



ΑΡΧΗΓΕΙΟ ΛΙΜΕΝΙΚΟΥ ΣΩΜΑΤΟΣ – ΕΛΛΗΝΙΚΗΣ ΑΚΤΟΦΥΛΑΚΗΣ
ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ ΛΙΜΕΝΙΚΗΣ ΑΣΤΥΝΟΜΙΑΣ



ΕΘΝΙΚΟΣ ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΣ
ΔΗΜΟΣΙΑΣ ΥΓΕΙΑΣ



Ενημερωτικό Πρόγραμμα Ασφαλούς Κολύμβησης Ατόμων Τρίτης Ηλικίας



- Μη- Κερδοσκοπικός Οργανισμός
- Δραστηριοποιείται από το 2015
- Ιδρυτής και πρόεδρος: κ. Παναγιώτης Πασχαλάκης
- email: infosafe@safewatersports.gr
- <https://safewatersports.com/>

SAFE WATER SPORTS

ΣΚΟΠΟΣ

Η πρόληψη των θανάσιμων ατυχημάτων που γίνονται στο υδάτινο περιβάλλον μέσω της συνεργασίας όλων των ενδιαφερόμενων μερών ώστε να διασφαλιστεί η ασφαλή απόλαυση των αθλητικών και ψυχαγωγικών δραστηριοτήτων που γίνονται στο νερό.



ΣΤΟΧΟΣ

Να μειώσουμε τα θανάσιμα ατυχήματα στο νερό κατά

50%

στα επόμενα δέκα χρόνια



ΤΟ ΚΑΛΟΚΑΙΡΙ ΜΕΝΟΥΜΕ ΑΣΦΑΛΕΙΣ

Κοινή Πρωτοβουλία μεταξύ

Safe Water Sports

Υπουργείου Υγείας

Εθνικού Οργανισμού Δημόσιας Υγείας

Υπουργείου Ναυτιλίας & Νησιωτικής

Πολιτικής

Λιμενικού Σώματος – Ελληνικής

Ακτοφυλακής



ΕΘΝΙΚΟΣ ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΣ
ΔΗΜΟΣΙΑΣ ΥΓΕΙΑΣ



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
Υπουργείο Υγείας



ΕΘΝΙΚΟΣ ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΣ
ΔΗΜΟΣΙΑΣ ΥΓΕΙΑΣ



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΝΑΥΤΙΛΙΑΣ &
ΝΗΣΙΩΤΙΚΗΣ ΠΟΛΙΤΙΚΗΣ





ΑΡΧΗΓΕΙΟ ΛΙΜΕΝΙΚΟΥ ΣΩΜΑΤΟΣ – ΕΛΛΗΝΙΚΗΣ ΑΚΤΟΦΥΛΑΚΗΣ ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ ΛΙΜΕΝΙΚΗΣ ΑΣΤΥΝΟΜΙΑΣ

- Η Ελλάδα κατέχει την 11η θέση σε παγκόσμια κλίμακα στον κατάλογο των χωρών με τη μεγαλύτερη ακτογραμμή (13.676 χλμ).
- Στην Ελλάδα, σύμφωνα με τη τελευταία 5ετία, 2021-2025, συμβαίνουν κατά μέσο όρο, ετησίως, **387 θανάσιμα ατυχήματα** στο υδάτινο περιβάλλον (**θάλασσα και εσωτερικά ύδατα**).
- Στη θάλασσα κατά μέσο όρο ετησίως, **240** άτομα που χάνουν τη ζωή τους είναι **άνω των 60 ετών**
- Ο πνιγμός είναι η **δεύτερη κύρια αιτία θανάτου από ατύχημα** για τα παιδιά από τη βρεφική ηλικία έως 14 ετών.
- Κάθε χρόνο **50.000** Ευρωπαίοι πολίτες τραυματίζονται συμμετέχοντας σε θαλάσσια σπορ ή και σε δραστηριότητες με σκάφη



