

ΠΡΟΣΕΧΩ ΝΑ...

- ✓ Μην απομακρύνομαι κολυμπώντας από την ακτή, όταν μάλιστα δεν ξέρω καλό κολύμπι
- ✓ Μην κολυμπάω στα ανοιχτά, εκεί όπου υπάρχουν βάρκες ή ταχύπλοα.



- ✓ Μην ξεχνιέμαι πολλές ώρες στον ήλιο, χωρίς τα απαραίτητα μέτρα προστασίας.
- ✓ Μην κολυμπάω εάν δεν έχουν περάσει 3 ώρες από το φαγητό.
- ✓ Μην κολυμπάω χωρίς την επίβλεψη των γονιών μου και ποτέ έξω από τις σημαδούρες των ακτών.



ΜΑΘΑΙΝΩ ΟΤΙ...

- ✓ Η κολύμβηση σε περιοχές όπου υπάρχουν πινακίδες που προειδοποιούν ότι η θάλασσα είναι μολυσμένη μπορεί να προκαλέσει σοβαρές ασθένειες στο δέρμα μου και τον οργανισμό μου.
- ✓ Εάν πάθω κράμπα την ώρα που κολυμπάω χαλαρώνω το μέρος του σώματός μου που πιάστηκε και με αργές κινήσεις κινούμαι προς την ακτή.



- ✓ Η κολύμβηση είναι επικίνδυνη όταν υπάρχουν θαλάσσια ρεύματα ή φυσάει δυνατά και έχει μεγάλα κύματα.
- ✓ Εάν αισθανθώ κόπωση ενώ κολυμπάω, μένω στην επιφάνεια σε ύπτια θέση και συνεχίζω ήρεμα το κολύμπι όταν ξεκουραστώ.
- ✓ Δεν πρέπει να κολυμπάω όταν δεν αισθάνομαι καλά ή είμαι κουρασμένος.

ΝΟΙΑΖΟΜΑΙ ΚΑΙ...

- ✓ Δεν ρίχνω σκουπίδια στις θάλασσες και τις ακτές.
- ✓ Δεν παίζω επικίνδυνα παιχνίδια στη θάλασσα που μπορεί να τραυματίσουν εμένα ή τους φίλους μου.
- ✓ Ενημερώνω γρήγορα κάποιον ενήλικο για οτιδήποτε βλέπω ότι μπορεί να θέσει σε κίνδυνο τη ζωή του άλλου.
- ✓ Ελέγχω ότι ο βυθός που θα κάνω βουτιές δεν έχει βράχια ή άλλα επικίνδυνα αντικείμενα.
- ✓ Φοράω γυαλιά ηλίου, καπέλο και αντηλιακό για να προστατευτώ από τον ήλιο.

