



ΕΘΝΙΚΟ ΚΑΙ ΚΑΠΟΔΙΣΤΡΙΑΚΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΑΘΗΝΩΝ
Σχολή Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού Τομέας Υγρού Στίβου

Πνιγμός: Η σημασία της πρόληψης, της γνώσης πρακτικών ασφαλείας και της κολυμβητικής ικανότητας



ΠΤΥΧΙΑΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ: ΓΕΩΡΓΙΟΣ ΒΑΚΟΛΕΤΟΣ, ΑΜ 290010

Επιβλέπουσα καθηγήτρια: Δρ Σουλτανάκη Ελένη, Αν. Καθηγήτρια Κολύμβησης

Περιεχόμενα

Σκοπός της Ανασκόπησης και Μηχανές Αναζήτησης.....	3
Περίληψη	3
Κεφάλαιο 1: Ορισμός Πνιγμού, Στατιστικά Στοιχεία και Αίτια Πνιγμού	4
Κεφάλαιο 2: Πνιγμοί κατά την Παιδική Ηλικία	6
Κεφάλαιο 3: Παρεμβάσεις Πρόληψης κατά των πνιγμών για νέους	9
Κεφάλαιο 4: Πρόληψη και Αντιμετώπιση των Πνιγμών.....	11
Κεφάλαιο 5: Συμπεράσματα	15
Βιβλιογραφία	16

Σκοπός της Ανασκόπησης και Μηχανές Αναζήτησης

- Ο σκοπός της παρούσας ανασκόπησης ήταν να εξετάσει τον πνιγμό και τη σημασία της πρόληψης και κολυμβητικής επάρκειας.
- Οι μηχανές αναζήτησης που χρησιμοποιήθηκαν ήταν: το Google Scholar, και το PubMed,
- Οι λέξεις κλειδιά: drowning, prevention, swimming ability, water safety skills, πνιγμοί στην Ελλάδα.

Περίληψη

Ο σκοπός της ερευνάς αυτής είναι να παρουσιάσει και να αναλύσει το φαινόμενο του πνιγμού στην Ελλάδα. Κάθε καλοκαίρι, οι πνιγμοί είναι η δεύτερη αιτία θανάτου, μετά τα τροχαία ατυχήματα, ενώ ο θάνατος ενός λουόμενου μέσα στο νερό μπορεί πολλές φορές να μη προέρχεται από την κατάποση νερού, αλλά και από παθολογικά αίτια. Η έρευνα με την οποία θα διαπραγματευτούμε αφορά στο τι πρέπει να κάνει η πολιτεία, οι γονείς, το σχολείο για την σωστή ενημέρωση και πρόληψη. Ο πνιγμός μπορεί να γίνει οπουδήποτε υπάρχει νερό, αρκεί και 10 εκατοστά. Η μέθοδος της έρευνας που χρησιμοποιήσαμε είναι η βιβλιογραφική ανασκόπηση. Μέσα από την έρευνα αυτή προκύπτει ότι η έλλειψη προσοχής, εκπαίδευσης και πρόληψης σχετικά με τους κανόνες της κολυμβητικής συμπεριφοράς που θα πρέπει να τηρούνται στο νερό, αλλά και η μη γνώση κολύμβησης, αποτελούν τις βασικότερες αιτίες για τους πνιγμούς στη χώρα μας. Η έρευνα αυτή προκύπτει από ένα σύνολο πηγών που προήλθαν από άρθρα και βιβλία που διαπραγματεύονται με την κολύμβηση, τον πνιγμό και τα τους τρόπους διάσωσης και έχουν στόχο να μας βοηθήσουν στην πρόληψη αυτού του φαινομένου. Η πρόληψη παίζει πολύ σημαντικό ρόλο στην αποφυγή του πνιγμού. Μέσα από το σχολείο, τους δήμους, και τα κολυμβητικούς συλλόγους μπορούν τα παιδιά να υιοθετήσουν συμπεριφορές που θα τους βοηθήσουν να μάθουν να κολυμπούν σωστά και την επικινδυνότητα που κρύβει το νερό είτε στην θάλασσα είτε στην πισινά.

