

# Cap nen s'ofega

*"Els ofegaments a l'aigua són la segona causa de mort en menors de 14 anys"*

**Creus que es podria evitar?**

**CONSELLS PER A UN BANY SEGUR AQUEST ESTIU**



Organitzat per:

**FUNDACIÓ CET 10**<sup>®</sup>  
esport i lleure

**BACdeRODA**  
CENTRE D'ESPORTS MUNICIPAL

  
**CAP  
INFANT  
SENSE  
ESPORT**  
FUNDACIÓ CET 10

Col·laboradors:

  
**JUPITERSPORT**  
ESPORTS I LLEURE

  
**Font  
Vella**  
CLUB D'ESPORTS

  
**Font  
Vella**  
CLUB D'ESPORTS

  
**AGUATLLÉ**  
BARCELONA

# Seguretat a la platja i a la piscina\*

## 10 consells per gaudir del bany amb salut



1. **Ensenyeu als infants a nedar** i cal que aprenguin les normes de seguretat a l'aigua i a sortir-ne, estant vestits, etc.



2. Assegureu-vos 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. (Cal que estigui amb l'infant no més lluny d'un metre si aquest no toca fons o si aquest necessita ajut de flotació). Els infants més petits estan exposats al risc d'ofegar-se encara que sàpiguen nedar. No perdeu de vista en cap moment a l'infant sigui dintre o a les voltants de l'aigua (platja o piscina).



3. 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 caiguin. No confieu la seguretat dels infants a les joguines inflables. No reutilitzar el material d'un any per l'altre. Comprreu material nou i de bona qualitat.



4. **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, així com jugar amb màrfegues grans amb el perill de poder quedar-se a sota atrapats.



5. Si a la vostra llar disposeu d'una **piscina privada, instal·leu-hi una tanca protectora** que no pugui ser oberta o sobrepassada pels infants i mai deixar joguines flotant a l'aigua. Si tenim piscina privada, hem d'aprendre a actuar davant d'un ofegament: activar 112 i realitzar SVB.



6. Quan nedeu, feu-ho **sempre en companyia d'altres persones**. Sempre que sigui possible, banyeu-vos en llocs on hi hagi la vigilància d'un socorrista.



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



8. **Eviteu** consumir **begudes alcohòliques abans de ficar-vos a l'aigua** o mentre hi sou navegant o practicant esports aquàtics. No consumeu begudes alcohòliques mentre estigueu vigilant el bany dels infants.



9. **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 intens. Sortiu immediatament de l'aigua en cas d'indisposició.



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