

السباحة للأطفال في الصيف...

متعة وفائدة، ولكن بشروط!

السباحة من أفضل الأنشطة للأطفال، فهي تجمع بين الترفيه والرياضة، واكتساب مهارات قد تنقذ الحياة.

لكن المتعة لا تكتمل إلا بالسلامة.

فوائد السباحة للأطفال

- ✓ تقوي عضلات الجسم وتحسن اللياقة البدنية
- ✓ تعزز صحة القلب والرئتين
- ✓ تحسن التوازن والتناسق الحركي
- ✓ تزيد الثقة بالنفس والاستقلالية
- ✓ تقلل التوتر وتحسن المزاج
- ✓ تشجع على النوم الجيد بعد النشاط البدني



مخاطر قد تحدث

- ⚠ الغرق، وقد يحدث خلال ثوانٍ وبصمت
- ⚠ الانزلاق والإصابات حول المسبح
- ⚠ التعرض لضربة الشمس أو الجفاف
- ⚠ التهابات الأذن أو العين
- ⚠ استنشاق الماء أو المواد الكيميائية في المسبح
- ⚠ تشنجات العضلات أو الإرهاق

أهم قواعد السلامة

- لا تترك الطفل وحده داخل أو قرب المسبح ولو لثوانٍ.
- راقب الطفل باستمرار ومن مسافة قريبة، وليس من خلف الهاتف أو من بعيد.
- استخدم وسائل الطفو المعتمدة عند الحاجة، مع العلم أنها لا تغني أبداً عن وجود شخص بالغ.
- يفضل تعليم الطفل السباحة على يد مدرب مؤهل.
- شجع الطفل على شرب الماء قبل وبعد السباحة.
- استخدم واقي الشمس المناسب، وأعد وضعه كل ساعتين أو بعد السباحة.
- تجنب السباحة في أوقات الحر الشديد خاصة منتصف النهار.
- لا تسمح بالسباحة إذا كان الطفل يعاني من حمى أو مرض حاد.

ماذا عن أطفال الربو؟

السباحة قد تكون رياضة ممتازة لكثير من الأطفال المصابين بالربو إذا كان المرض تحت السيطرة.

لكن يجب:

- ✓ الالتزام بالعلاج الوقائي
- ✓ حمل بخاخ الإسعاف
- ✓ إيقاف السباحة عند ظهور السعال أو ضيق التنفس
- ✓ استشارة الطبيب إذا كانت الأعراض تتكرر أثناء التمارين

خرافة شائعة

وجود عدد كبير من الناس حول المسبح يعني أن الطفل في أمان..

الحقيقة

أغلب حالات غرق الأطفال تحدث رغم وجود أشخاص قريبين، لأن الغرق غالباً يكون صامتاً ولا يشبه ما نراه في الأفلام.

تذكروا

السباحة تعلم أطفالنا مهارة للحياة...

لكن دقيقة واحدة من الغفلة قد تغير حياة أسرة كاملة.



محبكم

د. عادل سالم الحربي

بروفيسور واستشاري

طب الأطفال والأمراض الصدرية وطب النوم

استمتعوا بالصيف...

واجعلوا السلامة

أولويتكم الأولى

