

# ΔΙΑΣΩΣΗ

## Πως Βοηθάμε σε περίπτωση πνιγμού



### 1 Διάσωση με παρακολούθηση και φωνητική καθοδήγηση:

- μην χάνετε από τα μάτια σας το άτομο που κινδυνεύει
- ζητήστε βοήθεια από τον ναυαγοσώστη όπου υπάρχει
- ζητήστε βοήθεια και από άλλους υποδεικνύοντας να καλέσουν το 112 (Ευρωπαϊκός Αριθμός Έκτακτης Ανάγκης)
- αν το άτομο έχει τις αισθήσεις του και επικοινωνεί, δώστε του οδηγίες να κολυμπήσει προς την στεριά

### 2 Διάσωση χωρίς επαφή με διάφορα μέσα:

- πετάξτε ένα σχοινί, ένα σωσίβιο, μια σανίδα ή οτιδήποτε μπορεί να επιπλέει για να πιαστεί το άτομο που κινδυνεύει
- αν βρίσκεται σε μικρή απόσταση από τη στεριά απλώστε μια ράβδο, μια ομπρέλα ή οποιοδήποτε μακρύ αντικείμενο για να πιαστεί το άτομο που κινδυνεύει
- αν είστε δεινός κολυμβητής μπορείτε να μπείτε στο νερό μέχρι το σημείο της μέσης σας και να απλώσετε ένα αντικείμενο ή ρούχο για να πιαστεί το άτομο που κινδυνεύει, **χωρίς επαφή**

**ΠΟΤΕ μην προσπαθήσετε να σώσετε κάποιον μόνοι σας γιατί θέτετε και τον εαυτό σας σε κίνδυνο.**

**Η διάσωση με επαφή μπορεί να γίνει μόνον από ένα καλά εκπαιδευμένο ναυαγοσώστη/διασώστη.**



Σε περίπτωση έκτακτης ανάγκης  
**ΚΑΛΕΣΤΕ το 112**  
ή απευθείας  
την Υπηρεσία Ασθενοφόρων  
στο **22 88 71 71**



**Μην αμελείτε τα μέτρα πρόληψης  
κατά του πνιγμού.**

**Η πρόληψη είναι  
σημαντικότερη της διάσωσης.**

συνεργασία και επίσημη  
ΚΥΒΕΡΝΗΤΙΚΟ ΤΥΠΟΓΡΑΦΕΙΟ



ΚΥΠΡΙΑΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ  
ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΥΓΕΙΑΣ



**ΚΟΛΥΜΠΩ  
ΜΕ ΑΣΦΑΛΕΙΑ  
ΣΤΟ ΥΔΑΤΙΝΟ  
ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ**



Ιατρικές Υπηρεσίες και Υπηρεσίες Δημόσιας Υγείας

Μονάδα Επιδημιολογικής Επιτήρησης  
και Ελέγχου Λοιμωδών Νοσημάτων

## ΟΡΙΣΜΟΣ



Πνιγμός είναι η κατάσταση της αναπνευστικής δυσχέρειας που προκαλείται από τη βύθιση ή εμβάπτιση σε υγρό, η οποία μπορεί να οδηγήσει στο θάνατο, σε βλάβες στην υγεία ή στη πλήρη ανάκτηση και επιβίωση.

Με βάση τα δεδομένα του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας υπολογίζονται 236 000 θάνατοι παγκοσμίως από πνιγμό ετησίως.

Κάθε χρόνο άτομα τρίτης ηλικίας φαίνεται να χάνουν την ζωή τους από την αιτία αυτή.

Ο πνιγμός μπορεί να συμβεί σε δευτερόλεπτα σε οποιονδήποτε, οποιαδήποτε στιγμή υπάρχει πρόσβαση στο νερό κυρίως λόγω:

- άγνοιας κολύμβησης ή κόπωσης
- κολύμβησης μετά από φαγητό ή χρήση αλκοόλ
- έλλειψης στενής εποπτείας / επιτήρησης
- αιφνίδιων παθολογικών αιτιών με οξύ χαρακτήρα ή τραυματισμών
- κολύμβησης σε ακατάλληλες ακτές (με μεγάλα κύματα ή ρεύματα)
- αμέλειας μη εκτίμησης του κινδύνου

