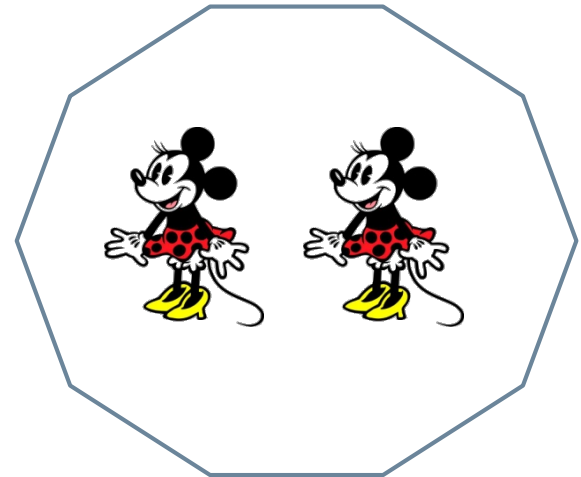
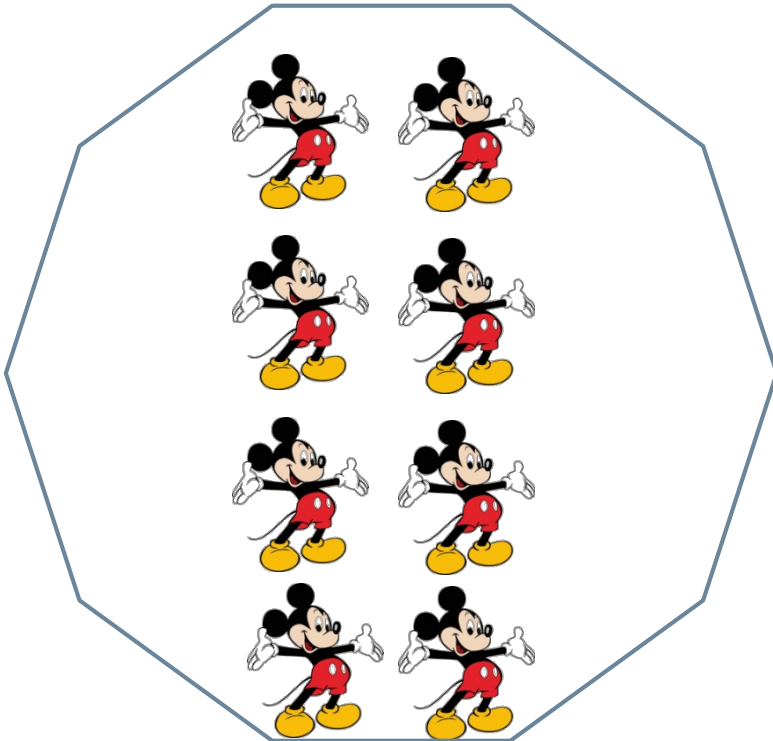
# Πνιγμοί στην Ελλάδα

**40 παιδικοί πνιγμοί/χρόνο**



# Πνιγμοί στην Ελλάδα

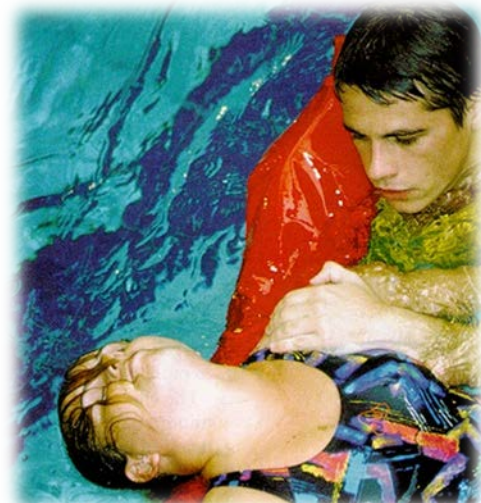
8 αγόρια: 2 κορίτσια



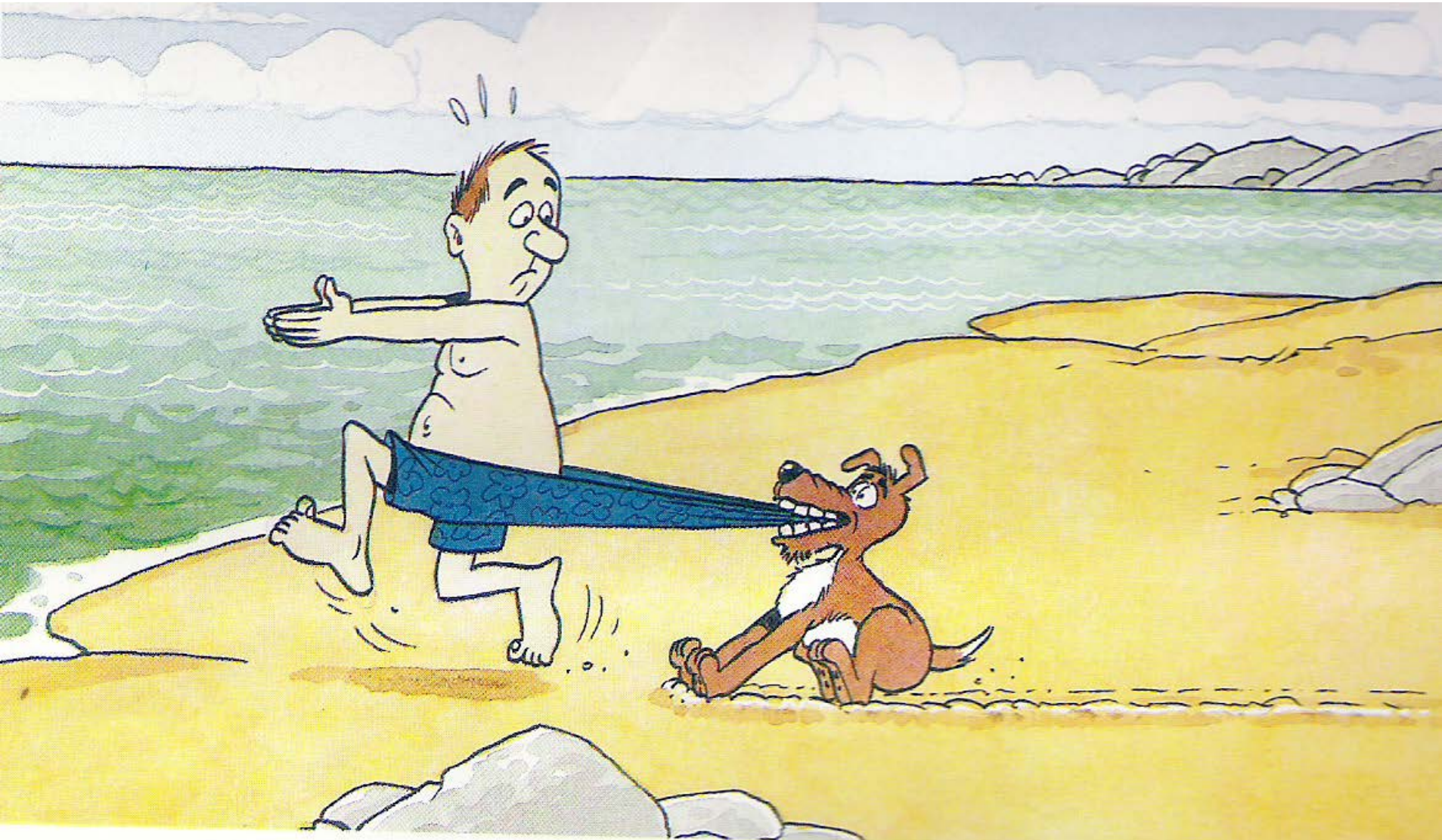


Οι άνθρωποι πνίγονται επειδή:

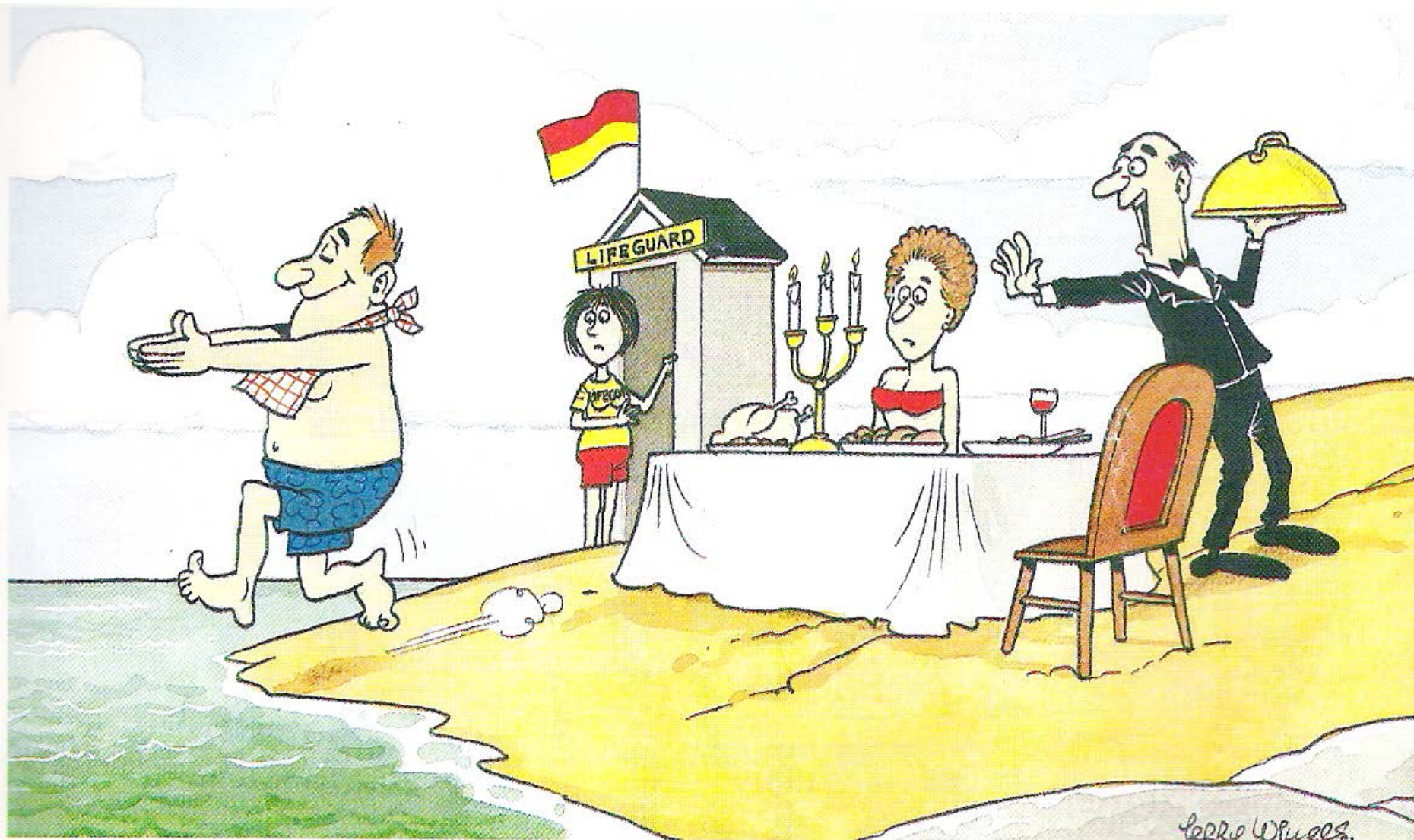
- ❖ έπεσαν στο νερό και δεν μπόρεσαν να βγουν έξω
- ❖ προσπάθησαν να σώσουν άλλους
- ❖ έκαναν φιγούρα



