

# توصیه های Water Smart® برای والدین کودکان بین 5 تا 12 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..
- 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 می دهند یا علامتی میدهند برای اینکه آنها نمی توانند سرشان را بیرون از آب نگه دارند.
- بیش از نیمی از قربانیان کودک که غرق می شوند تنها هستند.

### والدین، شما نجات غریق فرزند خود هستید.

- فرزندان خود را در کلاسهای آموزش شنا نام نویسی کنید. دست کم آنها باید بتوانند استاندارد شنا برای بقای انجمن نجات غریق را کسب کنند – غلط زدن در آب عمیق، در جا پا زدن به مدت 1 دقیقه و شنا به مسافت 50 متر.
- در مناطقی که تحت نظارت نجات غریق است شنا کنید. حتماً یک بزرگسال باید با هوشیاری در مناطقی که نجات غریق وجود ندارد، نظارت داشته باشد. در استخر حیاط پشت خانه، یک فرد بزرگسال را مسئول "نظارت" کنید.
- همیشه پافشاری کنید که فرزندانان همراه با دوستشان شنا کنند و هیچگاه تنها نباشند.
- پوشیدن جلیقه نجات را برای افرادی که شنای ضعیفی دارند یا شناگر نیستند، به صورت یک قانون در آورید.
- آموزش ببینید. مطمئن شوید که اعضای خانواده مهارتهای لازم برای نجات را فرا بگیرند.



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.