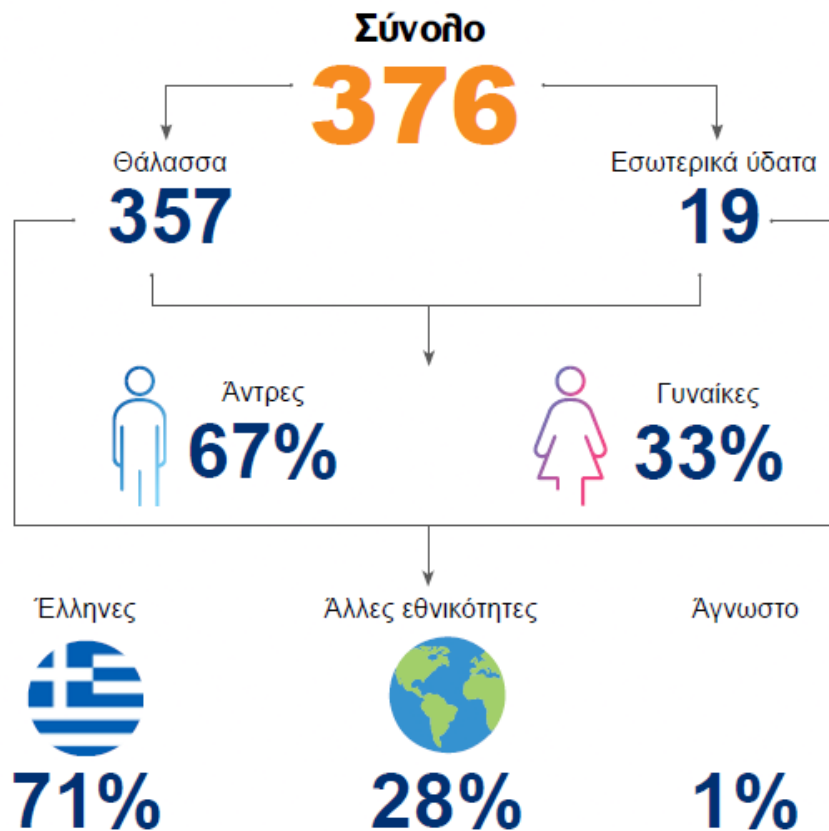
ΕΘΝΙΚΟΣ ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΣ
ΔΗΜΟΣΙΑΣ ΥΓΕΙΑΣ





ΑΡΧΗΓΕΙΟ ΛΙΜΕΝΙΚΟΥ ΣΩΜΑΤΟΣ – ΕΛΛΗΝΙΚΗΣ ΑΚΤΟΦΥΛΑΚΗΣ ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ ΛΙΜΕΝΙΚΗΣ ΑΣΤΥΝΟΜΙΑΣ

ΘΑΝΑΣΙΜΑ ΑΤΥΧΗΜΑΤΑ ΣΤΟ ΥΔΑΤΙΝΟ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ - 2025



251 άνδρες και **125** γυναίκες



ΕΘΝΙΚΟΣ ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΣ
ΔΗΜΟΣΙΑΣ ΥΓΕΙΑΣ





ΑΡΧΗΓΕΙΟ ΛΙΜΕΝΙΚΟΥ ΣΩΜΑΤΟΣ – ΕΛΛΗΝΙΚΗΣ ΑΚΤΟΦΥΛΑΚΗΣ ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ ΛΙΜΕΝΙΚΗΣ ΑΣΤΥΝΟΜΙΑΣ

ΘΑΝΑΣΙΜΑ ΑΤΥΧΗΜΑΤΑ ΣΤΑ ΕΣΩΤΕΡΙΚΑ ΥΔΑΤΑ - 2025

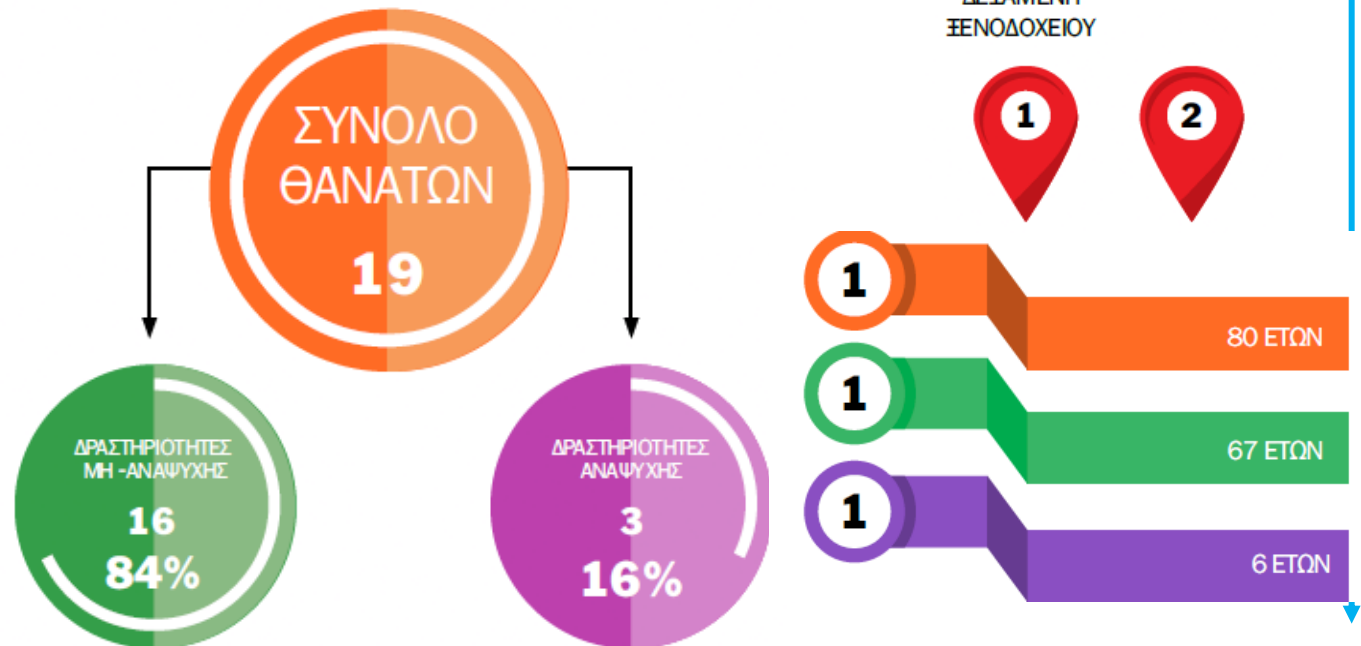
3 Αυτοκτονία, 1 θανάσιμος τραυματισμός, 10 ακούσιοι πνιγμοί σε δραστηριότητες μη αναψυχής

