

Είναι ασφαλές το παιδί σας στη θάλασσα;

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Νίκη Ψάλτη

Τα παιχνίδια στη θάλασσα «τρέφουν» ψυχικά τα παιδιά, κρύβουν όμως και κινδύνους, που κάθε γονιός φοβάται. Ακολουθήστε ορισμένες βασικές οδηγίες που θα προστατεύσουν το παιδί σας αλλά και τη δική σας ψυχική ηρεμία!

Τα καλοκαιρινά μπάνια στη θάλασσα είναι η χαρά των παιδιών, ταυτόχρονα όμως γεννούν και ανησυχία στους γονείς εξαιτίας των ατυχημάτων που μπορούν να συμβούν στην παραλία. Ακολουθώντας, ωστόσο, ορισμένες απλές αλλά ουσιαστικές οδηγίες που προτείνουν οι ειδικοί -προπονητές κολύμβησης, παιδίατροι ναυαγοσώστες-, μπορείτε να βοηθήσετε το παιδί σας να παίζει και να κολυμπά με ασφάλεια στη θάλασσα. Σε κάθε περίπτωση, πάντως, να θυμάστε πως πρέπει να κρατάτε την ψυχραιμία σας ό,τι και αν συμβεί στην παραλία!

Ελέγξτε την παραλία

Ο έλεγχος της παραλίας είναι η μεγαλύτερη υποχρέωσή σας όταν πηγαίνετε για μπάνιο με τα παιδιά. Οι ειδικοί επισημαίνουν ότι ασφαλές μέρος για κολύμπι είναι

πάντοτε αυτό που παρουσιάζει τους λιγότερους κινδύνους. Γι' αυτό, λοιπόν:

- Διαβάζετε τυχόν πινακίδες ή ρωτάτε το ναυαγοσώστη (αν υπάρχει) για τις ιδιαιτερότητες της περιοχής (ρεύματα, βράχια, επικίνδυνα ψάρια, μορφολογία βυθού). Εάν η παραλία δεν είναι οργανωμένη, ενημερωθείτε από τους ντόπιους ή τους άλλους λουόμενους.
- Ελέγξτε αν υπάρχει μεγάλη κίνηση σκαφών ή αν γίνονται θαλάσσια σπορ κοντά στην ακτή.
- Βλέπετε αν τα νερά είναι καθαρά (η γαλάζια σημαία στην παραλία εγγυάται την ποιότητα των νερών).

Δώστε τους σαφείς οδηγίες

Εάν η θάλασσα έχει βράχια, τότε επισημάνετε στα παιδιά να κολυμπούν σε απόσταση από αυτά. Διαφορετικά, ένα δυνατό κύμα μπορεί να τα σπρώξει προς τα βράχια και να τα τραυματίσει. Ακόμη, ζητήστε από τα μεγαλύτερα παιδιά να βουτούν με τα πόδια και όχι με το κεφάλι, ιδιαίτερα αν δεν γνωρίζετε καλά τα νερά. Για τον ίδιο λόγο, ζητήστε από τα παιδιά να αποφεύγουν τα σπρωξίματα μέσα στο νερό. Τέλος, αν η θάλασσα έχει κύμα, πείτε στα παιδιά να κολυμπούν με την πλάτη προς την ακτή, ούτως ώστε να μην καλυφθούν ξαφνικά από τα κύματα και τρομάξουν.

Θέστε όρια

Ορίστε με σαφήνεια στο παιδί μέχρι πού επιτρέπεται να κολυμπάει, π.χ. «Μέχρι εκείνη τη σημαδούρα». Μπορεί να πάει πιο βαθιά μόνο εάν κολυμπάτε δίπλα του και είστε σίγουροι ότι μπορείτε να το βοηθήσετε. Εάν το παιδί είναι παρορμητικό, να είστε ακόμη πιο αυστηροί στα όρια που θα θέσετε. Επίσης, πρέπει να είστε προσεκτικοί και με τα παιδιά που πηγαίνουν κολυμβητήριο! Οι ειδικοί επισημαίνουν ότι οι γονείς συχνά υπερεκτιμούν τις ικανότητες των παιδιών τους όταν αυτά πηγαίνουν κολυμβητήριο, με αποτέλεσμα να χαλαρώνουν την επιτήρησή τους.

Να είστε κοντά τους

Τα παιδιά πρέπει να συνοδεύονται από έναν ενήλικο στη θάλασσα. Ποτέ μην τα εμπιστεύεστε σε μεγαλύτερα παιδιά. Επίσης, όσο πιο μικρό είναι το παιδί, τόσο πιο κοντά του πρέπει να είστε. Στα μικρά παιδιά (π.χ. 3 χρονών) συνιστάται η επίβλεψη αφής - δηλαδή, να μπορείτε να πιάσετε το παιδί ανά πάσα στιγμή απλώνοντας το χέρι σας, ακόμη και αν βρίσκεται στην ακροθαλασσιά.

Πότε να μάθει κολύμπι το παιδί;

Σύμφωνα με τις συστάσεις της Αμερικανικής Ακαδημίας Παιδιατρικής, τα παιδιά μέχρι τα τέταρτα γενέθλιά τους δεν είναι εξελικτικά έτοιμα να κάνουν μαθήματα κολύμβησης. Μέχρι τότε, ωστόσο, μπορούν να συμμετέχουν σε προγράμματα κινητικής αγωγής στο νερό (π.χ. baby swimming). Ωστόσο, οι γονείς δεν πρέπει να

εφησυχάζουν ότι το παιδί τους είναι ασφαλές στο νερό επειδή έχει συμμετάσχει σε τέτοιου είδους μαθήματα!

