

Greek Drowning Prevention Day – May 11

11.05.2023. Following the celebration of the Greek Drowning Prevention Day, important organizations remind us the seriousness of the drowning pandemic around the world and recommend safety advices for the general public.

The **Greek Drowning Prevention Day** (May 11) is an opportunity to remember why drowning is a hidden and neglected cause of death. Some of its attributes that we should remember are:

- About 1.2 millions of intentional fatal deaths by drowning take place each year on the planet, i.e. one death per 30 sec (International Life Saving Federation).
- Greece ranks 5th on fatal drownings within the 28 member states of the European Union (Eurostat 2016) and 39th among 119 countries (World Health Organization 2014).
- In each fatal drowning death correspond about 4-10 non-fatal that potentially may cause negative legal, social, personal, family, financial and professional effects to the victim, family, the aquatic facility, the lifeguard and the government (see Avramidis, 2009).
- The drowning victim rarely shouts for "help". The drowning detection by a potential rescuer requires

Εθνική Ημέρα Πρόληψης Πνιγμών - 11 Μαΐου

11.05.2023. Με αφορμή τον εορτασμό της Εθνικής Ημέρας Πρόληψης Θαλασσιών Ατυχημάτων και Πνιγμών, σημαντικοί οργανισμοί μας θυμίζουν ότι η πανδημία του πνιγμού είναι διαχρονική και προτείνουν απλές συμβουλές για την προστασία των πολιτών.

Η **Εθνική Ημέρα Πρόληψης Θαλασσιών Ατυχημάτων και Πνιγμών** (11 Μαΐου) αποτελεί ευκαιρία για να θυμηθούμε ότι ο πνιγμός αποτελεί μια κρυφή και διαχρονικά υποτιμημένη αιτία θανάτου. Ορισμένα χαρακτηριστικά που πρέπει να γνωρίζουμε γύρω από τον πνιγμό είναι:

- Περίπου 1.2 εκατομμύρια θανατηφόροι πνιγμοί πραγματοποιούνται ετησίως στον πλανήτη, δηλαδή ένας κάθε 30" (International Life Saving Federation).
- Η Ελλάδα κατατάσσεται 5η σε θανατηφόρους πνιγμούς στην Ευρωπαϊκή Ένωση των 28 κρατών-μελών (Eurostat 2016) και 39η σε σύνολο 119 χωρών (World Health Organization 2014).
- Σε κάθε θανατηφόρο πνιγμό αντιστοιχούν 4-10 μη θανατηφόροι που δυνητικά μπορεί να προκαλέσουν δυσμενείς νομικές, κοινωνικές, οικογενειακές, οικονομικές, επαγγελματικές επιπτώσεις στο άτομο, την οικογένεια, τις λουτρικές εγκαταστάσεις, το ναυαγοσώστη και το κράτος (Avramidis, 2009).

- mainly a visible rather than an audible signal (Pia, 1970).
- If we are not within arms' reach of our children anytime they are around water, we have gone too far (Royal Life Saving Society Canada, 2021).
- Submersion lasts about 1 sec for adults and 20 sec for children (Pia 1970), i.e. as long as it takes to respond to a telephone call or to send a text message.
- "Internal noises" such as thoughts and emotions distract the lifeguard's attention (Griffiths and Griffiths, 2013).
- About 74% of drownings take place in locations in which there is no help. Precisely, it takes place in unguarded open beaches (65%) and in guarded beaches while the lifeguard was off duty (9%) (Safe Water Sports and Ministry of Maritime Affairs, Greece, 2017-2019).
- About 55% of drownings takes place within the first 3m, where the water depth is deeper than the person's height (Stallman, 2008), 90% in the first 10m (Orlowski & Szpilman, 2001) and rarely beyond the 50m from the shore (Surf Life Saving Association Australia, 1985).
- Το θύμα πνιγμού σπανίως φωνάζει "βοήθεια". Ο εντοπισμός του από τον δυνητικό διασώστη βασίζεται σε οπτικά και όχι ηχητικά ερεθίσματα.
- Όταν ο γονέας είναι στο νερό και απέχει από το παιδί όσο το άνοιγμα των χεριών του, έχει απομακρυνθεί (Royal Life Saving Society Canada 2021).
- Η βύθιση διαρκεί περίπου 1' για τους ενήλικες και 20" για τα παιδιά (Pia 1970), δηλαδή όσο μια τηλεφωνική κλήση ή η αποστολή SMS.
- "Εσωτερικοί θόρυβοι" όπως σκέψεις και συναισθήματα διασπούν την προσοχή του ναυαγοσώστη (Griffiths and Griffiths, 2013).
- Το 74% των πνιγμών πραγματοποιούνται σε τοποθεσίες που δεν υπάρχει δυνατότητα βοήθειας. Συγκεκριμένα συμβαίνει στις μη οργανωμένες (65%) και στις παραλίες που είχε σχολάσει (9%) ο ναυαγοσώστης ("Παρατηρητήριο Πνιγμών", Safe Water Sports και Υπουργείο Ναυτιλίας, 2017-2019).
- Το 55% των πνιγμών πραγματοποιείται στα πρώτα 3μ, όταν δηλαδή το βάθος ξεπερνάει το ύψος ενός ανθρώπου (Stallman, 2008), το 90% στα πρώτα 10μ (Orlowski & Szpilman, 2001) και σπάνια από τα 50μ και μακρύτερα από την ακτή (Surf Life Saving Association Australia, 1985).

It is necessary for everyone to apply basic safety rules like the following:

Είναι αναγκαίο κάθε πολίτης να εφαρμόσει τους παρακάτω ελάχιστους κανόνες ασφαλείας:

- Always supervise children in or near water bodies
- Swim close to the coastline
- Swim 3 hours after your last meal
- Do not drink alcohol
- Do not overestimate your abilities
- Follow lifeguard instructions
- Learn swimming and lifesaving sport
- Swim near "Catch a Breath" devices

This awareness is offered by the following organizations: Greek Lifesaving Sports Association, Hellenic Olympic Winners Association, International Life Saving Federation, International Life Saving Federation of Europe, Mediterranean Lifesaving Confederation, International Swimming Hall of Fame, Every Child A Swimmer, Lifesaving Network, Princess Charlene of Monaco Foundation.

Source: www.sportlifesaving.blogspot.com

- Να επιτηρείς πάντα τα παιδιά κοντά στο νερό
- Κολύμπα παράλληλα με την ακτή
- Κολύμπα 3 ώρες μετά το φαγητό
- Απέφυγε την κατανάλωση αλκοόλ
- Μην υπερεκτιμάς τις δυνάμεις σου
- Ακολουθήσε τις συμβουλές του ναυαγοσώστη
- Μάθε να κολυμπάς και αθλητική ναυαγοσωστική
- Κολύμπα κοντά στις συσκευές "Catch a Breath"

Την ενημέρωση προσφέρουν οι οργανισμοί: Ένωση Αθλητικής Ναυαγοσωστικής Ελλάδος, Σύλλογος Ελλήνων Ολυμπιονικών, International Life Saving Federation, International Life Saving Federation of Europe, Mediterranean Lifesaving Confederation, International Swimming Hall of Fame, Every Child A Swimmer, Lifesaving Network, Princess Charlene of Monaco Foundation.

Πηγή: www.sportlifesaving.blogspot.com