

## قد ينقذ هذا المنشور حياة طفلك .

كل سنة تموت الأطفال بسبب الغرق لأن الآباء في بعض الأحيان تفقد التركيز ولم تنتبه .  
إن الإنتباه التام هو هام كذلك مثل شهادة السباحة . إذن لا تفاجأ .

### 5 - 8 سنوات

تشكل حالة خطورة الغرق لدى الأطفال ما بين 5 و 8 سنين غالبا لما يتواجدون في مسبح أو بحيرة أو بقربها .

هل كنت تعرف . . .

- أنه واجب عليك أن تستمر في مراقبة طفلك دائما ولو توفر على شهادة السباحة؟

- أن الأطفال ما بين السن 5 و 8 زادت معرفتهم أكثر عن ما هو مسموح وليس مسموح؟

هل طفلك في أمان في الماء أو بقرب الماء؟  
جرب الإختبار!

- حيثما أكون إني أتأكد دائما هل هو ممكن لطفلي أن يتقرب إلى الماء
- أتمكن دائما من رؤية طفلي طوال الوقت إن كان عمره أقل من 7 سنين ولو حصل على شهادة السباحة
- أنا أتفق دائما بشكل واضح مع الآباء الآخرين من منهم يراقب طفلي
- لا أعتد على الإخوة أو الأخوات لمراقبة طفلي
- أقول بشكل واضح لطفلي ما هو مسموح وليس مسموح

هل وضعت علامة على جميع الخانات؟ فإنك تفهم جيدا ما الخطر إذا كان طفلك في الماء أو بقربه .  
لم تضع علامة على كل الخانات؟ إقرأ إذن هذا المنشور مرة أخرى جيدا أو ادخل موقع الإنترنت: [www.veiligheid.nl](http://www.veiligheid.nl)

### 9 - 12 سنوات

تشكل حالة خطورة الغرق لدى الأطفال ما بين 9 و 12 سنين غالبا لما يتواجدون في مسبح أو بحيرة أو بحر أو بقرب مياهها .

هل كنت تعرف . . .

- أن أطفال هذا العمر لا تعرف جيدا بعد ما هو خطر؟
- أن الأطفال تظمن من الآباء إذا أوضحت لهم ما هو مسموح وليس مسموح؟

هل طفلك في أمان في الماء أو بقرب الماء؟  
جرب الإختبار!

- حيثما أكون إني أتأكد دائما هل هو ممكن لطفلي أن يتقرب إلى الماء
- أعرف دائما أين طفلي
- أتكلم مع طفلي بشكل جيد وواضح عن ما هو مسموح وليس مسموح
- أراقب طفلي جيدا وأحرس عنه إذا كان لم يتوفر على شهادة السباحة بعد

هل وضعت علامة على جميع الخانات؟ فإنك تفهم جيدا ما الخطر إذا كان طفلك في الماء أو بقربه .  
لم تضع علامة على كل الخانات؟ إقرأ إذن هذا المنشور مرة أخرى جيدا أو ادخل موقع الإنترنت: [www.veiligheid.nl](http://www.veiligheid.nl)

إني لم أنتبه . . .

”إنه كان في فصل الصيف ونحن في الحديقة جالسون على العشب نتحدث ، وكان الأطفال يلعبون في الميدان بقربنا . ثم سمعنا الأطفال يصرخون . جاء إبننا الأكبر عمره 8 سنين إلينا يجري وينادينا أن نأتي بسرعة . قفزت واقفا وفكرت فورا في إبنتي عمرها 5 سنوات . كنت خائفا أنها قد تكون سقطت في بحيرة الحديقة . وصلت إلى هناك راكضا ورأيت الناس ينظرون إلى شيء في العشب . كانت إبنتي ، ومعها أحد يحاول إعادة تنفسها . ثم سار كل شيء بشكل سريع جدا . جاءت سيارة الإسعاف و استمر الممرضون في محاولة تنفس إبنتي . سمعت في المستشفى أن إبنتي في حالة سيئة . وبعد ساعة أتى الطبيب إلي وأخبرني أنها نجت من الموت وسوف يتحسن حالها . ولم أستطع البكاء إلا في تلك اللحظة من التخفيف والسرور .“  
أم ، 28 سنة .