# Θυμήσου να κολυμπάς με παρέα



# Κολύμπα 3 ώρες μετά το φαγητό

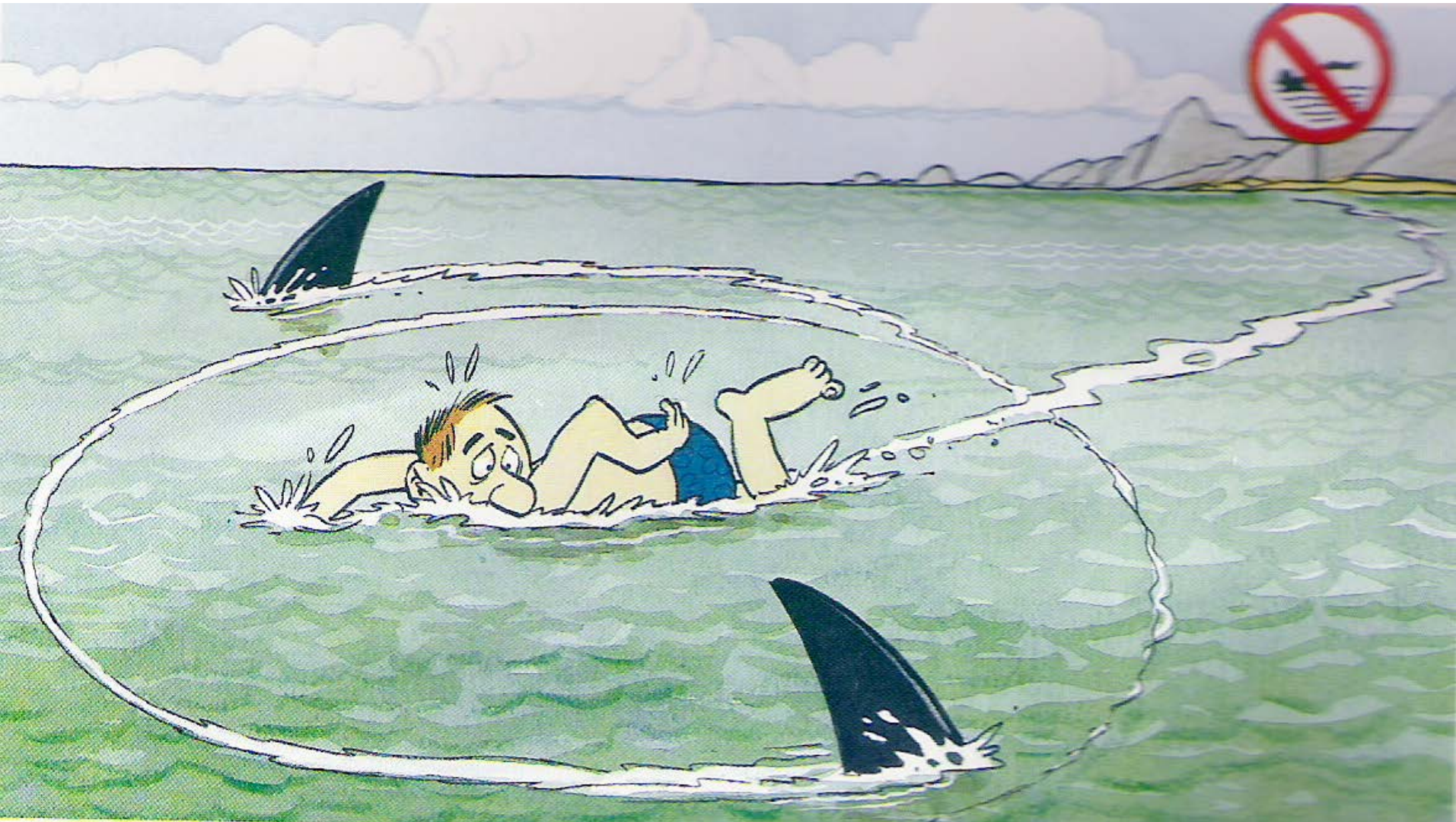


# Να κολυμπάς ξεκούραστος