Κεφάλαιο 1: Ορισμός Πνιγμού, Στατιστικά Στοιχεία και Αίτια Πνιγμού

Είναι γεγονός πως τους καλοκαιρινούς μήνες όλοι απολαμβάνουν τις καλοκαιρινές θάλασσες , ωστόσο το κολύμπι δεν είναι παιχνίδι και απαιτεί πολύ μεγάλη προσοχή. Κάθε χρόνο καταγράφονται πολλοί πνιγμοί τόσο σε θάλασσες όσο και σε πισίνες. Η έλλειψη προσοχής, εκπαίδευσης και πρόληψης σχετικά με τους κανόνες της κολυμβητικής συμπεριφοράς που θα πρέπει να τηρούνται στο νερό, αλλά και η έλλειψη γνώσης κολύμβησης, αποτελούν τις βασικότερες αιτίες για τους πνιγμούς στη χώρα μας.

- Τι είναι πνιγμός (World Health Organization) και που μπορεί να συμβεί;
- Στατιστικά και αίτια πνιγμού στην Ελλάδα
- Αίτια Πνιγμού στην Ελλάδα
- Αίτια πνιγμού παγκοσμίως

Πνιγμός

Ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας (WHO), ορίζει τον πνιγμό «ως την εμπειρία μείωσης της αναπνευστικής λειτουργίας από τη βύθιση/κατάδυση σε υγρό».¹ Επίσης Σύμφωνα με την Παγκόσμια Οργάνωση Υγείας το 0.7% όλων των θανάτων παγκοσμίως-ή περισσότεροι από 500,00 θάνατοι ετησίως-οφείλονται σε απρόβλεπτο πνιγμό, και αυτά τα νούμερα μπορεί να υποτιμούν το μέγεθος διότι δεν περιλαμβάνουν τα θύματα από φυσικές καταστροφές και ατυχήματα. Είναι η υπ' αριθμόν ένα αιτία θανάτου στις ΗΠΑ σε αγόρια μεταξύ 5-14 ετών και η δεύτερη αιτία θανάτου από ατυχήματα σε παιδιά 0-4 ετών. Αρκούν 10 εκ. νερό για να κινδυνέψει ένα βρέφος από πνιγμό. Τα περισσότερα θύματα πνίγονται σε απόσταση 10 μέτρων και σπανίως σε απόσταση μεγαλύτερη από 50 μέτρα από την στεριά.

Τα μέρη στα οποία μπορεί να συμβεί ο πνιγμός είναι:

- Θάλασσα
- Πισίνα
- Ποτάμι
- Λίμνη
- Πηγάδι
- Μπανιέρα
- Δεξαμενή – βαρέλι – κουβάς

Αίτια Πνιγμού Παγκοσμίως και στην Ελλάδα

Οι σημαντικότεροι παράγοντες κινδύνου που οδηγούν στον πνιγμό είναι, το φύλο (αρσενικό), μία ηλικία κάτω των 14 ετών, η χρήση αλκοόλ, άτομα χαμηλού οικονομικού επιπέδου, έλλειψη

εκπαίδευσης/μόρφωσης σε θέματα πρόληψης, κάτοικος μικρών επαρχιακών πόλεων, έκθεση στο νερό, επικίνδυνες συμπεριφορές και έλλειψη επίβλεψης².

Η Ελλάδα θεωρείται μία από τις υπ' αριθμόν ένα σε πνιγμούς χώρες πιθανά λόγω της έλλειψης εκπαίδευσης πάνω σε θέματα πρόληψης και ασφαλούς κολύμβησης. Σύμφωνα με δημοσκόπηση υπό την καθοδήγηση του Σ.Αλεξίου, Αναπληρωτή Καθηγητή Κολύμβησης στα ΤΕΦΑΑ του Αριστοτελείου Πανεπιστημίου Θεσσαλονίκης το 2013, διαπιστώθηκε ότι τα θύματα από πνιγμό στην Ελλάδα ανήλθαν στα 700, από τα οποία το 77% ήταν άνδρες, το 23% ήταν γυναίκες, και το 15% βρέφη και παιδιά έως 16 ετών³.



