

# ΧΑΡΕΙΤΕ ΤΟ ΚΑΛΟΚΑΙΡΙ ΣΑΣ ΜΕ ΑΣΦΑΛΕΙΑ

Τι πρέπει να γνωρίζουμε για δραστηριότητες και παιχνίδια σε θάλασσα και πισίνα



ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ  
ΓΕΝΙΚΗ ΓΡΑΜΜΑΤΕΙΑ ΚΑΤΑΝΑΛΩΤΗ  
νοιάζεται για σένα





## 1. ΚΟΛΥΜΒΗΣΗ ΜΕ ΑΝΑΠΝΕΥΣΤΗΡΑ

Η κολύμβηση με αναπνευστήρα αποτελεί ένα «παράθυρο» στον υποβρύχιο κόσμο για όλες τις ηλικίες, και παράλληλα μια εξαιρετική θαλάσσια δραστηριότητα για τα παιδιά. Όμως εγκυμονεί κινδύνους, γιατί είμαστε αντιμέτωποι με την αγριότητα των στοιχείων της φύσης.

### Γιατί μπορεί η κολύμβηση με αναπνευστήρα να αποδειχθεί επικίνδυνη για τα παιδιά.

Τα παιδιά χρειάζονται μεγαλύτερη εκπαίδευση από τους ενήλικους στις κινήσεις τους κατά τη διάρκεια της κολύμβησης με αναπνευστήρα. Η αναπνοή μέσω αναπνευστήρα χρειάζεται εξάσκηση. Ειδικότερα θα πρέπει να διδαχθούν τις τεχνικές καθαρισμού της μάσκας και του αναπνευστήρα, και πώς να αποφεύγουν τα βράχια και τους υφάλους χτυπώντας αντίθετα τα βατραχοπέδιλά τους, ενώ κολυμπούν ανάσκελα. Για το λόγο αυτό συνιστάται να μάθουν να χρησιμοποιούν τον εξοπλισμό αρχικά στο περιβάλλον της πισίνας και στη συνέχεια σε ασφαλή ύδατα προτού απομακρυνθούν από την παραλία.

Τα μικρότερα παιδιά ίσως δεν έχουν αρκετή δύναμη στους πνεύμονες, ώστε να καθαρίσουν τον αναπνευστήρα τους με την αναπνοή τους και γι' αυτό πρέπει προηγουμένως να διδαχθούν, ως εναλλακτική λύση, να υψώνουν τα κεφάλια τους έξω από το νερό και να απομακρύνουν το νερό από τον αναπνευστήρα μετακινώντας το στόμιό του. Επίσης πρέπει να διδαχθούν πώς να ξεθαμπώνουν τις μάσκες τους χρησιμοποιώντας σάλιο και νερό.

Οι συχνότεροι τραυματισμοί από αυτό το είδος κολύμβησης είναι οι πληγές από τα κοράλλια, τα τσιμπήματα, καθώς και οι μελανιές και πληγές από τα διάφορα ρεύματα που σπρώχνουν τους κολυμβητές στα βράχια και στα ίδια τα κοράλλια. Ο κίνδυνος ηλιακού εγκαύματος είναι επίσης υψηλός.

### Προτάσεις για τα παιδιά που κολυμπούν με αναπνευστήρα:

- Όλα τα παιδιά που κολυμπούν σε ανοιχτή θάλασσα πρέπει να φορούν ατομική συσκευή επίπλευσης.
- Τα παιδιά καλό είναι να μάθουν να χρησιμοποιούν τα βασικά σήματα νοηματικής επικοινωνίας περιλαμβανομένων των «ΟΚ», «όχι», «ακολουθήστε με», «από 'δω», «βοήθεια», «κίνδυνος», «έλα στην επιφάνεια», «βυθίσου» και «κάτι συμβαίνει».
- Τα παιδιά θα πρέπει να ενημερωθούν πως δεν πρέπει να ακουμπήσουν

οποιαδήποτε μορφή θαλάσσιας ζωής και να μην πλησιάζουν σε σπηλιές και ανοίγματα.

- Οι αρχάριοι θα πρέπει να κολυπούν σε προστατευμένα, πιο ήρεμα νερά σε ασφαλείς προκαθορισμένες περιοχές μακριά από τη θάλασσα κίνηση.

### Παιδική ασφάλεια: Κολύμβηση με αναπνευστήρα

- Τα παιδιά θα πρέπει να έχουν προηγούμενη εμπειρία σε κολύμβηση ανοιχτής θαλάσσης.
- Όλα τα παιδιά θα πρέπει να έχουν μαζί τους έναν ενήλικα κολυμβητή.
- Συνιστάται η χρήση ειδικής στολής σε περίπτωση που τα νερά είναι κρύα, για να μην κρυώσουν αλλά και σε πιο ζεστή θάλασσα για να ελαχιστοποιούνται οι τραυματισμοί.
- Σε ζεστότερα κλίματα, συνιστάται η χρήση μπλούζας για να αποφεύγονται τα εγκαύματα από τον ήλιο.
- Οποιοδήποτε «αεράκι» πάνω από 15 κόμβους μπορεί να προκαλέσει αναταραχές στα νερά, οι οποίες μπορεί να ελαττώσουν την υποβρύχια ορατότητα. Για το λόγο αυτό η κολύμβηση με αναπνευστήρα δεν πρέπει να γίνεται στη θάλασσα με ανέμους άνω των 4 μποφόρ ή σε θαλάσσια κύματα άνω του 1 μέτρου.
- Όλοι οι κολυμβητές θα πρέπει να είναι ενήμεροι για επικείμενη παλίρροια και το πώς θα επηρεάσει τις περιοχές που επισκέπτονται.
- Περιοχές με μεγάλη υποθαλάσσια δραστηριότητα θα πρέπει να αποφεύγονται και οι οδηγοί καταδύτες θα πρέπει να απομακρύνονται από περιοχές με θαλάσσια ρεύματα.
- Ένα παιδί που πάσχει από αλλεργίες (π.χ. στο τσίμπημα της μέλισσας) έχει μεγάλη πιθανότητα να είναι αλλεργικό και στα θαλάσσια τσιμπήματα.

### Τι πρέπει να προσέχουμε στον εξοπλισμό

- Ο εξοπλισμός πρέπει να επιλέγεται και να συντηρείται με επιμέλεια.
- Ο αναπνευστήρας δεν πρέπει να είναι φθαρμένος και το στόμιο και δεν πρέπει να έχει σχισμές.

- Οι μάσκες θα πρέπει να είναι κατασκευασμένες από ειδικό γυαλί, οι στολές και τα βατραχοπέδιλα δεν πρέπει να έχουν σημάδια φθοράς.
- Οι στολές και οι αναπνευστήρες θα πρέπει να καθαρίζονται και να απολυμαίνονται με ειδικό υποαλλεργικό προϊόν.

- Οι μάσκες θα πρέπει να καθαρίζονται με φρέσκο νερό και να απολυμαίνονται με ειδικό υποαλλεργικό προϊόν μετά τη χρήση τους και στη συνέχεια να φυλάσσονται μακριά από τον ήλιο σε δροσερό και στεγνό περιβάλλον.

/////



### Οι δύο σημαντικότεροι παράγοντες προστασίας της ζωής και της ασφάλειας στις πισίνες είναι η επίβλεψη και η απομόνωση της πισίνας μέσω φράκτη ασφαλείας

### Γιατί οι πισίνες μπορούν να αποτελέσουν κίνδυνο για τα παιδιά.

- Τα παιδιά νηπιακής και γενικότερα νεαρής ηλικίας αντιμετωπίζουν τον κίνδυνο πτώσης στην πισίνα και πνιγμού, ειδικότερα σε περιπτώσεις σύμπτωσης έλλειψης επίβλεψης. Για το λόγο αυτό η παρουσία φράκτη είναι αναγκαία για την αποτροπή της πρόσβασης στο νερό.
- Πολλοί πνιγμοί συμβαίνουν όταν παιδιά παγιδεύονται κάτω από το κάλυμμα της πισίνας, όπου δεν φαίνονται και δεν μπορούν να ελευθερωθούν. Για την αποφυγή τέτοιων ατυχημάτων συνιστάται η χρήση ενός σταθερού και όχι μαλακού καλύμματος.
- Οι συναγερμοί είναι ανεπαρκείς ως μοναδικό μέτρο προστασίας της ασφάλειας των παιδιών. Είναι σημαντική η ύπαρξη φράκτη και η συνεχής επίβλεψη για την προστασία των μικρών παιδιών.
- Τα μεγαλύτερης ηλικίας παιδιά κινδυνεύουν από τραυματισμούς λόγω καταδύσεων με το κεφάλι. Πιο συγκεκριμένα οι πισίνες με επικλινές δάπεδο έχουν μια επικίνδυνη μεταβατική περιοχή στην οποία συμβαίνουν το 95% των ατυχημάτων. Είναι πολύ σημαντική η σήμανση των περιοχών όπου το βάθος είναι ασφαλές για βουτιές.

### Συστάσεις για την ασφάλεια σε πισίνες ιδιωτικών και δημοσίων χώρων.

- Η καλύτερη προστασία είναι η ύπαρξη φράκτη απομόνωσης με αυτό-

## 2. ΠΙΣΙΝΕΣ

Οι πισίνες εγκυμονούν τον μεγαλύτερο κίνδυνο θανάτων και τραυματισμών για τα παιδιά τόσο στο σπίτι όσο και σε περιόδους διακοπών. Εκτιμάται πως παρουσιάζονται παραπάνω από 650 ατυχήματα σε πισίνες κάθε μέρα στην Ευρωπαϊκή Ένωση. Παρόλα αυτά οι έρευνες δείχνουν πως οι πνιγμοί σε πισίνες μπορούν να αποφευχθούν.

ματο μηχανισμό που κλείνει και σφραγίζει την πύλη. Ο φράκτης απομόνωσης σημαίνει πως η πισίνα είναι περικυκλωμένη από όλες τις πλευρές. Η πύλη πρέπει να ελέγχεται σε τακτά χρονικά διαστήματα και επισιτάται η προσοχή των επισκεπτών-γονέων στο να ελέγχουν και να επιβεβαιώνουν ότι είναι κλειστή.