2 Πνιγμοί κατά τη διάρκεια παράνομης εισόδου

3 Πνιγμοί κατά τη διάρκεια δραστηριότητας αναψυχής (2 πνιγμοί κατά τη διάρκεια κολύμβησης & 1 πνιγμός κατά τη διάρκεια υδάτινης δραστηριότητας αναψυχής/υδάτινου σπορ)



ΕΘΝΙΚΟΣ ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΣ
ΔΗΜΟΣΙΑΣ ΥΓΕΙΑΣ





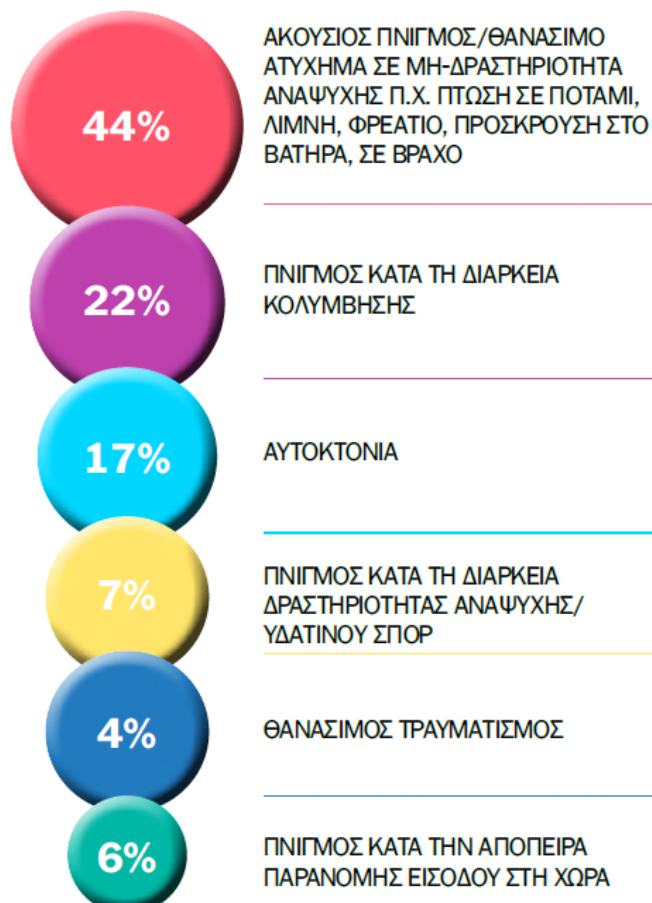
ΑΡΧΗΓΕΙΟ ΛΙΜΕΝΙΚΟΥ ΣΩΜΑΤΟΣ – ΕΛΛΗΝΙΚΗΣ ΑΚΤΟΦΥΛΑΚΗΣ

ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ ΛΙΜΕΝΙΚΗΣ ΑΣΤΥΝΟΜΙΑΣ

ΘΑΝΑΣΙΜΑ ΑΤΥΧΗΜΑΤΑ ΣΤΑ ΕΣΩΤΕΡΙΚΑ ΥΔΑΤΑ 2021- 2025



ΕΘΝΙΚΟΣ ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΣ
ΔΗΜΟΣΙΑΣ ΥΓΕΙΑΣ



71 ΣΥΝΟΛΟ
ΠΕΝΤΑΕΤΙΑΣ

Μ.Ο.
ΠΕΝΤΑΕΤΙΑΣ **14**



ΑΡΧΗΓΕΙΟ ΛΙΜΕΝΙΚΟΥ ΣΩΜΑΤΟΣ – ΕΛΛΗΝΙΚΗΣ ΑΚΤΟΦΥΛΑΚΗΣ ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ ΛΙΜΕΝΙΚΗΣ ΑΣΤΥΝΟΜΙΑΣ