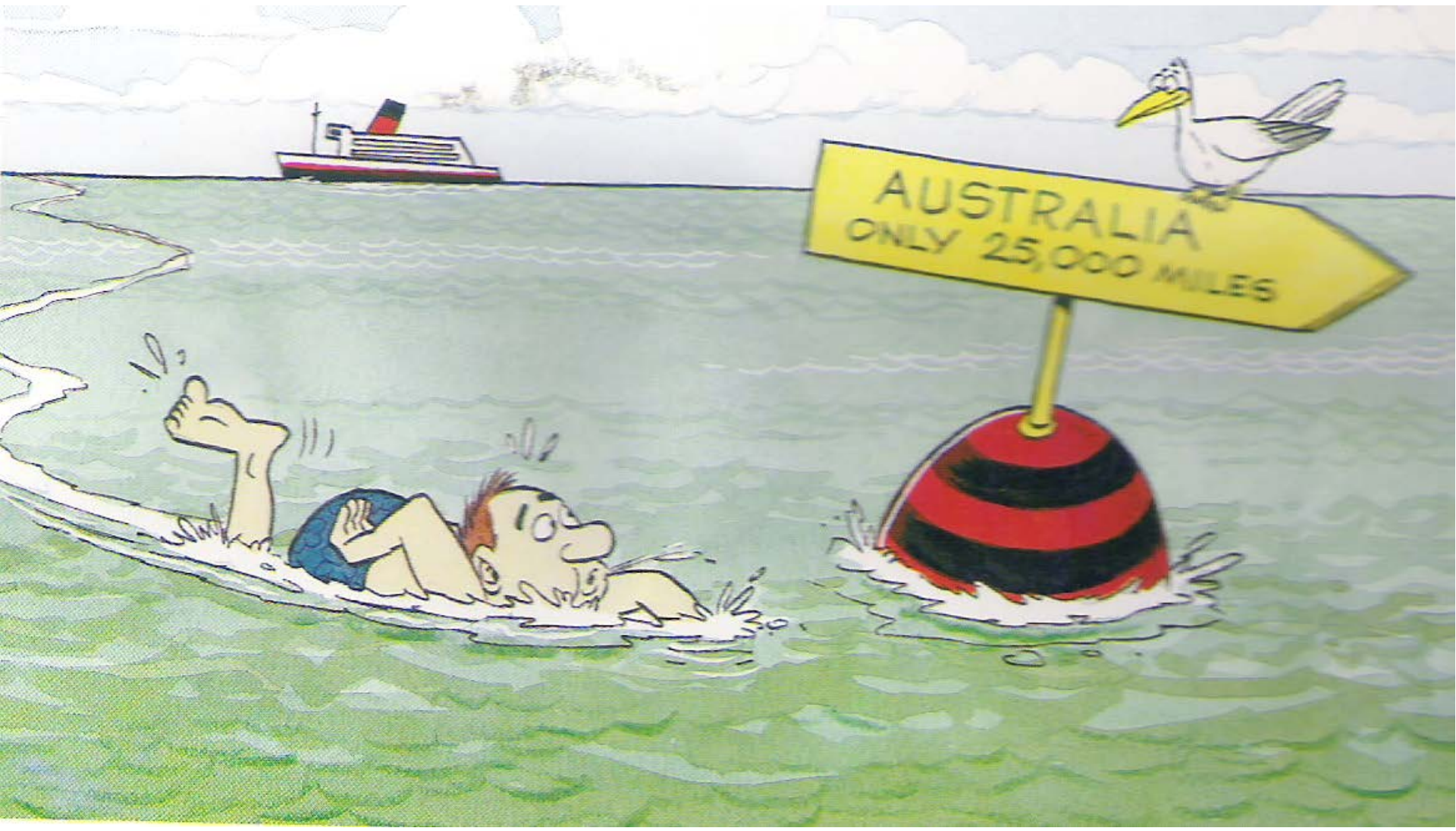


LeRoy Wilkes

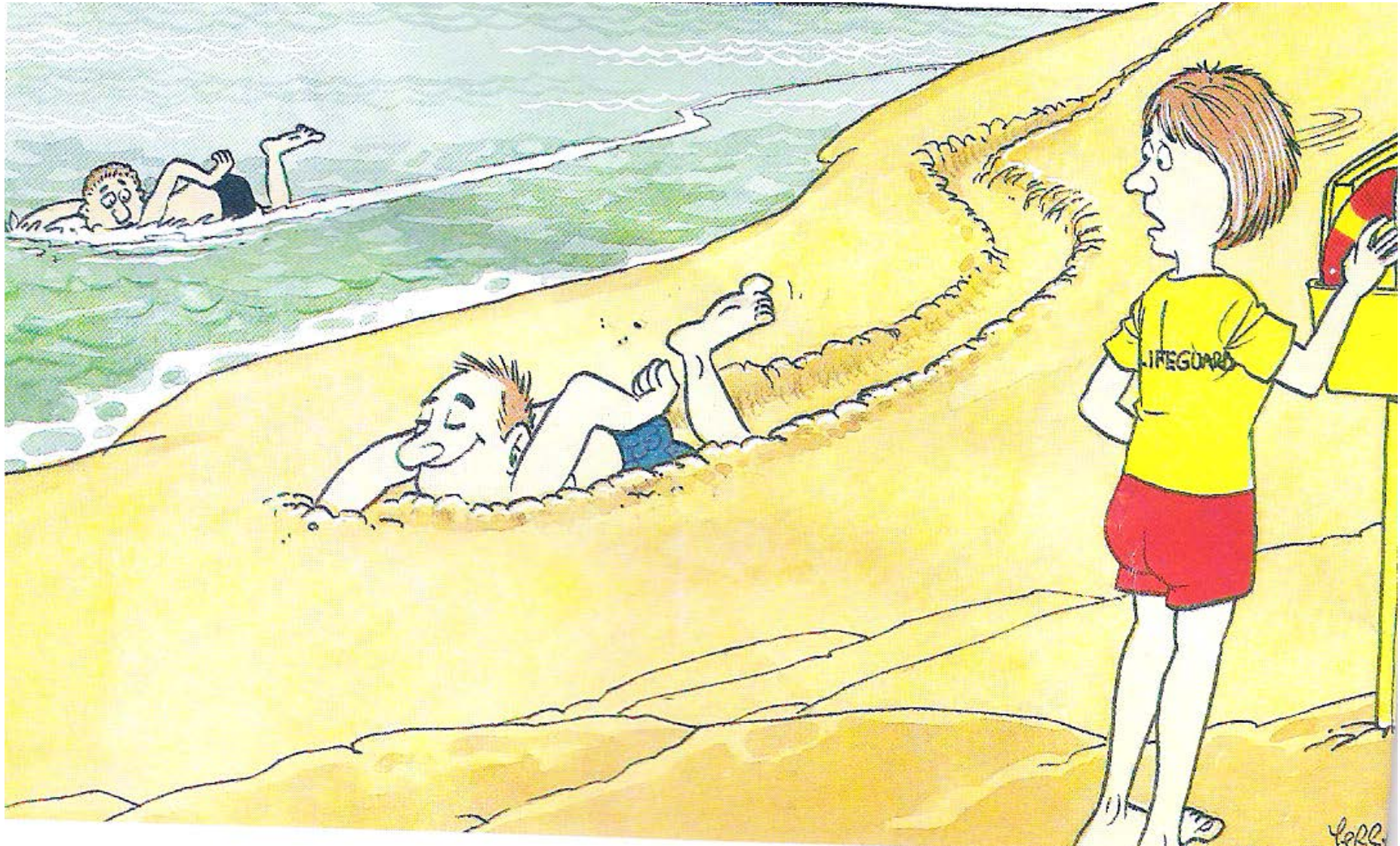
Κολύμπα σε γνωστά μέρη για  
να αποφύγεις κινδύνους



