

ΒΑΣΙΚΕΣ ΟΔΗΓΙΕΣ ΠΡΟΣ ΤΟΥΣ ΛΟΥΟΜΕΝΟΥΣ:

Να μην απομακρύνονται κολυμπώντας από τις ακτές, όταν μάλιστα δεν ξέρουν καλό κολύμπι.

Να υπολογίζουν πάντοτε την επιστροφή, που είναι περισσότερο κουραστική.

Να αποφεύγουν να μπαίνουν στη θάλασσα και να κολυμπούν πριν περάσουν τουλάχιστον τρεις (3) ώρες μετά το φαγητό. Επειδή όμως ο οργανισμός με το κολύμπι κουράζεται, καλό είναι πριν μπουν στη θάλασσα να έχουν φάει κάτι πολύ ελαφρύ(φρυγανιά, σοκολάτα, ένα ποτήρι γάλα κλπ).

Να αποφεύγουν τη χρήση οιοπνευματωδών ποτών πριν από την κολύμβηση.

Να μην κολυμπούν σε περιοχές όπου υπάρχουν πινακίδες που προειδοποιούν ότι η θάλασσα είναι μολυσμένη.

Να αποφεύγουν τις βουτιές σε περιοχές που δεν ξέρουν το βάθος ή τη διαμόρφωση του βυθού. Να έχουν πάντοτε ανοιχτά τα μάτια τους μέσα στη θάλασσα.

Να μην αφήνουν μικρά παιδιά στη θάλασσα χωρίς να τα προσέχουν. Ιδιαίτερη προσοχή χρειάζεται για τα παιδιά που δεν ξέρουν κολύμπι.

Επίσης, κατά τη διάρκεια της κολύμβησης πρέπει να έχουν πάντοτε υπόψη τα παρακάτω:

Αν αισθανθεί κάποιος ρίγος ή ζαλάδα να βγει αμέσως από τη θάλασσα.

Αν κουραστούν κολυμπώντας να μην πανικοβάλλονται. Να μένουν στην επιφάνεια σε οριζόντια θέση. Όταν ξεκουράζονται, να κολυμπούν και πάλι προς την ακτή.

Αν πάθει κάποιος κράμπα να μη φοβηθεί. Να χαλαρώσει το μέρος του σώματος που πιάστηκε και με αργές κινήσεις να κολυμπήσει προς την ακτή.

Να μην κολυμπούν πιο πέρα από τις σημαδούρες που δείχνουν τα όρια, έξω από τα οποία επιτρέπεται να κινούνται ταχύπλοα σκάφη.

Αν αντιληφθεί κάποιος κολυμβητή να ζητάει «βοήθεια» και δεν γνωρίζει πώς να τον βοηθήσει, να καλέσει και αυτός «βοήθεια» για να τρέξει κάποιος άλλος που ξέρει να τον βοηθήσει.

Να μη μένουν πολύ ώρα στον ήλιο, ιδιαίτερα κατά τα πρώτα μπάνια. Να μην ξεχνούν τον κίνδυνο για εγκαύματα ή ηλίαση.

Basic Guidelines for Swimmers

Do not distance yourself too far from the shore, when your swimming abilities are not good.

Remember that it takes more energy and it is more tiring to swim back to shore.

Avoid swimming (3) hours after a meal. Eat lightly whenever you are at the beach.

Do not have any alcoholic beverages prior to entering the sea.

Do not swim in polluted areas.

Do not dive in areas where the depth of the water is unknown. Keep your eyes open under the sea.

Do not leave children unattended, specially the ones that cannot swim.

Get out of the sea if you feel faint or dizzy.

Do not panic if you find yourself tired of swimming. Stay on a horizontal position, relax and wait till your strength comes back. Then swim again towards the shore.

Do not panic if you get a cramp. Relax your body and slowly swim back to the shore.

Do not swim past the demarcation area in the sea as boats are allowed to pass by these areas.

If you hear someone calling for 'help' but you cannot help them, then you should also call out for 'help' till someone comes.

Do not stay too long under the sun, especially during the first days on the beach. Danger of sunburn is higher in the beginning of the season.