Κατά τον Ν.Γιοβανίδη, Διευθυντή της Ελληνικής Ναυαγοσωστικής Ακαδημίας (2004), τα αίτια των πνιγμών σε γενικές γραμμές στην Ελλάδα οφείλονται Σε γενικές γραμμές στο ότι, ο Ελληνικός λαός δεν γνωρίζει να κολυμπά με ασφάλεια στο θάλασσα, υπάρχει άγνοια κολύμβησης σε δυσοίωνες συνθήκες όπως σε κύματα, ή με κράμπα με επακόλουθα πανικό, κλπ., υπάρχει έλλειψη και άγνοια των λόγων και του σωστού τρόπου χρήσης σωσιβίων και δεν ακολουθούνται οι κανόνες χρήσης από πλωτά μεταφορικά, που προκαλούν σοβαρούς τραυματισμούς.^{4,5} Επίσης δηλώνει ότι πολιτεία αδυνατεί να εφαρμόσει τα παρκάτω:

- Αδυναμία της πολιτείας να εφαρμόσει τους ήδη ψηφισμένους νόμους με αποδέκτες τους Ο.Τ.Α.,
- Η πολιτεία δεν έχει δημιουργήσει κίνητρα να γίνει κάποιος ναυαγοσώστης,
- Έλλειψη εκπαιδευτικών προγραμμάτων κολύμβησης και διάσωσης από την πολιτεία, ενώ χώρες της Ε.Ε. που δεν βρέχονται από θάλασσα έχουν τέτοια προγράμματα.

Περισσότερη έρευνα χρειάζεται στο θέμα αυτό για να εντοπισθούν τα ακριβή αίτια και τους τρόπους που θα μπορούσαμε να μειώσουμε τους πνιγμούς στον τόπο μας και στο να πάντουν να ρίχνουμε τις ευθύνες μόνο στο κράτος. Είναι γεγονός ότι ενώ έχουν αυξηθεί οι σχολές ναυαγοσωστών και οι ναυαγοσωστικοί σταθμοί το ποσοστό των πνιγμών δεν έχει μειωθεί. Άρα και μόνο η επίβλεψη δεν επαρκεί. Χρειάζεται βαθιά γνώση των αιτιών στον τόπο μας και τρόποι καταπολέμησης της άγνοιας του κινδύνου μέσα και γύρω από το νερό.



Κεφάλαιο 2: Πνιγμοί κατά την Παιδική Ηλικία

Τα τελευταία χρόνια γίνονται πολύ μεγάλες προσπάθειες και έρευνα για να εντοπισθούν τα αίτια που δεν μειώνονται οι πνιγμοί παγκοσμίως στα παιδιά και έχουν καταλήξει ότι οι σημαντικότεροι παράγοντες που οδηγούν σε αυτούς είναι οι παρακάτω^{2,6}.

- Έλλειψη επίβλεψης μέσα ή κοντά στο νερό.
- Έλλειψη κολυμβητικής γνώσης και γνώσεις Ασφάλειας στο Νερό,
- Αφύλακτες πισίνες ή/και δεξαμενές νερού,
- Καταπάτηση των κανόνων
- Έλλειψη γνώσης αντιμετώπισης πνιγμού (ΚΑΡΠΑ, ΠΡΩΤΕΣ ΒΟΗΘΕΙΕΣ)
- Ηλικία και τοποθεσία εμφάνισης πνιγμών σε έρευνα στις ΗΠΑ

Με βάση τα παραπάνω στατιστικά οι ερευνητές προσπάθησαν να κατανοήσουν τι θα ανέτρεπε αυτά τα ποσοστά και έχουν καταλήξει τα τελευταία χρόνια ότι είναι αναγκαία η λήψη μαθημάτων κολύμβησης, εάν θέλουμε να μειωθούν οι πνιγμοί. Συγκεκριμένα βρήκα ότι ^{6,7}:

- Από 61 πνιγμούς σε ηλικίες 1-4 ετών μόνο 2 παιδιά (3%) είχαν λάβει μέρος σε οργανωμένα μαθήματα κολύμβησης (μέση ηλικία 2.5 ετών),
- Μόνο ένα 5% των θυμάτων ήταν ικανά να επιπλεύσουν 10 δευτερόλεπτα σε ύπτια θέση έναντι 18% της ομάδας ελέγχου.

