



Water Safety Tips: At Home



Drowning is the leading cause of unintentional death in children aged 1-4 and second leading cause for children aged 5-14. Most young children who drown wander from safe inside the home in a matter of minutes and find a source of water during a non-swim time. Keep your children safe year round with the following steps.

▶ **Constant Supervision**

Never take your eyes off children when they are swimming or near water. ***Drowning can happen fast, in as little as 30 seconds.*** There is no big splash or cry for help. For non-swimmers, stay within arm's reach of the child while swimming. If a child is missing from your home, check the pool first.

▶ **"Water - Watcher"**

When swimming in a group, designate a responsible adult to be the "water - watcher" to maintain supervision of the children. Take turns and abstain from all distractions. *Do not rely on flotation devices.*

▶ **Barriers**

Prevent children from gaining unsupervised access outside your with secure doors, high locks, and door alarms. If you have a pool in your backyard, install a 5-foot, unclimbable fence with a self-closing and self latching gate, that separates the pool from the rest of the yard and home. The more barriers in place, the greater the chance of keeping children safe. For above ground pools, remove the ladder after use.

▶ **Other Water Sources- Bathtubs**

Never leave small children alone near any container of water: bathtubs, buckets, toilets and aquariums can all pose a risk. ***Children can drown in as little as 2 inches of water.*** *NEVER leave a child unattended in the bathtub* or in the care of another child while bathing. Empty inflatable pools immediately after use.

▶ **Swimming Lessons**

Formal high-quality swimming lessons can reduce the risk of drowning by 88%. Choose a program that teaches self-rescue skills such as rolling to a float to breathe and exiting the water. There are many programs available to assist with the cost of these lessons, look into local non-profit organizations devoted to water safety.

▶ **Learn CPR**

Early CPR has shown significantly better outcomes in drowning victims. Contact your local fire departments/EMS departments to see if they provide lessons. The American Red Cross and American Heart Association can also certify you in Infant/Child and Adult CPR.



Education provided by SETRAC
For more information visit



www.safekids.org



Consejos de seguridad sobre el agua: En la casa



Los ahogamientos son la primera causa de muerte accidental en niños entre 1 y 4 años y la segunda para niños entre 5 y 14 años. La mayoría de los niños y niñas pequeños que se ahogan, pasan de estar seguros dentro de sus casas a salir fuera en cuestión de minutos y encontrar una fuente de agua en un momento en que no hay nadie más nadando. Mantenga seguros a sus hijos todo el año siguiendo las siguientes medidas.

▶ Supervisión constante

Nunca aparte la vista de sus hijos cuando estén nadando o cerca del agua. **Los ahogamientos se pueden producir rápidamente, en tan solo 30 segundos.** Cuando un niño o niña se ahoga, no hay un gran chapoteo ni gritos de auxilio. Si su hijo o hija no sabe nadar, no permita que se aleje fuera de su alcance en ningún momento dentro del agua. Si desaparece un niño o niña de su casa, mire en la piscina primero.

▶ "Vigilante del agua"

Cuando naden en grupo, designen a una persona adulta responsable de ser el "vigilante del agua" para tener supervisados a los niños en todo momento. Tomen turnos y eviten todas las distracciones. No confíe en los dispositivos de flotación.

▶ Barreras

Evite que los niños tengan acceso fuera de la casa cuando no hay nadie supervisándolos mediante puertas seguras, pestillos fuera de su alcance y alarmas en la puerta. Si tiene una piscina en su casa, instale una valla de 5 pies que no se pueda trepar con una puerta que se cierre y se bloquee sola, para separar la piscina del resto del patio y de la casa. Cuantas más barreras haya, mayores son las posibilidades de mantener la seguridad de los niños. Para piscinas elevadas, retire la escalera tras su uso.

▶ Otras fuentes de agua: bañeras

No deje nunca a los niños pequeños junto a un recipiente grande de agua: las bañeras, los cubos grandes, los inodoros y los acuarios pueden entrañar un riesgo. **Los niños pueden ahogarse incluso con solo 2 pulgadas de agua.** NUNCA deje a un niño o niña solo en la bañera o al cuidado de otros niños mientras se baña. Vacíe las piscinas inflables inmediatamente después de su uso.

▶ Clases de natación

Las clases de natación de calidad pueden reducir el riesgo de ahogamiento en un 88%. Elija un programa que enseñe habilidades de autorrescate como ponerse boca arriba y flotar para respirar y salir del agua. Existen muchos programas disponibles para ayudar con el costo de estas clases. Busque los programas de organizaciones sin ánimo de lucro locales que se centren en la seguridad en el agua.

▶ Aprenda a hacer resucitación cardiopulmonar

La resucitación cardiopulmonar (CPR en inglés) temprana tiene resultados significativamente mejores en víctimas de ahogamiento que quienes no la reciben. Comuníquese con su departamento local de bomberos/servicios de emergencias (EMS en inglés) para ver si ofrecen estas clases. La American Red Cross y la American Heart Association también pueden certificarle a usted en CPR para bebés/niños y adultos.



Educación proporcionada por SETRAC;
Para más información, visite:

 www.safekids.org

