

ΜΗΝ ΞΕΧΝΑΣ

- Μην απομακρύνεσαι κολυμπώντας από τις ακτές, όταν μάλιστα δεν ξέρεις καλό κολύμπι. Έχεις σκεφτεί ότι η επιστροφή είναι περισσότερο κουραστική;
- Καλό είναι να κολυμπάς με παρέα.
- Έχεις φάει; Περίμενε να περάσουν 3 – 4 ώρες για να κολυμπήσεις. Καλό είναι, όμως, ν' αποφεύγεις να μπαίνεις τελείως νηστικός στο νερό.
- Έχεις πιει οινοπνευματώδη ποτά; Έχε κατά νου ότι αλκοόλ και κολύμβηση είναι επικίνδυνος συνδυασμός.
- Μην κάνεις βουτιές σε περιοχές που δεν γνωρίζεις το βάθος ή τη διαμόρφωση του βυθού, ή σε περιοχές με βράχια και πέτρες.
- Μην σπρώχνεις και μην βυθίζεις άλλους στη θάλασσα.
- Μην κολυμπάς σε περιοχές όπου υπάρχουν πινακίδες που προειδοποιούν ότι η θάλασσα είναι μολυσμένη.
- Μην κολυμπάς, όταν οι καιρικές συνθήκες είναι κακές και σε θάλασσα με μεγάλα κύματα ή ισχυρά ρεύματα.
- Μην κολυμπάς μόνος τη νύχτα και πάντα να έχεις οπτική επαφή με το σύντροφό σου κολυμβητή.
- Αν αισθάνεσαι ρίγος ή ζαλάδα, φοβάσαι ή κρύνεις βγες αμέσως από τη θάλασσα.
- Καθώς κολυμπάς παρατηρείς ότι σε παρασέρνει το ρεύμα; Μην πανικοβάλλεσαι. Δες από πού φυσάει ο άνεμος. Στρέψε το στόμα και την μύτη σου από την αντίθετη κατεύθυνση και προσπάθησε ΑΠΛΩΣ να κρατηθείς στην επιφάνεια. Παρατηρείς μήπως ότι το ρεύμα είναι παράλληλο προς την ακτή; κολύμπα μαζί του πλησιάζοντας την παραλία υπό γωνία.
- Αισθάνεσαι κίνδυνο; Κάλεσε βοήθεια.
- Κουράστηκες κολυμπώντας; Μην σε πιάνει πανικός. Μείνε στην επιφάνεια σε οριζόντια θέση και συνεχίζεις ήρεμα το κολύμπι όταν ξεκουραστείς.
- Έπαθες «κράμπα»; Μη φοβηθείς. Χαλάρωσε το μέρος του σώματος που «πιάστηκε» και με αργές κινήσεις κολύμπησε προς την ακτή.
- Αν υπάρχουν σημαδούρες που δείχνουν τα όρια έξω από τα οποία επιτρέπεται να κινούνται τα ταχύπλοα σκάφη, μην κολυμπάς πέρα απ' αυτές.
- Μην κολυμπάς στα ανοιχτά, εκεί όπου περνάνε βάρκες ή ταχύπλοα.
- Υψώθηκε από τον ναυαγοσώστη κόκκινη σημαία κινδύνου; ΒΓΕΣ γρήγορα έξω απ' το νερό. Η κόκκινη σημαία μπορεί να σημαίνει είτε ότι τα κύματα / ρεύματα έχουν γίνει πολύ επικίνδυνα, είτε ότι υπάρχει ρύπανση στην θάλασσα είτε ότι ελλοχεύει κάποιος άλλος κίνδυνος.

- Αντιλήφθηκες κάποιον κολυμβητή να ζητάει βοήθεια ή να κινδυνεύει στο νερό; Βρες ένα αντικείμενο που επιπλέει και ρίξε το κοντά του για να πιαστεί, εάν υπάρχει.

- Κάλεσε για βοήθεια.
- Σε περίπτωση που πλησιάσεις το θύμα ή είσαι ήδη κοντά του, ΕΧΕ ΥΠΟΨΗ ότι μπορεί να κινδυνέψεις και εσύ αν πιαστεί πάνω σου βίαια και απότομα

