

## **Niniejsza ulotka może ocalić życie Twojego dziecka.**

Każdego roku dzieci tracą życie wskutek utonięć, ponieważ ich rodzice nie poświęcają im wystarczająco uwagi. Uważna obserwacja jest tak samo ważna jak umiejętność pływania.

### **Nie poświęcałam im wystarczająco uwagi...**

*"Było lato. Byliśmy w parku. Dzieci bawiły się na pobliskiej polanie, a my siedzieliśmy na trawie i rozmawialiśmy. Nagle usłyszeliśmy krzyki. Przybiegł do nas mój najstarszy syn w wieku 8 lat i powiedział, żebyśmy szybko za nim poszli. Natychmiast zerwałam się na nogi i pomyślałam o mojej 5-letniej córeczce. Bałam się, że wpadła do znajdującego się w parku jeziora. Biegłam co sił w nogach. Kiedy dotarłam na miejsce zobaczyłam ludzi, którzy patrzyli na kogoś leżącego w trawie. To była moja córeczka. Ktoś próbował przywrócić jej oddech. Potem wszystko wydarzyło się tak szybko. Przyjechała karetka. Pielęgniarki próbowały reanimować moją córeczkę. W szpitalu powiedziano mi, że jej stan był ciężki. Dopiero po godzinie przyszedł lekarz i powiedział, że moja córeczka przeżyje. Dopiero wtedy rozplakałam się i poczułam ulgę."*  
Matka, 28 lat

### **0-4 latki**

Dzieci są najbardziej zagrożone utonięciem podczas kąpieli. Dla dzieci w wieku od 1 roku do 3 lat niebezpieczne jest samo przebywanie w pobliżu stawu lub rowu.

#### **Czy wiedziałas/wiedziałeś, że...**

- małe dzieci najczęściej tracą życie na wskutek utonięć?
- małe dzieci zazwyczaj nie krzyczą gdy idą pod wodę i toną?
- nie możesz nauczyć dzieci w wieku poniżej 3 lat rozróżniać co jest dobre, złe lub niebezpieczne?
- powinieneś/powinnaś zawsze uważnie obserwować swoje dziecko i nie spuszczać go z oka nawet jeśli ukończyło kurs pływania dla początkujących?

#### **Czy Twoje dziecko jest bezpieczne w wodzie lub w jej pobliżu?**

##### **Wypełnij poniższy test!**

- Gdziekolwiek jestem z moim dzieckiem, zawsze sprawdzam, czy w pobliżu znajduje się jakikolwiek zbiornik wodny
- Nigdy nie spuszczam mojego dziecka z oczu
- Moje dziecko (w wieku 0-2 lat) znajduje się zawsze na odległość mojej dłoni, mogę je dotknąć
- Jestem zawsze bardzo blisko mojego dziecka (w wieku 3-4 lat)

- Kiedy opiekuję się moim dzieckiem nie spuszczam go z oczu i nie poświęcam mojej uwagi żadnej innej czynności, nawet jeśli ktoś akurat dzwoni do drzwi lub rozmawiam przez telefon, moje dziecko jest zawsze ze mną
- Zawsze uzgadniam z innymi rodzicami, kto będzie miał na oku moje dziecko
- Nie pozwalam, aby starsze rodzeństwo mojego dziecka się nim opiekowało

Czy odpowiedziałas/odpowiedziałeś twierdząco na uprzednie pytania? W takim razie zdajesz sobie sprawę z tego jak przebywanie w wodzie lub w jej pobliżu może być niebezpieczne dla Twojego dziecka. Jeśli udzieliłaś/udzieliłeś przeczącej odpowiedzi jeszcze raz przeczytaj niniejszą ulotkę lub zajrzyj na stronę [www.veiligheid.nl](http://www.veiligheid.nl).

### **5-8 lat**

Dzieci w wieku 5-8 lat są najbardziej zagrożone utonięciem gdy znajdują się basenie, jeziorze w lub w ich pobliżu.

#### **Czy wiedziałas/wiedziałeś, że...**

- należy także uważnie obserwować dzieci, które ukończyły kurs pływania?
- Dzieci w wieku od 5 do 8 lat zwykle mają niewielkie pojęcie o tym, co jest dozwolone a co jest niedozwolone?

