

# ΤΟ ΚΑΛΟΚΑΙΡΙ ΜΕΝΟΥΜΕ ΑΣΦΑΛΕΙΣ

- 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** Δεν κολυμπάω μετά από φαγητό ή ποτό
- 5** Εάν έχω χρόνια προβλήματα υγείας συμβουλευόμαι το γιατρό μου πριν κολυμπήσω.



# 270

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





- 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** Δεν κολυμπάω μετά από φαγητό ή ποτό
- 5** Εάν έχω χρόνια προβλήματα υγείας συμβουλευόμαι το γιατρό μου πριν κολυμπήσω.



## ΤΟ ΚΑΛΟΚΑΙΡΙ ΜΕΝΟΥΜΕ ΑΣΦΑΛΕΙΣ

# 270

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

