

# Η ασφάλεια στην παραλία ξεκινάει απ' το σπίτι

## 1

### Επιλέξτε μια ασφαλή παραλία...

Κατεβάστε τώρα την εφαρμογή **Beachsafe**



Περιπολούν σήμερα την παραλία διασώστες;

Δεν θα πρέπει να κολυμπάτε σε μια παραλία που δεν περιπολείται, καθώς εκεί δεν θα υπάρχει κανείς για να σας σώσει αν αντιμετωπίσετε δυσκολίες.



Είναι ανοιχτή ή κλειστή η παραλία;

Αν μια παραλία είναι κλειστή, αυτό σημαίνει ότι είναι πολύ επικίνδυνο να μπειτε στο νερό - θα πρέπει να αποφεύγετε όλες τις κλειστές παραλίες.



Τι κίνδυνοι υπάρχουν στην παραλία;

Οι κίνδυνοι μπορεί να περιλαμβάνουν ρεύματα από την επιστροφή των κυμάτων (rip current), θαλάσσια πλάσματα όπως η μέδουσα blue bottle ή μεγάλα κύματα.



Πόσο ισχυρός είναι ο ήλιος;

Ο αυστραλιανός ήλιος μπορεί να γίνει πολύ ισχυρός, γι' αυτό βεβαιωθείτε να ελέγξετε το επίπεδο της υπεριώδους ακτινοβολίας (UV) και να έχετε αρκετή σκιά και νερό όλη την ημέρα.



## 2 Πάρτε μαζί σας πράγματα για την ασφάλειά σας στην παραλία

Αντηλιακό, καπέλο και μπλουζάκι με μακριά μανίκια

- Το αντηλιακό θα πρέπει να το βάζετε τουλάχιστον 30 λεπτά πριν βγείτε έξω.
- Θα πρέπει να ξαναβάζετε τακτικά αντηλιακό όλη την ημέρα, ειδικά αν είστε στο νερό.



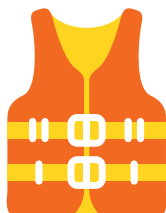
Μαγιό

- Μην κολυμπάτε με κανονικά ρούχα επειδή αυτά μπορεί να γεμίσουν με νερό και να βαρύνουν πολύ γεγονός που μπορεί να σας δυσκολέψει πολύ να επιπλεύσετε, να κολυμπήσετε ή να σταθείτε στο νερό.
- Υπάρχουν πολλές ασφαλείς επιλογές για μαγιό, συμπεριλαμβανομένου του ολόσωμου μαγιό (burkini).



Εξοπλισμός ασφαλείας για ψάρεμα από τα βράχια

- Αν σκοπεύετε να ψαρέψετε από τα βράχια, βεβαιωθείτε να συμμορφωθείτε με τους κανονισμούς, να ντυθείτε κατάλληλα και έχετε μαζί σας τον σωστό εξοπλισμό ασφαλείας.
- Ο κανονισμός είναι να φοράτε σωσίβιο όταν ψαρεύετε από τα βράχια και επιβάλλονται πρόστιμα αν δεν φοράτε.
- Βεβαιωθείτε ότι γνωρίζετε πώς να φουσκώσετε το σωσίβιο σας - συμβαίνουν πολλοί πνιγμοί επειδή οι άνθρωποι δεν ξέρουν πώς να χρησιμοποιούν τον εξοπλισμό ασφαλείας τους.



Μην παίρνετε μαζί σας αλκοόλ

- Βεβαιωθείτε ότι έχετε άφθονο νερό για να παραμείνετε ενυδατωμένοι.
- Να αποφεύγετε το αλκοόλ όταν είστε στην παραλία επειδή μπορεί να επηρεάσει την ικανότητά σας να σκεφτείτε καθαρά και να πάρετε τη σωστή απόφαση.
- Το αλκοόλ επιβραδύνει τον χρόνο αντίδρασης και αυξάνει τις πιθανότητές σας να μπειτε σε μπελάδες ενώ βρίσκεστε στο νερό.



# Πώς να παραμείνετε ασφαλείς ενώ είστε στην παραλία...

## Να κολυμπάτε πάντοτε μεταξύ των κόκκινων & κίτρινων σημαιών

Οι διασώστες τοποθετούν τις σημαίες στα σημεία που είναι ασφαλές να κολυπήσετε και παρακολουθούν αυτήν την περιοχή και θα σας εντοπίσουν αν χρειάζεστε βοήθεια.



## Δώστε προσοχή στις πινακίδες ασφαλείας στην παραλία

Οι διασώστες τοποθετούν πινακίδες στην παραλία για να σας ενημερώσουν για τυχόν κινδύνους που μπορεί να υπάρχουν - βεβαιωθείτε να δώσετε προσοχή σε αυτές τις πινακίδες πριν μπειτε στο νερό.



## Χαιρετήστε τους διασώστες

Όταν φτάσετε στην παραλία, πηγαίνετε και χαιρετήστε τους διασώστες - είναι εκεί για να σας βοηθήσουν και θα χαρούν να σας συναντήσουν και να απαντήσουν σε οποιαδήποτε απορία σας.



## Μην κολυμπάτε ποτέ μόνοι σας

Πάντοτε να κολυμπάτε με κάποιο φίλο ή ενήλικα και μην πηγαίνετε ποτέ στο νερό μόνοι σας.



## Αν αντιμετωπίσετε δυσκολίες στο νερό, διατηρήστε την ψυχραιμία σας και σηκώστε το χέρι σας

Αν ξαφνικά αντιμετωπίσετε κάποια δυσκολία στα ανοιχτά όπου δεν μπορείτε να αγγίξετε τον βυθό μπορεί να είναι μια τρομακτική εμπειρία, αλλά να θυμάστε να διατηρήσετε την ψυχραιμία σας και να σηκώσετε το χέρι σας για βοήθεια.

Προσπαθήστε να επιπλεύσετε κι αν νομίζετε ότι απομακρύνεστε από την ακτή αποφύγετε να κολυπήσετε ενάντια στο ρεύμα - το μόνο που θα πετύχετε με αυτό είναι να κουραστείτε και να μην μπορείτε να επιπλεύσετε.



## Σε έκτακτη ανάγκη - καλέστε το 000

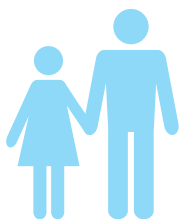
Αν δεν μπορείτε να κολυπήσετε μην προσπαθήσετε να σώσετε άλλους που αντιμετωπίζουν προβλήματα - πάντα να ζητάτε βοήθεια - αν δεν υπάρχει διασώστης, καλέστε το 000.

Μπορείτε να βοηθήσετε κάποιον ρίχνοντάς του κάτι για να πιαστεί όπως σανίδα ή φορητό ψυγείο. Κοιτάξτε τριγύρω σας, πολλές παραλίες έχουν κόκκινα σωσίβια για χρήση από το κοινό.



## Οι διασώστες δεν είναι μπέμπι σίτερς

Οι διασώστες είναι εκεί για να βοηθήσουν και όχι να προσέχουν τα παιδιά σας και τα παιδιά δεν πρέπει ποτέ να μένουν μόνα τους στην άμμο ή στο νερό χωρίς κάποιον ενήλικα να τα επιβλέπει.



## Πόσο ασφαλείς είστε την παραλία;

Κάντε το τεστ και μάθετε πόσα πράγματα γνωρίζετε για να είστε ασφαλείς στην παραλία. [Κάντε κλικ εδώ.](#)

