

نصائح لأولياء أمور الأطفال من سن 1 إلى 4 سنوات

أعزائنا أولياء الأمور

لكي يكون إحتكاككم أنتم وأطفالكم بالماء سهلاً ودون أي صعوبات أو مشاكل ننصحكم ضرورياً باتباع الإرشادات التالية:

- ✪ حاولوا التمتع **والتعود على الماء** مع طفلكم من وقت مبكر، بالطبع عن طريق اللعب معه في الماء مع إعطاء النصائح وتحت المراقبة. هناك الكثير من المؤسسات والمنشآت التي تعمل في مجال التعود على الماء تستطيع مساعدتكم عند إبداء رغبتكم في ذلك من الإجبار دائماً أن يكون طفلكم تحت **الإشراف والمراقبة**. إذا أردتكم في أي وقت إخذ فترة راحة فلا بد من الإتفاق بينكم من سيشرف ويراقب الأطفال في هذا الوقت.
- ✪ من الطرق المثالية أيضاً لتجنب المواقف الخطرة هو **تعلم السباحة** في السن الباكر
- ✪ إذا لم تجدوا طفلكم لأي سبب، **إبحثوا** في البداية في **الإماكن التي بها ماء** (مستنقع عضوي أي **Biotop**، بركة، بحرة، بحيرة صغيرة، برميل مياة، أحواض وحمامات للسباحة واللعب في المياة إلخ.) مع الملاحظة أنه إذا حدث ووقع طفلكم في الماء فإن الوقت المتاح للنجدة ضيق جداً (دقائق محدودة).
- ✪ حتى في حالة إن كان **عمق المياة سطحي** وفي حدود **سنتيمترات قليلة فقد** يكون هذا بالنسبة لطفل صغير **خطر**. إذا حدث ونزل طفل - لأي سبب ما - برأسه تحت الماء، وإن كان الطفل غير معتاد على ذلك، فإنه عامة لن يصرخ أو يلوح بيديه أو برجلية: الأطفال الصغار يبقون في هذه الحالات عامة في الماء صامتون ولا يتحركون وقد يغرقوا.
- ✪ راعوا دائماً إتخاذ الإحتياطات اللازمة (مثلاً عمل أسوار) حول **المستنقعات العضوية Biotops** وأحواض وحمامات السباحة الخاصة إلخ. **لحماية** الأطفال الصغار ذوى حب الإستطلاع والفضول من الدخول في هذه الأماكن. بوابات الدخول لهذه الأماكن لا بد أن تكون ذاتية الإغلاق، أي تغلق بمفردها وبترباس أي قفل يغلق بمفرده. حتى في حالة ما كانت عفوية أو سهواً تترك مفتوحة فلا بد أن تغلق بمفردها وبطريقة مضمونة وأكيدة.
- ✪ **التصرف السليم** في حالات الطوارئ في وجانب المياة يمكن تعلمه في **دورة تعليمية** من مؤسسة **إنقاذ الحياة السويسرية SLRG**. تستطيعون إيجاد المزيد من المعلومات عن مواعيد وأماكن الدورات التعليمية التالية ومعلومات أخرى مفيدة في موقع شبكة ال SLRG تحت www.slrq.ch

ننصحكم جدياً بمراعاة هذه النصائح السبعة ووضعها في الاعتبار:

كبير أطباء الجراحة لجامعة -
مستشفى الأطفال للإثنين من بازل UKBB

مدبرة قطاع التدريب في SLRG

مديرة قطاع الوقاية في SLRG



بروفيسور د. طيبي يوهانس ماير

فابين ماير

شتيفاني بورجي-دوليت

رسائل بيكو المائية



الحماية ضد الشمس

- أضع الكريم علي جسدي نصف ساعة قبل الإستحمام , كما أجلس



أقول أين أنا

- أقول لمرافقيني أين سأذهب



الأكل والشرب

- أراعي أكلي وشربي



الإستحمام تحت الدوش

- قبل السباحة أذهب للتواليت

- أستحمي تحت الدوش قبل السباحة وانتظر حتي يبرد جسدي



الماء في مستوي البطن

- أبقى في ماء بمستوي بطني, إلى أن أصل لمرحلة إتقان السباحة
- يكون معي مرافقين عند السباحة لمسافات طويلة



أقول للعبتي مع السلامة

- أبقى علي الشاطئ حتي لو وقعت مني لعبتي المفضلة في الماء
وذهبت مع سير المياه



أدوات الإنقاذ

- أستعمل أدوات الإنقاذ في حالة الطوارئ فقط
- إنظر أين توجد هذه الأدوات



أطلب النجدة عند الضرورة

- أنادي وأطلب النجدة في حالة الطوارئ فقط



أنظر إلي أين ساقفد في الماء

- أقفد فقط في مياه أعرفها وبدون أن أعرض أي شخص للخطر



التجفيف

- أخرج من المياه عندما أشعر بالبرد
- أجفف نفسي جيداً بعد السباحة