

Seguretat a la platja i a la piscina

10 consells per gaudir del bany amb salut



Ensenyeu els infants a nedar.



Assegureu-vos que una persona adulta responsable vetlli constantment per la seguretat dels infants mentre es banyin o juguin a prop de l'aigua. Els infants més petits estan exposats al risc d'ofegar-se encara que sàpiguen nedar.



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 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, a enfonsar-se, a tirar-se en cadena pels tobogans, etc., i feu que respectin les normes de seguretat de les instal·lacions.



Si a la vostra llar disposeu d'una piscina privada, instal·leu-hi una tanca protectora al voltant, de manera que els infants no hi puguin accedir sense anar acompanyats d'una persona adulta.



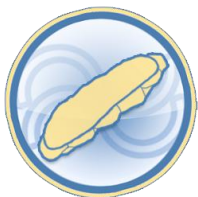
Quan nedeu, feu-ho sempre en companyia d'altres persones. Sempre que sigui possible, banyeu-vos en llocs on hi hagi socorristes.



No us banyeu si hi ha bandera vermella, i respecteu sempre els advertiments dels socorristes.



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.



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. Sortiu immediatament de l'aigua en cas d'indisposició.



Si patiu qualsevol malaltia, i 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.