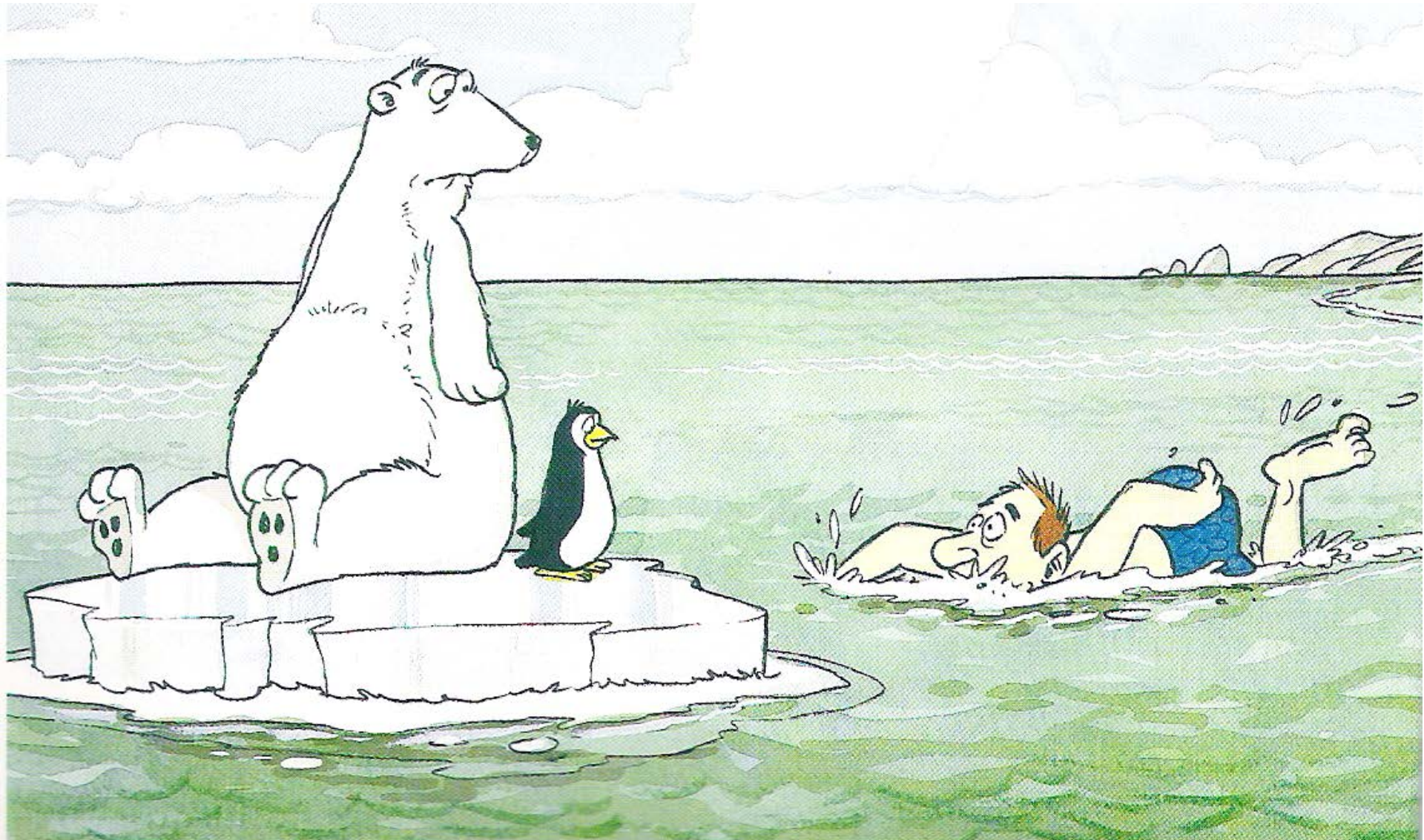
# Απόφυγε να κολυμπάς στα βαθιά



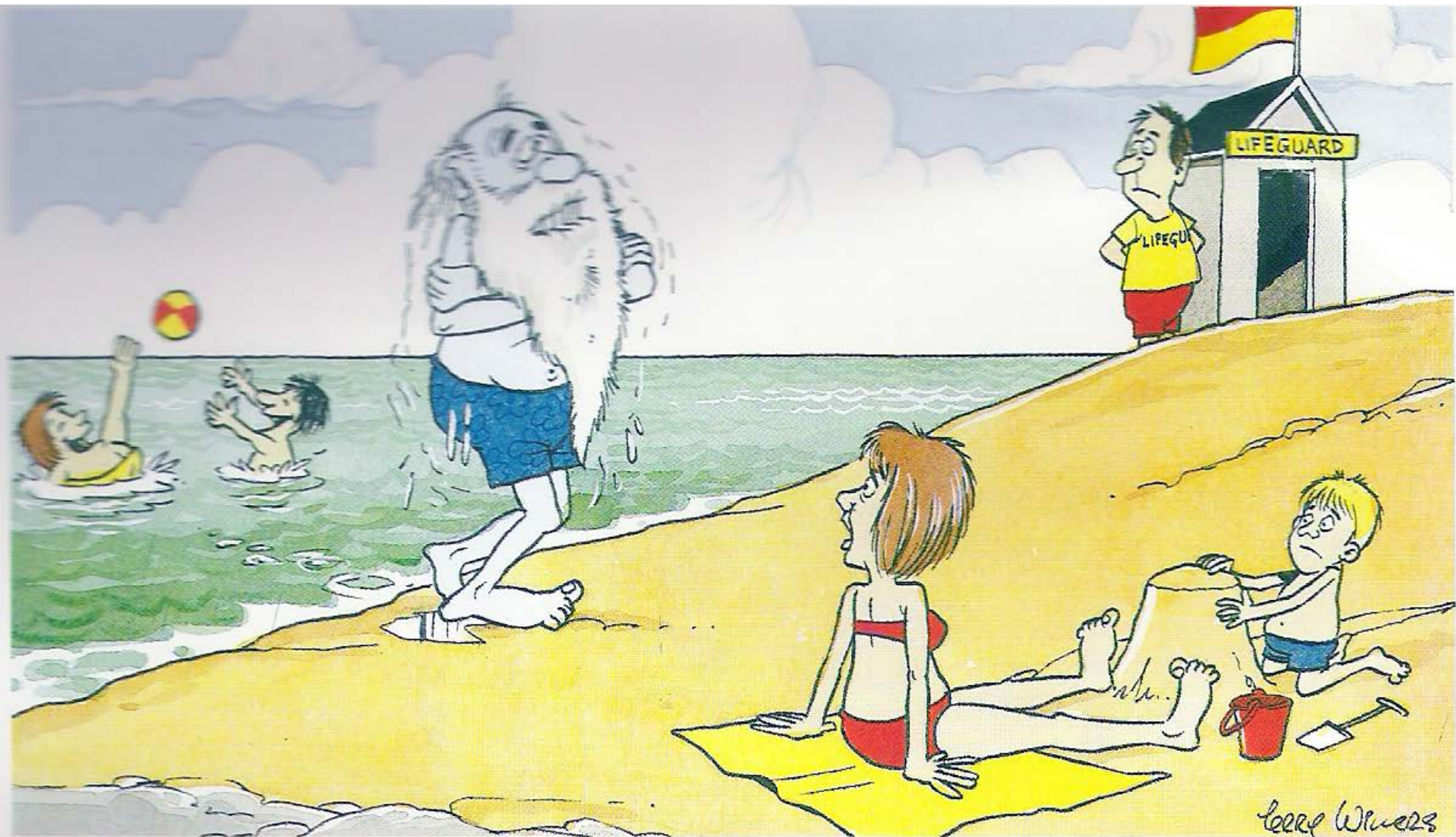
# Κολύμπα παράλληλα στην ακτή



# Κολύμπα κοντά στην στεριά



# Βγες από το κρύο νερό (Κανόνας 1-10-1)



Ακούμε πάντα τον ναυαγοσώστη όπου υπάρχει



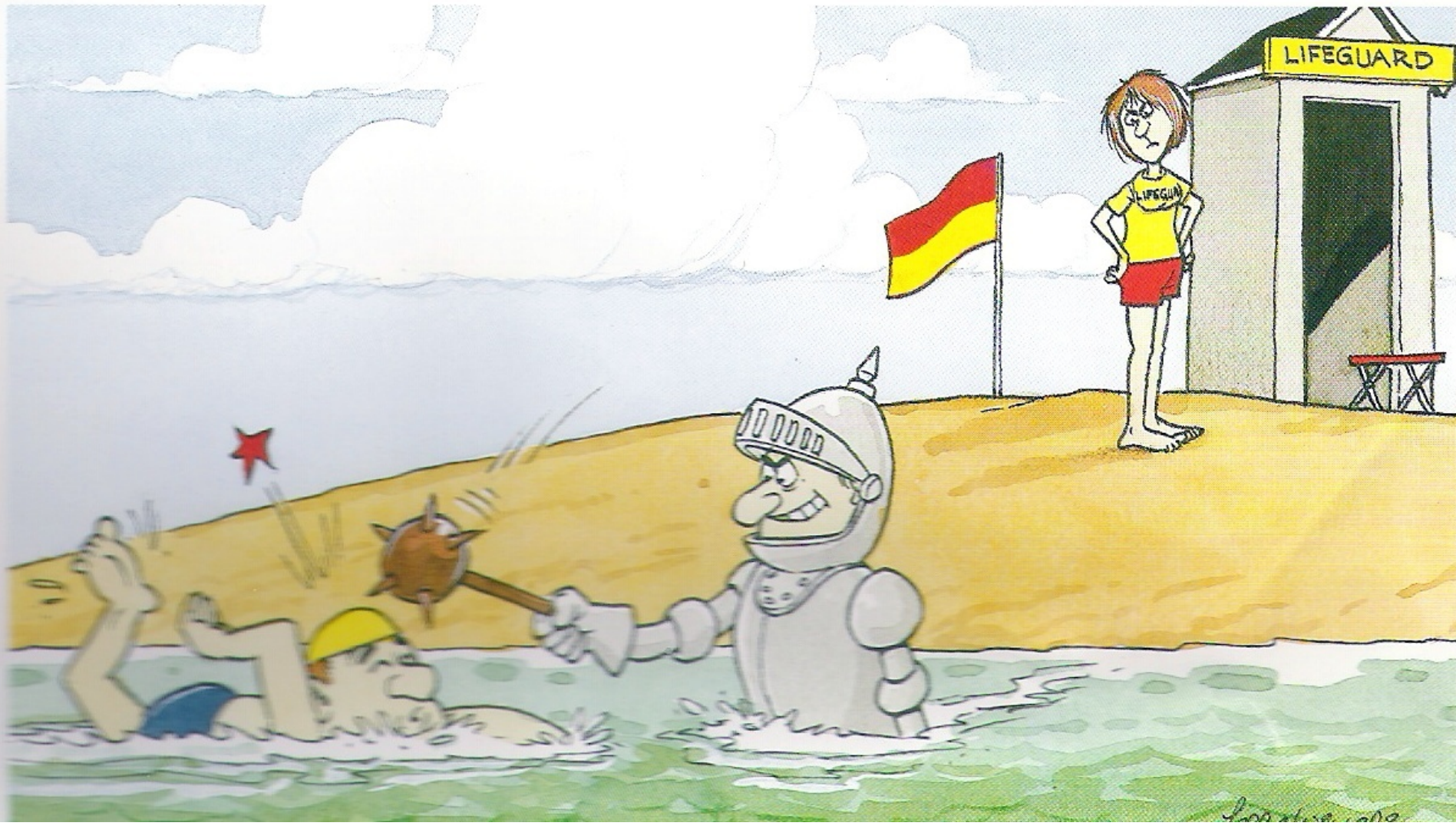