- Η σήμανση βάθους στα πλάγια της πισίνας πρέπει να επισημαίνει το κατάλληλο βάθος για καταδύσεις. Η κατάδυση σε πισίνα βάθους μικρότερου των 1,2 μέτρων πρέπει ρητά να απαγορεύεται, ενώ ασφαλέστερο βάθος είναι τα 1,8 μέτρα.
- Το spa ή το υδρομασάζ σε περιόδους που δεν χρησιμοποιείται πρέπει να είναι διαρκώς καλυμμένο. Βεβαιωθείτε ότι ο αγωγός του spa έχει ασφαλισθεί για να αποτρέπονται κίνδυνοι παγίδευσης (μικρά χέρια, μαλλιά κλπ.).
- Θα πρέπει να υπάρχουν ατομικές συσκευές επίπλευσης, για τα παιδιά που κολυμπούν σε πισίνα
- Συνιστάται να υπάρχει ένα τηλέφωνο δίπλα στην πισίνα σε περίπτωση ανάγκης και για να αποτρέπονται περιπτώσεις στις οποίες οι επιβλέποντες αφήνουν τα παιδιά χωρίς επίβλεψη με αφορμή ένα τηλεφώνημα.
- Σε περίπτωση που χρησιμοποιείτε κάλυμμα πισίνας ή συναγερμό, οι επισκέπτες θα πρέπει να ενημερωθούν κατάλληλα για τη σωστή και συστηματική χρήση τους.
- Οι γονείς θα πρέπει να επιβλέπουν τα παιδιά τους ανεξάρτητα από τα μέτρα ασφαλείας που μπορεί να υπάρχουν.

/////



### 3. ΠΑΡΑΘΑΛΑΣΣΙΑ ΑΣΦΑΛΕΙΑ

Ο χώρος κοντά στο νερό είναι δημοφιλής για κάθε αθλητική δραστηριότητα αλλά και για αναψυχή, όπως περπάτημα, ψάρεμα κ.λπ. Για την ασφάλεια των παιδιών κοντά στη θάλασσα, φροντίστε να κάνετε έλεγχο της περιοχής εκ των προτέρων για τον προσδιορισμό των πιθανών κινδύνων, γιατί ανάλογα με τις καιρικές συνθήκες και λόγω της στάθμης των υδάτων παρουσιάζονται διαφορετικοί κίνδυνοι.

#### Ποιες παραθαλάσσιες δραστηριότητες μπορεί να είναι επικίνδυνες για τα παιδιά και τους νέους:

Το 63% των παιδιών ηλικίας άνω των 4 πνίγονται σε ανοικτό νερό, συγκριτικά με το 26% των παιδιών ηλικίας 1 έως 4 ετών.

- Πολύ μικρά παιδιά απαιτούν μεγαλύτερη φροντίδα και προσοχή και συνεχή επίβλεψη επειδή δεν κατανοούν τους κινδύνους που κρύβονται και μπορούν να πνιγούν σε μόλις λίγα εκατοστά νερού σε ελάχιστα δευτερόλεπτα.
- Ο σωστός κανόνας, είτε στο νερό είτε δίπλα σε αυτό, είναι να έχουν τα παιδιά εποπτεία συνεχώς και οι γονείς ή τα άτομα που επιβλέπουν και προστατεύουν τα παιδιά να βρίσκονται ανάμεσα στον κίνδυνο και τα παιδιά.
- Στα μεγαλύτερα παιδιά και τους έφηβους εξηγούμε τι μπορεί να κάνει το χώρο κοντά στη θάλασσα επικίνδυνο, όπως για παράδειγμα μεγάλα βράχια κρυμμένα κάτω από την επιφάνεια, ή ένα ταχύ υπόγειο ρεύμα
- Πολλοί τραυματισμοί που συνδέονται με το νερό τελικά δεν συμβαίνουν μέσα στο νερό, αλλά κοντά σε αυτό, όπως χτυπήματα από πέσιμο λόγω ολισθηρών ή βρεμένων επιφανειών.

#### Συστάσεις για τις δραστηριότητες των παιδιών και των νέων κοντά στο νερό.

- Πρέπει να γίνεται από τους ενήλικες ο προγραμματισμός των κατάλληλων δραστηριοτήτων για τα παιδιά ανά ηλικία.
- Πρέπει να ελέγχονται οι καιρικές συνθήκες και οι συνθήκες στη θάλασσα πριν την εξόρμηση.
- Ματαιώστε τις δραστηριότητες που έχετε προγραμματίσει σε περίπτωση που ο καιρός τις καθιστά επικίνδυνες.
- Να υπάρχουν άτομα που θα σας βοηθήσουν σε περίπτωση έκτακτης ανάγκης.
- Να διαθέτετε τον απαραίτητο εξοπλισμό (αδιάβροχες μπότες, αντηλιακά, ατομικά σωσίβια και κουβέρτα έκτακτης ανάγκης) μαζί σας.

- Ελέγξτε το έδαφος γύρω από το νερό για σπασμένα γυαλιά ή θραύσματα πριν αφήσετε τα παιδιά ελεύθερα να παίξουν ξυπόλητα.
  - Σε περίπτωση που πάτε τα παιδιά σε περιοχή που έχει ναυαγισμένες οριοθετητέο το χώρο που επιτρέπεται στα παιδιά να κινηθούν φροντίζοντας να είναι κοντά στους ναυαγιστές.
- Οι περισσότεροι πνιγμοί με θύματα βρέφη-μικρά παιδιά που μόλις αρχίζουν να περπατούν, θύματα πνιγμού, δεν οφείλονται αποκλειστικά σε καταστάσεις που κάποιος κολυμπάει, αλλά σε περιπτώσεις ατυχήματος, όπως για παράδειγμα ένα παιδί που πέφτει στο νερό κατά λάθος τη στιγμή που ο γονέας ή ο επιβλέπων είχε αποσπάσει την προσοχή του από το παιδί.

#### Οδηγίες για τους γονείς ή επιβλέποντες

- Καλό είναι να υπάρχουν άτομα στην ομάδα που γνωρίζουν τεχνητή αναπνοή και πρώτες βοήθειες.
- Στα επικίνδυνα σημεία βάλτε ειδικές πινακίδες και σημάδια
- Το καλύτερο σημείο είναι να βρίσκεστε στην παραλία ανάμεσα στα παιδιά που είναι στη στεριά και στο σημείο που αρχίζει η θάλασσα ή το νερό.
- Ελέγχετε την περιοχή για την παρουσία νέων κινδύνων, όπως καλυμμένα με νερό μονοπάτια.
- Εξετάστε τη δυνατότητα για τροποποιήσεις που περιορίζουν τους κινδύνους όπως, κουπαστές στις σκάλες ή φράγματα γύρω από επικίνδυνες περιοχές για να αποτρέπεται ο κίνδυνος πτώσης των παιδιών.
- Απαγορεύστε την χρήση γυάλινων μπουκαλιών για να αποτρέπεται ο κίνδυνος τραυματισμών από σπασμένα γυαλιά.
- Ενημερώνετε τα παιδιά με σαφήνεια για τους πιθανούς κινδύνους και τα απαιτούμενα μέτρα ασφάλειας.



### 4. ΝΕΡΟΤΣΟΥΛΗΘΕΡΣ

Οι νεροτσουλήθρες είναι το πιο δημοφιλές χαρακτηριστικό στις πισίνες και έλκουν τα παιδιά όλων των ηλικιών και επειδή στις μέρες μας είναι μεγαλύτερες, πιο γρήγορες και με πιο διασκεδαστικά χαρακτηριστικά όπως στροφές, απότομες κλίσεις και σήραγγες, εγκυμονούν πολλούς και σοβαρούς κινδύνους.

Ο έξυπνος σχεδιασμός, οι σαφείς κανόνες χρήσης, και η επίβλεψη μπορούν να μειώσουν σημαντικά τον κίνδυνο.

#### Γιατί οι νεροτσουλήθρες μπορεί να είναι επικίνδυνες για τα παιδιά και τους νέους.

- Τα μεγαλύτερα παιδιά, κυρίως αγόρια εφηβικής ηλικίας, είναι πολύ πιο πιθανό να τραυματιστούν σε νεροτσουλήθρες από ό,τι τα μικρότερα παιδιά. Αυτό μπορεί να οφείλεται στο συνδυασμό του μεγαλύτερου βάρους τους και της πιο επικίνδυνης συμπεριφοράς που εκδηλώνουν στη νεροτσουλήθρα. Επιπλέον επίβλεψη χρειάζονται τα παιδιά που είναι βαρύτερα από το ιδανικό σωματικό τους βάρος, γιατί παρουσιάζουν αυξημένο κίνδυνο τραυματισμού.
- Το νερό της ηλικίας και η απειρία συμβάλλουν σημαντικά στην πρόκληση σοβαρών ατυχημάτων και τραυματισμών. Τα παιδιά που χρησιμοποιούν τη νεροτσουλήθρα συχνά δεν ξέρουν κολύμπι.

#### Συστάσεις στους γονείς και επιβλέποντες για την ασφάλεια των παιδιών στη νεροτσουλήθρα.

- Στις νεροτσουλήθρες τα παιδιά πρέπει, πριν ανέβουν τις σκάλες, να μπαίνουν στη σειρά.
- Για την αποφυγή συγκρούσεων πρέπει να αποφεύγεται η ταυτόχρονη χρήση της νεροτσουλήθρας από περισσότερα από ένα παιδιά.
- Τα μικρότερα παιδιά δεν πρέπει να χρησιμοποιούν τη νεροτσουλήθρα αγκαλιά με τους γονείς και τους κηδεμόνες τους καθώς αυτό έχει αποδειχθεί ότι επιφέρει αύξηση του κινδύνου τραυματισμού.
- Για να αποφεύγονται συγκρούσεις θα πρέπει να γίνει σαφές στα παιδιά πως το σημείο που πέφτουν από τη νεροτσουλήθρα στο νερό δεν είναι χώρος για παιχνίδι και θα πρέπει να απομακρύνονται αμέσως από το χώρο αυτό.
- Τα παιδιά δεν πρέπει να μπαίνουν στη νεροτσουλήθρα με το κεφάλι λόγω του αυξημένου κινδύνου τραυματισμού στο κεφάλι και τη σπονδυλική στήλη.
- Στις νεροτσουλήθρες δεν πρέπει να χρησιμοποιούνται φουσκωτά παιχνίδια.