ΘΑΝΑΣΙΜΑ ΑΤΥΧΗΜΑΤΑ ΣΤΗ ΘΑΛΑΣΣΑ 2021-2025

ΘΑΝΑΣΙΜΑ ΑΤΥΧΗΜΑΤΑ

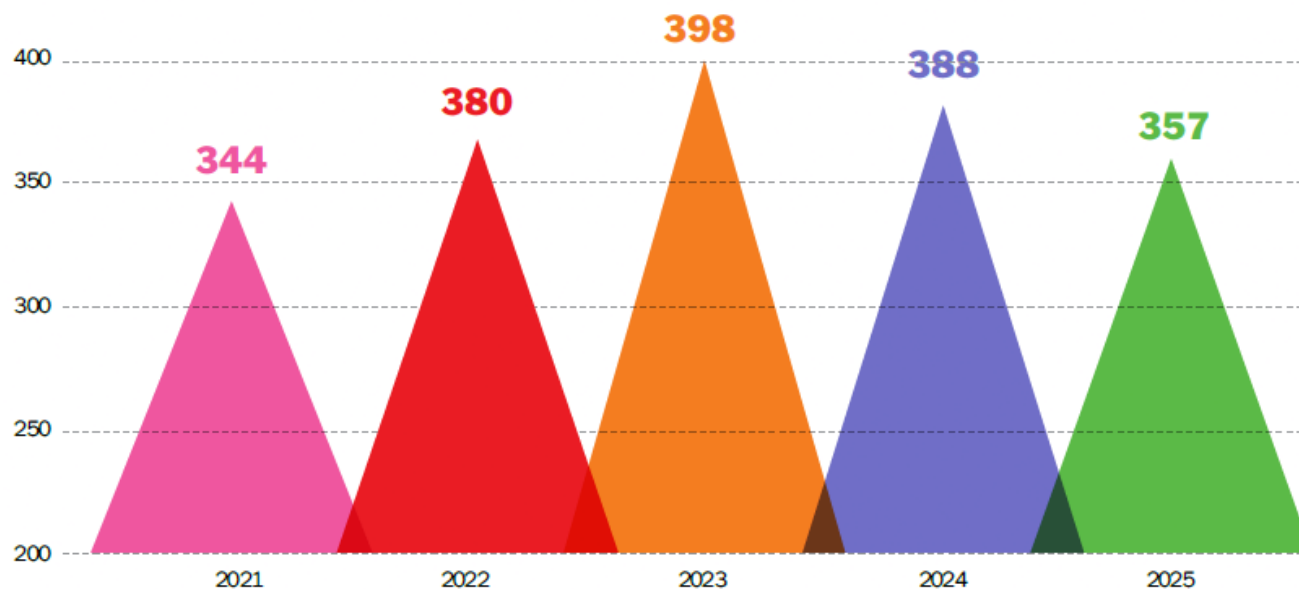
Για πρώτη φορά μετά από αρκετά χρόνια παρατηρείται μείωση των θανάσιμων ατυχημάτων στη θάλασσα. Συγκεκριμένα, μείωση 8% συγκριτικά με την περσινή χρονιά. Το παρακάτω διάγραμμα παρουσιάζει τα θανάσιμα ατυχήματα στη θάλασσα ανά έτος.

373

Μ.Ο. ΠΕΝΤΑΕΤΙΑΣ

1.867

ΘΑΝΑΤΟΙ ΣΥΝΟΛΙΚΑ
ΣΤΗΝ ΠΕΝΤΑΕΤΙΑ



ΕΘΝΙΚΟΣ ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΣ
ΔΗΜΟΣΙΑΣ ΥΓΕΙΑΣ





ΑΡΧΗΓΕΙΟ ΛΙΜΕΝΙΚΟΥ ΣΩΜΑΤΟΣ – ΕΛΛΗΝΙΚΗΣ ΑΚΤΟΦΥΛΑΚΗΣ ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ ΛΙΜΕΝΙΚΗΣ ΑΣΤΥΝΟΜΙΑΣ

ΘΑΝΑΤΟΙ ΣΤΗ ΘΑΛΑΣΣΑ ΑΝΑ ΗΛΙΚΙΑΚΗ ΟΜΑΔΑ 2025

ΕΤΟΣ	0-17	18-59	60-69	70+	ΑΓΝΩΣΤΗ	ΣΥΝΟΛΟ
2025	4	68	47	237	1	357



ΕΘΝΙΚΟΣ ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΣ
ΔΗΜΟΣΙΑΣ ΥΓΕΙΑΣ





ΑΡΧΗΓΕΙΟ ΛΙΜΕΝΙΚΟΥ ΣΩΜΑΤΟΣ – ΕΛΛΗΝΙΚΗΣ ΑΚΤΟΦΥΛΑΚΗΣ
ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ ΛΙΜΕΝΙΚΗΣ ΑΣΤΥΝΟΜΙΑΣ

- 1. Κολυμπάω πάντα υπό την επίβλεψη
ναυαγοσώστη
ή μαζί με κάποιον που γνωρίζει
κολύμβηση.
Αποφεύγω να κολυμπάω μόνος μου!**