### 0 - 4 سنوات

إن خطورة الغرق عند الأطفال الصغار غالبا هو التواجد في حوض الحمام . وكذلك على الأطفال بين 1 و 3 سنين خطر عند وجودهم قرب بركة أو وادي .

هل كنت تعرف . . .

- أن سبب وفاة الأطفال الصغار غالبا هو الغرق؟
- أن الأطفال الصغار تغرق بدون صوت؟
- أنه ليس ممكنا بعد أن تعلم الأطفال الصغار قبل السن 3 من عمرهم ما هو الصواب والخطأ أو ما الخطر؟
- أنه واجب عليك أن تراعي وتراقب طفلك دائما وحتى إذا تلقى دروسا ليستأنس مع الماء؟

هل طفلك في أمان في الماء أو بقرب الماء؟  
جرب الإختبار!

- حيثما أكون إني أتأكد دائما هل هو ممكن لطفلي أن يتقرب إلى الماء
- أستطيع أن أرى طفلي طوال الوقت كله
- إني أتواجد بقرب من طفلي (بين 0 و 2 سنوات) أكاد أن أمسكه فورا
- إني دائما بقرب من طفلي (بين 3 و 4 سنوات)
- عندما أراقب طفلي لا أهتم بشيء آخر ، وحتى إذا رن الهاتف أو جرس المنزل أبقى مع طفلي
- أنا أتفق دائما بشكل واضح مع الآباء الآخرين من منهم يراقب طفلي
- لا أعتد على الإخوة أو الأخوات لمراقبة طفلي

هل وضعت علامة على جميع الخانات؟ فإنك تفهم جيدا كيف قد يكون الخطر إذا كان طفلك في الماء أو بقربه .  
لم تضع علامة على كل الخانات؟ إقرأ إذن هذا المنشور مرة أخرى جيدا أو ادخل موقع الإنترنت: [www.veiligheid.nl](http://www.veiligheid.nl)



- ماذا تفعل إذا وقع طفلك في الماء بصدفة؟
- اخرج طفلك فوراً إذا استطعت السباحة . ونادي للمساعدة إن لم تستطع السباحة .
  - غطي طفلك ببطانية إن لم يكن في حالة فقدان الوعي . إن لم تكن لديك بطانية فتأخذ معطفاً أو شيئاً آخر تدفئ به طفلك .
  - إذا تسرب الماء إلى رئتي طفلك فعليك أن توصل طفلك إلى طبيب المنزل أو المستشفى . قد يعاني طفلك بعد فترة من مشكلة التنفس .
  - اتصل هاتفياً بالرقم 112 إذا فقد طفلك الوعي أو كلف أحداً أن يتصل بهذا الرقم . فإنه من الآزم أن تجري عملية تنفس طفلك . عملية إعادة التنفس تعني إجراء التنفس بطريقة ضغط قوي على صدر الطفل . وإن لم تنجح عملية التنفس فيمكنك أن تنظر في فم الطفل ، احتمالاً قد يكون هناك شيء في حلقه و نظف فمه . ضع طفلك على جنبه إن لم تتمكن من إنجاز إعادة التنفس ولم يوجد هناك أحد آخر يستطيع ذلك . حينذاك يتمكن للسائل أن يتسرب ويخرج من فم الطفل بسهولة .

### ومن المهم أيضاً

- من الممكن أن تكون البركة في الجنيئة خطيرة . يمكنك أن تملئها بالرمل و تجعلها "زاندباك"
- لما يبلغ طفلك في عمره 5 سنين فيمكنك حينئذ تسجيله لتعليم السباحة .