- Τα μικρότερα παιδιά που δεν μπορούν να κολυπήσουν δεν πρέπει να χρησιμοποιούν τη νεροτσουλήθρα εκτός αν ο γονέας ή ο υπεύθυνος για την επίβλεψή τους περιμένει τα παιδιά στην έξοδο της νεροτσουλήθρας όπου πέφτουν στο νερό της πισίνας γιατί τα μικρά παιδιά θα είναι αδύνατον να φτάσουν στην άκρη της πισίνας εάν το νερό είναι πολύ βαθύ για να σταθούν όρθια.
- Βεβαιωθείτε ότι τα παιδιά που δεν μπορούν να κολυπήσουν έχουν έναν ασφαλή τρόπο για να φτάσουν στην άκρη της πισίνας.
- Τα άτομα που επιβλέπουν την ασφαλή χρήση της νεροτσουλήθρας πρέπει να είναι εκπαιδευμένοι στην τεχνητή αναπνοή και την παροχή πρώτων βοηθειών.

Έτσι η πρόληψη των ατυχημάτων στις νεροτσουλήθρες επιτυγχάνεται με τον έλεγχο εισόδου και εξόδου, τον πολύ καλό σχεδιασμό και την αποτελεσματική επίβλεψη.





## 5. ΑΘΛΗΜΑΤΑ ΡΥΜΟΥΛΚΗΣΗΣ

Τα διάφορα αθλήματα ρυμούλκησης απαιτούν διαφορετικά επίπεδα ικανοτήτων, τα περισσότερο επικίνδυνα όμως είναι αυτά που απαιτούν τις λιγότερες ικανότητες όπως τα λεγόμενα «tubes» και η «μπανάνα» διότι δεν ελέγχονται από τους αναβάτες.

Στο θαλάσσιο σκι, το οποίο περιλαμβάνει θαλάσσιο σκι μονής σανίδας, σκι με γυμνά πέλματα και άλλα παρόμοια αθλήματα, απαιτείται υπεύθυνη συνεργασία μεταξύ διάφορων ανθρώπων: του οδηγού του σκάφους, του επιβλέποντος και του σκιέρ ή αναβάτη. Πολλοί είναι οι παράμετροι που

παίζουν ρόλο στην ασφάλεια: ο σκιέρ, οι κοντινοί κολυμβητές, η ασφαλής χρήση του σκάφους ρυμούλκησης και του σχοινιού και η ασφάλεια για τους επιβάτες που ίσως επιβαίνουν στο σκάφος.

**Γιατί τα αθλήματα ρυμούλκησης μπορεί να αποδεχθούν επικίνδυνα για τα παιδιά και τους νέους.**

- Το θαλάσσιο σκι είναι ένα είδος διασκέδασης το οποίο μπορεί να απολαύσει η οικογένεια μαζί. Παρόλα αυτά η έλλειψη τεχνικής και το χαμηλό σωματικό βάρος μπορεί να αποτελέσουν παράγοντες ατυχήματος για τα παιδιά.
- Τα πιο συνηθισμένα ατυχήματα περιλαμβάνουν πτώσεις στο νερό, συγκρούσεις με άλλους σκιέρ ή αντικείμενα, σύγκρουση με προπέλες σκαφών, ή παγίδευση στα σχοινιά ρυμούλκησης.
- Οι πιο συνήθεις τραυματισμοί γίνονται στην περιοχή της λεκάνης και στη μεμβράνη του αφτίου.
- Τα διάφορα ρυμουλκούμενα φουσκωτά είναι ιδιαίτερα επικίνδυνα, επειδή πρώτον η χρήση τους δεν χρειάζεται κάποιο είδος τεχνικής και για το λόγο αυτό λανθασμένα θεωρούν οι ενήλικες ότι τα μικρά παιδιά, αν και άπειρα, μπορούν να τα χρησιμοποιήσουν με ασφάλεια και δεύτερον επειδή δεν επιτρέπουν στους χρήστες να εξασκηθούν σε οποιαδήποτε μέτρα αυτοπροστασίας.
- Πολλά από τα ατυχήματα προκαλούνται από τους οδηγούς των ρυμουλκικών σκαφών οι οποίοι δεν είναι σε θέση να υπολογίσουν σωστά τις αποστάσεις με αποτέλεσμα τα φουσκωτά και οι αναβάτες να ταλαντεύονται ανεξέλεγκτα ενάντια σε άλλα σκάφη, αποβάθρες και άλλα αντικείμενα.
- Οι πολλαπλοί αναβάτες αποτελούν επίσης κίνδυνο καθώς συγκρούονται μεταξύ τους όταν το φουσκωτό αναπηδά ή στρίβει, γεγονός το οποίο μπορεί να προκαλέσει σοβαρούς τραυματισμούς.

**Για τους Σκιέρ/Αναβάτες**

**Συστάσεις για ασφαλή χρήση εξοπλισμού θαλάσσιου σκι.**

- Όλοι οι σκιέρ και οι αναβάτες πρέπει να γνωρίζουν καλό κολύμπι.
- Όλοι οι σκιέρ και οι αναβάτες πρέπει να γνωρίζουν και να καταλαβαίνουν τα βασικά σύμβολα επικοινωνίας.

- Συνιστάται πάντα η χρήση ατομικής συσκευής επίπλευσης για τα παιδιά και τους νέους.
- Οι αρχάριοι πρέπει να κάνουν σκι σε περιοχές περιφραγμένες, με ήρεμα νερά χωρίς άλλους χρήστες σε κοντινή απόσταση.
- Σε νερά κρύα, συνιστάται η χρήση στολής και ακόμα και σε νερά θερμότερα συνιστάται η χρήση γιλέκου για να ελαχιστοποιηθεί ο κίνδυνος τραυματισμών- εκδορών.
- Ειδικά για τα κορίτσια συνιστάται η χρήση στολής.
- Όσοι ενοικιάζουν εξοπλισμό για σκι πρέπει να έχουν λάβει προηγούμενη επαρκή εκπαίδευση σχετικά με την τεχνική του αθλήματος και τους κανόνες ασφαλείας.
- Συνιστάται η χρήση κράνους και γαντιών για τα παιδιά και τους νέους.
- Οι αναβάτες φουσκωτών θαλάσσιων παιχνιδιών πρέπει πάντα να φορούν κράνη και ατομικές συσκευές επίπλευσης.
- Οι αναβάτες φουσκωτών θαλάσσιων παιχνιδιών δεν πρέπει σε καμία περίπτωση να προσπαθήσουν να πιάσουν το σχοινί ρυμούλκησης.

**Για τους Οδηγούς ρυμουλκικών σκαφών**

**Η σύγκρουση με τις προπέλες των ταχύπλων είναι η υπ' αριθμόν ένα αιτία τραυματισμών για τους θαλάσσιους σκιέρ.**

- Οι οδηγοί των ρυμουλκικών σκαφών πρέπει να είναι έμπειροι οδηγοί, οι οποίοι τηρούν τους κανόνες ναυσιπλοΐας και έχουν λάβει την κατάλληλη εκπαίδευση.
- Οι οδηγοί πρέπει να έχουν στην ομάδα τους έναν επιβλέποντα δηλαδή έναν επιβάτη, ο ρόλος του οποίου είναι να παρακολουθεί συνεχώς τον σκιέρ, το σχοινί ρυμούλκησης και τη γενικότερη περιοχή για επικείμενους κινδύνους.
- Ο οδηγός δεν πρέπει να επιτρέπει σε άλλους επιβάτες να κάθονται στα πλαϊνά του σκάφους.

- Το βάθος του νερού πρέπει να είναι το λιγότερο 1 μέτρο και ο σκιέρ δεν πρέπει να απελευθερώνεται στα ρηχά.
- Οι οδηγοί πρέπει να ακολουθούν πιο συντηρητικά όρια ταχύτητας όταν ρυμουλκούν παιδιά χωρίς να υπερβαίνουν τα 30 χιλιόμετρα την ώρα.
- Οι οδηγοί που ρυμουλκούν φουσκωτά θα πρέπει να διατηρούν μέτρια ταχύτητα ώστε να πραγματοποιούν ανοικτές στροφές με μικρή ταχύτητα.

**Ποιους παράγοντες πρέπει να λαμβάνετε υπόψη σας κατά την επιλογή και συντήρηση του εξοπλισμού.**



**Γιατί το windsurfing μπορεί να είναι επικίνδυνο για παιδιά και νέους**

- Είναι δύσκολη η σωστή εξάσκηση του windsurfing.
- Για να αποτραπούν τραυματισμοί πρέπει να είναι σωστή η τοποθέτηση του σώματος, η οποία όμως χρειάζεται πολλή εξάσκηση για να την επιτύχει ο αθλούμενος.
- Τα παιδιά λόγω της καταπόνησης είναι πιο επιρρεπή σε τραυματισμούς και κούραση.
- Οι νέοι άνθρωποι που κάνουν windsurfing σε βαθιά νερά με λουόμενους και βάρκες πλησίον τους μπορεί να δυσκολευτούν να ακολουθήσουν τους κανόνες ασφαλείας όταν αναπτύξουν υψηλές ταχύτητες.
- Τα μικρά παιδιά έχουν ένα παραπάνω μειονέκτημα αφού δεν μπορούν να αντιληφθούν τα ρεύματα του αέρος και της θάλασσας.
- Ένα παιδί πρέπει να είναι δεινός κολυμβητής για να ανταπεξέλθει γιατί κατά τη διάρκεια του windsurfing δαπανάται πολύς χρόνος και ενέργεια μέσα και έξω από το νερό.
- Τα παιδιά πρέπει να έχουν προπονηθεί να επανέρχονται στην ιστιοσανίδα ελέγχοντας το κατάρτι και το πανί μόνα τους. Ισορροπία και καλή φυσική κατάσταση είναι απαραίτητα στοιχεία για αυτό το άθλημα.
- Τα μικρά παιδιά θα πρέπει να επιβλέπονται από ενήλικα συνεχώς και

- Ο εξοπλισμός που συμπεριλαμβάνει το σκάφος, το σχοινί ρυμούλκησης, τις δέστρες, τον ιατρικό εξοπλισμό και τον εξοπλισμό επικοινωνίας πρέπει να ελέγχεται σε ημερήσια βάση.
- Τα σχοινιά ρυμούλκησης πρέπει να ξεπλένονται καθημερινά με γλυκό νερό για να αποφευχθεί η φθορά από τη θάλασσα.
- Οι στολές πρέπει να πλένονται και να απολυμαίνονται με ένα υποαλλεργικό προϊόν μετά από κάθε χρήση.