#### **Czy Twoje dziecko jest bezpieczne w wodzie lub w jej pobliżu?**

##### **Wypełnij poniższy test!**

- Gdziekolwiek jestem z moim dzieckiem, zawsze sprawdzam, czy w pobliżu znajduje się jakikolwiek zbiornik wodny
- Jeśli moje dziecko ma mniej niż 7 lat, zawsze upewniam się, że mam je na oku przez cały czas nawet jeśli ukończyło ono kurs pływania
- Zawsze uzgadniam z innymi rodzicami, kto będzie miał na oku moje dziecko
- Nie pozwalam, aby starsze rodzeństwo mojego dziecka się nim opiekowało
- Moje dziecko wie co jest dozwolone a co jest niedozwolone

Czy odpowiedziałas/odpowiedziałeś twierdząco na uprzednie pytania? W takim razie zdajesz sobie sprawę z tego jak przebywanie w wodzie lub w jej pobliżu może być niebezpieczne dla Twojego dziecka. Jeśli udzieliłaś/udzieliłeś przeczącej odpowiedzi jeszcze raz przeczytaj niniejszą ulotkę lub zajrzyj na stronę [www.veiligheid.nl](http://www.veiligheid.nl).

### **9-12 lat**

Dzieci w wieku 9-12 lat są najbardziej zagrożone utonięciem gdy znajdują się w basenie, jeziorze, morzu w lub w ich pobliżu.

#### **Czy wiedziałaś/wiedziałeś, że...**

- Dzieci w tym wieku nie mają jeszcze silnego poczucie zagrożenia?
- Dzieci lubią gdy rodzice jasno określają czego wolno lub nie wolno robić?

#### **Czy Twoje dziecko jest bezpieczne w wodzie lub w jej pobliżu?**

##### **Wypełnij poniższy test!**

- Gdziekolwiek jestem z moim dzieckiem, zawsze sprawdzam, czy w pobliżu znajduje się jakikolwiek zbiornik wodny
- Zawsze wiem gdzie znajduje się moje dziecko
- Zawsze rozmawiam z moim dzieckiem o tym co jest dozwolone a co jest niedozwolone
- Jeśli moje dziecko nie ukończyło kursu pływania, nie spuszczam go z oczu

Czy odpowiedziałas/odpowiedziałeś twierdząco na uprzednie pytania? W takim razie zdajesz sobie sprawę z tego jak przebywanie w wodzie lub w jej pobliżu może być niebezpieczne dla Twojego dziecka. Jeśli udzieliłaś/udzieliłeś przeczącej odpowiedzi jeszcze raz przeczytaj niniejszą ulotkę lub zajrzyj na stronę [www.veiligheid.nl](http://www.veiligheid.nl).

#### **Co powinieneś/powinnaś zrobić jeśli Twoje dziecko wpadnie do wody?**

- Jeśli potrafisz pływać, wydobądź dziecko z wody. Jeśli nie potrafisz pływać, natychmiast zwołaj o pomoc.
- Jeśli Twoje dziecko nie straciło przytomności owiń je w koc. Jeśli nie masz przy sobie żadnego koca, użyj płaszcza lub innej rzeczy, która je ogrzeje.
- Jeśli Twoje dziecko natykało się wody, zabierz je do lekarza lub szpitala. Mogą wystąpić trudności z oddychaniem.
- Jeśli Twoje dziecko straciło przytomność zadzwonił po pogotowie (112) lub poproś, aby ktoś inny zadzwonił po pogotowie. Twoje dziecko należy reanimować. Reanimacja oznacza wykonanie sztucznego oddychania i mocne uciskanie klatki piersiowej. Jeśli owe czynności nie przynoszą oczekiwanego skutku, należy udrożnić drogi oddechowe nieprzytomnego. Należy oczyścić jamę ustną z zanieczyszczeń. Jeśli reanimacja nie odniesie pożądanego skutku ułóż dziecko na boku. Dzięki temu woda wycieknie z jego ust.

#### **Inne ważne wskazówki**

- Staw w ogrodzie również może być niebezpieczny. Aby uniknąć zagrożenia można zamienić go w piaskownicę.
- Gdy Twoje dziecko osiągnie wiek 5 lat, zabierz je na lekcje pływania.

Zajrzyj na stronę [www.veiligheid.nl](http://www.veiligheid.nl), aby dowiedzieć się co jeszcze możesz zrobić, aby uchronić Twoje dziecko przed utonięciem. Znajdziesz tam informacje na temat rękawków do pływania, lekcji pływania, prądów w wodach i wiele więcej.