

# Ας αφανίσουμε το πιο επικίνδυνο “είδος” των θαλασσών μας – **ΤΟΝ ΠΝΙΓΜΟ!**



**Ο θάνατος από πνιγμό είναι το πιο απειλητικό είδος...  
θαλάσσιου ατυχήματος στην Ελλάδα!**

**353**  
άνθρωποι  
κατά μέσο  
όρο χάνουν  
τη ζωή τους  
ετησίως  
στη θάλασσα

Ας βοηθήσουμε όλοι να  
εξαφανιστεί από τις θάλασσές μας  
τηρώντας τους βασικούς κανόνες  
ασφάλειας στη θάλασσα!

**ΠΟΤΕ ΜΟΝΟΣ • ΟΧΙ ΜΠΑΝΙΟ ΜΕΤΑ ΑΠΟ ΦΑΓΗΤΟ Ή  
ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗ ΑΛΚΟΟΛ • ΧΡΗΣΗ ΣΩΣΙΒΙΟΥ ΓΙΑ ΑΤΟΜΑ  
ΜΕ ΕΛΛΕΙΨΗ ΚΟΛΥΒΗΤΙΚΗΣ ΠΑΙΔΕΙΑΣ • ΣΥΝΕΧΗΣ  
ΕΠΙΒΛΕΨΗ • ΚΟΛΥΜΠΑΩ ΠΑΡΑΛΛΗΛΑ ΜΕ ΤΗΝ ΑΚΤΗ**

Let's eliminate the most dangerous  
"species" in our seas –  
**DROWNING!**



**Drowning remains the most life-threatening  
type of accident at sea in Greece**

On average,  
**353**  
individuals  
lose  
their lives  
each year  
in the sea

By following basic safety rules  
at sea we can reduce the number  
of drownings

- NEVER SWIM ALONE • AVOID SWIMMING  
IMMEDIATELY AFTER EATING OR CONSUMING ALCOHOL**
- USE LIFE JACKETS FOR INDIVIDUALS WITH LIMITED  
SWIMMING ABILITY • ENSURE CONSTANT SUPERVISION**
- SWIM PARALLEL TO THE SHORE**