ΓΙΑ ΣΕΝΑ ΤΟΝ ΠΑΤΕΡΑ ΚΑΙ ΤΗ ΜΗΤΕΡΑ,

ΕΧΕ ΚΑΤΑ ΝΟΥ ΤΑ ΠΑΡΑΚΑΤΩ ΚΑΙ ΔΙΑΣΚΕΔΑΣΕ ΑΦΟΒΑ

- Ποτέ μην αφήνεις το παιδί σου χωρίς επίβλεψη μέσα ή κοντά στο νερό.
- Μη θεωρείς ότι «μπρατσάκια», φουσκωτές κουλούρες κ.λ.π. υποκαθιστούν την υποχρέωσή σου να επιβλέπεις το παιδί σου.
- Δίδαξε το παιδί σου ότι δεν πρέπει ποτέ να κολυμπά μόνο του.
- Να παίζεις μαζί του στα ρηχά, μέχρι να εξοικειωθεί με το νερό.
- Φοβάται το παιδί σου να μπει στο νερό; Μην το ΑΝΑΓΚΑΖΕΙΣ!
- Χρησιμοποίησε σωσίβιο ή άλλη συσκευή επίπλευσης αν δεν ξέρει καλό κολύμπι.

ΗΞΕΡΕΣ ΟΤΙ:

- Εάν ο αέρας παρασύρει την μπάλα ενός παιδιού στα βαθιά κατά τη διάρκεια του παιχνιδιού, εκείνο μπορεί να επιχειρήσει να την πιάσει;
- Αρκετά μπαίνουν στη θάλασσα ακόμα και εάν έχουν φάει;

Το ξέρεις ότι το παιδί σου μπορεί να κάνει εμετό καθώς κολυμπάει και, στην προσπάθειά του ν' αναπνεύσει να κινδυνεύσει να πνιγεί ακόμα ΚΑΙ ΑΠΟ ΤΟΝ ΙΔΙΟ ΤΟΥ ΤΟΝ ΕΜΕΤΟ;

- Ένα παιδί μπορεί να πνιγεί σε χρόνο τόσο λίγο όσο είναι το χρονικό διάστημα που χρειάζεσαι να απαντήσεις στο τηλέφωνο;
- Ένα παιδί μπορεί να πνιγεί σε λιγότερο από μια ίντσα νερό;
- Στο παιδί στο οποίο εγκαίρως έγινε καρδιοαναπνευστική ανάνηψη έχει 5πλάσια πιθανότητα να μην παρουσιάσει επιπλοκές μετά από έναν παρ' ολίγο πνιγμό;

ΠΡΩΤΕΣ ΒΟΗΘΕΙΕΣ ΜΠΟΡΕΙΣ ΝΑ ΠΡΟΣΦΕΡΕΙΣ ΣΤΟ ΠΑΙΔΙ ΣΟΥ

ΣΕ ΠΕΡΙΠΤΩΣΗ ΠΟΥ ΚΙΝΔΥΝΕΥΣΕΙ ΝΑ ΠΝΙΓΕΙ;

- Βγάλε αμέσως το παιδί από το νερό.
- Αν δεν έχει χάσει τις αισθήσεις του, τύλιξέ το με μια πετσέτα. Πήγαινε αμέσως στον ιατρό ή στο νοσοκομείο, ακόμη και αν απλά βυθίστηκε μέσα στο νερό.

ΕΧΕ ΚΑΤΑ ΝΟΥ, ότι οι επιπτώσεις από το ατύχημα μπορεί να φανούν αργότερα.

- Αν το παιδί έχει χάσει τις αισθήσεις του:
 - Έλεγχε αν έχει τίποτα στο στόμα του και αφάίρεσέ του το.
 - Τύλιξε το παιδί με μια πετσέτα και γύρισέ το στο πλάι.
 - Τράβηξε το κεφάλι προς τα πίσω και ανύψωσε την κάτω σιαγόνα ούτως ώστε οι ρίζες της γλώσσας να μην εμποδίσουν τη δίοδο του αέρα.
 - Κάλεσε το 166.

ΡΙΞΕ ΜΙΑ ΜΑΤΙΑ ΣΤΑ ΠΑΡΑΚΑΤΩ ΚΑΙ ΘΥΜΗΣΟΥ : Η ΠΡΟΛΗΨΗ ΣΩΖΕΙ

Καρδιοαναπνευστική ανάνηψη σε παιδιά και βρέφη. Συχνότητα εμφύσεων μαλάξεων 30:2

- Τεχνητή αναπνοή (φιλί της ζωής), 20 εμφυσέςεις ανά λεπτό. Μετά τις πρώτες 4 εμφυσέςεις, ελέγχεται η λειτουργία της καρδιάς.
- Εξωτερικές μαλάξεις, 100 ανά λεπτό μέχρι να υποχωρήσει το στέρνο κατά 3,5 εκατοστά σε κάθε συμπίεση.
- 2 αναπνοές (φιλί της ζωής) σε κάθε 30 συμπίεσεις.

