

## الصيف وسباحة الأطفال بأمان



يحلو للجميع صغاراً وكباراً ممارسة رياضة السباحة في فصل الصيف بشكل خاصّ تخفيفاً لشدة حرارة الطقس. والسباحة من الرياضات المهمّة للمحافظة على الصحّة العامّة. إلا أنّ للسباحة مخاطر؛ أوّلها الغرق. ويخطئ كثير من الآباء والأمّهات في ترك أطفالهم يسبحون بعيداً عن أنظارهم، أو في التهاون في إعطائهم سترة النجاة.

يشدّد خبراء السلامة على جميع أولياء الأُمور بأن يكونوا جاهزين بسترة النجاة عند الذهاب إلى أماكن السباحة أياً كان نوعها (مسبح، أو شاطئ بحر، أو ركوب الزوارق في نهر أو بحيرة أو أي نبع ماء كالعيون) وأياً كان وقتها (نهاراً أم ليلاً)، وتدريب الطفل على ارتدائها قبل أن يبدأ السباحة أو اللعب في الماء.

الأكاديمية الأميركية لطب الأطفال تقدّم بعض الاقتراحات للاستخدام السليم لسترة النجاة:

- يجب التأكّد من أنّ الطفل يعرف كيفية لبس سترة النجاة بطريقة صحيحة.
- تأكّد الوالدين من أنّ سترة النجاة التي يرتديها الطفل مريحة له أثناء استخدامها.
- يجب أن يكون مقاس سترة النجاة مناسباً بشكل صحيح ومريح، كما يجب أن يتم تثبيتها بشكل صحيح وشدّ جميع الأربطة الخاصّة بها.
- يجب أن تكون سترة النجاة المستعملة موافقاً عليها من قبل مختبرات التأمين وإدارة السلامة بخفر السواحل.

- عدم استخدام أجنحة المياه، أو الألعاب التي تنفخ بالهواء بديلاً عن سترة النجاة.
- وينصح أن يرتدي جميع البالغين أيضاً سترات النجاة حتى يكونوا قدوة حسنة للصغار.