



COME PREVENIRE L'ANNEGAMENTO DEI BAMBINI: UNA GUIDA ASSOLUTAMENTE DA LEGGERE PER I GENITORI

TRADOTTO E RIADATTATO DA: GIORGIO OLIVERI

www.palermonovanta.it

LINK ARTICOLO ORIGINALE IN
LINGUA INGLESE: [https://
www.parents.com/kids/safety/outdoor/the-
sad-truth-about-drowning/?
fbclid=IwAR3tRSDP37M4a6ub7pUTwjIDa8Yv
2JHzDZdAIBODVQCktEJhW5vzWMPvays](https://www.parents.com/kids/safety/outdoor/the-sad-truth-about-drowning/?fbclid=IwAR3tRSDP37M4a6ub7pUTwjIDa8Yv2JHzDZdAIBODVQCktEJhW5vzWMPvays)

AUTORI: Ari Brown, M.D., Pamela
Kramer, Kate Lawler



LE 10 REGOLE D'ORO PER PREVENIRE L'ANNEGAMENTO

1. Resta sempre a portata di mano.

L'AAP (AMERICAN ACADEMY OF PEDIATRICS) consiglia che i bambini che si trovano vicino all'acqua siano costantemente controllati con la massima attenzione.

Il bambini che non sanno nuotare hanno bisogno di sentire fisicamente la tua presenza accanto a loro ed hanno necessità di essere rassicurati anche attraverso il tocco della mano per cui è necessario che l'adulto sia in acqua con il bambino.

Un genitore in ogni momento deve essere pronto ad aiutare il bambino e deve dedicargli in maniera totale la propria attenzione.

Se è necessario allontanarsi NON lasciare da solo il bambino e non affidare ad altri il compito di garantire la sicurezza del tuo bambino.

Quando il bambino avrà imparato a galleggiare in autonomia ed a nuotare per una distanza di almeno 25 metri non avrà per forza bisogno che tu stia accanto a lui in acqua, ma non perderlo di vista nemmeno per un momento, indipendente dalla sua età e da quanto tu sia convinto che lui sia bravo a nuotare.

I bambini di tutte le età possono rimanere bloccati sott'acqua, stancarsi eccessivamente e farsi prendere dal panico.

2. Ignora il tuo telefono.

Prima di portare tuo figlio al mare o in piscina devi promettere a te stesso che staccherai dal cellulare per tutto il tempo in cui sarai vicino all'acqua!

Metti in silenzio il telefono e mettilo nella borsa in modo da non essere tentato di usarlo.

Ricorda che bastano 5 secondi perchè un bambino sia sommerso dall'acqua per cui non distrarti nemmeno per rispondere ad un messaggio.

Evita di lasciare il cellulare a casa perchè potrebbe servire per emergenza. .

3. Non fare affidamento sui braccioli.

Sussidi di galleggiamento come i braccioli (o altri giocattoli galleggianti) non sono previsti per salvare vite umane per cui non farci affidamento.

Non acquistare pinne giocatolo o salvagenti che possono intrappolare le gambe del bambino o impedirne l'utilizzo per riacquistare la superficie agevolmente.

Dai sempre il buon esempio in tema di sicurezza indossando un giubbino di salvataggio se ti muovi in barca o altro.



4. Installare opportune recinzioni

Isola con una recinzione l'area di accesso alla piscina se ne hai una in cortile o in giardino. Non deve essere consentito oltrepassare la recinzione ad un bambino.

Piscine non protette da recinzioni e piuttosto grandi sono sconsigliate dagli esperti perchè pericolose e non svuotabili dopo OGNI utilizzo.

Una piscina piccola è di più facile gestione perchè può essere svuotata dopo ogni utilizzo e riposta in garage o cantina per evitare che si possa riempire di acqua in caso di pioggia. .

Molti genitori ritengono che a 3/4 anni un bambino sappia già rialzarsi da solo in una piscina dove l'acqua è bassa, ma in condizioni di panico questo non è vero e la situazione è estremamente pericolosa. Basta che il bambino ingerisca acqua e si confonda per non essere più in grado di aiutarsi da solo in acqua.

5. Iscriviti il tuo bambino a lezioni di scuola nuoto.

E' fondamentale che adulti e bambini sappiano nuotare. Le abilità



indispensabili sono entrare in acqua in modo sicuro e controllato, saper stare in superficie, sapersi girare e spostare per almeno 25 metri e poi saper uscire dall'acqua in pieno controllo e sicurezza.

Le lezioni di nuoto dovrebbero essere portate avanti ogni anno perchè in condizioni di panico o difficoltà anche un nuotatore bravo potrebbe non richiamare in automatico ciò che ha imparato in passato.

6. Responsabilizza i tuoi figli e i loro amici.

Gli esperti consigliano di responsabilizzare i propri figli ed i loro amici nel controllarsi a vicenda quando ci si trova nei pressi di acqua.

Ovviamente un adulto deve sempre supervisionare e favorire questo processo che serve solo come ulteriore supporto e protezione.

7. Avere l'equipaggiamento di sicurezza appropriato in caso di emergenza.

Giubotti di salvataggio o anche un semplice bastone può salvare la vita di un bambino in caso di emergenza..

8. Insegna al tuo bambino le regole dell'acqua.

- 1) Non correre
- 2) Nessuna immersione nella parte bassa
- 3) Non spingere le persone dentro
- 4) Non tirare altri ragazzi sott'acqua
- 5) Non nuotare senza la supervisione di un adulto, mai

9. Impara la CPR (fai un corso certificato).

Quando il cuore si ferma, continuare a far circolare il sangue nel cervello aiuta a prevenire il peggio.

10. Siate consapevoli dei rischi a casa.

La maggior parte degli incidenti mortali che colpiscono bambini piccoli si verificano nelle piscine del cortile, ma ci sono anche piccoli rischi in casa e in spiaggia.