ΕΘΝΙΚΟΣ ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΣ
ΔΗΜΟΣΙΑΣ ΥΓΕΙΑΣ

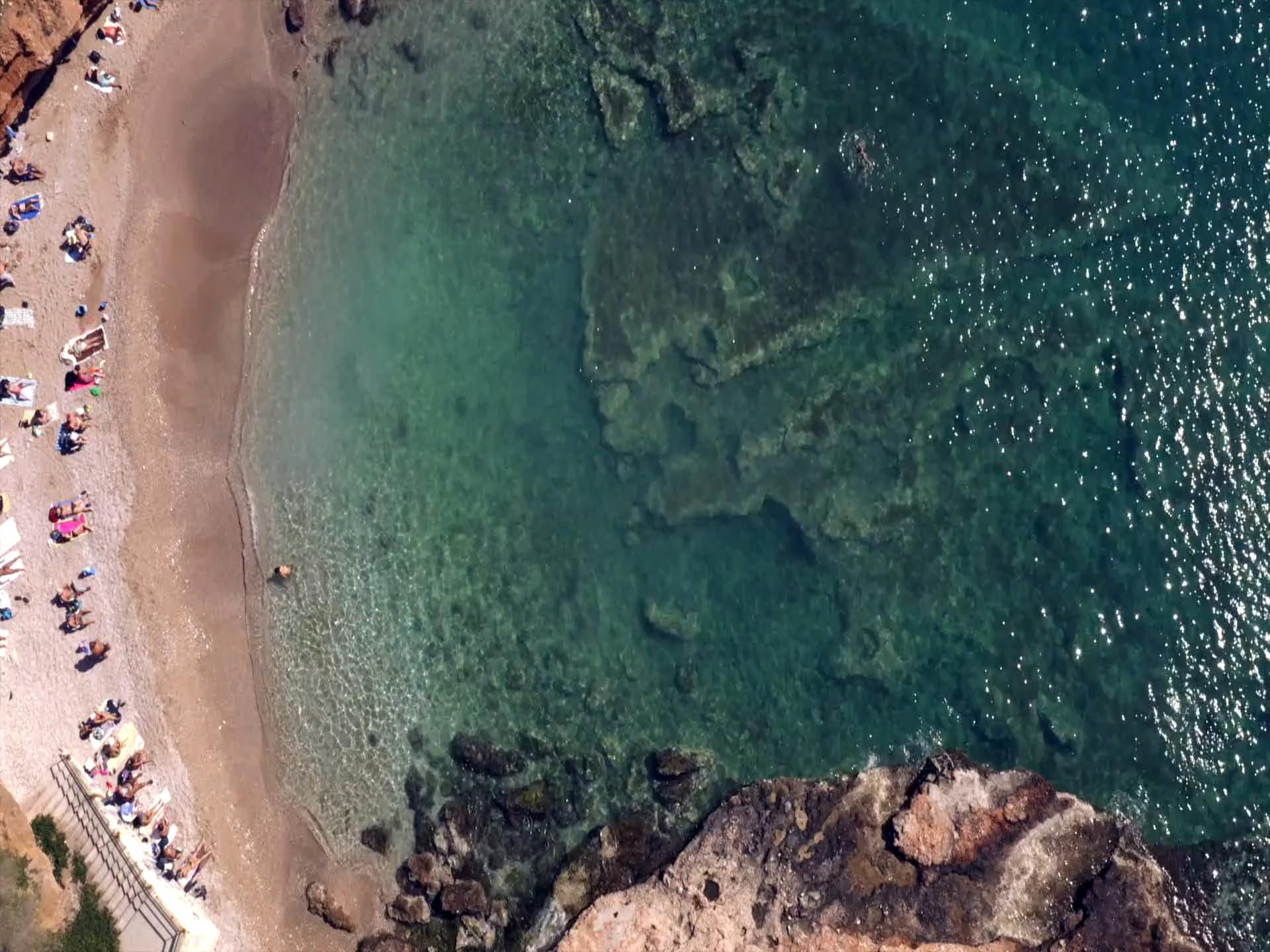


<https://vimeo.com/429225275>

<https://vimeo.com/429224705>









2. Κολυμπάω πάντα παράλληλα με την ακτή χωρίς να απομακρύνομαι από αυτήν και όχι μέχρι εξάντλησης.



ΕΘΝΙΚΟΣ ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΣ
ΔΗΜΟΣΙΑΣ ΥΓΕΙΑΣ



✓ Κολυμπάω οριζόντια στην ακτή και όχι κάθετα.

<https://vimeo.com/431720372>



HELLAS



ΑΡΧΗΓΕΙΟ ΛΙΜΕΝΙΚΟΥ ΣΩΜΑΤΟΣ – ΕΛΛΗΝΙΚΗΣ ΑΚΤΟΦΥΛΑΚΗΣ
ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ ΛΙΜΕΝΙΚΗΣ ΑΣΤΥΝΟΜΙΑΣ

3. Δεν κολυμπάω όπου δεν πατάω!

