



## Vos nageurs sauveteurs



### Preporuke za roditelje

Dragi roditelji

Da biste Vi i Vasa djeca mogli bez opasnosti uživati u kontaktu sa vodom, preporučujemo slijedeće mjere opreza:

- ☀ Pocnite blagovremeno **navikavati** Vase dijete na vodu, naravno kroz igru i nadgledanje. Postoje i institucije koje u svom programu nude mogućnost navikavanja djece na vodu
- ☀ **Ne ispustajte dijete iz vida**. Ukoliko se Vi sami želite opustiti, dogovorite unaprijed ko će paziti na dijete.
- ☀ Blagovremeno **ucenje plivanja** je idealna preventiva u slučaju da se dijete nađe u opasnoj situaciji.
- ☀ Ukoliko se Vase dijete izgubilo, **potražite ga najprije na mjestima sa vodom** ( bara, potok, mocvara, kace sa vodom, bazencici sa vodom itd. ) Ukoliko je dijete upalo u vodu, vrijeme koje imate na raspolaganju za prvu pomoc je veoma kratko ( samo nekoliko minuta.)
- ☀ **Vec i jako plitka voda od nekoliko centimetara može biti opasna** za malo dijete. Upadne li malo dete iz bilo kojeg razloga u vodu sa glavom prema dolje i ukoliko nije upoznato sa opasnošću, ono neće vristati niti se pokretati. Mala djeca ostaju u vodi mirna i mogu se utopiti.
- ☀ Pazite da Vasa **bastenska bara** ili privatni **bazen** itd. budu **osigurani** (npr. ogradom) od dječije radoznalosti. Vrata kroz koja se prolazi da bi se doslo do vodene površine moraju se sama zatvarati i ukoliko ih slučajno ostavite otvorenima, moraju se zatvoriti sama.
- ☀ **Mjere koje se moraju poduzeti** u hitnim slučajevima na i u vodi mogu se naučiti na **Tecaju** Švicarskog udruženja za spasavanje života **SLRG**. Kada i gdje se održavaju sljedeći **tecajevi** i druge korisne informacije možete naći na Internetskoj stranici [www.slrg.ch](http://www.slrg.ch)

Preporučujemo Vam da ovih sedam savjeta imate na umu:

Šef Hirurgije Univerzitetske klinike  
za djecu oba Bazela UKBB

Prof. Dr. med. Johannes Mayr

Voditeljica odjela za  
usavršavanje SLRG

Fabienne Meier

Voditeljica SLRG-  
projekti za vrtice

Stéphanie Bürgi-Dollet

## Piko- naputak za ponasanje u blizini vode



### Zastita od sunca

- Moram se namazati kremom za zastitu protiv sunca pola sata prije i u podne ne izlazim na sunce

### Gdje se nalazim

- Moram reci osobi koja je sa mnom kamo idem



### Jelo i pice

- Moram paziti sto jedem i pijem



### Tusiranje

- Prije kupanja idem u toalet
- Prije kupanja se moram istusirati i ohladiti



### Visina vode do stomaka

- Moram ostati u vodi visine do stomaka sve dok ne naucim dobro plivati
- Kad plivam daleko od obale, treba netko da me prati

### Pad igracke u vodu

- Moram ostati na obali cak i kad moja najdraza igracka padne u vodu i otpliva



### Sredstva za spasavanje

- Sredstva za spasavanje koristim samo u slucaju opasnosti
- Trebam pogledati gdje se nalaze

### Poziv u pomoc, ukoliko je neophodno

- Zovem u pomoc samo u slucaju stvarne opasnosti



### Moram pogledati dobro gdje skacem u vodu

- Skacem samo u vodu koju dobro poznajem i gdje nikoga ne ugrozavam

### Posusivanje

- Napustam vodu kad osjetim da mi je hladno
- Nakon kupanja se moram dobro posusiti

