

CET10®  
**Bac de Roda**  
centre esportiu municipal

CET10®  
**Júpiter**  
centre esportiu municipal

CET10®  
**Maresme**  
centre esportiu municipal

# 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?



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


## CEM Júpiter

Carrer Agricultura 232  
Barcelona  
933 148 820

[info@jupitersport.com](mailto:info@jupitersport.com)

[jupitersport.cat](http://jupitersport.cat)

 CemJupiterOficial

 cemjupitersport

Col·laboradors:



CET10®  
**25**  
ANYS



Ajuntament de  
Barcelona

# 10 | Consells per gaudir d'un bany segur



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



**02** 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 a màxim un metre de l'infant si aquest no toca fons o si necessita ajut de flotació). Els infants més petits estan exposats al risc d'ofegar-se encara que sàpiguen nedar. Vigileu-los tant a dins de l'aigua com als voltants (platja o piscina).



**03** 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 estigieu vigilant el bany dels infants.



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



**05** 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 noteu mareig, visió borrosa o qualsevol malestar.



**06** 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.



**07** 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**.



**08** 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 reutilitzau el material d'un any per l'altre. Comprau material nou i de bona qualitat.



**09** **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 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 deixeu joguines flotant a l'aigua. Si tenim piscina privada, hem d'aprendre a actuar davant d'un ofegament: activar **112** i realitzar SVB.