Απόφυγε να κοιμάσαι στο στρώμα θαλάσσης



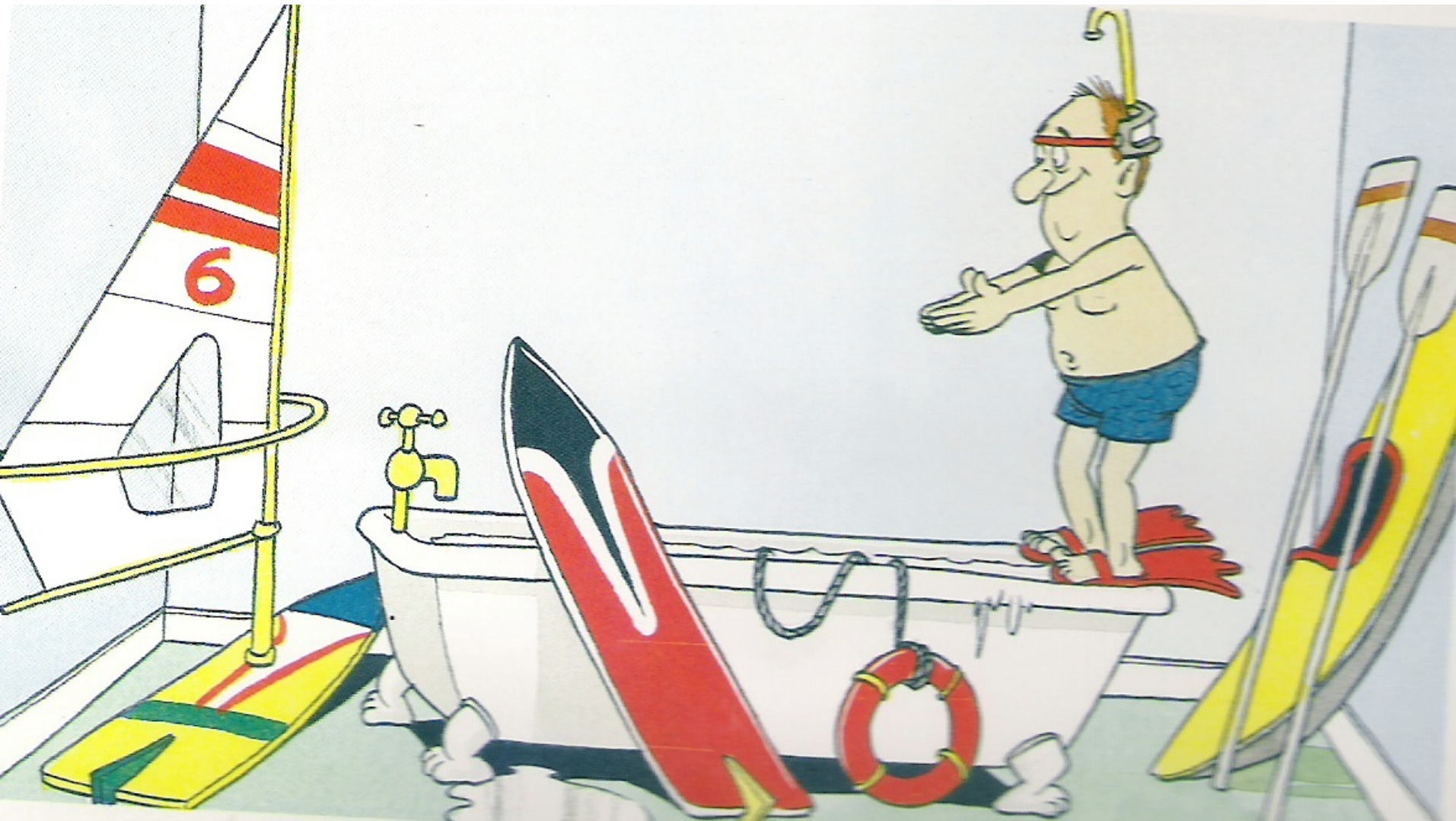
Κάνε βουτιά μόνο σε γνωστά μέρη



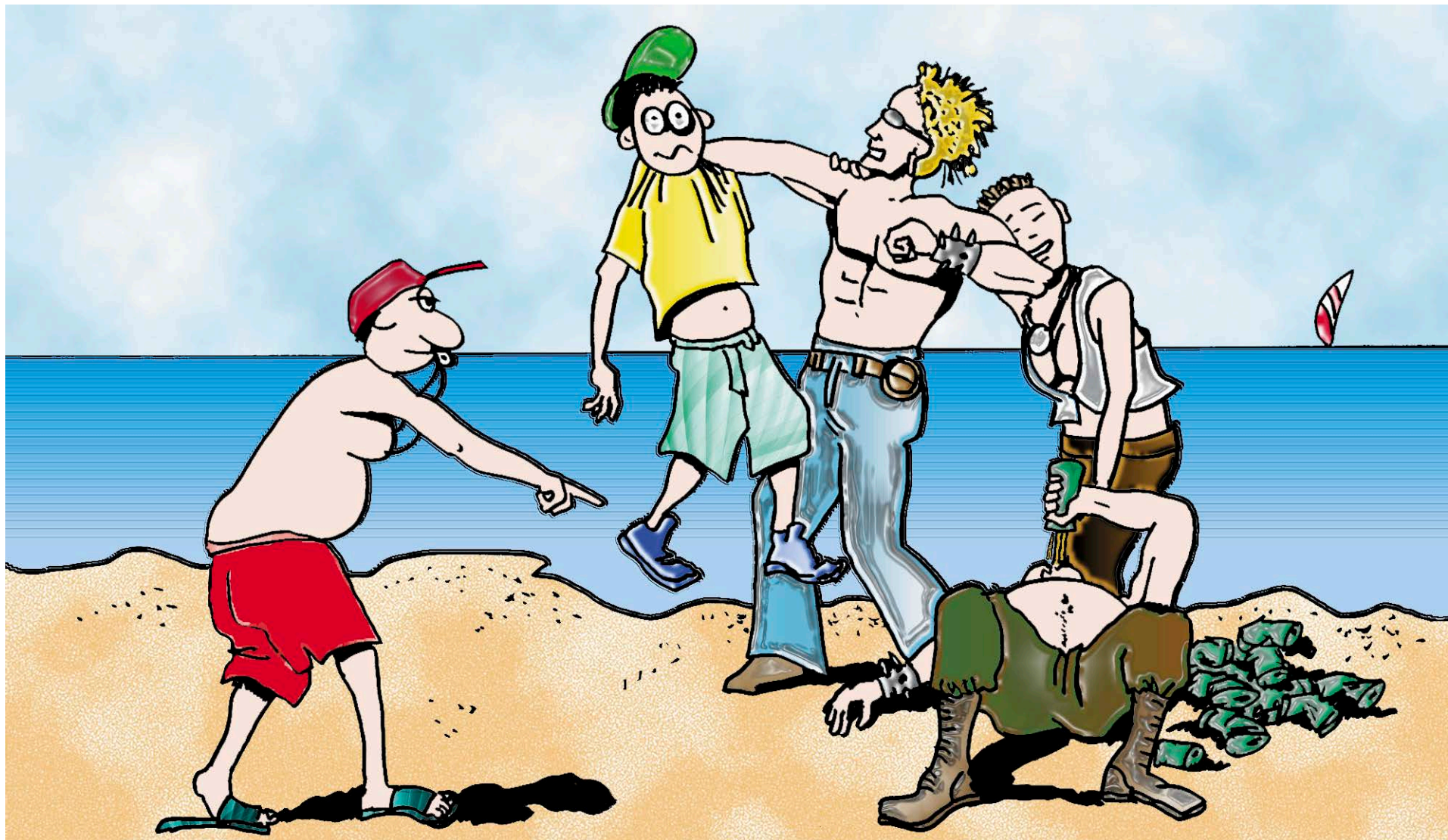
Είμαστε φρόνιμοι μέσα στο νερό



Τα σωσίβια δεν σε προστατεύουν  
εντελώς από πνιγμό



Μην τσακώνεσαι μέσα και έξω από το νερό



