

ความปลอดภัยในการเล่นน้ำ

life  beats



## ความปลอดภัยทั้งในเวลาเล่นน้ำและไม่เล่นน้ำ

ไม่ว่าคุณจะทำอาชีพอยู่ในสภาพภูมิอากาศที่อบอุ่นตลอดทั้งปีหรือคุณมักสนุกกับกิจกรรมกลางแจ้งในช่วงฤดูร้อน การว่ายน้ำน่าจะเป็นกิจกรรมที่สนุกสนานของหลายๆครอบครัว

ความปลอดภัยในการเล่นน้ำถือเป็นสิ่งที่ละเอียดไม่ได้เลย.

ตามท้องค้การอนามัยโลก:

- การจมน้ำเป็นสาเหตุอันดับที่ 3 ของการเสียชีวิตโดยไม่ได้ตั้งใจทั่วโลก
- เสียชีวิตประมาณ 372,000 รายต่อปี
- อัตราตายสูงที่สุดคือในเด็กอายุ 1-4 ปี



## ความปลอดภัยทั้งในเวลาเล่นน้ำและไม่เล่นน้ำ

- ในขณะที่หลายคนตระหนักถึงความสำคัญของความปลอดภัยในบริเวณใกล้เคียงและสระว่ายน้ำและที่ชายหาดพ่อแม่ยังต้องดูแลเด็กของพวกเขาที่อยู่ใกล้อ่างอาบน้ำและแม้กระทั่งในช่วงเวลาอาบน้ำ
- ปัญหาการจมน้ำของเด็กในขณะที่เราปล่อยให้เด็กเล่นน้ำเพียงลำพังโดยที่ไม่ระวัง และสาเหตุการจมน้ำมากที่สุดเกิดขึ้นเมื่อเด็กอยู่ในสระน้ำหรือถูกทิ้งไว้ตามลำพังในอ่างอาบน้ำ

เด็กเล็กอาจจมน้ำเสียชีวิตได้  
เพียงน้ำแค่ 1 นิ้ว



## ไม่ใช่เพียงแค่เด็ก...

- ไม่เพียงแต่เด็กๆเท่านั้นที่ต้องระวังเรื่องของความปลอดภัยในขณะที่เล่นน้ำ ผู้ใหญ่ก็เช่นกันควรระวังด้วย หลายคนสามารถว่ายน้ำได้ แต่ไม่ใช่ทุกคนที่จะมีความสามารถในการแสดงทักษะด้านความปลอดภัยในน้ำที่สำคัญ:

ทักษะความปลอดภัยทางน้ำที่สำคัญประกอบด้วย:

- กั้นหายใจในน้ำ 1 นาทีโดยไม่มีอุปกรณ์ช่วยหายใจ
- ก้าวหรือกระโดดลงไปในน้ำเหนือศีรษะและกลับสู่ผิว
- หมุนตัวอยู่ในน้ำเป็นวงกลม และพยายามหาทางออก
- ฝีกออกจากน้ำโดยไม่ใช้บันได
- ฝีกว่ายน้ำ 25 หลาโดยที่ไม่หยุด



## ทริคความปลอดภัยทั้งกับผู้ใหญ่และเด็กๆ

- ควรเผื่อดูบุตรหลานของคุณในขณะที่เขากำลังอาบน้ำว่าว่ายน้ำหรืออยู่ใกล้น้ำ
- รวบรวมทุกอย่างที่จำเป็น (ผ้าขนหนู, ของเล่นอาบน้ำ, ครีมกันแดด) ก่อนที่เด็กจะเข้าสู่ น้ำ
- ถ้าคุณต้องออกจากพื้นที่ให้พาเด็กไปด้วยใช้เสื้อชูชีพแทนอุปกรณ์ flotation แต่อย่า ลืมว่าเด็กยังสามารถจมอยู่กับ lifejacket ได้ถ้าไม่ได้ดูอย่างระมัดระวัง
- เมื่อพายเรือคายัคหรือเล่นเรือใบสวมเสื้อชูชีพ
- ค้นหาบทเรียนว่ายน้ำที่เหมาะสมกับวัยสำหรับบุตรหลานของคุณ แต่อย่าลืมนำบทเรียนไม่ ทำให้บุตรหลานของคุณ "จมน้ำตาย"
- เรียนรู้ CPR



- [American Red Cross](#) – Water Safety
- [Safe Kids Worldwide](#) – Water Safety in the Home
- [World Health Organization](#) – Fact Sheet
- [CDC](#) – Unintentional Drowning