

# توصیه های Water Smart® برای والدین کودکان زیر 5 سال

## از انجمن نجات غریق – کارشناس نجات غریق کانادا



### درباره غرق شدن

- غرق شدن دومین علت اصلی مرگ کودکان زیر 10 سال است که قابل پیشگیری می باشد. کودکان بین 1 تا 4 سال در معرض خطر بزرگتری قرار دارند.
- نزدیک به 500 نفر هر ساله در کانادا غرق می شوند.
- غرق شدگی یک عامل کشنده سریع و ساکت است. یک کودک ممکن است در طول مدت کمتر از 10 ثانیه غرق شود. قربانیان برای درخواست کمک به ندرت فریاد زده، دست تکان داده یا علامتی میدهند برای اینکه آنها نمی توانند سرشان را بیرون از آب نگه دارند.

### والدین مسئول هستند تا هوشیارانه بر کودکان خردسالشان نظارت کنند.

- همیشه هنگامی که اطراف آب هستید مراقب کودکان خردسال خود باشید. و نزدیک آنها بمانید، باید دست شما به کودکان برسد.
- در استخر یا کنار دریا، جلیقه نجات تن کودکان بکنید تا آنها را در سطح آب نگه دارد. این کار می تواند، به شما کودکان ثانیه وقت مورد نیاز برای نجات یک زندگی را بدهد.
- تا زمان تخلیه کامل آب وان یا تا زمانی که کودک را از وان بیرون می آورید، در کنار وان بمانید.
- با کار گذاشتن نرده در تمام چهار طرف استخر در حیاط پشت خانه، دسترسی به آنرا محدود و کنترل کنید.
- آب استخرهای ویژه کودکان و سطل های آب را وقتی که استفاده نمی کنید، خالی و آنها را برگردانید.
- در استخر نزدیک محل اقامت خود، در کلاسهای درس والدین و کودکان شرکت کنید. آشنایی مثبت با آب می تواند موجب شود کودک شما یک عمر از شنا کردن لذت ببرد. کودکان نوپا همراه با والدین شان در محیط آموزشی به آب عادت می کنند.



LIFESAVING SOCIETY  
The Lifeguarding Experts

تمام کودکان باید شنا کردن را یاد بگیرند. ما می توانیم به آنها آموزش بدهیم. برای اطلاعات بیشتر از [www.lifesavingsociety.com](http://www.lifesavingsociety.com) بازدید کنید. یا با استخر محله خود تماس بگیرید.