WATER SAFETY

Keep Your Child Safe in and Around Water

Whether at the pool, beach, or lake, water can be dangerous without the right safety measures.

Drowning Precautions:

- Don't leave your child alone near water, even for a second.
- Stay within arm's reach of your child when he is in the water. With children under age 5, you should be able to touch them at all times.
- Children and adults should wear life jackets at all times in or around rivers, lakes, streams, and other bodies of water.
- Swimming lessons do not make you "drown proof."
- Ask your pediatrician if your child is ready for swimming lessons. If you decide that your child is ready for lessons, observe a lesson before signing up your child.
- Never swim alone.
- Never dive into water that is less than nine feet deep.
- Never walk, skate, or ride on weak or thawing ice.
- Adults and adolescents ages 13-19 should learn about the dangers of swimming while using alcohol and drugs and should learn CPR.
- Remove all toys from the water after use so children are not tempted by them.
- Use four-sided fencing at least four feet high to enclose your pool or spa, with gates that close and latch themselves. Gates should open away from the pool, and the fence should be climb-resistant.

Designate an adult "Water Watcher" when children are in or near water. A "Water Watcher:"

- watches the water at all times,
- is not on their cell phone or computer, reading, or doing any other distracting activity,
- is sober,
- knows how to swim,
- knows how to perform CPR.

Life Jacket Tips

Teach children to put on their own life jackets.

Make sure the life jacket is the right size for your child. The jacket should not be loose. It should always be worn as instructed with all straps belted.

Blow-up water wings, toys, rafts, and air mattresses should never be used as life jackets or life preservers.

Adults should wear life jackets for their own protection and to set a good example for children.

Arkansas Children's Hospital

UAMS
UNIVERSITY OF ARKANSAS FOR MEDICAL SCIENCES

In Cooperation With: ADH

Statewide Injury Prevention Program

(501) 364-3400 or (866) 611-3445 • www.archildrens.org/injury_prevention

Sources: American Academy of Pediatrics, Center for Disease Control and Prevention, Consumer Product Safety Commission

SEGURIDAD ACUATICA

Mantenga a su niño/a a salvo dentro y alrededor del agua

Ya sea en la piscina, playa o lago, el agua puede ser peligrosa sin las medidas de seguridad correctas.

Precauciones contra el ahogo:

- No deje solo a su niño/a cerca del agua nunca.
- Con niños menores de 5 años de edad, usted debe poder tocarlos en todo momento.
- Los niños y los adultos deben usar chalecos salvavidas todo el tiempo dentro y alrededor de ríos, lagos, arroyos, y otros cuerpos de mar (agua).
- Las lecciones de natación no hacen a nadie a prueba de ahogo.
- Pregúntele a su médico si su niño/a ya está listo para lecciones de natación. Observe bien una lección antes de matricularle.
- Nunca nade a solas.
- Nunca salte en agua que sea de menos de nueve (9) pies de profundidad.
- Nunca camine, patine, o monte en algo sobre hielo débil o en descongelación.
- Adultos y adolescentes de 13 a 19 años deben aprender de los peligros de nadar mientras estén consumiendo alcohol o drogas y deben aprender RCP.
- Saque todos los juguetes del agua después de usarla para que no tienten a sus niños.
- Use una verja de cuatro lados que sea de por lo menos de cuatro pies de alto para cercar su alberca piscina o spa, con puertas que se cierren por sí mismas. Las puertas deben de abrirse hacia afuera de la piscina y la verja debe ser resistente a subidas.

Designe a un adulto como el "Vigila del agua" cuando haya niños dentro o alrededor del agua. Un "Vigila del agua":

- observa el agua todo el tiempo,
- no está hablando por el celular ni está usando la computadora, no está leyendo o haciendo ninguna otra actividad que lo distraiga,
- está sobrio,
- sabe nadar,
- sabe aplicar el RCP.

Consejos para chalecos salvavidas

Enséñeles a los niños a ponerse su propio chaleco salvavidas.

Asegúrese que el chaleco salvavidas sea del tamaño correcto para su niño/a. El chaleco no debe quedarle suelto.

Siempre tiene que estar puesto tal como es indicado con todas las correas ceñidas.

Alas de agua hinchables, juguetes, balsas y colchones de aire nunca deben ser usados como chalecos salvavidas.

Los adultos deben de ponerse chalecos salvavidas para su propia protección.

UAMS
UNIVERSITY OF ARKANSAS FOR MEDICAL SCIENCES

In Cooperation With:

Statewide Injury Prevention Program

(501) 364-3400 or (866) 611-3445 • www.archildrens.org/injury_prevention

Fuentes: Academia Norteamericana de Pediatría, Centro para el Control y Prevención de Enfermedades, Comisión de Seguridad para Productos al Consumidor