**Ο πνιγμός σε θάλασσα ή πισίνα είναι ένα σημαντικό ζήτημα δημόσιας υγείας που μπορεί να προληφθεί**

## ΠΡΟΛΗΨΗ

### Συμβουλές στα άτομα της τρίτης ηλικίας για την πρόληψη των πνιγμών σε θάλασσες και πισίνες



- 1** Αξιολογώ τις κολυμβητικές μου ικανότητες και δεν εξαντλώ ποτέ τα όρια της αντοχής μου
- 2** Κολυμπάω πάντα υπό την επίβλεψη ναυαγοσώστη ή μαζί με κάποιον άλλο
- 3** Δεν κολυμπάω αμέσως μετά από τη κατανάλωση φαγητού ή ποτού, παρά μόνο αφού έχει παρέλθει το διάστημα των 2-3 ωρών
- 4** Αποφεύγω να κολυμπάω σε άγνωστα νερά που πιθανόν να κρύβουν κινδύνους (ρεύματα, βράχοι, μεγάλα κύματα). Προτιμώ παραλίες με σήμανση για την ενημέρωση και ασφάλεια μου.
- 5** Συμβουλευόμαι τον Ιατρό μου εάν έχω χρόνια προβλήματα υγείας πριν κολυμπήσω (καρδιολογικές παθήσεις, άνοια, Αλτςχάϊμερ ή άλλες νευρολογικές παθήσεις)

**6** Εάν παίρνω φάρμακα συμβουλευόμαι τον Ιατρό μου ώστε να ενημερωθώ αν επηρεάζουν την ικανότητα μου για κολύμβηση ή αν χρειάζεται να λάβω ιδιαίτερες προφυλάξεις

**7** Δεν μπαίνω ή βγαίνω απότομα στο νερό, αλλά προοδευτικά και με στάσεις

**8** Όταν πάω βαθιά έχω πάντα ένα πνευστό μέσο (τροχό, σωσίβιο, μακαρόνι)

**9** Κολυμπάω παράλληλα με την ακτή χωρίς να απομακρύνομαι από αυτήν

**10** Στη πισίνα ακολουθώ με ιδιαίτερη προσοχή τους κανόνες ασφαλείας και προτιμώ να κολυμπώ στη ρηχή της μεριά ή κοντά στο τοίχο της

**11** Δεν παραμένω ακίνητος μέσα στο νερό για πολλή ώρα γιατί κινδυνεύω από υποθερμία και υπόταση. Κολυμπάω ή κινώ τα άκρα μου συνεχώς. Αν αισθανθώ ότι κρυώνω βγαίνω από το νερό

**12** Αν κατά την διάρκεια του μπάνιου αισθανθώ οποιοδήποτε σύμπτωμα (π.χ. κράμπες, ζάλη) ζητάω βοήθεια και προσπαθώ να βγω ήρεμα και αργά από το νερό, διατηρώντας τη ψυχραιμία μου



# RESCUE

## How to help in case of drowning



### 1 Rescue by watching and voice-guidance:

- Don't lose sight of the person who is in danger
- Get help from the lifeguard where available
- Ask others for help by suggesting they call 112 (European Emergency Number)
- If the person is conscious and communicating, instruct them to swim to the shore

### 2 Non-contact rescue by various means:

- Throw a rope, a life jacket, a plank, or anything that might float to catch the person in distress
- If the person is at a short distance from land, extend a rod, an umbrella or any long object in order to catch the person who is in danger
- If you are a keen swimmer you can enter the water up to your waist and extend an object or clothing in order to catch the person who is in danger, **without contact**

**NEVER try to save someone on your own because you are putting yourself in danger. Rescue by using contact can only be done by a well-trained lifeguard/rescuer.**



**In case of emergency  
CALL 112  
or directly  
the Ambulance Service  
at 22 88 71 71**



**Do not neglect the measures  
for the prevention of drowning**

**Prevention is more important  
than rescue**



**REPUBLIC OF CYPRUS  
MINISTRY OF HEALTH**

**SAFETY  
IN WATER**

**Swim  
safely**



**Medical and Public Health Services**

Unit for Surveillance and Control  
of Communicable Diseases

## DEFINITION



Drowning is the state of respiratory distress caused by submersion or immersion in liquid, which can lead to death, damage to health, or complete recovery and survival.

Based on data from the World Health Organization, it is estimated that there are 236,000 deaths annually worldwide as a result of drowning.

Every year elderly people seem to lose their lives from this cause.