/////

## 6. ΙΣΤΙΟΣΑΝΙΟΔΡΟΜΙΑ (WINDSURFING)

Η ιστιοσανιοδρομία (windsurfing) είναι μία από τις πιο διαδεδομένες και γνωστές θαλάσσιες δραστηριότητες. Με σωστή εξάσκηση και προφυλάξεις ασφαλείας, το windsurfing είναι σχετικά ασφαλής δραστηριότητα, αλλά η απρόβλεπτη φύση των μετεωρολογικών συνθηκών (άνεμος και νερό) σε συνάρτηση με τις υψηλές ταχύτητες που ακόμα και οι αρχάριοι μπορούν να αναπτύξουν γρήγορα είναι δυνατόν να οδηγήσουν σε απώλεια του ελέγχου και σοβαρούς τραυματισμούς λόγω συγκρούσεων ή πτώσεων.

να υπάρχει συνεχώς προφορική και οπτική επαφή επειδή συνήθως δεν συνειδητοποιούν εύκολα ότι είναι πολύ κουρασμένα ή ότι κρυώνουν υπερβολικά.

**Συστάσεις για ενοικίαση windsurf και χρήση του**

- Όλοι όσοι κάνουν windsurfing πρέπει να καταλαβαίνουν και να τηρούν τους κανόνες πλεύσης και προσανατολισμού.
- Τα παιδιά, οι νέοι και οι αρχάριοι συνιστάται να χρησιμοποιούν βοηθητικά μέσα επίπλευσης.
- Οι αρχάριοι πρέπει να εξασκούν το άθλημα μόνο σε κλειστά, ήσυχια νερά.
- Σε δροσερά νερά η αδιάβροχη στολή είναι απαραίτητη, ενώ σε πιο ζεστά νερά συνιστάται η χρήση αδιάβροχης μισής στολής για να αποτρέπονται εκδορές στο δέρμα από τον εξοπλισμό.
- Όσοι επιθυμούν να ενοικιάσουν εξοπλισμό πρέπει προηγουμένως να έχουν λάβει την απαραίτητη εκπαίδευση σχετικά με την τεχνική και τους κανόνες του αθλήματος
- Νέοι και αρχάριοι θα πρέπει να φορούν προστατευτικό εξοπλισμό, όπως, παπουτσάκια του windsurfing, γάντια και ειδικό κράνος.

### Οδηγίες σε όσους κάνουν windsurfing για την ασφάλειά τους:

- Ακολουθείτε πάντα τους κανόνες σωστής πλεύσης.
- Προσέχετε τις τοπικές σημάνσεις, σημαίες και τα σύμβολα ασφαλείας.
- Ελέγχετε δύο φορές σε κάθε κατεύθυνση πριν στρίψετε γρήγορα ώστε να αποφευχθεί σύγκρουση με ανθρώπους ή αντικείμενα.
- Ποτέ μην εγκαταλείψετε τη σανίδα σε περίπτωση κινδύνου. Θα κολυμπήσετε και θα επιλέξετε καλύτερα όταν κρατάτε τη σανίδα και θα είναι πιο εύκολο να σας εντοπίσουν.
- Επιστρέψτε στην ακτή μόλις αρχίσετε να νοιώθετε κούραση ή αισθάνεστε πολύ ζέση ή κρύο.
- Ακούστε τις ανακοινώσεις για τυχόν απότομες καιρικές αλλαγές.
- Όταν οι άνεμοι καταστούν πολύ δυνατοί, σπκώστε το πανί και καλέστε βοήθεια.
- Τηρείτε τα όρια ταχύτητας. Να περιορίζετε μέσα στα περιοριστικά όρια ασφαλείας και να αποφεύγετε τους κολυμβητές.



### Γιατί τα μηχανοκίνητα πλοία μπορεί να είναι επικίνδυνα για παιδιά και νέους

Παρόλο που τα περισσότερα μικρά παιδιά φορούν σωσίβιο όταν είναι στη θάλασσα, όταν επιβιβάζονται σε πλοία, πολύ λίγα, τα μεγαλύτερα παιδιά, το φορούν, γεγονός που από μόνο του είναι εξαιρετικά ανησυχητικό αφού για αυτό το λόγο ένα μεγάλο ποσοστό παιδιών κινδυνεύει από πνιγμό.

Επιπροσθέτως, οι έφηβοι έχουν την τάση να πίνουν αλκοόλ καθώς βρίσκονται πάνω σε πλοία αυξάνοντας έτσι τον κίνδυνο ατυχήματος είτε είναι επιβαίνοντες ή χειριστές των πλοίων.

Ένας από τους μεγαλύτερους κινδύνους ατυχημάτων είναι η προπέλα. Στατιστικές μελέτες δείχνουν ότι περίπου τα μισά θύματα είναι παιδιά τα οποία συνηθίζουν να κολυμπούν κοντά σε μηχανοκίνητα πλοία,

### Ποιους παράγοντες ασφαλείας να προσέχετε όταν είναι να επιλέξετε εξοπλισμό

- Τα παιδιά πρέπει να χρησιμοποιούν μόνο νέα μοντέλα windsurf που είναι ελαφρύτερα και έχουν μεγαλύτερη σταθερότητα.
- Υπάρχουν επίσης μικρότερου μεγέθους πανιά τα οποία απευθύνονται σε παιδιά.
- Ελαφριά βοηθητικά άνωσης για το χέρι είναι κατάλληλα για τα παιδιά.
- Ισχυροί ατομικοί μηχανισμοί πλευστότητας δεν συνιστώνται επειδή μπορεί να περιορίσουν την ικανότητα του surfer να βγει έξω από το νερό σε περίπτωση πτώσης από τη σανίδα.
- Αν χρησιμοποιούνται πιάστρες ποδιών πρέπει να εφαρμόζουν με ένα μηχανισμό απελευθέρωσης για να αποτρέπονται ατυχήματα ή παγίδευση κατά την πτώση.

////////

## 7. ΜΗΧΑΝΟΚΙΝΗΤΑ ΠΛΟΙΑΡΙΑ

Τα μηχανοκίνητα πλοία είναι μια εξαιρετικά δημοφιλής δραστηριότητα σε όλη την Ευρώπη, εγκυμονεί όμως σοβαρούς κινδύνους, ιδιαίτερα όταν συνδυάζεται με τουρίστες, αλκοόλ και έλλειψη εμπειρίας.

να κάνουν θαλάσσια σπορ πίσω από αυτά και να χτυπούν πάνω τους. Για αυτό τα πλοία πρέπει να είναι εξοπλισμένα κατάλληλα, ώστε να αποτρέπονται οι τραυματισμοί από τις προπέλες.

Τα περισσότερα ατυχήματα από μηχανοκίνητα πλοία δε σημειώνονται λόγω ελαττωματικού εξοπλισμού, αλλά κυρίως λόγω απρόσεκτης συμπεριφοράς, αλκοόλ, κακής επιτήρησης, έλλειψης προετοιμασίας για να αντιμετωπιστεί μία κατάσταση επείγουσας ανάγκης, όπως καταιγίδα ή πτώση από το πλοίο.

### Συστάσεις για ασφαλή χρήση μηχανοκίνητων πλοίων με παιδιά – Μέσα προστασίας

- Μόνο άτομα με προηγούμενη εμπειρία πρέπει να ενοικιάζουν μηχανοκίνητο πλοίο.

- Όποιος έχει πει αλκοόλ δεν επιτρέπεται να χειρίζεται ή να οδηγεί πλοίο.
- Όλοι οι επιβαίνοντες πρέπει να φορούν ατομικό σωσίβιο.
- Πρέπει όλοι οι επιβάτες να γνωρίζουν πού βρίσκεται η προπέλα.
- Η μηχανή του πλοίου πρέπει να είναι σταματημένη προτού κάποιος επιβάτης κολυμπήσει.
- Πρέπει να υπάρχει μεγάλη απόσταση ασφαλείας από τους κολυμβητές και αυξημένη προσοχή για σημαίες δυτών και προστατευόμενες με σημαδούρες θαλάσσιες περιοχές.
- Τα μικρά παιδιά θα πρέπει να κάθονται με ασφάλεια στο πάτωμα του πλοίου.
- Τα παιδιά – επιβάτες θα πρέπει να ενημερώνονται εκ των προτέρων πώς να εισέρχονται και να εξέρχονται με ασφάλεια από το πλοίο, να γνωρίζουν τους κανόνες κολύμβησης, πού να κάθονται με ασφάλεια και ποιό είναι το σημείο που βρίσκεται η προπέλα.
- Οι γονείς πρέπει να γνωρίζουν ότι ποτέ δεν πρέπει να δένουν τα παιδιά τους σε καθίσματα στα μηχανοκίνητα πλοία γιατί σε περίπτωση που το πλοίο αναποδογυρίσει υπάρχει σοβαρός κίνδυνος θανατηφόρου ατυχήματος.
- Οι ενοικιαστές πλοίου θα πρέπει να αφήνουν ένα πλάνο των σημείων από όπου πρόκειται να περάσουν και πότε αναμένεται να επιστρέψουν. Αυτό θα βοηθήσει στον εντοπισμό τους σε περίπτωση που δεν επιστρέψουν εγκαίρως.

### Περίπου το 70% των θανατηφόρων ατυχημάτων λαμβάνουν χώρα σε μηχανοκίνητα πλοία, όταν ο χειριστής δεν έχει λάβει όλα τα απαραίτητα μέτρα προστασίας

- Σε περίπτωση πτώσης στο νερό, οι χειριστές του πλοίου πρέπει να γνωρίζουν να στρίβουν την πλώρη του πλοίου προς τον κολυμβητή και να σταματήσουν αμέσως τη μηχανή για να αποφευχθούν



ατυχήματα από την προπέλα.

