

SEGURETAT A LA PLATJA I LA PISCINA

La pràctica de la natació i del bany és una activitat saludable i divertida, però pot comportar alguns problemes greus que cal prevenir, com són les lesions per caigudes o rrelliscades i els ofegaments per submersió.

La majoria d'accidents infantils a les piscines es poden evitar seguint aquestes recomanacions:



Ensenyeu a nedar **als nens i nenes al més aviat possible**. És una mesura que pot evitar els ofegaments.



Assegureu-vos que una **persona adulta responsable vetlli constantment per la seguretat dels infants** mentre es banyin o juguin a prop de l'aigua. Els infants més petits estan exposats al risc d'ofegar-se encara que sàpiguen nedar. Procureu que mai no quedin fora del vostre camp de visió mentre són a l'aigua.



Recordeu que només **2,5 cm de fondària** són suficients per cobrir el nas i la boca d'un infant si cau endavant.



Feu respectar **un mínim de dues hores, per banyar-se, després de menjar**.



Quan nedeu, feu-ho sempre en companyia d'altres persones. Sempre que sigui possible, banyeu-vos en llocs on hi hagi socorristes.



Assegureu-vos que els infants que **no saben nedar duguin posat un dispositiu (armilla, "bombolleta", etc.) adaptat a cada edat**, que n'afavoreixi la flotabilitat i que ajudi a mantenir el cap fora de l'aigua en cas que hi caiguin. No confieu la seguretat dels infants a les joguines inflables.



Eviteu que els infants i els adolescents juguin a donar-se empentes a la vora de la piscina, a saltar l'un per sobre de l'altre, a enfonsar-se, a tirar-se en cadena pels tobogans, etc., i feu que respectin les normes de seguretat de les instal·lacions.



Estigueu atents als senyals de seguretat de la piscina, pel que fa a l'ús de trampolins, palanques o tobogans, així com dels que fan referència a la fondària. Respecteu sempre les advertències dels socorristes.



Eviteu consumir begudes alcohòliques abans de ficar-vos a l'aigua o mentre hi sou navegant o fent esquí aquàtic. No consumeu begudes alcohòliques mentre estiguen vigilant el bany dels infants.



No entreu de cop a l'aigua la primera vegada que us banyeu, després de menjar, d'haver pres molta estona el sol o d'haver fet un exercici físic intens.



Si a la vostra llar disposeu d'una **piscina privada, instal·leu-hi una tanca protectora al voltant**, de manera que els infants no hi puguin accedir sense anar acompanyats d'una persona adulta.



Eviteu tirar-se de cap sense comprovar que la fondària és suficient i que no hi ha elements o persones contra els que poden xocar.