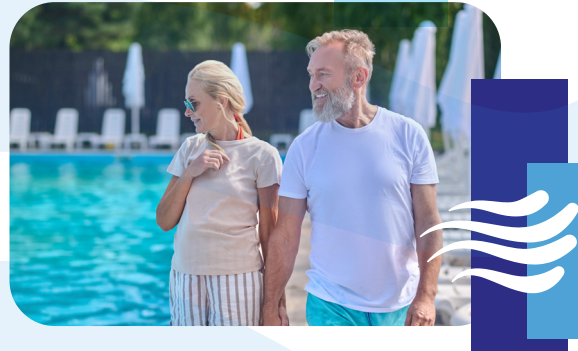
Drowning can happen in seconds to anyone, at any time that there is access to water, mainly due to:

- Not knowing how to swim or because of fatigue
- swimming after eating or using alcohol
- lack of close supervision/surveillance
- sudden pathological causes of an acute nature or injuries
- swimming at unsuitable shores (with large waves or currents)
- negligence or failure to assess the risk

**Drowning in the sea or in the pool is a major public health issue that can be prevented**

## PREVENTION

### Advice to the elderly to prevent drowning in the sea and in pools



- 1** I evaluate my swimming skills and never reach the limits of my endurance
- 2** I always swim under the supervision of a lifeguard or together with someone else
- 3** I do not swim immediately after eating or drinking, until 2-3 hours have passed
- 4** I avoid swimming in unknown waters that may hide dangers (currents, rocks, big waves). I prefer beaches marked for my information and safety.
- 5** Before swimming, I consult my doctor if I have chronic health problems (heart disease, dementia, Alzheimer's or other neurological conditions)

- 6** If I am taking medication, I consult my doctor to find out if they affect my ability to swim or if I need to take special precautions
- 7** I do not enter or exit abruptly from the water, but I enter progressively and with stops
- 8** When I go deep, I always have a floating medium (wheel, life jacket, noodle)
- 9** I swim parallel to the shore without moving away from it
- 10** In the pool I follow the safety rules with special attention and I prefer to swim on its shallow end or near its wall
- 11** I do not remain motionless in the water for a long time because I am at risk of hypothermia and hypotension. I swim or move my limbs constantly. If I feel cold, I get out of the water
- 12** If I feel any symptom while swimming (e.g. cramps, dizziness) I ask for help and try to get out of the water calmly and slowly, keeping my cool



**SAUVER**

## Comment aider en cas de noyade



### 1 Sauvetage par l'observation et le guidage vocal:

- Ne perdez pas de vue la personne qui est en danger
- Obtenez l'aide du sauveteur, le cas échéant
- Demandez de l'aide à d'autres personnes en leur suggérant d'appeler le 112 (numéro d'urgence européen)
- Si la personne est consciente et communique, demandez-lui de nager jusqu'au rivage

### 2 Sauvetage sans contact par divers moyens:

- Lancez une corde, un gilet de sauvetage, une planche ou tout ce qui pourrait flotter pour attraper la personne en détresse
- Si la personne se trouve à une courte distance de la terre, tendez une canne, un parapluie ou tout autre objet long afin d'attraper la personne qui est en danger
- Si vous êtes un nageur passionné, vous pouvez entrer dans l'eau jusqu'à la taille et étendre un objet ou un vêtement afin d'attraper la personne qui est en danger, **sans contact**

**N'essayez JAMAIS de sauver quelqu'un par vous-même parce que vous vous mettez en danger. Le sauvetage par contact ne peut être effectué que par un sauveteur bien formé.**



**En cas d'urgence,  
APPELEZ le 112  
ou directement auprès  
du Service Ambulance  
au 22 88 71 71**



**Ne négligez pas les mesures de prévention  
de la noyade**

**La prévention est plus importante  
que le sauvetage**



République de Chypre  
Ministère de la Santé

**SÉCURITÉ  
DANS L'EAU**

**Nager  
en toute  
sécurité**



Services médicaux et de santé publique

Unité de surveillance et de contrôle  
des maladies transmissibles

## DÉFINITION



La noyade est l'état de détresse respiratoire causé par l'immersion dans un liquide, qui peut entraîner la mort, des dommages à la santé ou un rétablissement complet et une survie.

Sur la base des données de l'Organisation mondiale de la santé, on estime qu'il y a 236 000 décès par noyade chaque année dans le monde.

Chaque année, des personnes âgées semblent perdre la vie à cause de cette cause.