Επίσης ο Brenner RA (2009) και οι συνεργάτες του διαπίστωσαν ότι:

- Από τους 26 πνιγμούς σε αυτές τις ηλικίες μόνο 7 (27%) είχαν πάρει μαθήματα, έναντι των 42 από τους 79 της ομάδας ελέγχου (53%)-(με τη μέθοδο ισοστάθμισης πληθυσμού),
- Ένα 42% των θυμάτων δεν μπορούσαν να κολυμπήσουν συνεχόμενα για τουλάχιστον ένα λεπτό (έναντι 16% της ομάδας ελέγχου)
- **Όμως ένα 88% της ΜΕΙΩΣΗΣ του ΡΙΣΚΟΥ ΠΝΙΓΜΟΥ στα παιδιά που είχαν πάρει μαθήματα κολύμβησης παρατηρήθηκε ΜΟΝΟ για τις ηλικίες 1-4 ετών⁷.**

Διαπιστώνουμε λοιπόν ότι η **εκμάθηση των βασικών επιδεξιοτήτων της κολύμβησης** έχει ως αποτέλεσμα την μείωση των πνιγμών. Σύμφωνα με την παραπάνω αντιλαμβανόμαστε ότι ένα πολύ μικρό ποσοστό των παιδιών μπορούν να κάνουν τις βασικές ασκήσεις επίπλευσης. Σε άλλη έρευνα βρέθηκαν παρόμοια αποτελέσματα με την προηγούμενη, όπου από 22 πιθανά ρίσκα που μελετήθηκαν σε παιδιά που πνίγηκαν σε ηλικίες 1-14 ετών βρέθηκε, ότι τα οργανωμένα μαθήματα κολύμβησης, έπαιξαν προστατευτικό ρόλο μόνο στις ηλικίες 1-4 ετών, με μείωση του ρίσκου πνιγμού κατά 40%. Και σε αυτή την έρευνα ΔΕΝ βρέθηκε κάποια ανάλογη συσχέτιση σε παιδιά άνω των 5 ετών

Table 4 Multivariate logistic regression results showing factors associated with rural drowning

Factor	OR (95% CI)	p Value
Age Group 1–4 years		
Poor health of the child's caregiver	3.1 (1.9 to 5.8)	0.016
Child not using flotation devices when swimming	2.3 (1.4 to 4.5)	0.027
Child did not receive proper swimming lessons	1.8 (1.1 to 5.5)	0.039
Age Group 5–14 years		
Child did not often play beside the water	2.7 (1.8 to 7.4)	0.026
Lack of constant supervision when the child swims	1.9 (1.3 to 5.6)	0.033

Yang L, et al, Inj Prev. 2007 Jun;13(3):178-82.

Κεφάλαιο 3: Παρεμβάσεις και Πρόληψη κατά των πνιγμών για νέους

- ΠΑΡΕΜΒΑΣΕΙΣ ΣΧΕΤΙΚΕΣ ΜΕ ΤΗΝ ΠΡΟΛΗΨΗ ΠΑΙΔΙΩΝ ΓΙΑ ΠΑΙΔΙΑ ΚΑΙ ΕΦΗΒΟΥΣ (έρευνα Wallis et al)
- Παρέμβαση με «Ασφάλειας στο Νερό» έναντι των πνιγμών σε Νέους έρευνα Petrass et al)
- Εκπαίδευση γονέων (έρευνα Morrongelo)
- Έρευνα του Αμερικανικού Σταυρού το 2016
- Δραστηριότητες που πρέπει να μάθουν τα παιδιά

ΠΑΡΕΜΒΑΣΕΙΣ ΣΧΕΤΙΚΕΣ ΜΕ ΤΗΝ ΠΡΟΛΗΨΗ ΠΑΙΔΙΩΝ ΓΙΑ ΠΑΙΔΙΑ ΚΑΙ ΕΦΗΒΟΥΣ

Σε μία συστηματική Ανασκόπηση, με έρευνες από το 1980 έως το 2010 , τα πορίσματα από 7 έρευνες έδειξαν και σε αυτήν την μελέτη ότι οι παρεμβάσεις για την μείωση των πνιγμών κατηγοριοποιήθηκαν σε 3 θεματικές ενότητες ⁹:

- 1) Στην Επιμόρφωση,
- 2) Στα Μαθήματα Κολύμβησης,
- 3) Στην Περιφραξη Δεξαμενών με νερό.

Τα τρία παραπάνω είναι αποτελεσματικοί τρόποι για πρόληψη πνιγμών των παιδιών, ειδικότερα αυτών 2-4 ετών. Όμως οι έρευνες, ειδικότερα για μεγαλύτερα παιδιά και έφηβους, είναι πολύ περιορισμένες. Υπάρχει ανάγκη για πιο συστηματικές και καλά σχεδιασμένες έρευνες.