Όταν είσαι στο νερό βγάλε τα αιχμηρά αντικείμενα  
(ρολόι, βραχιόλια, σκουλαρίκια)



**Μην σπρώχνεσαι όταν παίζεις στο νερό**



Μην κάνεις βουτιά από ψηλά



## 2. Αυτοδιάσωση στο Νερό



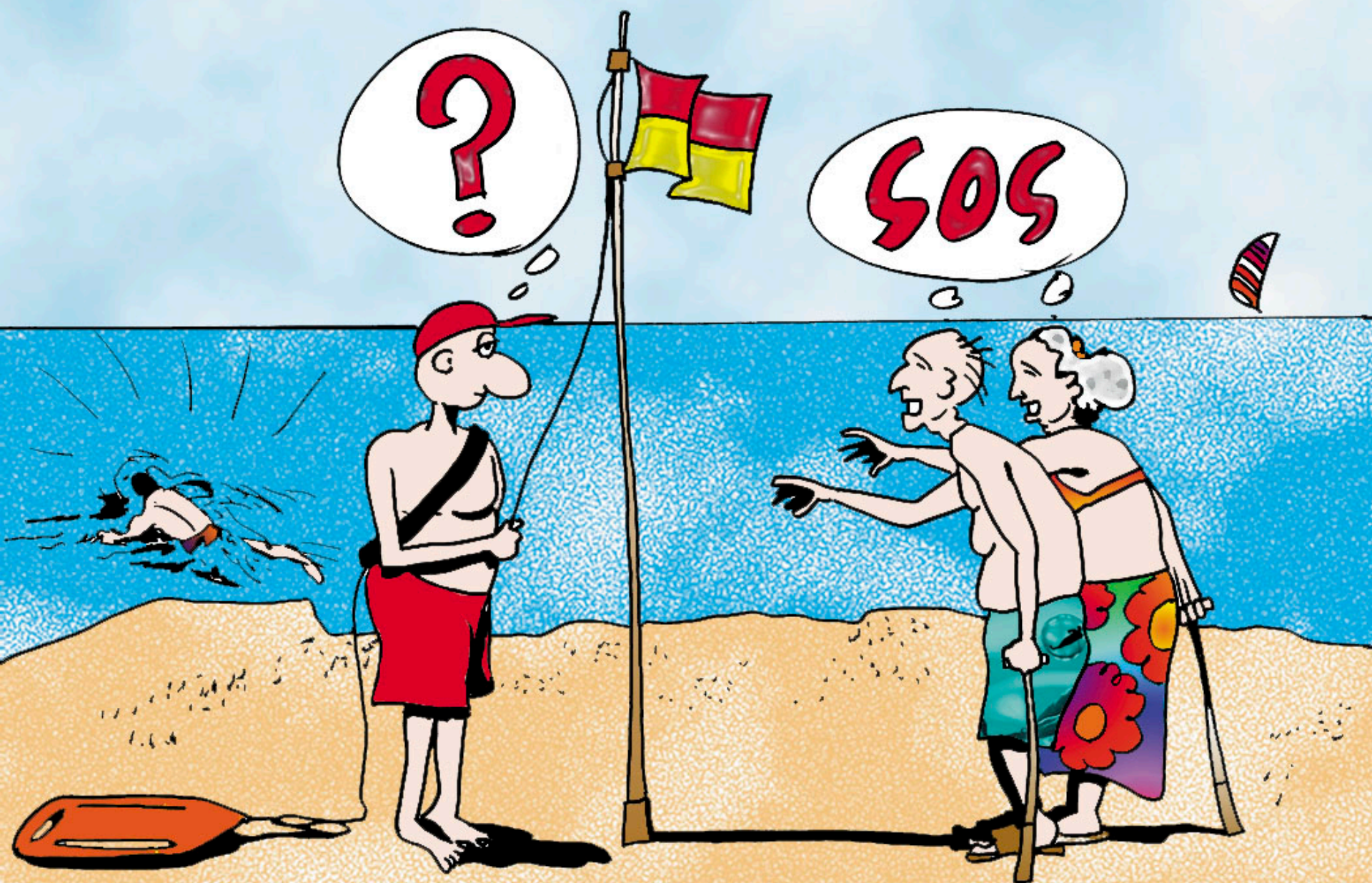
Αν πέσεις σε κρύο νερό, πάρε τη στάση HELP