- Αν οι επιβαίνοντες πρόκειται να ασχοληθούν και με θαλάσσια σπορ, όπως σκι θαλάσσης, πρέπει να είναι τουλάχιστον 2 ενήλικες στο πλοίο, ένας να οδηγεί, άλλος να καθοδηγεί τον σκιέρ και ο τρίτος να κάνει σκι.

### Ποιοι είναι οι κανόνες ασφαλείας για να επιλέξει κάποιος εξοπλισμό

Οι ομάδες παραθεριστών/ τουριστών και οι οικογένειες πρέπει να ενοικιάζουν πλοίο που δεν έχει την τάση να αναποδογυρίζει, είναι σχεδιασμένο έτσι ώστε να επιτρέπει εύκολη είσοδο και έξοδο από το νερό – σε περίπτωση που οι επιβαίνοντες θελήσουν να κολυμπήσουν, ενώ η είσοδος και έξοδος δεν είναι κοντά στην προπέλα και υπάρχουν περιοχές ασφαλείας για να κάθονται τα παιδιά.

### Ετοιμότητα των υπεύθυνων επιβαίνοντων

- Οι υπεύθυνοι που επιβαίνουν πρέπει να γνωρίζουν τεχνητή αναπνοή και να έχουν εκπαιδευτεί στην παροχή πρώτων βοηθειών.
- Για να υπάρχει ασφαλής επίβλεψη απαιτούνται δυο άτομα.
- Τα μηχανοκίνητα πλοία θα πρέπει να είναι εξοπλισμένα με ένα γρήγορο μέσο σταματήματος (ένα καλώδιο που τοποθετείται στο τιμόνι και στον καρπό του οδηγού και το οποίο σε περίπτωση πτώσης του οδηγού θα σταματήσει την μηχανή).
- Όλα τα μηχανοκίνητα πλοία θα πρέπει να είναι εξοπλισμένα επίσης με τα ακόλουθα: κουπί, πυροσβεστήρα, βαλτσάκι πρώτων βοηθειών και αν το επιτρέπει ο χώρος με μία άγκυρα.
- Οι υπεύθυνοι πρέπει να περιγράφουν τους κανόνες ασφαλείας στους επιβαίνοντες με γλωσσική ευχέρεια και ξεκάθαρα. Σε περίπτωση ατυχήματος η αδυναμία γλωσσικής επικοινωνίας επιφέρει την αποτυχία στη σωστή ενημέρωση για τους κανόνες ασφαλείας και την παροχή άμεσης ιατρικής περίθαλψης.

////////

## 8. KITE SURFING

Το Kite surfing, επίσης γνωστό και ως 'kite boarding' -ιπτάμενη σανίδα-, είναι ένα σχετικά καινούργιο, ακραίο άθλημα για τους λάτρεις της αδρεναλίνης. Το Kite surfing δεν απαιτεί μόνο καλή τεχνική και ισορροπία αλλά και ωριμότητα και την ικανότητα να προβλέπεις την πιθανότητα θαλασσοταραχής ή αλλαγής του ανέμου, να υπολογίζεις σωστά τις αποστάσεις, να μπορείς να χειρίζεσαι τέλεια τον εξοπλισμό και να γνωρίζεις πώς λειτουργούν τα συστήματα εκπομπής σημάτων επείγουσας ανάγκης (SOS).

Πριν ξεκινήσετε το άθλημα, είναι απαραίτητο να πάρετε μαθήματα από εξειδικευμένο δάσκαλο, ο οποίος διαθέτει αναγνώριση από τη «Διεθνή Οργάνωση Kiteboarding».

Το Kiteboarding δεν συνιστάται για παιδιά κάτω των 18 ετών.

Οι νέοι μπορούν να ξεκινήσουν την εκμάθηση του αθλήματος υπό την επίτηρηση του εκπαιδευτή και να εξελιχθούν αργότερα σε ανεξάρτητους σέρφερ. Είναι σημαντικό να υπάρχει πολύς ελεύθερος χώρος για την εκκίνηση και την επαναφορά του αθλούμενου, καθώς και η δυνατότητα για άμεσες πρώτες βοήθειες, δεδομένου ότι μια πρόσκρουση σε πλοία, βράχια κλπ. μπορεί να προκαλέσει σοβαρούς τραυματισμούς. Επίσης, οι αετοί μπορεί στο πέρασμά τους να τραυματίσουν κατά λάθος τους λουόμενους. Γι' αυτό πρέπει να υπάρχει οριοθετημένος αρκετός χώρος χωρίς εμπόδια για τους αετούς. Οι περισσότερες καταστάσεις έκτακτης ανάγκης συμβαίνουν όταν ο σέρφερ χάνει τον έλεγχο του αετού αλλά δεν μπορεί να ξεφύγει από τις δέσμες. Επομένως κρίσιμη είναι η σημασία των εύχρηστων 'κομβίων απελευθέρωσης' αλλά και της γνώσης χειρισμού τους. Οι ρήξεις συνδέσμου και τα κατάγματα στα πόδια και τους αστραγάλους είναι οι πιο συνήθεις τραυματισμοί ακολουθούμενοι από τραυματισμούς στο κεφάλι, το στέρνο και τα γόνατα.

#### **Ο αετός μπορεί να γίνει επικίνδυνος για τα παιδιά και τους νέους γιατί:**

- Δεν έχουν την εμπειρία να προβλέψουν τις καιρικές αλλαγές.
- Οι τουρίστες και οι επισκέπτες μιας περιοχής δεν μπορούν να προβλέψουν τις καιρικές μεταβολές
- Επίσης μπορεί να μην ξέρουν να αντιμετωπίσουν σωστά μια κατάσταση έκτακτης ανάγκης.

#### **Συστάσεις σε ενοικιαστές και χρήστες του εξοπλισμού kite-surfing**

- Ένα ελάχιστο ηλικιακό όριο 18 ετών είναι απαραίτητο.
- Οι σέρφερ πρέπει να έχουν λάβει προηγούμενη επαρκή εκπαίδευση
- Οι ενασχολούμενοι για πρώτη φορά με το άθλημα θα πρέπει να λαμβάνουν μια προκαταρκτική εκπαίδευση στο πλαίσιο ενός εγκεκριμένου προγράμματος, όπως εκείνα που προσφέρει η Διεθνής Οργάνωση Kiteboarding. Η ενοικίαση εξοπλισμού πρέπει να επιτρέπεται μόνο σε όσους διαθέτουν εκπαίδευση επιπέδου 2 από αυτήν.
- Ο προσωπικός μηχανισμός επίπλευσης είναι υποχρεωτικός.
- Απαγορεύεται η πτήση με αετό μετά από χρήση αλκοόλ.
- Οι σέρφερ πρέπει οπωσδήποτε να φορούν κράνος και να φέρουν ειδικό μαχαίρι, σε περίπτωση που χρειαστεί να απεμπλακούν από τα σχοινιά του αετού.

#### **Επιπλέον συμβουλές για τους σέρφερ αετού**

- Ποτέ μην πετάτε σε προσήνεμο άνεμο σε απόσταση μικρότερη από 60 μέτρα από τους γύρω σας.
- Αποφεύγετε τον απόγειο άνεμο και τον μπάτν.
- Μην περιμένετε να ξεσπάσει μπουρίνι για να προσγειώσετε τον αετό

σας. Προσγειωθείτε αμέσως μόλις παρατηρήσετε ότι καλάει ο καιρός. Οι περισσότεροι τραυματισμοί προκαλούνται κυρίως κατά την απογείωση και την προσγείωση του αετού κυρίως στη στεριά, όχι στη θάλασσα.

- Εξοικειωθείτε με τα διάφορα σενάρια αντίδρασης σε καταστάσεις έκτακτης ανάγκης, προκειμένου να βελτιώσετε τον κρίσιμο χρόνο αντίδρασής σας. Εξοικειωθείτε με την πρόσδεση ταχείας αποδέσμευσης
- Σε περίπτωση προσθαλάσσωσης προσέξτε να μην μπλεχτείτε στα σχοινιά του αετού.
- Να είστε ιδιαίτερα προσεκτικοί με τους μπλεγμένους ή προσγειωμένους αετούς, διότι μπορεί ξαφνικά να επαναπογειωθούν.

#### **Προϋποθέσεις ασφαλείας στην επιλογή εξοπλισμού.**

Δεδομένου ότι το συγκεκριμένο άθλημα εξακολουθεί να είναι πολύ νέο, οι τεχνικές τροποποιήσεις είναι σύνθητες φαινόμενο.

- Οι μηχανισμοί ταχείας απελευθέρωσης είναι απαραίτητοι γιατί περιορίζουν σημαντικά τους κινδύνους και συμπεριλαμβάνονται πλέον στον βασικό εξοπλισμό των νέων αετών.
- Η επιλογή αετών πρέπει να καλύπτει διάφορες συνθήκες ανέμου και διαφορετικούς σωματότυπους.
- Τα σχοινιά πρέπει να είναι ίσου μήκους και όχι ξεφτισμένα ή με κόμπους.
- Πριν από την εκκίνηση πρέπει να εξετάζεται η αξιόπιστη λειτουργία των μηχανισμών απελευθέρωσης.
- Οι αετοί πρέπει να εξετάζονται επισταμένα για σκισίματα και φθορές, και να αποθηκεύονται προσεκτικά μακριά από το ηλιακό φως.

#### **Χώρος εκκίνησης:**

- Εάν δεν υπάρχει επαρκής χώρος εκκίνησης από τη στεριά, σκεφθείτε την περίπτωση της εκκίνησης από τη θάλασσα, διατηρώντας πάντοτε την απόσταση των 60 μέτρων από λουόμενους, αποβάθρες κλπ.

////////



Βέβαια, όταν βρίσκονται παιδιά μέσα στο ιστιοπλοϊκό, οι ιστιοπλοίοι πρέπει να τηρούν πιστά τους κανόνες ναυσιπλοΐας.