إذا أردت مزيداً من المعلومات عن حماية وحراسة الأطفال من الغرق وكيف تساهم في ذلك ، يمكنك الدخول إلى الإنترنت عبر الموقع : [www.veiligheid.nl](http://www.veiligheid.nl) . تجد هنا معلومات حول حزم السباحة (تعويم) ، تعليم السباحة وتيارات الماء وإلخ . . .

إن كانت لديك أسئلة فيمكنك الإتصال بهيئة المستهلك والأمن عبر رقم الهاتف: 020 - 511 45 67.

### بيانات الطباعة

تم تأليف هذا المنشور برعاية دقيقة تامة للغاية . لم تتحمل هيئة المستهلك والأمن المسؤولية عن أي أخطاء محتملة .

لا يسمح النقل والنسخ من هذا النص إلا عند ذكر المصدر الصحيح .

لا يجوز استعمال النص لأغراض تجارية إلا بعد إصدار إذن مكتوب مسبق .

تاريخ النشر: ماي 2011

## Deze folder kan het leven van uw kind redden.

**Elk jaar komen er kinderen om door verdrinking omdat ouders af en toe de aandacht verliezen. Goed opletten is net zo belangrijk als een zwemdiploma. Laat je niet verrassen**

### Ik heb even niet opgelet...

"Het was zomer. We waren in het park. De kinderen speelden op het veldje verderop en wij zaten te praten in het gras. Toen hoorden we kinderen gillen. Onze oudste zoon van 8 jaar kwam naar ons toe rennen en riep dat we snel moesten komen. Ik sprong op en dacht meteen aan mijn dochtertje van 5 jaar. Ik was bang dat zij in het meertje in het park was gevallen. Ik rende er heen. Daar zag ik een paar mensen kijken naar iets wat in het gras lag. Dat was mijn dochtertje. Iemand probeerde haar te beademen. Toen ging alles heel snel. De ambulance kwam en verplegers gingen verder met de beademing van mijn dochtertje. In het ziekenhuis hoorde ik dat het niet goed met haar ging. Na een uur kwam de dokter mij vertellen dat ze zou blijven leven. Pas op dat moment kon ik huilen van opluchting." Moeder, 28 jaar.

### 0 - 4 jaar

Baby's lopen het meeste gevaar om te verdrinken als ze in bad zitten. Voor kinderen van 1 tot 3 jaar is het gevaarlijk om in de buurt van een vijver of sloot te zijn.

### Wist je dat....

- als jonge kinderen doodgaan dat meestal gebeurt omdat ze verdrinken?
- jonge kinderen meestal snel verdrinken zonder geluid te maken?
- je kinderen tot 3 jaar nog niet kunt leren wat goed of fout of gevaarlijk is?
- je altijd op je kind moet blijven letten, ook als je kind een cursus heeft gevolgd om aan water te wennen?

### Is jouw kind veilig bij of in het water?

Doe de test!

- Overall waar ik kom, kijk ik of mijn kind in de buurt van water kan komen
- ik kan mijn kind de hele tijd zien
- ik ben zo dichtbij mijn kind (0-2 jaar), dat ik het altijd kan aanraken
- ik ben altijd dichtbij mijn kind (3-4 jaar)
- als ik op mijn kind let doe ik niets anders, ook als ik de deurbel of de telefoon hoor blijf ik bij mijn kind (heb ik mijn kind altijd bij me)
- Ik spreek altijd heel goed met andere ouders af wie er op mijn kind let
- ik laat oudere broertjes of zusjes niet op mijn kind passen

Heb je alle vakjes aangekruist? Dan begrijp je heel goed hoe gevaarlijk het kan zijn als je kind bij of in het water is. Heb je niet alles aangekruist? Lees deze folder dan nog eens goed door. Of ga naar de website: [www.veiligheid.nl](http://www.veiligheid.nl).

### 5 - 8 jaar

Kinderen tussen 5 en 8 jaar lopen het meeste gevaar om te verdrinken als ze bij of in een zwembad of een meer zijn.

Wist je dat....

- je ook goed op je kind moet blijven letten ook als het al een zwemdiploma heeft?
- kinderen van 5 tot 8 jaar al een beetje weten wat wel en niet mag?