Προκειμένου για βρέφη, η συμπίεση του θώρακα να γίνεται με δύο δάχτυλα και, το στέρνο πρέπει να υποχωρήσει κατά 1,5 - 2,5 εκατοστά.

ΔΙΑΒΑΣΕ ΤΑ ΠΑΡΑΚΑΤΩ ΣΕ ΕΝΔΙΑΦΕΡΟΥΝ

Είσαι ξαπλωμένος σε μια παραλία που δεν επιτηρείται από ναυαγοσώστη και ξαφνικά αντιλαμβάνεσαι κάποιον κολυμβητή να κινδυνεύει στο νερό.

ΤΙ ΘΑ ΚΑΝΕΙΣ;

- ΔΕΝ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΠΑΝΙΚΟΒΛΗΘΕΙΣ.
- ΚΑΛΕΙΣ ΒΟΗΘΕΙΑ ΦΩΝΑΖΟΝΤΑΣ ΔΥΝΑΤΑ ΚΑΙ ΚΑΘΑΡΑ.
- Εφ' όσον γνωρίζεις κολύμπι και δεν έχεις προβλήματα υγείας, μπορείς να επιχειρήσεις την διάσωσή του. Σε μια τέτοια περίπτωση, ΕΧΕ ΥΠΟΨΗ ΣΟΥ:
- Η Προσέγγιση κάποιου που κινδυνεύει απαιτεί μεγάλη προσοχή. Αν τον πλησιάσεις από μπροστά, διατρέχεις θανάσιμο κίνδυνο, γιατί το άτομο που κινδυνεύει να πνιγεί είναι πανικοβλημένο και εκείνη τη στιγμή θα σε δει σαν σανίδα σωτηρίας και θα δοκιμάσει να πιαστεί πάνω σου βίαια και απότομα. Προσέγγισέ τον λοιπόν από πίσω.
- Αφού τον προσεγγίσεις, τράβηξέ τον προς την ακτή κρατώντάς τον είτε απ' τα μαλλιά, είτε απ' το κεφάλι βάζοντας τα χέρια στ' αυτιά, είτε με λαβή απ' τη μασχάλη.
- Δεν μπορείς να τον τραβήξεις έξω; ΜΗΝ ΣΕ ΠΙΑΝΕΙ ΠΑΝΙΚΟΣ. Κράτα το κεφάλι του θύματος έξω απ' το νερό και περίμενε βοήθεια.

- Σε περίπτωση που πλησιάσεις το θύμα από μπροστά, κάνε κατάδυση και πιάνοντας τα γόνατά του, στρέψε το προς τα πίσω. **Έβγαλες το θύμα στην ακτή; ΠΟΛΥ ΩΡΑΙΑ!**
- Καθάρισε το στόμα του από ξένα σώματα (π.χ φύκια, τεχνητές οδοντοστοιχίες κ.λπ).
- Τοποθέτησέ το σε τέτοια θέση (καλό είναι να τον τοποθετήσεις σε πλάγια θέση) ώστε να βγάλει όσο το δυνατό περισσότερο νερό απ' αυτό που έχει καταπιεί.
- Έλεγχε αν το θύμα αναπνέει.

Αν έχεις καθρεφτάκι, βάλε το μπροστά στο στόμα του θύματος και παρατήρησε αν θολώνει, το οποίο σημαίνει ότι έχει ανανοή.

Αν δεν έχεις καθρεφτάκι:

- βάλε το αυτί σου μπροστά στο στόμα του.
- παρατήρησε το θώρακα και την κοιλιά του αν υπάρχουν αναπνευστικές κινήσεις.
- παρατήρησε τα χείλια και τα νύχια του, αν είναι μελανά.
- παρατήρησε το στόμα του, αν είναι σφιχτό με αφρούς.
- Αν το θύμα δεν αναπνέει, κάνε τεχνητή αναπνοή (φιλί της ζωής).
- Έλεγχε αν η καρδιά του θύματος λειτουργεί.
- Ψηλάφισε τον σφυγμό του στην καρωτίδα.

ΠΡΟΣΞΕ, μην ακουμπά ο αντίχειράς σου στον λαιμό του, γιατί μπορεί να μετρήσεις τον δικό σου σφυγμό.

Αν δεν υπάρχει σφυγμός, κάνε εξωτερικές μαλάξεις, δηλαδή εξωτερική συμπίεση του θώρακα.