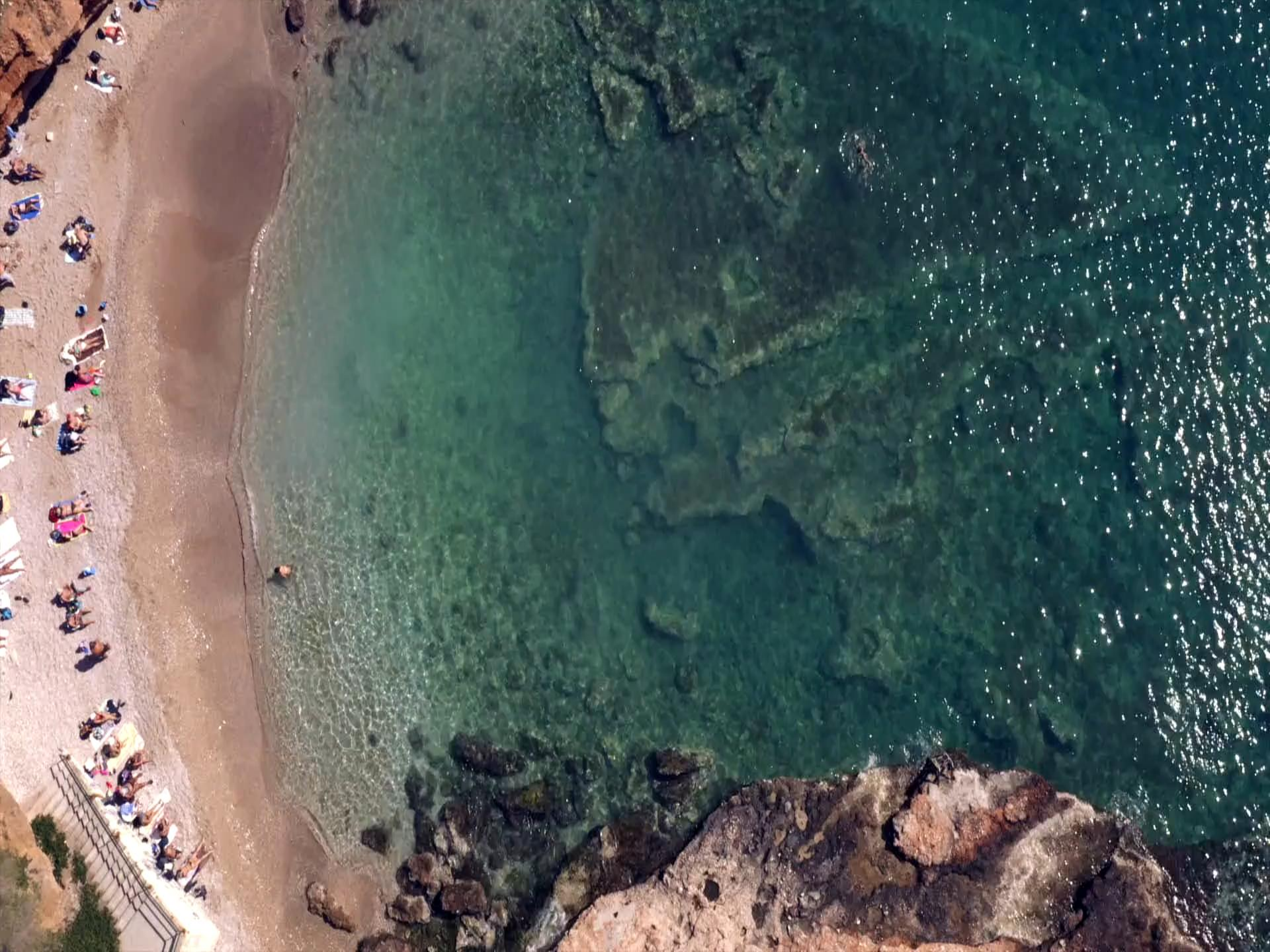


<https://vimeo.com/431724608>



ΕΘΝΙΚΟΣ ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΣ
ΔΗΜΟΣΙΑΣ ΥΓΕΙΑΣ







**4. Δεν υπερεκτιμώ τις δυνάμεις μου
και εάν κολυμπάω στα βαθιά
έχω πάντα μαζί μου ένα πλευστό
μέσο (π.χ. μακαρόνι επίπλευσης,
σανίδα κολύμβησης, σωσίβιο, κλπ)**



ΕΘΝΙΚΟΣ ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΣ
ΔΗΜΟΣΙΑΣ ΥΓΕΙΑΣ



<https://vimeo.com/431722854>







ΑΡΧΗΓΕΙΟ ΛΙΜΕΝΙΚΟΥ ΣΩΜΑΤΟΣ – ΕΛΛΗΝΙΚΗΣ ΑΚΤΟΦΥΛΑΚΗΣ
ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ ΛΙΜΕΝΙΚΗΣ ΑΣΤΥΝΟΜΙΑΣ