Σε μία άλλη έρευνα παρέμβασης με γνώσεις «Ασφάλειας στο Νερό» έναντι των πνιγμών σε νέους, έγινε το παρακάτω πρωτόκολλο και βρέθηκαν τα αναφερόμενα αποτελέσματα ¹⁰:

- Δόθηκε ένα ερωτηματολόγιο αυτό-αναφοράς της γνώσης τους σε θέματα Ασφάλειας και γνώσης κολύμβησης, σε 135 έφηβους νέους άντρες.
- Έγινε παρέμβαση με πρόγραμμα εκμάθησης κανόνων και τεχνικών «Ασφάλειας στο Νερό»,
- Σαν αποτέλεσμα παρατηρήθηκαν βελτιώσεις σε γνώση κολυμβητικής ικανότητας αλλά όχι στη «στάση τους προς ασφάλεια»,

- Βρέθηκε επίσης ότι, αν και πολλά παιδιά συμμετείχαν σε κολυμβητικές ομάδες στο σχολείο αυτό δεν είχε καμία επίδραση στις «γνώσεις τους για ασφάλεια στο νερό», ή στις επιδεξιότητες, ή στη στάση/πρόληψη από πνιγμό αυτών των νέων,
- Αυτή αποτέλεσε μία από τις πρώτες μελέτες που διαπιστώθηκε ερευνητικά η αξία της εμπεριστατωμένης επιμόρφωσης με επίκεντρο την «ασφαλή κολύμβηση» σαν μία στρατηγική πρόληψης πνιγμού για νέους¹⁰.

Η Εκπαίδευση των Γονέων είναι Σημαντική

Τελευταίες μελέτες δείχνουν ότι τα προγράμματα «εκμάθησης κολύμβησης» πρέπει να διευρύνουν τους στόχους τους και να εκπαιδεύουν και τους γονείς σε θέματα «Ασφάλειας στο Νερό» & «Ασφαλής Επίβλεψης», διότι υπάρχει μεγάλη άγνοια από μέρους τους τα θέματα αυτά¹¹. Σε έρευνα οι γονείς συμπλήρωσαν ένα ίδιο ερωτηματολόγιο 4 φορές μέσα σε 8 μήνες που τα παιδιά τους (2-5 ετών) μάθαιναν κολύμπι¹². Σκοπός της έρευνας αυτής ήταν να καθορίσει αν η συμμετοχή των παιδιών σε μαθήματα κολύμβησης επηρεάζει την αντίληψη των γονέων στο ρίσκο πνιγμού τους και την ανάγκη για επίβλεψη. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι όσο περισσότερο μάθαιναν τα παιδιά κολύμπι, τόσο περισσότερο θεωρούσαν οι γονείς ότι τα παιδιά μπορούσαν να αποφύγουν τον πνιγμό, και ότι θα απαιτούσε λιγότερη επίβλεψη από αυτούς. Οι ερευνητές πρότειναν ότι τα μαθήματα κολύμβησης προς τα παιδιά θα όφειλαν να συνοδεύονται και με ταυτόχρονη εκπαίδευση των γονέων¹³.

Πρόσφατη Δημοσκόπηση του Αμερικανικού Σταυρού το 2016

Σε πρόσφατη αποκαλυπτική δημοσκόπηση του Αμερικανικού Σταυρού το 2016, διαπιστώθηκε ότι ενώ τα παιδιά δήλωναν ότι γνωρίζουν κολύμβηση, το 61% των παιδιών δεν μπορούσαν να κάνουν τις παρακάτω 5 δεξιότητες ασφάλειας¹⁴:

- 1) Να βουτήξουν ή να βηματίσουν μέσα στο νερό και να βυθιστούν ολόκληρα (και το κεφάλι),
- 2) Να επιστρέψουν στην επιφάνεια και να επιπλεύσουν ή να σταθούν κάθετα για 1 λεπτό,
- 3) Να κάνουν μία πλήρη περιστροφή και να βρουν ένα τρόπο να βγουν από το νερό,
- 4) Να κολυμπήσουν 25 μέτρα συνεχόμενα προς την έξοδο από το νερό,
- 5) Να βγουν από το νερό. Σε πισίνα να βγουν χωρίς τη χρήση σκάλας.