ΉΞΕΡΕΣ ΟΤΙ:

Δεν πρέπει επ' ουδενί να διακόψεις την προσπάθεια καρδιοαναπνευστικής ανάνηψης στο θύμα, αν δεν περάσει το χρονικό διάστημα των 30 λεπτών;

Τεχνητή αναπνοή (φιλί της ζωής)

- Γύρε το κεφάλι προς τα πίσω.
- Καθάρισε το στόμα από ξένα αντικείμενα, αίματα, εκκρίσεις κ.λπ.
- Πάρε βαθειά αναπνοή και εφάρμοσε τα χείλη σου στα χείλη του θύματος, (αν έχεις μαζί σου μια γάζα ή ένα κομμάτι ύφασμα π.χ κομμάτι από πουκάμισο, καλό είναι να το εφαρμόσεις ανάμεσα στα χείλη σου και τα χείλη του θύματος) κλείνοντας με το ένα χέρι σου τα ρουθούνια της μύτης του.

- Εξέπνευσε δυνατά στο στόμα του, 2-3 συνεχόμενες φορές. ΠΡΟΣΞΕ, αν ανεβαίνει ο θώρακάς του σε κάθε αναπνοή. Μήπως κάποιο ξένο σώμα έχει φράξει τις αεροφόρους οδούς του;
- Εμφύσησε με ρυθμό 16-18 αναπνοές ανά λεπτό, ή 1 ανά 5 δευτερόλεπτα αν η καρδιά χτυπάει.

Εξωτερικές μαλάξεις.

- Ξάπλωσε το θύμα ανάσκελα σε σκληρή επιφάνεια.
- Τοποθέτησε τα χέρια στο κέντρο του στήθους με τη δεύτερη παλάμη πάνω στη πρώτη. Πίεσε το θώρακα με το βάρος του σώματός σου. Κάνε 15 μαλάξεις σε γρήγορο ρυθμό και μετά δώσε 2 εμφυσέςεις.
- Έλεγε ανά 2 λεπτά αν η καρδιά λειτουργεί.
- Αν είσατε δύο άτομα, ο ένας να κάνει μαλάξεις και ο άλλος τις εμφυσέςεις με συχνότητα 5 μαλάξεις και 1 εμφύσηση.
- Λειτουργήσε η καρδιά; ΩΡΑΙΑ!!

Συνέχισε την τεχνητή αναπνοή και διέκοψε τις μαλάξεις.

ΜΗΠΩΣ ΚΑΘΩΣ ΚΟΛΥΜΠΑΣ ΣΕ ΤΣΙΜΠΗΣΕ ΚΑΠΟΙΑ ΤΣΟΥΧΤΡΑ Η ΜΕΔΟΥΣΑ;

ΔΕΝ ΥΠΑΡΧΕΙ ΛΟΓΟΣ ΠΑΝΙΚΟΥ

Διάβασε τα παρακάτω και συνέχισε άφοβα τις διακοπές σου.

-Τα συμπτώματα μετά από μια επαφή – κέντρισμα από τσούχτρα ή μέδουσα είναι τα εξής:

Πόνος σαν κάψιμο, πολλές φορές έντονος, κοκκίνισμα του δέρματος και σε μερικές περιπτώσεις αποτύπωση στο δέρμα τμήματος της μέδουσας ή τσούχτρας που σε κέντρισε.

- Θα σε ενδιέφερε να μάθαινες πώς να αντιμετωπίσεις το τσίμπημα μιας τσούχτρας ή μέδουσας; Αν ναι, διάβασε τα παρακάτω:

- Ξέπλυνε την περιοχή του τσιμπήματος με άφθονο θαλασσινό νερό. ΜΗΝ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΗΣΕΙΣ ΓΛΥΚΟ ΝΕΡΟ, γιατί αυτό ενδεχομένως να ενεργοποιήσει τυχόν κεντριά που έχουν μείνει στο δέρμα σου.
- Κάνε επάλειψη στην πληγή με αμμωνία (υπάρχει σε υγρή μορφή ή stick). Αν δεν έχεις αμμωνία μπορείς να ρίξεις οινόπνευμα ή ξύδι. Βάλε στο δέρμα πούδρα ή αφρό ξυρίσματος. Μετά από λίγη ώρα, ξέβγαλε την πούδρα ή τον αφρό με νερό.

Σε περίπτωση που κάποιος οικείος σου ή άλλος συνάνθρωπός σου, στην παραλία υποστεί από το τσίμπημα αναφυλακτικό σοκ, ΚΑΛΕΣΕ ΑΜΕΣΩΣ ΙΑΤΡΙΚΗ ΒΟΗΘΕΙΑ και βάλε τον ασθενή να ξαπλώσει, κρατώντας το στόμα του.