



General | | Actualitzat el 25/07/2022 a les 07:53

## 6 consells de seguretat per prevenir ofegaments a la piscina o la platja

*Com hem d'actuar els adults? Inflables sí o no? A partir de quina edat els podem ensenyar a nadar?*

[inicicentrareport] Els **ofegaments** són un problema de salut cada estiu, suposant més de 350.000 morts en tot el món. Al **2020** van morir ofegades 410 persones a tot Espanya, sent **41 d'elles menors de 18 anys**. Així que està a les nostres mans fer que aquest any les xifres d'ofegaments disminueixin el màxim possible, el nostre paper és clau en la seva prevenció!

### Quines mesures podem prendre per prevenir un ofegament?

[nointext]

[GotaVerdaPle] La mesura principal és la **supervisió continua**. És imprescindible no deixar mai les criatures soles en llocs on hi hagi aigua (piscines, platges, rius, banyera, pantans...). Ni un sol segon, ni tampoc deixar-los sota la supervisió d'altres nens més grans.

Sempre que hi hagi algun nen o nena aprop o dins de l'aigua, hi ha d'haver un adult responsable de la seva supervisió. Aquest adult haurà de **mirar a l'aigua cada 10 segons i estar a una distància no superior a un braç del nen**. Fins i tot si el nen o nena és més gran o ja sap nadar.

L'adult responsable ha de tenir la seva atenció focalitzada a l'aigua, sense distreure's amb altres activitats. Aquesta supervisió ha de ser constant, estreta i atenta, també si existeix un socorrista aprop.

[intext2]

[GotaVerdaPle] En el cas de les piscines, cal posar **elements de seguretat**. S'ha demostrat que la mesura més efectiva per prevenir un ofegament, especialment en nens petits, és la instal·lació d'**una tanca al voltant de tota la piscina**. Amb aquesta mesura es pot arribar a evitar més de la meitat dels ofegaments a les piscines.

També es pot fer ús d'altres elements de seguretat com per exemple les alarmes perimetrals o les alarmes d'immersió.

[GotaVerdaPle] En relació al mecanisme de flotació més recomanable, seria l'**armilla**. Aquesta ha d'estar adaptada a l'edat del nen/nena, a la seva talla i característiques i per suposat, sempre han d'estar correctament homologades. Els nens petits o que no saben nadar sempre haurien de portar-la si estan a prop o al voltant de l'aigua. Cal tenir en compte, però, que és un sistema d'ajuda, no de prevenció del ofegament.

Per altre banda, **cal evitar tots els elements de flotació que siguin inflables**, com per exemple els maneguts inflables o els flotadors inflables.

[GotaVerdaPle] A partir d'aproximadament els 4 anys, els nens i les nenes ja solen estar preparats a nivell de desenvolupament per **aprendre a nadar**, així que les classes de natació poden proporcionar una capa més de protecció, tot i que mai són garantia absoluta d'evitació d'un ofegament. Tot i així, cada nen té el seu propi ritme de desenvolupament, pel que no tots estaran preparats per aprendre a nedar al mateix moment.

[GotaVerdaPle] També cal educar a les criatures a que **no han de posar-se mai a dins de l'aigua si estan sols o nadar si no hi ha un adult a prop**.

[GotaVerdaPle] I per acabar, la **formació en primers auxilis** és indispensable per a tots, pares,



---

cuidadors, adolescents, nens... Seria convenient que tots aprenguéssim i ens forméssim en primers auxilis i en les maniobres de reanimació cardiopulmonar.

Ara ja podeu començar a gaudir d'aquest estiu, però sempre tenint aquestes mesures de prevenció dels ofegaments en ment.  
[ficentrareport]