Κολυμβητικές Δεξιότητες που Πρέπει να Γνωρίζουν τα Παιδιά, για την Ασφάλεια τους

Σαν γενικό συμπέρασμα αυτής την ενότητας, μπορούμε να συμπεράνουμε ότι τα παιδιά πριν και ενώ κατακτούν την τεχνική των στυλ της αγωνιστικής κολύμβησης, πρέπει μέσω των δασκάλων κολύμβησης τους, να εστιάζουν στο να μαθαίνουν ταυτόχρονα όλες τις επιδεξιότητες κολύμβησης για επιβίωση, που

θα τα καταστήσουν ασφαλή μέσα και γύρω από το νερό. Μερικές από αυτές είναι οι παρακάτω, καθώς και άλλες πολλές που πλέον διανέμονται μέσω του ιστοχώρου από εγκεκριμένους φορείς ^{15,16}:

- Διάφορες μορφές κάθετης, πρηνής και ύπτιας επίπλευσης,
- Διάφορες μορφές προώθησης, επί πλέον των αγωνιστικών μορφών κολύμβησης (κολύμβηση του υδατοσφαιριστή, πλάγια κολύμβηση, ύπτια κολύμβηση με τα 2 χέρια),
- Ασφαλή εκπαίδευση για βουτιές, εισόδους & εξόδους από το νερό, κολύμβησης επιβίωσης και εξοικονόμησης δυνάμεων,
- Ικανότητα κολύμβησης με τα ενδύματα και σωσίβια και γνώση παραμονής σε κρύα περιβάλλοντα,
- Γνώση όλων των μορφών διάσωσης και βοήθειας προς τρίτους και πρώτες βοήθειες από πολύ μικρή ηλικία.

Κεφάλαιο 4: Πρόληψη και Αντιμετώπιση των Πνιγμών

Παρακάτω έχουν αναρτηθεί οι εικονικές οδηγίες με λογότυπα που πρέπει να τυπώνονται και να διαδίδονται και ως μορφή εκμάθησης σε παιδιά, νέους και ενήλικες έτσι ώστε να δίνουν μια γρήγορη ανατροφοδότηση σε περιπτώσεις ανάγκης. Επιπλέον πρέπει όλοι να εκπαιδευόμαστε στα βήματα πρόληψης και αντιμετώπισης κινδύνων σε συστηματική βάση έτσι ώστε να μπορούμε να παρέχουμε ο ένας στον άλλον αναγκαία βοήθεια. Την ώρα του ατυχήματος συχνά δε βρίσκεται γύρω μας ούτε ιατρική κάλυψη, ούτε ναυαγοσώστης, άρα αν η γνώση είναι στα χέρια του απλού πολίτη, οι διασώσεις θα είναι πολύ περισσότερες και οι πνιγμοί πολύ λιγότεροι. Ακολουθούν

- 1) Ο κύκλος της Πρόληψης κατά των Πνιγμών,
- 2) Η Αλυσίδα Επιβίωσης από Πνιγμό, &
- 3) Οδηγίες σε περίπτωση πνιγμού.

Ο Κύκλος της Πρόληψης κατά των Πνιγμών προωθείται παγκοσμίως από τον Αμερικανικό Ερυθρό Σταυρό και αποτελείται από τα παρακάτω βήματα:



- 1) Να παρέχετε συνεχή και κοντινή προσοχή σε παιδιά που προσέχετε μέσα ή κοντά στο νερό,
- 2) Να περιφράζετε τις πισίνες ή τα spa, με ασφαλείς περιφράξεις, από όλες τις μεριές,
- 3) Να μάθετε κολύμβηση και δεξιότητες ασφάλειας στο νερό σε παιδιά και μεγάλους,
- 4) Χρήση σωσιβίων (εγκεκριμένα από το λιμεναρχείο) από παιδιά και όλους όσους ανεβαίνουν σε σκάφη,
- 5) Να κολυμπάτε πάντα σε περιοχές με ναυαγοσωστική κάλυψη.