La noyade peut arriver en quelques secondes à n'importe qui, à n'importe quel moment où il y a un accès à l'eau, principalement en raison de :

- ne pas savoir nager ou à cause de la fatigue
- nager après avoir mangé ou consommé de l'alcool
- l'absence de surveillance étroite
- des causes pathologiques soudaines de nature aiguë ou des blessures
- baignade sur des rivages inadaptés (avec de grosses vagues ou de gros courants)
- négligence ou omission d'évaluer le risque

**La noyade en mer ou en piscine est un enjeu majeur de santé publique qui peut être évité**

## PRÉVENTION

### Conseils aux personnes âgées pour éviter les noyades dans la mer et dans les piscines



- 1** J'évalue mes compétences en natation et je n'atteins jamais les limites de mon endurance
- 2** Je nage toujours sous la surveillance d'un sauveteur ou avec quelqu'un d'autre
- 3** Je ne nage pas immédiatement après avoir mangé ou bu, jusqu'à ce que 2-3 heures se soient écoulées
- 4** J'évite de nager dans des eaux inconnues qui peuvent cacher des dangers (courants, rochers, grosses vagues). Je préfère les plages balisées pour mon information et ma sécurité.
- 5** Avant de nager, je consulte mon médecin si j'ai des problèmes de santé chroniques (maladie cardiaque, démence, Alzheimer ou autres troubles neurologiques)

- 6** Si je prends des médicaments, je consulte mon médecin pour savoir s'ils affectent ma capacité à nager ou si je dois prendre des précautions particulières
- 7** Je n'entre pas ou ne sors pas brusquement de l'eau, mais j'y entre progressivement et avec des arrêts
- 8** Quand je vais en profondeur, j'ai toujours un milieu flottant (roue, gilet de sauvetage, nouilles)
- 9** Je nage parallèlement au rivage sans m'en éloigner
- 10** Dans la piscine, je suis les règles de sécurité avec une attention particulière et je préfère nager sur sa partie peu profonde ou près de son mur
- 11** Je ne reste pas longtemps immobile dans l'eau car je risque l'hypothermie et l'hypotension. Je nage ou bouge mes membres constamment. Si j'ai froid, je sors de l'eau
- 12** Si je ressens un symptôme en nageant (par exemple, des crampes, des étourdissements), je demande de l'aide et j'essaie de sortir de l'eau calmement et lentement, en gardant mon sang-froid



## Hilfe im Falle des Ertrinkens



### 1 Rettung durch Bewachung und verbale Anweisungen:

- verlieren Sie die gefährdete Person nicht aus den Augen
- bitten Sie den Rettungsschwimmer um Hilfe, falls vorhanden
- bitten Sie andere um Hilfe, indem Sie ihnen sagen, dass sie die 112 (Europäische Notrufnummer) anrufen sollen
- wenn die Person bei Bewusstsein ist und kommunizieren kann, weisen Sie sie an, zum Ufer zu schwimmen

### 2 Berührungslose Rettung mit verschiedenen Mitteln:

- werfen Sie ein Seil, eine Schwimmweste, ein Brett oder irgendetwas, das schwimmfähig ist, damit es die gefährdete Person fassen kann
- wenn die gefährdete Person nur kurz vom Ufer entfernt ist, breiten Sie einen Stab, einen Sonnenschirm oder einen anderen langen Gegenstand aus, damit ihn die gefährdete Person fassen kann
- wenn Sie ein erfahrener Schwimmer sind, können Sie bis zur Taille ins Wasser gehen und einen Gegenstand oder ein Tuch ausbreiten, damit es die gefährdete Person fassen kann, **ohne dass Sie sie berühren**

**Versuchen Sie NIEMALS jemanden auf eigene Faust zu retten, denn Sie bringen sich damit auch selbst in Gefahr. Die Rettung mit Berührung darf nur von einem gut ausgebildeten Rettungsschwimmer/ Retter durchgeführt werden.**



In Notfällen rufen Sie die  
Nummer **112**  
oder direkt den  
Rettungsdienst  
unter **22 88 71 71** an



**Vernachlässigen Sie die  
Vorbeugungsmaßnahmen  
gegen Ertrinken nicht**

**Vorbeugung ist wichtiger  
als Rettung**



REPUBLIK ZYPERN  
GESUNDHEITSMINISTERIUM

## SICHERHEIT AM UND IM WASSER

### Sicheres Schwimmen



Medizinische und öffentliche Gesundheitsdienste

Einheit für Überwachung und Kontrolle  
übertragbarer Krankheiten

## DEFINITION



Ertrinken ist ein Zustand der Atemnot, die durch Eintauchen oder Untertauchen in Flüssigkeit verursacht wird und zum Tod, zu gesundheitlichen Beeinträchtigungen oder zur vollständigen Genesung und zum Überleben führen kann.