Ιστιοπλοΐα : ενίοτε επικίνδυνη για τα παιδιά και τους νέους

Τα πλοία έχουν επικίνδυνα σημεία, και χρειάζεται εμπειρία για να μάθουμε να τα αποφεύγουμε. Οι δύο βασικές αιτίες θανάτου κατά την ιστιοπλοΐα είναι να βρεθείς εκτός πλοίου και να μην φοράς σωσίβιο ή να σε χτυπήσει το ιστίο στο κεφάλι κατά την περιστροφή του. Όταν υπάρχουν παιδιά μέσα στο ιστιοπλοϊκό πρέπει να λαμβάνονται ιδιαίτερες προφυλάξεις σε κάθε περιστροφή του ιστίου.

Στα συνήθη ατυχήματα των παιδιών περιλαμβάνονται επίσης οι πτώσεις σε ανοίγματα στο κατάστρωμα και οι διολισθήσεις στο κατάστρωμα. Επιπλέον, ο λάθος χειρισμός των βαρούλκων και των τάκων συχνά προκαλεί σοβαρούς τραυματισμούς σε δάκτυλα και χέρια.

Πριν από τον απόπλου, οι υπεύθυνοι του ιστιοπλοϊκού πρέπει να ενημερώνουν τους επιβαίνοντες για τους κανόνες ασφαλείας καθώς και τις διαδικασίες που θα πρέπει να ακολουθηθούν σε περίπτωση πτώσης στο νερό ή ανατροπής του ιστιοπλοϊκού.

Τα παιδιά πρέπει να ενημερώνονται άμεσα για τα ασφαλή και μη ασφαλή σημεία του πλοίου, για το πότε και το πού θα πρέπει να κάθονται, για τα καθήκοντα που μπορούν να αναλάβουν, αλλά και για τους κινδύνους που εγκυμονούν. Οι προειδοποιήσεις ασφαλείας πρέπει να εφαρμόζονται και στα αραγμένα πλοία, καθώς είναι εξίσου πιθανόν να συμβούν ατυχήματα και τότε, ειδικά εάν στην περίπτωση αυτή οι ενήλικες είναι πιο χαλαροί.

#### **Συστάσεις ασφαλείας για ιστιοπλοΐα με παιδιά**

- Ποτέ τα παιδιά δεν πρέπει να μένουν αφύλακτα μέσα στο ιστιοπλοϊκό.
- Τα παιδιά και οι νέοι πρέπει πάντοτε να φορούν σωσίβια, άσχετα με

## **9. ΙΣΤΙΟΠΛΟΪΑ**

Με την ιστιοπλοΐα μπορείς να ζήσεις μια ήσυχη και χαλαρωτική ημέρα ή μια μέρα γεμάτη δράση και περιπέτεια ή και τα δύο, εάν τύχει κι αλλάξει γρήγορα ο καιρός.

Η ιστιοπλοΐα δίνει στα παιδιά την ευκαιρία να αναπτύξουν πνεύμα συνεργασίας και ομαδικότητας μέσα σε ένα μαγευτικό τοπίο.

την κολυμβητική τους δεινότητα.

- Τα παιδιά δεν πρέπει να ασχολούνται με σχοινιά ή συναφείς δραστηριότητες στο σκάφος εάν δεν έχουν προηγουμένως εκπαιδευτεί, ακόμη κι αν μπορούν, λόγω ηλικίας, να βοηθήσουν, καθώς κινδυνεύουν να πάθουν σοβαρότατα ατυχήματα.
- Όταν κάνετε ιστιοπλοΐα με παιδιά, φροντίστε ώστε να υπάρχουν τουλάχιστον 3 ενήλικες εν πλω: 2 ως πλήρωμα και 1 ως διασώστης.

#### **Τα μικρά παιδιά δεν πρέπει να κυκλοφορούν ελεύθερα επάνω στο κινούμενο ιστιοπλοϊκό**

- Τα παιδιά πρέπει να μάθουν ότι δεν πρέπει ποτέ να κάνουν βουτιές στη θάλασσα, όταν το ιστιοπλοϊκό είναι αγκυροβολημένο στην προβλήτα, γιατί δεν ξέρουν τι μπορεί να υπάρχει κάτω από την επιφάνεια της θάλασσας.
- Τα παιδιά πρέπει να έχουν εμπειρία κολύμβησης και εκτός πισίνας.
- Παιδιά και επιβάτες πρέπει να γνωρίζουν πού βρίσκεται η προπέλα και τους κινδύνους που εγκυμονεί.
- Οι ενήλικες πρέπει να δίνουν το παράδειγμα τηρώντας οι ίδιοι πιστά τους κανόνες ασφαλείας κατά την ιστιοπλοΐα.
- Οι ενήλικες δεν πρέπει να πίνουν αλκοόλ ούτε πριν τον απόπλου ούτε εν πλω.

#### **Προϋποθέσεις ασφαλείας στην επιλογή και συντήρηση του εξοπλισμού**

- Χρησιμοποιείτε ειδικά πλέγματα για να συγκρατείτε τα πράγματά σας στο πλοίο.
- Όταν έχετε παιδιά μέσα στο πλοίο χρησιμοποιείτε ειδικά πλέγματα και κάγκελα ασφαλείας παρότι ποτέ τα παιδιά δεν πρέπει να τα αφήνετε αφύλακτα.

#### **Ετοιμότητα των υπεύθυνων**

- Οι υπεύθυνοι πρέπει να έχουν εκπαιδευτεί, ώστε να μπορούν να πα-

ρέχουν πρώτες βοήθειες και καρδιοαναπνευστική ανάνηψη (CPR).

- Τα παιδιά πρέπει να υποβοηθούνται στην επιβίβαση και αποβίβαση από το σκάφος.
- Όταν υπάρχουν πολλά παιδιά και νέοι εν πλω, πρέπει για κάθε ανήλικο να υπάρχει και ένας επόπτης ενήλικας και πρέπει να υπάρχουν και επιπλέον ενήλικα άτομα.
- Εκτός από τους συνήθεις κανονισμούς ασφαλείας που πρέπει να τηρούνται εν πλω, κάθε σκάφος στο οποίο έχουν επιβιβασθεί και παιδιά πρέπει επίσης να διαθέτει επιπλέον βασικά σκευάσματα για παροχή πρώτων βοηθειών, καθώς και φάρμακα σε δοσολογίες για παιδιά για

τον έμετο, τη ναυτία και τον πυρετό.

- Οι υπεύθυνοι πρέπει να ελέγχουν τακτικά τις συνθήκες ανέμων και θαλάσσης από αξιόπιστες πηγές μετεωρολογικής ενημέρωσης.
- Οι υπεύθυνοι πρέπει να περιγράφουν τους κανόνες ασφαλείας στους επιβαίνοντες με γλωσσική ευχέρεια και ξεκάθαρα. Σε περίπτωση ατυχήματος η αδυναμία γλωσσικής επικοινωνίας επιφέρει την αποτυχία στη σωστή ενημέρωση για τους κανόνες ασφαλείας και την παροχή άμεσης ιατρικής περίθαλψης.

//////

## 10. ΣΚΑΦΗ ΕΝΟΣ ΑΤΟΜΟΥ

Τα σκάφη ενός ατόμου, γνωστά κυρίως με το όνομα της μάρκας τους, π.χ. τζετ σκι, προορίζονται για τους πιο ριψοκίνδυνους λάτρεις της θάλασσας. Έτσι, κυρίως λόγω της απειρίας και της ριψοκίνδυνης οδήγησης, τα ατυχήματα με σκάφη ενός ατόμου είναι 8,5 φορές συχνότερα από ό,τι με τα άλλα μηχανοκίνητα σκάφη.

Τα παιδιά και οι νέοι αντιμετωπίζουν ιδιαίτερα υψηλούς κινδύνους, όταν τα οδηγούν. Το συνηθέστερο ατύχημα με σκάφος ενός ατόμου είναι η σύγκρουση στην προβλήτα, με άλλα πλοία ή και με άλλα σκάφη ενός ατόμου όπου ο θάνατος προέρχεται από τον τραυματισμό.

Τα σκάφη ενός ατόμου είναι εύκολα προσβάσιμα στο ευρύ κοινό, πρέπει όμως οι επιβαίνοντες να είναι σίγουροι ότι ξέρουν να τα χειρίζονται με ασφάλεια και προσοχή καθώς ον εγκυμονούν σοβαρούς κινδύνους για τη ζωή και την ασφάλεια των ατόμων.

**Γιατί τα σκάφη ενός ατόμου είναι συχνά επικίνδυνα για Παιδιά και Νέους**

- Τα σκάφη ενός ατόμου δεν έχουν φρένα και η οδήγησή τους γίνεται πιο πολύπλοκη.
- Απαιτείται να παίρνουν τις στροφές με μεγάλη ταχύτητα.
- Οι οδηγοί πρέπει να διαθέτουν ιδιαίτερη εγρήγορη και ικανότητα να παίρνουν τις σωστές αποφάσεις σε υψηλές ταχύτητες.
- Επίσης, τα σκάφη ενός ατόμου είναι έτσι σχεδιασμένα ώστε να μην παρέχουν καμία προστασία στους επιβάτες τους.
- Έτσι η ριψοκίνδυνη ή ακατάλληλη οδήγηση από άπειρους νεαρούς, οδηγεί πολλές φορές σε σοβαρά ατυχήματα με βαριά τραύματα.

**Συστάσεις σε εννοικιαστές και χρήστες σκαφών ενός ατόμου**

- Οι χρήστες σκαφών ενός ατόμου πρέπει να είναι τουλάχιστον 18 ετών, με επίδειξη ταυτότητας.

- Προηγούμενη εκπαίδευση και επίδειξη άδειας κρίνεται απαραίτητη.
- Οι επιβαίνοντες για πρώτη φορά πρέπει να εκπαιδεύονται από τους υπευθύνους για τις τεχνικές λειτουργίας και τον ενδεδειγμένο τρόπο χρήσης ενός θαλάσσιου σκούτερ και να γίνεται και μια δοκιμαστική «βόλτα» υπό την άμεση επίβλεψη του υπεύθυνου.
- Απαιτείται ενημέρωση από τους υπεύθυνους για τις Οδηγίες για την ασφάλεια και τους τοπικούς κανόνες όλων των νέων που θα χρησιμοποιήσουν το σκάφος ακόμη και στην περίπτωση που θεωρούν τον εαυτό τους έμπειρο και εν συνεχεία να κάνουν έναν δοκιμαστικό γύρο, προκειμένου να αποδείξουν την εμπειρία τους πριν χρησιμοποιήσουν χωρίς εποπτεία το σκάφος.
- Η χρήση σωσίβιου-γιλέκου ανά πάσα στιγμή και από όλους είναι απόλυτα επιβεβλημένη.
- Δεν επιτρέπονται τα άλματα πάνω από τα απόνερα πλοίων, καθώς αυ-

ξάνεται ο κίνδυνος συγκρούσεων και τραυματισμών από το νερό.

