

## Με ασφάλεια το παιδί στο νερό



Οι τραυματισμοί παιδιών και εφήβων

στις θάλασσες είναι πολύ συνηθισμένοι. Κάτι η ανεμελιά των μικρών, κάτι η τόλμη των μεγάλων παιδιών... δεν θέλει και πολύ για να συμβεί το κακό. Ευτυχώς υπάρχουν τρόποι για να προστατεύσετε τα παιδιά σας.

Οι τραυματισμοί παιδιών και εφήβων στις θάλασσες είναι πολύ συνηθισμένοι. Κάτι η ανεμελιά των μικρών, κάτι η τόλμη των μεγάλων παιδιών... δεν θέλει και πολύ για να συμβεί το κακό. Ευτυχώς υπάρχουν τρόποι για να προστατεύσετε τα παιδιά σας.

Τα υπάρχοντα στοιχεία είναι ανησυχητικά: 35 παιδιά και έφηβοι χάνουν ετησίως τη ζωή τους από πνιγμό, με το 67% να έχουν πνιγεί στη θάλασσα. Μερικές εκατοντάδες άλλα, εξάλλου, εξετάζονται κάθε χρόνο στα επείγοντα περιστατικά των νοσοκομείων είτε εξαιτίας παρ' ολίγον πνιγμού είτε λόγω τραυματισμού στη διάρκεια δραστηριοτήτων μέσα ή γύρω από το νερό - και αρκετά από αυτά, υφίστανται μόνιμες αναπηρίες.

«Στα μικρά παιδιά, οι κύριες αιτίες των ατυχημάτων είναι η ελλιπής ενημέρωση, η ανεπαρκής επίβλεψη από ενήλικες και η απροσεξία που εκ φύσεως επιδεικνύουν», λέει η κυρία Κωνσταντίνα Σαλεσιώτη, παιδίατρος στον ΕΟΠΥΥ Ραφήνας. «Στους εφήβους, το μείζον πρόβλημα είναι το παράτολμο του χαρακτήρα τους, που τους κάνει να αψηφούν κάθε κίνδυνο».

### Γενικές συμβουλές

Για να απολαμβάνουν με ασφάλεια το νερό τα μικρά και τα μεγάλα παιδιά, κάνετε τα εξής:

- \* Ποτέ μην αφήνετε το παιδί χωρίς επίβλεψη μέσα ή γύρω από το νερό, ενώ ιδιαίτερη μέριμνα πρέπει να λαμβάνετε για τους εφήβους. Συμβουλευστε με πολύ φιλικό τρόπο το έφηβο παιδί σας (μην ξεχνάτε ότι υπάρχει αντιδραστικότητα στην εφηβική ηλικία) να μην ασχολείται ποτέ μόνο του με θαλάσσια σπορ αλλά να έχει πάντοτε παρέα, που θα τον/την προσέχει.
- \* Μην χρησιμοποιείτε τις συσκευές επίπλευσης (όπως τα «μπρατσάκια») ως υποκατάστατα της επίβλεψης.
- \* Φροντίστε να κάνει το παιδί σας μαθήματα κολύμβησης σε μικρή ηλικία (μετά τα 4 του χρόνια).
- \* Ακόμα κι αν το παιδί ξέρει καλό κολύμπι, να θυμάστε ότι κινδυνεύει από πνιγμό. Ιδίως όσα έχουν ηλικία κάτω των 6 ετών χρειάζονται συνεχή επίβλεψη από έναν ενήλικα, όταν βρίσκονται μέσα ή δίπλα στο νερό.
- \* Μάθετε στο παιδί να μην κολυμπάει ποτέ μόνο του και να μην μπαίνει στο νερό αν δεν έχουν περάσει 3-4 ώρες από κάθε κύριο γεύμα.
- \* Μάθετε καρδιοαναπνευστική ανάνηψη. Καλό είναι επίσης να μεταδοθεί αυτή η γνώση και στα μεγαλύτερα παιδιά (στις ηλικίες άνω των 12-13 ετών), ώστε κι αυτά αν χρειαστεί να βοηθήσουν τα μικρότερα ή τους συμμαθητές τους.