Η Αλυσίδα Επιβίωσης από Πνιγμό επίσης διαδίδεται παγκοσμίως με το παρακάτω λογότυπο από εγκεκριμένους φορείς όπως ο Αμερικανικός Ερυθρός Σταυρός:

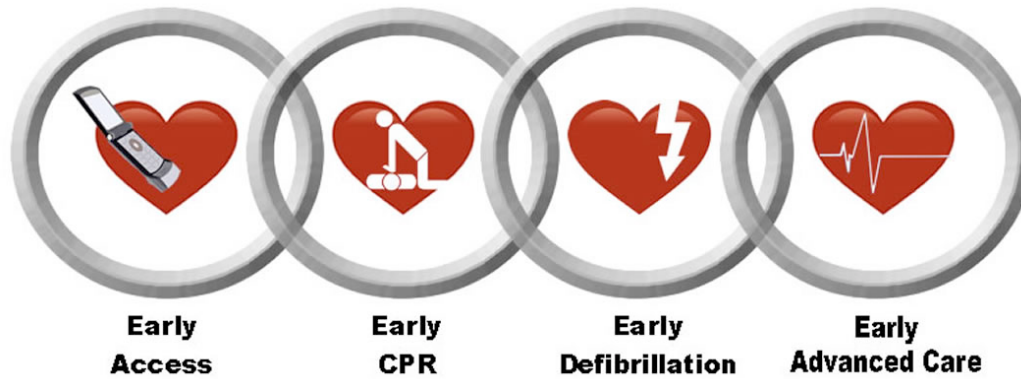


Αλυσίδα Επιβίωσης από Πνιγμό:

- 1) ΓΡΗΓΟΡΗ Αναγνώριση του θύματος και φωνή για βοήθεια,
- 2) ΓΡΗΓΟΡΗ Διάσωση και έξοδος του θύματος από το νερό,
- 3) Καλούμε για ΙΑΤΡΙΚΗ βοήθεια,
- 4) Κάνουμε ΚΑΡΠΑ αν χρειάζεται,
- 5) Χρησιμοποιούμε απινιδωτή αν υπάρχει.

Οδηγίες Σε περίπτωση Πνιγμού

Επίσης οι οδηγίες σε περίπτωση πνιγμού επίσης προωθούνται εικονικά παγκοσμίως με λιτές οδηγίες που συνοδεύουν εικόνες που βοηθούν σε περιπτώσεις ανάγκης:



- Η αποτελεσματική αναζωογόνηση και διάσωση από πνιγμό εξαρτάται από τη γρήγορη εφαρμογή της αλυσίδας της επιβίωσης,
- Έγκαιρη πρόσβαση παροχής βασικής υποστήριξης ζωής,
- Έγκαιρη έναρξη παροχής αναπνοών και συμπίεσεων,
- Έγκαιρη χρήση απινιδωτή,
- Έγκαιρη διακομιδή και ιατρική φροντίδα στο νοσοκομείο.

Κεφάλαιο 5: Συμπεράσματα

- Η Πρόληψη παραμένει η καλύτερη αντιμετώπιση έναντι των πνιγμών. Η επιμόρφωση, τα μαθήματα κολύμβησης και ασφάλειας στο νερό και η κατάλληλη περιφραξη είναι οι παρεμβάσεις με το ψηλότερο επίπεδο πρόληψης των πιο πρόσφατων στοιχείων.
- Η εκμάθηση κολύμβησης και η εξοικείωση των παιδιών με το νερό είναι πολύ σημαντικά, ειδικά μεταξύ των ηλικιών 1-4 ετών. Σε μεγαλύτερες ηλικίες η γνώση για ασφάλεια στο νερό είναι ακόμα σημαντικότερη από μόνο την κολυμβητικής γνώση, για την αποφυγή πνιγμών.
- Η Γρήγορη Αναζωογόνηση με προτεραιότητα την αναπνοή πριν τις συμπίεσεις είναι καθοριστική στις διασώσεις από πνιγμό σε παιδιά.
- Βάση στατιστικών δεδομένων, ένα ρίσκο πνιγμού που αφορά τους ενήλικες γονείς ή συνοδούς είναι η πρόσληψη αλκοόλ. Η μεγάλη κατανάλωση αλκοόλ κατά τη διάρκεια υδάτινων δραστηριοτήτων αυξάνει δραματικά το ρίσκο πνιγμού, οπότε η αποχή από το αλκοόλ συνίσταται προς όλους: τους γονείς, τους λουόμενους ή τους επιβλέποντες τους.
- Για την πρόληψη των πνιγμών πρέπει από μικρή ηλικία να μαθαίνουμε τις τεχνικές της κολύμβησης και να μην υπερεκτιμάμε τις δυνατότητές μας. Επίσης να αποφεύγουμε την κολύμβηση για τουλάχιστον 4 ώρες μετά το φαγητό και να μην έχουμε καταναλώσει αλκοόλ. Τέλος να προσέχουμε τα παιδιά να μην κολυμπάνε ανεξέλεγκτα και να μην κάνουν βουτιές.
- . Την ώρα του ατυχήματος συχνά δε βρίσκεται γύρω μας ούτε ιατρική κάλυψη, ούτε ναυαγοσώστης, άρα αν η γνώση είναι στα χέρια του απλού πολίτη, οι διασώσεις θα είναι πολύ περισσότερες και οι πνιγμοί πολύ λιγότεροι. Άρα η συνεχή εκπαίδευση όλων μας στις πρώτες βοήθειες μέσα και έξω από το νερό είναι πολύ βασικές.