Nach Angaben der Weltgesundheitsorganisation gibt es weltweit schätzungsweise 236 000 Todesfälle durch Ertrinken jedes Jahr.

Es scheint, dass jedes Jahr ältere Menschen aus diesem Grund ihr Leben verlieren.

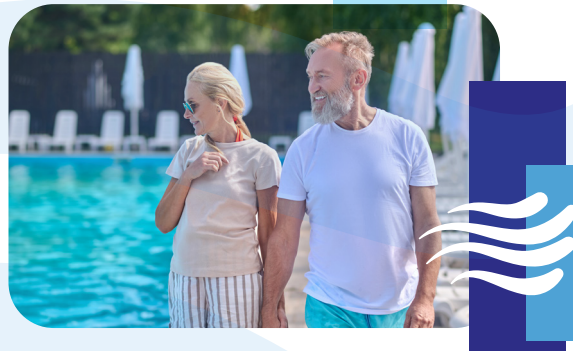
Ertrinken kann in Sekundenschnelle, jedem und jederzeit, wenn man Zugang zu Wasser hat, passieren, vor allem aufgrund von:

- Unfähigkeit zu Schwimmen oder Müdigkeit
- Schwimmen nach dem Essen oder Alkoholkonsum
- Mangel an strenger Überwachung/Bewachung
- plötzlichen und akuten pathologischen Ursachen oder Verletzungen
- Schwimmen in ungeeigneten Gewässern (mit großen Wellen oder Strömungen)
- Fahrlässigkeit, Nichteinschätzung des Risikos

**Das Ertrinken im Meer oder im Schwimmbad ist ein großes Problem für die öffentliche Gesundheit, welches vermieden werden kann**

## VORBEUGUNG

### Hinweise für ältere Menschen zur Vorbeugung des Ertrinkens in Meer und Schwimmbädern



- 1** Ich schätze meine Schwimmfähigkeiten ein und überschreite nie die Grenzen meiner Ausdauer
- 2** Ich schwimme immer unter der Bewachung eines Rettungsschwimmers oder mit einer anderen Person
- 3** Ich schwimme nie unmittelbar nach dem Essen oder Trinken, sondern erst, wenn 2-3 Stunden vergangen sind
- 4** Ich schwimme in unbekanntem Gewässern nicht, in denen sich Gefahren verbergen können (Strömungen, Felsen, große Wellen). Ich bevorzuge Strände mit Hinweisschildern zu meiner Information und Sicherheit
- 5** Wenn ich chronische Gesundheitsprobleme habe (Herzkrankheiten, Demenz, Alzheimer oder andere neurologische Erkrankungen), berate ich mich vor dem Schwimmen mit meinem Arzt
- 6** Wenn ich Medikamente einnehme, spreche ich mit meinem Arzt, um herauszufinden, ob sie meine Schwimmfähigkeit beeinträchtigen oder ob ich besondere Vorsichtsmaßnahmen ergreifen muss

**7** Ich betrete oder verlasse das Wasser nicht plötzlich, sondern schrittweise und mit Pausen

**8** Wenn ich ins tiefe Wasser gehe, habe ich immer ein schwimmfähiges Hilfsmittel dabei (Schwimmring, Schwimmweste, Schwimmmudel)

**9** Ich schwimme parallel zum Ufer, ohne mich von ihm zu entfernen.

**10** Im Schwimmbad achte ich besonders auf die Sicherheitsregeln und schwimme am liebsten im flachen Bereich oder in der Nähe der Beckenwand

**11** Ich bleibe nicht über längere Zeit unbewegt im Wasser, weil ich eine Unterkühlung und Hypotonie riskiere. Ich schwimme oder bewege meine Gliedmaßen ständig. Wenn ich merke, dass mir kalt wird, verlasse ich das Wasser

**12** Wenn ich während des Badens irgendwelche Symptome spüre (z. B. Krämpfe, Schwindel), bitte ich um Hilfe und versuche, ruhig und langsam aus dem Wasser zu kommen und behalte gleichzeitig meine Selbstkontrolle

