

CET10®
Bac de Roda
centre esportiu municipal

CET 10®
Júpiter
centre esportiu municipal

CET 10®
Maresme
centre esportiu municipal

Cap nen s'ofega

"Els ofegaments a l'aigua són la segona causa de mort accidental en menors de 5 anys."

10

CONSELLS PER UN BANY SEGUR AQUEST ESTIU



Ajuntament de
Barcelona

jupitersport.cat





Ensenyar als infants a nedar el més aviat possible i assegurar-se que coneixen les normes de seguretat i comportament, tant dins com fora de l'aigua.



Assegurar-se que **una persona adulta responsable no perd de vista en cap moment a l'infant** mentre es banya o juga a prop de l'aigua. Aquesta persona ha de ser responsable i capaç d'ajudar i ha d'estar a màxim un metre de distància si el nen/a no toca terra o necessita ajuda de flotació. La persona responsable hauria d'evitar l'ús de telèfon mòbil mentre vigila a l'infant.



Evitar consumir begudes alcohòliques abans d'entrar a l'aigua o si s'està navegant o practicant esports aquàtics. No consumir begudes alcohòliques mentre s'està vigilant el bany dels infants.



Evitar 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, a jugar amb màrfegues grans amb el perill de poder quedar-se a sota atrapats, etc, i fer que **respectin les normes de seguretat** de les instal·lacions.



Si patiu qualsevol malaltia, especialment, si teniu una malaltia cardíaca o circulatoria, **consulteu el metge** sobre la idoneïtat de la pràctica del bany i la natació o altres activitats aquàtiques. Sortir de l'aigua immediatament si es sent mareig, visió borrosa o qualsevol malestar.



Sempre que sigui possible, nedar **en companyia d'altres persones** i en llocs que estiguin vigilats per un socorrista. Tenir en compte que per nedar no és necessari que l'aigua ens sobrepassi la cintura.



Està PROHIBIT banyar-se amb **bandera vermella**, amb bandera groga cal fer-ho amb molta precaució, sobretot gent gran i infants. Cal informar-se sobre les reglamentacions i consells de seguretat i **respectar sempre els advertiments dels socorristes**.



Assegurar-se 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 caiguin. No confiar la seguretat dels infants a les joguines inflables. No reutilitzar el material d'un any per l'altre. Comprar material nou i de bona qualitat.



No entrar 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 intens. Sortir immediatament de l'aigua en cas d'indisposició.



Si es disposa d'una piscina privada, **instalar-hi una tanca protectora** que no pugui ser oberta o sobrepassada pels infants i mai deixar joguines flotant a l'aigua. Si es disposa d'una piscina privada cal aprendre a actuar davant d'un ofegament: avisar al **112** i realitzar SVB.