- Απαγορεύεται η επιβίβαση στο σκάφος, ως οδηγός ή επιβάτης, οποιουδήποτε έχει κάνει χρήση αλκοόλ.
  - Οι επιβάτες πρέπει να φορούν έστω τη μισή στολή βτραχανθρώπου.
  - Δεν επιτρέπεται να ανεβαίνουν στα σκουτεράκια άτομα με ρούχα που χάσκουν και με ξέπλεκα μαλλιά.
  - Ποτέ δεν πρέπει να πατάτε γκάζι όταν κάποιος βρίσκεται πίσω από το σκούτερ γιατί υπάρχει κίνδυνος σοβαρού τραυματισμού.
  - Μην χρησιμοποιείτε το σκάφος μετά τη δύση του ηλίου.
- Τα περισσότερα ατυχήματα με σκάφη ενός ατόμου συμβαίνουν σε επιβάτες με εμπειρία μικρότερη των 20 ωρών. Μάλιστα το 24% των ατυχημάτων αυτών συμβαίνει συνήθως στην πρώτη ώρα της χρήσης τους.



Η μύηση των παιδιών και των εφήβων στις υποβρύχιες καταδύσεις πρέπει να γίνεται σταδιακά και εξετάζοντας πολύ σοβαρά την ικανότητά τους να διαχειρίζονται καταστάσεις εκτάκτου ανάγκης. Απαραίτητη είναι η εκπαίδευση και η καλή ενημέρωση των ανηλίκων δυτών σχετικά με τους κινδύνους και την πιθανότητα τραυματισμού. Οι γονείς πρέπει να γνωρίζουν ότι τα παιδιά κάτω των 8 ετών δεν πρέπει επ' ουδενί να λαμβάνουν εκπαίδευση υποβρυχίων καταδύσεων, καθώς οι πνεύμονές τους δεν έχουν ακόμη ωριμάσει αρκετά. Πολλές εθνικές ομοσπονδίες του αθλήματος ορίζουν το 12ο έτος της ηλικίας ως αφετηρία για την ενασχόληση με τις καταδύσεις. Συχνή είναι η βλάβη στο τύμπανο. Άλλος κίνδυνος είναι η υποθερμία στην οποία είναι περισσότερο ευάλωτα τα παιδιά.

**Οι υποβρύχιες καταδύσεις ενίοτε επικίνδυνες για παιδιά και νέους**  
Η προσεκτική εξέταση της θερμοκρασίας και του βάθους του νερού,

**Προϋποθέσεις ασφαλείας κατά την επιλογή του σκάφους ενός ατόμου**

- Συνιστάται η χρήση σύγχρονων σκαφών ενός ατόμου τα οποία είναι βαρύτερα, άρα σταθερότερα από τα παλαιότερα μοντέλα, και συνεπώς παρασύρονται δυσκολότερα από τον αέρα και «απογειώνονται» δυσκολότερα (παράγοντας υψηλού κινδύνου).
- Επιπλέον, τα νέα μοντέλα διαθέτουν έναν αυτοματισμό που φοριέται στον καρπό ή στο σωσίβιο-γιλέκο και το οποίο επιτρέπει στον οδηγό σε περίπτωση που πέσει από το σκάφος να μπορεί να σβήσει τη μηχανή από μακριά.
- Ακόμη, τα νέα μοντέλα διαθέτουν και ένα τηλεκοντρόλ, ούτως ώστε να μπορεί να σβήσουν οι υπεύθυνοι τη μηχανή ακόμη και από μεγάλη απόσταση σε περίπτωση ανάγκης ή σε περίπτωση που ο οδηγός του σκούτερ συμπεριφέρεται ανεύθυνα.

//////

## 11. ΥΠΟΒΡΥΧΙΑ ΚΑΤΑΔΥΣΗ

Οι δύτες απολαμβάνουν μια μοναδική εμπειρία και τα παιδιά μαθαίνουν πολλά ανακαλύπτοντας με τα μάτια τους τα μυστήρια του υποβρυχίου κόσμου. Όμως, στην υποβρύχια κατάδυση απαιτείται η χρήση ιδιαίτερα πολύπλοκου εξοπλισμού και πολύ επιτηδευμένων τεχνικών, όπου ακόμη και το παραμικρό σφάλμα μπορεί να αποβεί μοιραίο. Αμφίβολο είναι αν πρέπει τα παιδιά να αναλαμβάνουν μια τόσο σοβαρή ευθύνη για την αντιμετώπιση των κινδύνων που ελλοχεύουν σε ένα υποβρύχιο περιβάλλον.

ο συστηματικός καθαρισμός των αυτιών με ειδική τεχνική, η σωστή εκπαίδευση και ο κατάλληλος εξοπλισμός βοηθούν τους ανήλικους δύτες κατά την προετοιμασία τους για την κατάδυση. Ωστόσο ο κρισιμότερος παράγων είναι το κατά πόσον το παιδί είναι πραγματικά έτοιμο να αντιμετωπίσει το υποβρύχιο περιβάλλον και σενάρια υψηλού κινδύνου χωρίς να πανικοβληθεί και χωρίς το πλεονέκτημα της προφορικής επικοινωνίας. Τα περισσότερα ατυχήματα υποβρυχίων καταδύσεων συμβαίνουν, όταν οι δύτες στον πανικό τους ανεβαίνουν στην επιφάνεια της θάλασσας υπερβολικά γρήγορα, γεγονός που τους προκαλεί πρόβλημα αποσυμπίεσης ή αλλιώς τη «νόσο των δυτών».

**Συστάσεις σχετικά με την εκπαίδευση ανηλίκων στις υποβρύχιες καταδύσεις**

- Οι δάσκαλοι υποβρυχίων καταδύσεων που εργάζονται με παιδιά πρέπει να έχουν πάρει ιδιαίτερη εκπαίδευση και πρέπει να είναι ενή-

μεροι των αυξημένων κινδύνων.

- Παιδιά κάτω των 8 ετών δεν πρέπει επ' ουδενί να παίρνουν μαθήματα υποβρύχιας κατάδυσης, καθώς οι πνεύμονές τους δεν έχουν ωριμάσει ακόμη. Πολλές ομοσπονδίες συνιστούν ως εναρκτήρια ηλικία ενασχόλησης τα 12 έτη.
- Τα παιδιά πρέπει να ζυγίζουν τουλάχιστον 45 κιλά και να έχουν ύψος τουλάχιστον 1.50 μέτρο, όταν ξεκινούν την εκπαίδευση.
- Τα παιδιά πρέπει να είναι δεινοί κολυμβητές και να ξέρουν να χρησιμοποιούν πολύ καλά τον αναπνευστήρα.
- Η εκπαίδευση στην πισίνα πρέπει να προηγείται της εκπαίδευσης σε ανοικτή θάλασσα.
- Οι καταδύσεις σε ανοικτή θάλασσα πρέπει να πραγματοποιούνται μόνον σε ήρεμα, ζεστά νερά, μικρό βάθος και εύκολη πρόσβαση.
- Οι καταδύσεις δεν πρέπει να διαρκούν περισσότερο από 10 λεπτά σε θερμοκρασία 12 βαθμών, ή 25 λεπτά σε ζεστά νερά.
- Τα παιδιά πρέπει να μπορούν να ανεβοκατεβαίνουν μόνα τους στο σκάφος καταδύσεων, καθώς επίσης και να μεταφέρουν μόνα τους τον εξοπλισμό τους.
- Τα παιδιά δεν πρέπει να λειτουργούν ως συνοδοί άλλων παιδιών. Αυτός ο ρόλος ανήκει αποκλειστικά σε έμπειρους ενήλικες.
- Τα παιδιά πρέπει να διδάχονται να μην ανεβαίνουν στην επιφάνεια γρηγορότερα από τις φουσκάλες τους.
- Όλοι όσοι ασχολούνται με καταδύσεις, ασχέτως ηλικίας, θα πρέπει να αποφεύγουν να βρεθούν σε υψόμετρο 500 μέτρα πάνω από την

επιφάνεια της θάλασσας 12 ώρες μετά από μια μονή κατάδυση, και 18 ώρες μετά από πολλαπλή κατάδυση ή κατάδυση αποσυμπίεσης.

#### Ιατρικοί λόγοι που απαγορεύουν την επίδοση στο άθλημα των υποβρύχιων καταδύσεων

- Κάθε μορφή άσθματος ή καρδιακού προβλήματος
- Επιληψία
- Διαβήτης, εξαρτώμενος από ινσουλίνη
- Μυϊκές δυστροφίες
- Δρεπανοκυτταρική αναιμία
- Αλλεργία στα τσιμπήματα ζώων
- Υπερκινητικότητα

#### Ανήλικοι που παίρνουν κάποιο από τις παρακάτω κατηγορίες φαρμάκων δεν πρέπει να πραγματοποιούν υποβρύχια καταδύσεις:

- Αντικαταθλιπτικά
- Αντιασθματικά και αποσυμφορητικά
- Ινσουλίνη
- Σπασμολυτικά
- Ναρκωτικά και αντιψυχωτικά
- Νευροδιεγερτικά και χάπια ανορεξίας

////////

## 12. ΚΑΝΟ & ΚΑΓΙΑΚ

Τα αθλήματα του κανό και καγιάκ αποτελούν δύο από τις πιο δημοφιλείς δραστηριότητες με σκάφος. Πολλοί θεωρούν ότι το κανό είναι εύκολο άθλημα. Εντούτοις, χρειάζεται να διαθέτει κανείς κωπηλατικές ικανότητες και γνώση χειρισμού σκάφους. Τα κανό ενίοτε ανατρέπονται. Όσοι πνιγμοί συμβαίνουν, οφείλονται στο γεγονός ότι δεν φορούν γιλέκα-ασφαλείας κατά την ανατροπή. Πολλές ανατροπές οφείλονται σε απότομες κινήσεις. Η παρουσία των παιδιών αυξάνει την ανάγκη για επιπλέον βοήθεια. Το καγιάκ ως μέσο αναψυχής ανθεί αυτήν την περίοδο. Η κατάβαση ήρεμου ποταμού ή λίμνης, αποτελεί χαλαρωτικό τρόπο διασκέδασης ενώ σε πιο άγρια νερά, το συγκεκριμένο σπορ εξελίσσεται σε πραγμα-

τική περιπέτεια γεμάτη ρίσκα και δράση. Ακόμη και στα ήρεμα νερά το καγιάκ εγκυμονεί κινδύνους, όπως ανατροπή, υποθερμία, τραυματισμό από σύγκρουση σε υφάλους ή τραυματισμό από κουπί.