Ειδικά στην θάλασσα, πρέπει:

- \* Να παίζετε με τα μικρά παιδιά στα ρηχά, έως ότου εξοικειωθούν με το νερό, δίχως να τα πιέζετε για να μπουν πιο μέσα.
- \* Να τους επισημαίνετε διαρκώς τους πιθανούς κινδύνους.
- \* Να χρησιμοποιείτε σωσίβιο ή άλλη συσκευή επίπλευσης, εάν το παιδί δεν ξέρει καλό κολύμπι, και να του μάθετε να μην μπαίνει στο νερό όταν βρέχει ή έχει κύμα ή ισχυρό ρεύμα.
- \* Μάθετε στο παιδί να μην κάνει βουτιές σε άγνωστα ή θολά νερά ή σε περιοχές με βράχια και πέτρες.

\* Μάθετε στο παιδί να μην κάνει «πατητή» στα άλλα παιδιά (ούτε να αφήνει να κάνουν στο ίδιο), αλλά και να βγαίνει αμέσως από το νερό αν νιώσει πως κρυώνει, αν φοβηθεί ή δεν νιώθει καλά.

\* Μάθετέ του να καλεί σε βοήθεια, εάν νιώσει κίνδυνο. Να θυμάστε ότι τα μικρά παιδιά (κάτω των 5 ετών) πνίγονται σιωπηλά, δίχως να φωνάξουν ή να ζητήσουν βοήθεια.

Για την πρόληψη των ατυχημάτων στις πισίνες, τα μέτρα προστασίας είναι:

\* Αν η πισίνα είναι στο σπίτι σας, πρέπει να είναι πλήρως περιφραγμένη, με πόρτα που κλείνει και ασφαλίζει αυτόματα. Καλό είναι να υπάρχουν ανιχνευτές κίνησης με συναγερμό στις πόρτες που οδηγούν στην πισίνα, ώστε να ενημερωθείτε αμέσως εάν μπει το παιδί στον χώρο της πισίνας.

\* Όταν τελειώνει το παιχνίδι στο νερό, να σκεπάζετε την πισίνα με ειδικό σκέπαστρο, ώστε να μην υπάρχει κίνδυνος ακόμα κι αν προσπεράσει το παιδί την περίφραξη.

\* Προσέξτε να μην υπάρχουν τραπέζια και καρέκλες κοντά στην περίφραξη της πισίνας (για να μην σκαρφαλώσει το παιδί).

\* Μην αφήνετε το παιδί να κάνει ποδήλατο γύρω από την πισίνα και μην αφήνετε παιχνίδια γύρω από την πισίνα. Φροντίστε επίσης να έχετε ένα τηλέφωνο δίπλα της, ούτως ώστε αν σας πάρουν, να μην αφήσετε μόνο το παιδί για να απαντήσετε (δεν πρέπει να αφήνετε μόνο το παιδί, όταν κάνει μπάνιο στην πισίνα – ούτε καν για ένα λεπτό).

Όσον αφορά τις νεροτσουλήθρες στα καλοκαιρινά πάρκα, πρέπει να έχετε κατά νου τα εξής:

\* Πρέπει να έχουν επιτηρητή, που θα βεβαιώνεται ότι τα παιδιά τηρούν τις αποστάσεις ασφαλείας, δεν βουτάνε όλα μαζί, ελέγχει εάν τα παιδιά τηρούν τις προδιαγραφές ύψους για να παίξουν με κάθε νεροτσουλήθρα (κάποιες είναι πολύ ρηχές για τα πολύ ψηλά παιδιά) και θα παρεμβαίνει όταν υπάρχει πρόβλημα.

\* Βεβαιωθείτε ότι στην νεροτσουλήθρα δεν παίζουν ταυτόχρονα μικρά και μεγάλα παιδιά (κινδυνεύουν να κτυπήσουν τα μικρότερα).

\* Ελέγξτε εάν η νεροτσουλήθρα διαθέτει αντιολισθητικές ταινίες στην σκάλα της, αλλά και γύρω από την πισίνα.

- \* Βεβαιωθείτε ότι το νερό είναι αρκετά βαθύ, για να μην κτυπήσουν τα παιδιά στον πυθμένα την ώρα της βουτιάς.
- \* Βεβαιωθείτε ότι το σημείο που πέφτει το παιδί στο νερό βρίσκεται μακριά από την νεροτσουλήθρα.
- \* Βεβαιωθείτε ότι είναι καλά συντηρημένη η νεροτσουλήθρα.

**Πηγές :** ΤΑ ΝΕΑ Ειδική έκδοση ΥΓΕΙΑ, [ygeia.tanea.gr](http://ygeia.tanea.gr) -[iatria.gr](http://iatria.gr)