

SAFE WATER SPORTS
ΚΑΝΟΝΕΣ ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ ΓΙΑ ΤΗ ΘΑΛΑΣΣΑ

1) Στην παραλία...

- α) Προστατεύομαι από τον ήλιο με γυαλιά ηλίου, αντιηλιακό και καπέλο.**
- β) Σέβομαι το περιβάλλον και δεν πετάω σκουπίδια.**

2) Μπαίνω στη θάλασσα μόνο αν...

- α) ...Αισθάνομαι καλά.
Αν έχω ρίγη ή ζαλάδα δεν μπαίνω στη θάλασσα.**
- β) Έχουν περάσει 2-3 ώρες από το φαγητό.**

3) Όταν κολυμπάω...

- α) Και δεν ξέρω καλά κολύμβηση... φοράω τουβλάκια, μπρατσάκια ή κουλούρα.**
- β) Έχω πάντα παρέα και δεν απομακρύνομαι από την ακτή.**
- γ) Δεν σπρώχνω και δεν βυθίζω τους άλλους στη θάλασσα.**
- δ) Μένω μέσα στον χώρο, που ορίζεται από τις σημαδούρες, αλλιώς μπορεί, αν δε με έχουν δει, να με χτυπήσουν βάρκες ή ταχύπλοα.**

4) Δεν κολυμπάω...

α) Μόνος μου τη νύχτα.

β) Όταν οι καιρικές συνθήκες είναι κακές και σε θάλασσα με μεγάλα κύματα ή ισχυρά ρεύματα.

γ) Προς τα βαθιά, προσπαθώντας να κυνηγήσω τα παιχνίδια (μπάλα, στρώμα κ.ά), που τα έχει παρασύρει ο αέρας.

δ) Στον διάδρομο με τις πλωτές σημαδούρες, που βρίσκεται μπροστά από μία επιχείρηση θαλάσσιων σπορ.

5) Δεν κάνω βουτιές αν...

α) Δεν γνωρίζω το βάθος ή τη διαμόρφωση του βυθού και αν στην περιοχή υπάρχουν βράχια και πέτρες.

6) Μαθαίνω να φοράω σωσίβιο...

α) Όταν κάνω οποιαδήποτε θαλάσσια δραστηριότητα.



7) Νιώθεις ότι κινδυνεύεις;

α) Μην πανικοβάλλεσαι!

β) ΚΑΛΕΣΕ ΒΟΗΘΕΙΑ!

γ) Προσπάθησε να μείνεις στην επιφάνεια και να βγεις από το νερό. Αν έπαθες κράμπα, καλάρωσε το μέρος του σώματος, που πιάστηκε και με αργές κινήσεις κολύμπησε προς την ακτή.

δ) Σε μερικές παραλίες υπάρχει ναυαγοσώστης, ο οποίος βρίσκεται στην παραλία για να μας προστατεύει και να μας προφυλάσσει από κινδύνους.

8) Κινδυνεύουν άλλοι;

α) Ενημερώνω γρήγορα το ναυαγοσώστη, όπου υπάρχει, για οτιδήποτε βλέπω, ότι μπορεί να θέσει σε κίνδυνο τη ζωή του συνανθρώπου μας.

Αν δεν υπάρχει ναυαγοσώστης, απευθύνσου στους δικούς σου ανθρώπους, για να προστρέξουν αυτοί για βοήθεια.

**ΣΟΥ ΕΥΧΟΜΑΣΤΕ ΚΑΛΕΣ ΒΟΥΤΙΕΣ ΜΕ
ΑΣΦΑΛΕΙΑ ΚΑΙ ΚΕΦΙ!
1Θ ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΣΧΟΛΕΙΟ ΑΓΑΘΟΝΗΣΙΟΥ!**

