



Ofegament

Hem de saber gaudir de l'aigua, però al mateix temps tenir-li respecte i por. La majoria dels ofegaments tenen com a víctimes a nens menors de 4 anys sense vigilància adequada en piscines, al mar o en banyeres. Molta gent no s'adona que l'ofegament pot ser molt silenciós i que els infants es poden ofegar en tant sol 2,5 cm d'aigua. Per a que sigui eficaç la vigilància del nostre fill prop de l'aigua, aquesta ha de ser visual i permanent, i almenys un adult per cada dos infants, i un adult per cada bebè. Algunes normes de seguretat que hem de recordar:

1. Ensenyi al seu fill a nedar el més aviat possible. Aquesta és la mesura més eficaç de prevenció dels accidents per immersió.
2. Mai deixi sols, ni tan sols un instant, a nens menors de 4 anys prop de piscines, banyeres o a la platja. Si necessita obrir la porta, apagar el cafè, contestar una trucada, etc., carregui'l a sobre (millor refredat que ofegat). La majoria dels nens petits que s'ofeguen en piscines familiars, el adult que el vigilava el va perdre de vista durant menys de cinc minuts.
3. No demani que un germà gran vigili el seu fill petit.
4. Si té una piscina al seu domicili, envolti-la d'una tanca adequada.
5. Ensenyeu les regles importants de seguretat i respecteu-les en tot moment:
 - a. Assegureu-vos que els nens nedin sempre sota la supervisió dels adults. Ensenyeu-los que no han de nedar estant sols. Fins i tot un nedador experimentat pot tenir qualsevol problema
 - b. Obeïu els consells de seguretat presents a les platges. Ensenyi el codi de les banderes. (bandera verda bany lliure, bandera groga bany amb precaució, Bandera vermella bany prohibit)
 - c. Ensenyi als seus fills a que no saltin o es capbussin en aigües que no coneguin. No permeti que els nens s'empenyin els uns als altres o juguin a ofegar-se mentre estan nedant.
 - d. Faci veure als adolescents la relació dels ofegaments, amb la ingestió d'alcohol o drogues
6. Mantingui els cables elèctrics lluny de les piscines per evitar descàrregues elèctriques.
7. Tots els pares haurien d'aprendre i ensenyar als seus fills grans a realitzar maniobres de reanimació cardiopulmonar bàsica.