- 5. Δεν παραμένω ακίνητος μέσα στη θάλασσα για πολύ
ώρα μιλώντας με τους φίλους μου.
Κινδυνεύω από υποθερμία και υπόταση.
Στο νερό κολυμπάω ή κινώ τα άκρα μου συνεχώς.**



ΕΘΝΙΚΟΣ ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΣ
ΔΗΜΟΣΙΑΣ ΥΓΕΙΑΣ



<https://vimeo.com/431726643>





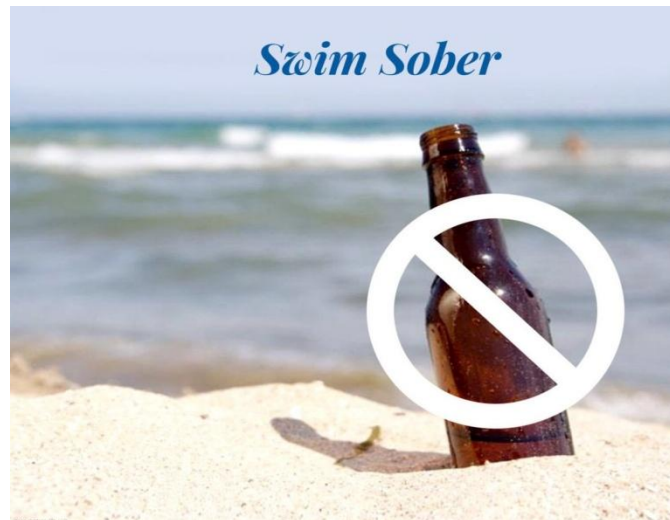
ΑΡΧΗΓΕΙΟ ΛΙΜΕΝΙΚΟΥ ΣΩΜΑΤΟΣ – ΕΛΛΗΝΙΚΗΣ ΑΚΤΟΦΥΛΑΚΗΣ
ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ ΛΙΜΕΝΙΚΗΣ ΑΣΤΥΝΟΜΙΑΣ

6. Δεν κολυμπάω μετά από φαγητό ή ποτό.

Μπαίνω στη θάλασσα μόνο εάν έχουν περάσει 2-3 ώρες από το φαγητό.



ΕΘΝΙΚΟΣ ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΣ
ΔΗΜΟΣΙΑΣ ΥΓΕΙΑΣ



<https://vimeo.com/431724953>





ΕΘΝΙΚΟΣ ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΣ
ΔΗΜΟΣΙΑΣ ΥΓΕΙΑΣ



7. Συμβουλευόμαι τον ιατρό μου εάν έχω χρόνια προβλήματα υγείας. (καρδιολογικές παθήσεις, Άλτςχαϊμερ, άνοια ή άλλες νευρολογικές παθήσεις)



<https://vimeo.com/431726685>

<https://vimeo.com/431723143>



8. Είμαι πάντα σε συνεννόηση με τον γιατρό μου εάν παίρνω φάρμακα, για τα οποία χρειάζονται ιδιαίτερες προφυλάξεις.



ΕΘΝΙΚΟΣ ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΣ
ΔΗΜΟΣΙΑΣ ΥΓΕΙΑΣ



<https://vimeo.com/431725619>







9. Πριν μπω στο νερό δεν τρέχω, αλλά μπαίνω σταδιακά και βρέχω το πρόσωπο και το σώμα μου για αρχή.



ΕΘΝΙΚΟΣ ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΣ
ΔΗΜΟΣΙΑΣ ΥΓΕΙΑΣ



<https://vimeo.com/440658583>



10. Δεν βγαίνω απότομα από το νερό αλλά προοδευτικά και με στάσεις, περπατώντας προς την ακτή.



ΕΘΝΙΚΟΣ ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΣ
ΔΗΜΟΣΙΑΣ ΥΓΕΙΑΣ







11.

- **Αν νιώσω κόπωση ή την παραμικρή αδιαθεσία μέσα στη θάλασσα επιστρέφω στην ακτή.**
- **Αν αισθανθώ οποιοδήποτε σύμπτωμα (κράμπα, ζάλη) ζητάω βοήθεια από όποιον βρίσκεται κοντά μου και προσπαθώ να βγω ήρεμα και αργά από τη θάλασσα, διατηρώντας την ψυχραιμία μου.**



<https://vimeo.com/431728945>



ΕΘΝΙΚΟΣ ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΣ
ΔΗΜΟΣΙΑΣ ΥΓΕΙΑΣ







ΑΡΧΗΓΕΙΟ ΛΙΜΕΝΙΚΟΥ ΣΩΜΑΤΟΣ – ΕΛΛΗΝΙΚΗΣ ΑΚΤΟΦΥΛΑΚΗΣ
ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ ΛΙΜΕΝΙΚΗΣ ΑΣΤΥΝΟΜΙΑΣ

12. Αποφεύγω την μετακίνησή μου στην παραλία, όταν οι θερμοκρασίες είναι ιδιαίτερα υψηλές.



