

Συμβουλές στα
άτομα 3ης ηλικίας
για την πρόληψη
των πνιγμών στο
υδάτινο περιβάλλον



ΚΟΛΥΜΠΩ ΜΕ ΑΣΦΑΛΕΙΑ ΣΤΟ ΥΔΑΤΙΝΟ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ



- 1** Αξιολογώ τις κολυμβητικές μου ικανότητες και δεν εξαντλώ ποτέ τα όρια της αντοχής μου
- 2** Κολυμπώ μαζί με κάποιον άλλο ή σε παραλία με ναυαγοσώστη
- 3** Δεν κολυμπώ μετά από φαγητό ή ποτό
- 4** Εάν έχω χρόνια προβλήματα ή παίρνω φάρμακα συμβουλευόμαι τον Ιατρό μου
- 5** Δεν μπαίνω ή βγαίνω απότομα στο νερό, αλλά προοδευτικά και με στάσεις



Το κολύμπι προσφέρει σωματική και ψυχική ΥΓΕΙΑ... **ΚΟΛΥΜΠΩ ΜΕ ΑΣΦΑΛΕΙΑ**

Σε περίπτωση έκτακτης ανάγκης

 **ΚΑΛΕΣΤΕ το 112**



Advice
to the elderly
to prevent
drowning in water

SWIM SAFELY IN WATER



- 1** I evaluate my swimming skills and never reach the limits of my endurance
- 2** I always swim together with someone else or at a beach with a lifeguard
- 3** I do not swim immediately after eating or drinking
- 4** I consult my doctor if I have chronic health problems or if I am taking medication
- 5** I do not enter or exit abruptly from the water, but I enter progressively and with stops



Swimming promotes physical and mental wellbeing... **SWIM SAFELY**

In case of emergency

 **CALL 112**



REPUBLIC OF CYPRUS
MINISTRY OF HEALTH

Medical and Public Health Services