Το παιδί παρασύρθηκε από τα κύματα!

Εάν πρόκειται για μικρό παιδί (π.χ. 2-3 χρονών), μπαίνετε αμέσως στη θάλασσα και το βγάζετε έξω. Εάν όμως το παιδί έχει παρασυρθεί στα βαθιά, το βοηθάτε μόνο εφόσον ξέρετε τον τρόπο. Οι ναυαγοσώστες επισημαίνουν ότι ο βασικός κανόνας της διάσωσης είναι ότι ποτέ δεν προσεγγίζει ο διασώστης το θύμα σώμα με σώμα. Πάντοτε του δίνει κάτι να πιαστεί (π.χ. ένα σκοινί, μια πετσέτα, ένα αναποδογυρισμένο κουβαδάκι, μια σανίδα), ώστε να το τραβήξει έξω.

Εάν το παιδί έχει χάσει τις αισθήσεις του, δώστε του τις πρώτες βοήθειες

- Ξαπλώστε το στην άμμο και καλέστε αμέσως για βοήθεια (το ναυαγοσώστη ή το 166).
- Βάζετε το πρόσωπό σας κοντά στη μύτη και το στόμα του για να δείτε αν αναπνέει.
- Εάν αναπνέει, το γυρίζετε στο πλάι (πλάγια θέση ασφαλείας) και περιμένετε να συνέλθει, παρακολουθώντας το μέχρι να έρθει η βοήθεια.
- Εάν δεν αναπνέει, τότε βάζετε το ένα σας χέρι στο μέσο του στέρνου κάτω από τη νοητή γραμμή που σχηματίζουν οι θηλές και κάνετε 30 μαλάξεις μετρώντας ως εξής: «και 1, και 2, και 3... και 30». Κάθε 30 μαλάξεις κάνετε δύο τεχνητές αναπνοές: Ανασηκώνετε το πιγούνι του παιδιού, κλείνετε τη μύτη του και ανοίγετε το στόμα του. Εισπνέετε βαθιά και εκπνέετε στο στόμα του. Στη διάρκεια ενός λεπτού πρέπει να επαναλάβετε τρεις φορές αυτή τη διαδικασία. Σταματάτε μόνο αν το παιδί συνέλθει ή έρθει η βοήθεια.

Να φάει ένα σάντουιτς;

Τα παιδιά πρέπει να μπαίνουν στο νερό όταν έχει τελειώσει η διαδικασία της πέψης, δηλαδή τέσσερις ώρες μετά το γεύμα (τόσες ώρες χρειάζονται για την πέψη ενός γεύματος με κρέας). Διαφορετικά, υπάρχει πάντα ο σοβαρότατος κίνδυνος της εισρόφησης θαλάσσιου νερού στους πνεύμονες. Για τον ίδιο λόγο, μη δίνετε στο παιδί σάντουιτς ή πολλά φρούτα (που πέπτονται δύσκολα) ενώ κάνει ακόμη μπάνιο. Βέβαια, το τι συνιστά γεύμα προς αποφυγή στην παραλία εξαρτιέται ανάλογα με την ηλικία και τις διατροφικές συνήθειες κάθε παιδιού, π.χ. ένα απλό σάντουιτς με τυρί μπορεί να αποτελεί πλήρες γεύμα για ένα παιδί δύο χρονών, όχι όμως και για ένα παιδί 11 χρονών. Πάντως, εάν το παιδί φάει κανονικό γεύμα στην παραλία (ακόμη και σε σάντουιτς), δεν πρέπει να ξαναμπει στο νερό πριν περάσουν 3-4 ώρες.

Μην εμπιστεύεστε τα μπρατσάκια

Ακόμη και αν τα παιδιά φορούν μπρατσάκια ή σωσίβιο, αυτό δεν σημαίνει ότι

μπορείτε να τα αφήσετε χωρίς επίβλεψη στο νερό, επειδή τα φουσκωτά βοηθήματα δεν αποτελούν σωστικά μέσα. Απεναντίας, με ένα ελαφρύ ρεύμα αέρα το παιδί με τα μπρατσάκια μπορεί να παρασυρθεί μακριά μέσα στο νερό. Γι' αυτό και συστήνουν τα παιδιά να εμπιστεύονται τις δικές τους δυνάμεις. Εάν πάντως θέλετε το παιδί να έχει ένα βοήθημα, προτιμήστε τα κολυμβητικά σωσίβια επίβλεψης ή τα κολυμβητικά γιλέκα (πωλούνται κυρίως σε καταστήματα με αθλητικά είδη).

Τι να πείτε στα παιδιά πριν πάτε στη θάλασσα

- Εάν κάποιο παιδί κινδυνεύει, να φωνάξουν αμέσως έναν ενήλικο ή το ναυαγοσώστη. Να μην επιχειρήσουν να το βοηθήσουν μόνα τους.
- Να μην υπερεκτιμούν τις δυνάμεις τους μέσα στο νερό και να μην απομακρύνονται ποτέ από το σημείο της παραλίας όπου βρίσκεστε.
- Να κολυμπούν πάντα κοντά σας και να μην μπαίνουν ποτέ στο νερό μόνα τους ή χωρίς να σας το πουν.
- Να μη φωνάζουν «βοήθεια» χωρίς λόγο, παρά μόνο όταν έχουν σοβαρό πρόβλημα, π.χ. όταν νιώθουν ότι δεν μπορούν να φτάσουν κολυμπώντας μόνα τους στην ακτή.

Πηγή: .vita.gr