#### Κανό και Καγιάκ: ενίοτε επικίνδυνο για παιδιά και νέους

##### Τι κινδύνους εγκυμονεί το κανό:

- Τα παιδιά δυσκολεύονται να παραμείνουν ήσυχα για πολλή ώρα.
- Τα παιδιά συνήθως δυσκολεύονται να ελέγξουν την κύστη τους και δεν πρέπει να ουρούν ενώ το κανό βρίσκεται εν κινήσει, λόγω κινδύνου ανατροπής του.
- Σε περίπτωση ανατροπής, οι ανήλικοι δεν διαθέτουν τις ίδιες δυνάμεις να κολυμπήσουν πίσω στο κανό ή να το επαναφέρουν.
- Η πιο σημαντική οδηγία είναι: 'Ποτέ μην εγκαταλείπετε το σκάφος!'. Μετά την ανατροπή, επαναφέρουμε το σκάφος και το κρατάμε μέχρι να έρθει βοήθεια. Εναλλακτικά, το κρατάμε με το ένα χέρι –κάτω από τη μασχάλη– και με το άλλο κολυμπάμε μέχρι την πλησιέστερη όχθη.
- Ποτέ μην δένετε τα παιδιά στο σκάφος, καθώς σε περίπτωση ανατροπής, ενδέχεται να πνιγούν.
- Τα παιδιά υποφέρουν από κρύο και υποθερμία πολύ γρηγορότερα από ό,τι οι ενήλικες.
- Τα παιδιά δεν έχουν τη φυσική δύναμη να εκτελέσουν πολλές από τις τεχνικές αυτοδιάσωσης ή βοήθειας.

##### Συστάσεις σχετικά με την ενοικίαση και τη λειτουργία του εξοπλισμού κανό και καγιάκ

- Παιδιά που ζυγίζουν λιγότερο από 45 κιλά δεν πρέπει να ανεβαίνουν σε καγιάκ δύο επιβατών, πρέπει να προτιμούν τα 3πλά καγιάκ, ενώ στις άλλες 2 θέσεις πρέπει να κάθονται άτομα με κανονικό βάρος.
- Το σωσίβιο-γιλέκο είναι πάντοτε απαραίτητο και για όλους
- Τα παιδιά που κάθονται στο δάπεδο του κανό πρέπει να χρησιμοποιούν μαξιλαράκι, ούτως ώστε να είναι άνετα και να προστατεύονται από την υγρασία και το ψύχος.
- Τα μικρά παιδιά μπορούν να προμηθευτούν μικρά κουπιά, ούτως ώστε να συμμετέχουν κι αυτά όσο μπορούν στην κοινή δραστηριότητα, ακόμη κι αν η συμβολή τους δεν είναι ιδιαίτερα παραγωγική. Επιπλέον, πρέπει να φορούν γάντια, ώστε να αποφεύγονται οι φουσκάλες στα χέρια. Τα παιδιά δεν πρέπει επ' ουδενί να χρησιμοποιούν κουπιά που είναι πολύ μεγάλα για αυτά.
- Τα παιδιά πρέπει να μάθουν να κάθονται με ασφάλεια, να μην γέρνουν ποτέ δεξιά ή αριστερά, να μην προσπαθούν ποτέ να φτάσουν ένα αντικείμενο μέσα στο νερό και να ζητούν βοήθεια εάν θελήσουν να αλλάξουν θέση.
- Μην δένετε το παιδί ή το σωσίβιο-γιλέκο του στο κανό ή το καγιάκ, γιατί μπορεί να αποτελέσει αιτία πνιγμού.
- Μην δένετε πάρα πολλά αντικείμενα ή παιχνίδια στο κανό, καθώς υπάρχει κίνδυνος εμπλοκής και πνιγμού.
- Πριν ξεκινήσετε τη βόλτα σας με καγιάκ, πρέπει να εκτελέσετε με τα παιδιά και τους λοιπούς επιβάτες ένα σενάριο ανατροπής και διάσωσης, ώστε να είστε καλύτερα προετοιμασμένοι.
- Κάθε παιδί πρέπει να προστατεύεται από έναν έμπειρο ενήλικα.
- Σε βόλτες με πολλά παιδιά θα πρέπει να υπάρχει και συνοδευτικό σωστικό σκάφος.

##### Προϋποθέσεις ασφαλείας κατά την επιλογή και συντήρηση εξοπλισμού

- Τα κανό ιδιαίτερα στην περίπτωση που θα χρησιμοποιηθεί από ανήλικους ή αρχάριους πρέπει να είναι σχεδιασμένο με τέτοιο τρόπο ώστε να παρέχει επιπλέον σταθερότητα και να είναι αρκετά μεγάλο ώστε να χωρά τουλάχιστον δύο ενήλικες συνοδούς.
- Τα ενωμένα κανό έχουν έχουν περισσότερες πιθανότητες βύθισης. Σε πολύ ήρεμα νερά, τα συνδεδεμένα κανό παρέχουν επιπλέον σταθερότητα και μπορούν να βοηθήσουν τις ομάδες να πλοηγούν καλύτερα. Ωστόσο, σε περίπτωση που οι συνθήκες αλλάξουν ή που το ένα από τα κανό πάρει νερό, τότε οι κίνδυνοι είναι μεγαλύτεροι από ό,τι για κάθε κανό μεμονωμένα. Βέβαια, ένας μηχανισμός αποσύνδεσης σε περίπτωση έκτακτης ανάγκης μπορεί να αποτρέψει το συγκεκριμένο ενδεχόμενο. Τα κανό θα πρέπει να έχουν ικανότητα επίπλευσης, ακόμη κι όταν είναι γεμάτα με νερό μετά από μία ανατροπή. Αυτό το πρότυπο ασφαλείας, παρότι υποχρεωτικό για τον κατασκευαστή, θα πρέπει να ελέγχεται και από τον χρήστη. Προσπαθήστε να βυθίσετε το σκάφος γεμίζοντάς το με νερό. Το σκάφος θα πρέπει να επιπλέει τόσο ώστε να μπορεί να χρησιμοποιηθεί ως βοήθημα άνωσης στους επιβάτες που έχουν βρεθεί στο νερό. Εάν το σκάφος δεν περάσει το τεστ, τότε θα πρέπει να γίνουν εργασίες αποκατάστασης της πλευστότητας. Τα καγιάκ 'Sit on top' (SOT) διαθέτουν κλειστό κύτος και αποτελούν καλή εναλλακτική για τα παιδιά και τους αρχάριους, καθώς μπορούν να ξαναβούν εύκολα επάνω τους μετά από μια ανατροπή.

##### Ετοιμότητα ομάδας

- Ελέγχετε συνέχεια τον καιρό, προκειμένου να είστε ενήμεροι για ενδεχόμενη επιδείνωση του καιρού.
- Διασφαλίστε ότι τα μέλη της ομάδας σας έχουν πάρει εκπαίδευση καρδιοαναπνευστικής ανάνηψης και πρώτων βοηθειών
- Ο εξοπλισμός του κανό θα πρέπει να περιλαμβάνει κιάλια, ραδιοεπικοινωνία VHF, σφυρίχτρες, κουτί πρώτων βοηθειών, συμπληρωματικό κουπί, φιάλη οξυγόνου και φωτοβολίδες.
- Το καγιάκ απαιτεί όλα τα ανωτέρω, κι επιπλέον σχοινί και μαχαίρι.
- Όλα τα αντικείμενα θα πρέπει να φυλάσσονται σε αδιάβροχα επιπλέοντα δοχεία ή στο αντίστοιχο ερμάριο του καγιάκ.
- Εάν ηγείστε μια περιήγησης, διατηρείτε ένα σχέδιο ασφαλείας. Οι μεγάλες ομάδες παιδιών θα πρέπει να συνοδεύονται από σωστική λέμβο και δη όχι μακριά από την ακτή.
- Ο αρχηγός της ομάδας θα πρέπει να εξηγεί στα άλλα μέλη με σαφήνεια και σε γλώσσα κατανοητή, τους κινδύνους που ελλοχεύουν και τους κανόνες ασφαλείας. Η άγνοια της γλώσσας μπορεί να σας δημιουργήσει πρόβλημα σε περίπτωση ατυχήματος, από την άποψη της άμεσης ιατροφαρμακευτικής περίθαλψης και της ευθύνης για την ανεπιτυχή επικοινωνία των κανονισμών.

////////





---

**Υπουργείο Ανάπτυξης -  
Γενική Γραμματεία Καταναλωτή  
Πλατεία Κάνιγγος  
101 81 Αθήνα  
Τηλεφωνική Γραμμή Καταναλωτή: 1520**

Το παρόν έντυπο εκδίδεται από τη Γενική Γραμματεία Καταναλωτή με βάση τις Κατευθυντήριες γραμμές με θέμα «Προστασία των Παιδιών και των Νέων στις δραστηριότητες θαλάσσιας αναψυχής» που εκδόθηκαν από την Ευρωπαϊκή Συμμαχία για την Ασφάλεια των Παιδιών (European Child Safety Alliance) του Ευρωπαϊκού Οργανισμού για την Πρόληψη των Τραυματισμών και την Προαγωγή της Ασφάλειας EuroSafe (European Association for Injury Prevention and Safety Promotion) σε συνεργασία με την Ευρωπαϊκή Επιτροπή και οι οποίες απευθύνονταν προς τους παρόχους υπηρεσιών.