ΕΘΝΙΚΟΣ ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΣ
ΔΗΜΟΣΙΑΣ ΥΓΕΙΑΣ





13. Αν επισκεφτώ μια παραλία για πρώτη φορά ενημερώνομαι για τους κινδύνους της από τους ντόπιους κατοίκους.

Αποφεύγω να κολυμπάω σε άγνωστα νερά που μπορεί να κρύβουν κινδύνους (π.χ. θαλάσσια ρεύματα, πετρώδης βυθός, απομονωμένες ακτές κ.α.)



ΕΘΝΙΚΟΣ ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΣ
ΔΗΜΟΣΙΑΣ ΥΓΕΙΑΣ





ΕΘΝΙΚΟΣ ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΣ
ΔΗΜΟΣΙΑΣ ΥΓΕΙΑΣ



Download



ΥΠΟ ΤΗΝ ΑΙΓΙΔΑ



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΕΣΤΕΡΝΩΝ &
ΑΝΤΙΣΤΡΟΦΗΣ ΠΟΛΙΤΙΚΗΣ



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΤΟΥΡΙΣΜΟΥ

- Θαλάσσια σπορ
- 3.000+ παραλίες
- Ημερόπλοια
- Μαρίνες
- Κέντρα Υγείας
- Κανόνες ασφάλειας

Αρρολαύστε
τις διακοπές σας
στην Ελλάδα & στην Κύπρο



Διατίθεται σε    



www.safewatersports.gr





ΑΡΧΗΓΕΙΟ ΛΙΜΕΝΙΚΟΥ ΣΩΜΑΤΟΣ – ΕΛΛΗΝΙΚΗΣ ΑΚΤΟΦΥΛΑΚΗΣ
ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ ΛΙΜΕΝΙΚΗΣ ΑΣΤΥΝΟΜΙΑΣ



ΕΘΝΙΚΟΣ ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΣ
ΔΗΜΟΣΙΑΣ ΥΓΕΙΑΣ



**14. Σε περίπτωση έκτακτης ανάγκης
επικοινωνώ με την
Άμεση Δράση του Λιμενικού Σώματος –
Ελληνικής Ακτοφυλακής στον αριθμό**
108
ή καλώ τον Ευρωπαϊκό Αριθμό Έκτακτης
Ανάγκης
112

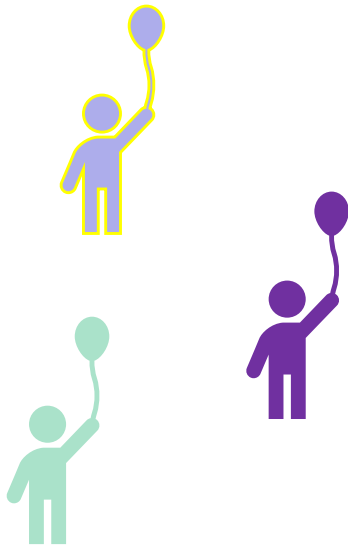




ΕΘΝΙΚΟΣ ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΣ
ΔΗΜΟΣΙΑΣ ΥΓΕΙΑΣ



Εκπαιδευτικό πρόγραμμα Α'θμιας εκπαίδευσης



Εκπαιδευτικό πρόγραμμα Β'θμιας εκπαίδευσης



- 1 Πάντα κολυμπάω μαζί με κάποιον άλλον ή σε παραλία με ναυαγοσώστη
- 2 Κολυμπάω πάντα παράλληλα με την ακτή και όχι μέχρι εξάντλησης
- 3 Δεν βγαίνω ή μπαίνω απότομα στο νερό, αλλά προοδευτικά και με στάσεις
- 4 Κολυμπάω αφού περάσουν 2-3 ώρες μετά από φαγητό ή ποτό
- 5 Εάν έχω χρόνια προβλήματα υγείας συμβουλευόμαι το γιατρό μου πριν κολυμπήσω.

ΘΑΛΑΣΣΑ ΚΑΙ ΑΣΦΑΛΕΙΑ

Συμβουλές στους ανθρώπους
της 3ης ηλικίας για την πρόληψη
των πνιγμών στη θάλασσα



Το καλοκαίρι
μένουμε ασφαλείς

283

άνθρωποι άνω
των 60 ετών χάνουν
τη ζωή τους κάθε χρόνο
στη θάλασσα

ΥΠΟ ΤΗΝ ΑΙΓΙΔΑ





ΑΡΧΗΓΕΙΟ ΛΙΜΕΝΙΚΟΥ ΣΩΜΑΤΟΣ – ΕΛΛΗΝΙΚΗΣ ΑΚΤΟΦΥΛΑΚΗΣ
ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ ΛΙΜΕΝΙΚΗΣ ΑΣΤΥΝΟΜΙΑΣ



ΕΘΝΙΚΟΣ ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΣ
ΔΗΜΟΣΙΑΣ ΥΓΕΙΑΣ



Ενημερωτικό Πρόγραμμα Ασφαλούς Κολύμβησης Ατόμων Τρίτης Ηλικίας