### Is jouw kind veilig bij of in het water?

Doe de test!

- Overall waar ik kom, kijk ik of mijn kind in de buurt van water kan komen
- als mijn kind jonger is dan 7 jaar zorg ik er altijd voor dat ik het de hele tijd kan zien, ook als mijn kind al een zwemdiploma heeft
- ik spreek heel goed met andere ouders af wie er op mijn kind let
- ik laat oudere broertjes of zusjes niet op mijn kind passen
- ik zeg heel duidelijk tegen mijn kind wat wel en niet mag

Heb je alle vakjes aangekruist? Dan begrijp je heel goed hoe gevaarlijk het kan zijn als je kind bij of in het water is. Heb je niet alles aangekruist? Lees deze folder dan nog eens goed door. Of ga naar de website: [www.veiligheid.nl](http://www.veiligheid.nl).

### 9-12 jaar

Kinderen tussen 9 en 12 jaar lopen het meeste gevaar te verdrinken als ze bij of in een zwembad, een meer of de zee zijn.

Wist je dat....

- kinderen van deze leeftijd nog niet goed weten wat gevaarlijk is?
- kinderen het prettig vinden als ouders duidelijk zeggen wat wel en niet mag?

### Is jouw kind veilig in of bij het water?

Doe de test!

- Overall waar ik kom, kijk ik of mijn kind in de buurt van water kan komen
- ik weet altijd waar mijn kind is
- samen met mijn kind praat ik heel goed en duidelijk over wat wel en niet mag
- ik let heel extra goed op mijn kind als het nog geen zwemdiploma heeft

Heb je alle vakjes aangekruist? Dan begrijp je heel goed hoe gevaarlijk het kan zijn als je kind bij of in het water is. Heb je niet alles aangekruist? Lees deze folder dan nog eens goed door. Of ga naar de website: [www.veiligheid.nl](http://www.veiligheid.nl).



Wat doe je als je kind per ongeluk toch in het water is gekomen?

- Haal je kind meteen uit het water als je zelf kunt zwemmen. Als je niet kunt zwemmen, roep meteen om hulp.
- Is je kind niet bewusteloos, doe dan een deken om je kind. Als je geen deken hebt, neem een jas of iets anders om je kind op te warmen.
- Heeft je kind water ingeademd: breng je kind dan naar de huisarts of het ziekenhuis. Je kind kan na een tijdje problemen krijgen met ademen.
- Bel 112 als je kind bewusteloos is. Of vraag iemand om 112 te bellen. Je kind moet gereanimeerd worden. Reanimeren betekent beademen en krachtig drukken op de borstkas. Lukt de beademing niet goed, kijk dan in de mond of er iets in de weg zit. Maak de (binnenkant van de) mond schoon. Leg je kind op de zij als je niet kunt reanimeren en er is ook niemand in de buurt die dat kan. Vocht kan dan makkelijk uit de mond lopen.

### **En ook belangrijk**

- Een vijver in de tuin kan gevaarlijk zijn. Daar kun je bijvoorbeeld een zandbak van maken.
- Als je kind 5 jaar is doe het dan op zwemles.

Als je meer wilt weten over hoe je kunt zorgen dat kinderen niet verdrinken, kijk dan op [www.veiligheid.nl](http://www.veiligheid.nl). Je vindt hier informatie over zwembandjes, zwemles, stroming in water en nog veel meer. Als je er iets over wilt vragen kun je bellen met Consument en Veiligheid. Het telefoonnummer is 020 - 511 45 67.

### **Colofon**

Deze publicatie is samengesteld met de grootst mogelijke zorgvuldigheid. Consument en Veiligheid aanvaardt geen verantwoordelijkheid voor eventuele onjuistheden. Overname van (gedeelten) tekst is toegestaan, mits met juiste bronvermelding. Indien tekst gebruikt wordt voor commerciële doelstellingen dient altijd vooraf schriftelijke toestemming verkregen te zijn.  
Uitgave: Mei 2011