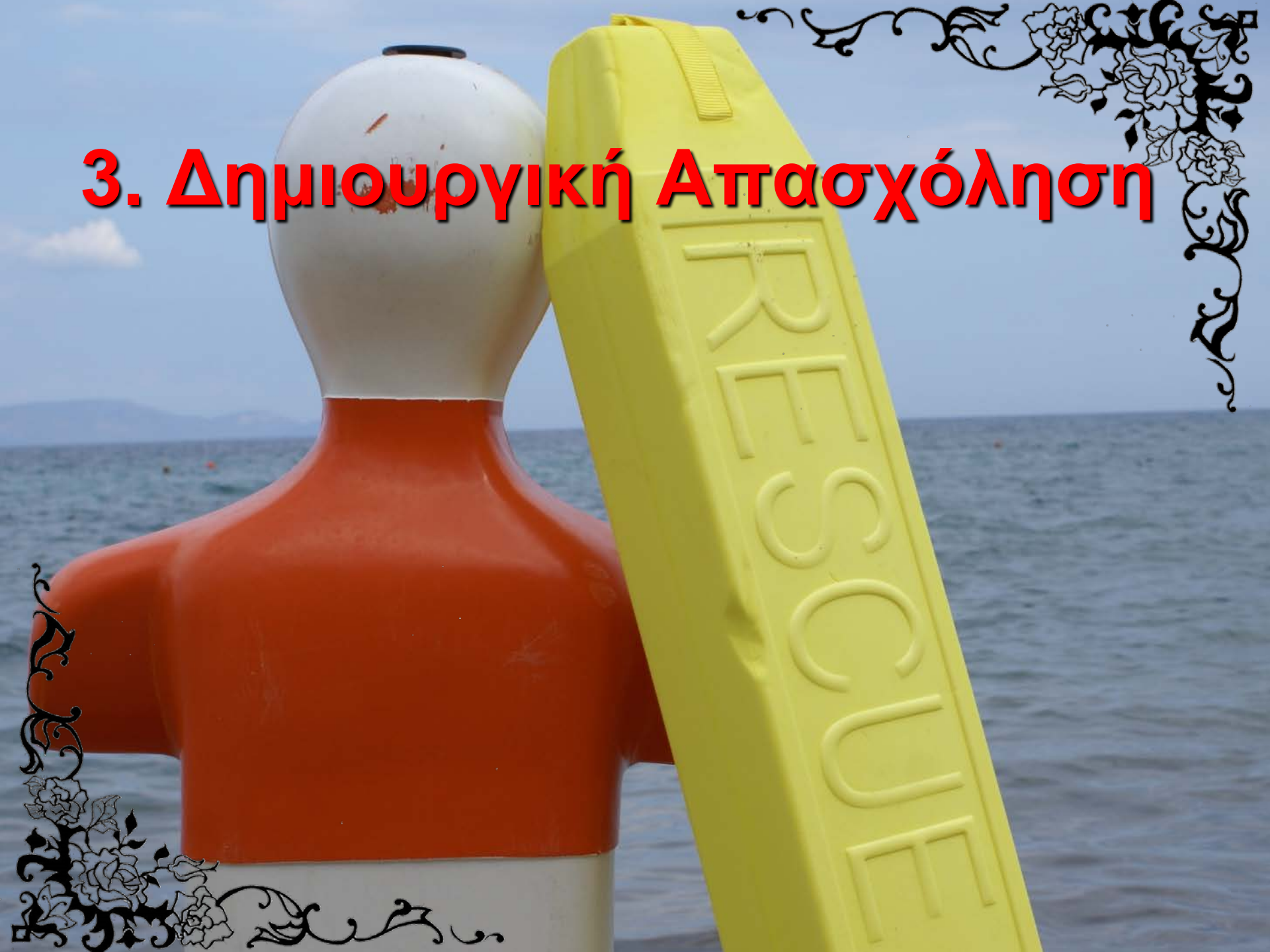
Αν είσαι σε κρύο νερό με άλλους κάντε τη στάση Αγκαλιάς



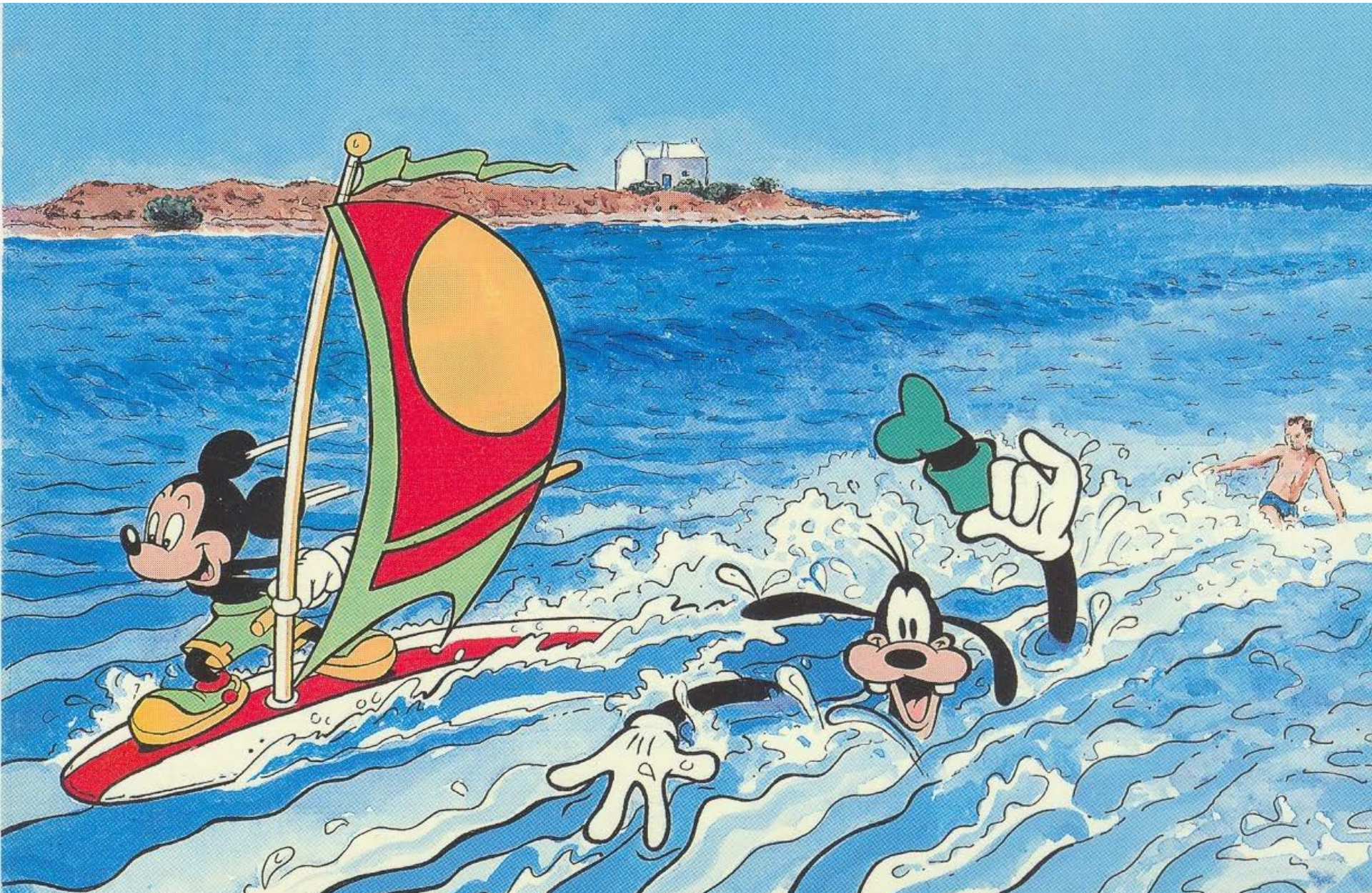
Η κόκκινη σημαία σημαίνει κλειστή παραλία – χωρίς ναυαγοσώστη



# 3. Δημιουργική Απασχόληση



Τι κινδύνους κρύβει η εικόνα;



Τι κινδύνους κρύβει η εικόνα;



Τι κινδύνους κρύβει η εικόνα;



Τι κινδύνους κρύβει η εικόνα;



Τι κινδύνους κρύβει η εικόνα;



Τι κινδύνους κρύβει η εικόνα;





Πως ονομάζονται οι αθλητές ναυαγοσωστικής;



Πως ονομάζεται το παιχνίδι της εικόνας;



# Ζωγραφική: «Προστασία από Τραυματισμούς στο Νερό για Ασφαλή Κολύμβηση»



# Τι πρέπει να θυμάμαι



1

Προστατεύω τον  
εαυτό μου στο νερό

2

Μαθαίνω να σώζω μέσα  
από την αθλητική  
ναυαγοσωστική

# Τέλος

