

# ABC ایمنی در آب



ایمنی در آب از خانه شروع می‌شود. ایمن نگه داشتن خود و دیگران در داخل و اطراف آب، به آسانی ABC است. نکات ایمنی زیر را رعایت کنید تا مطمئن شوید که می‌دانید چطور باید در آب ایمن باشید!



کودکان و بزرگسالان بدون صدا غرق می‌شوند. هیچ کس نباید تنها شنا کند.

## نظارت فعال بزرگسالان (A برای ACTIVE ADULT SUPERVISION)

- نوزادان و کودکان نوپا را در دسترس خود نگه دارید.
- هیچ کس نباید به تنهایی شنا کند، از جمله بزرگسالان.
- هرگز به جای جلیقه‌های نجاتی که توسط گارد ساحلی ایالات متحده تأیید شده‌اند، به بازوبند شنا، تخته‌بادی شنا و یا سایر وسایل کمکی شنا، اعتماد نکنید.
- یک فرد بزرگسال را موظف کنید که بدون هیچ گونه حواس پرتی مراقب آب باشد و چشم از آب برندارد.
- اگر کودک یا بزرگسالی گم شود، هر ثانیه مهم و سرنوشت ساز است! ابتدا، آب را بررسی کنید!

## موانع (B برای BARRIERS)

- در اطراف استخر و اسپا، برای جدا سازی مناطق مخصوص شنا، اقدام به نصب و نگهداری نرده‌کشی مناسب کنید.
- از چندین لایه‌ی حفاظتی مانند نرده‌ها، دروازه‌ها، درها، هشنداردنده‌ها و پوشش‌های ایمنی استفاده کنید.
- از درب‌های خودبسته‌شو و خودچفت‌شو استفاده کنید که به بیرون از استخر باز می‌شوند.
- مواردی مانند صندلی یا میزهایی را که کودک می‌تواند از آن برای بالا رفتن از حصار استفاده کند، از کنار نرده‌ها بردارید.

## کلاس‌ها (C برای CLASSES)

- شنا کردن را یاد بگیرید.
- کمک‌های اولیه و احیای قلبی‌ریوی (CPR) را بیاموزید. همیشه یک تلفن در نزدیکی خود به همراه داشته باشید تا امکان تماس با 9-1-1 وجود داشته باشد.
- به کودکان بیاموزید که دویدن، پریدن و هل دادن دیگران در اطراف استخر خطرناک است و می‌تواند باعث ایجاد صدمات شود. همیشه ابتدا با پا وارد استخر شوید تا بدانید که آب در آن منطقه چقدر عمق دارد.

## ایمنی تخلیه آب

- برای جلوگیری از گرفتار شدن کودکان در دریچه‌های تخلیه آب، آن‌ها را از دریچه‌های تخلیه آب در استخر و اسپا دور نگه دارید.
- موهای بلند را جمع و بسته نگه داشته و از داشتن وسایل آویزان مانند جواهرات یا بندهای اضافی لباس شنا خودداری کنید.
- درپوش‌های تخلیه‌ی سازگار با نکات ایمنی و همچنین سیستم‌های خودکار خاموش‌کننده‌ی پمپ نصب کنید.
- از محل سوئیچ پمپ استخر و اسپا و چگونگی خاموش و روشن کردن آن‌ها مطلع باشید.



سازمان آتش‌نشانی  
اورنج کاونتی

(714) 573-6200  
ocfa.org

