











SEGURETAT A 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**. Recordeu que només **2,5 cm de fondària** són suficients per cobrir el nas i la boca d'un infant.
-  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 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...** i feu que respectin les normes de seguretat de les instal·lacions.
-  **Estigueu atents als senyals de seguretat**. Respecteu sempre les **advertències dels socorristes**.
-  **Eviteu consumir begudes alcohòliques abans de ficar-vos a l'aigua i no consumiu begudes alcohòliques mentre estigueu 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.
-  **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.