Βιβλιογραφία

1. Injuries and violence prevention: non- communicable diseases and mental health: fact sheet on drowning. Geneva: World Health Organization, 2003, (http://www.who.int/violence_injury_prevention/other_injury/drowning/en/index.html).
2. David Szpilman, M.D., Joost J.L.M. Bierens, M.D., Ph.D., Anthony J. Handley, M.D., and James P. Orlowski, M.D. Drowning. *N Engl J Med* 2012; 366:2102-2110 May 31, 2012 DOI: 10.1056/NEJMra1013317
3. Αλεξίου Σ., http://www.ethnos.gr/koinonia/arthro/mauri_europaiki_protia_gia_tin_ellada_stous_pnigmous-64034262/
4. Υπουργείο Ναυτιλίας και Αιγαίου, <http://www.hcg.gr/node/948>
5. ΕΝΑΚ, Γιοβανίδης, <http://www.enak.gr/site/archive/stats/drownings.html>
6. Brenner RA. Prevention of drowning in infants, children, and adolescents. *Pediatrics*. 2003;112(2): 440-445.
7. Brenner RA, Taneja GS, Haynie DL, Trumble AC, Qian C, Klinger RM, Klebanoff MA. Association between swimming lessons and drowning in childhood. *Archives of Pediatrics and Adolescent Medicine*. 2009;163(3):203-210.
8. Yang L1, Nong QQ, Li CL, Feng QM, Lo SK. Risk factors for childhood drowning in rural regions of a developing country: a case-control study. *Inj Prev*. 2007 Jun;13(3):178-82.
9. Wallis BA, Watt K, Franklin RC, Taylor M, Nixon JW, Kimble RM. Interventions associated with drowning prevention in children and adolescents: systematic literature review. *Injury Prevention*. 2015;21:195-204.
10. Petrass LA, Blitvich ID, Preventing adolescent drowning: understanding water safety knowledge, attitudes and swimming ability. The effect of a short water safety intervention. *Accid Anal Prev*. 2014 Sep;70:188-94. doi: 10.1016/j.aap.2014.04.006. Epub 2014 May 3.
11. Morrongiello BA, Sandomierski M, Schwebel DC, Hagel B. Are parents just treading water? The impact of participation in swim lessons on parents' judgments of children's drowning risk, swimming ability, and supervision needs. *Accident Analysis and Prevention*. 2013;50:1169-1175

12. Morrongello BA et al.. Changes over swim lessons in parents' perceptions of children's supervision needs in drowning risk situations: "His swimming has improved so now he can keep himself safe". *Health Psychol.* 2014 Jul;33(7):608-15. doi: 10.1037/a0033881. Epub 2013 Aug 26
13. Morrongello BA et al. *Health Psychol.* 2014 Jul;33(7):608-15. doi: 10.1037/a0033881. Epub 2013 Aug 26. Changes over swim lessons in parents' perceptions of children's supervision needs in drowning risk situations: "His swimming has improved so now he can keep himself safe".
14. American Red Cross. Water Safety Poll 2014. Accessed: June 14, 2016. Available at: http://www.redcross.org/images/MEDIA_CustomProductCatalog/m32740103_Water-Safety-Poll-2014.pdf
15. Safe Kids Worldwide. Swimming and Water Safety Tips. Accessed: June 14,2016. Available at: <http://www.safekids.org/poolsafety>
16. <http://www.parents.com/blogs/parents-perspective/2015/05/22/the-parents-perspective/5-basic-swimming-safety-skills-all-kids-should-know/>