

# Water Safety

Drowning is a leading cause of death for children younger than 5 and is the second-leading cause of death in mid-childhood.

Ensure your child stays safe by using these water safety guidelines.

## General water safety

- Never leave your child unsupervised around water.
- Learn CPR.
- Read and obey rules.
- Children should wear U.S. Coast Guard-approved personal flotation devices (PFD) when around water.
- Discuss water safety rules for whole family.
- Be aware of potential hazards.
- Never swim during lightening storms.
- Water games
  - Do not hold someone under the water.
  - Never pretend to call for help in fun.
  - No running or rough play around the water.
  - Do not let children use floating toys in deep water.
- Swimming lessons
  - Make sure your child learns how to swim from an experienced and qualified instructor, who follows the national YMCA guidelines.
  - The American Academy of Pediatrics does not recommend lessons for children younger than age 4.
- Diving and jumping in
  - Check the depth of the water and for hazards before allowing diving.
  - Use a feet-first entry.
  - Always check for obstructions.

## Make your pool safe

- Discuss pool rules and safety.
- Child-proof your pool
  - Put a fence (4-feet high) around the pool.
  - Have a phone poolside.
  - Remove toys when not in use.
  - Keep electrical appliances away.
  - Do not allow wheeled toys in the pool area.
  - Keep rescue equipment by the pool.
  - If a child is missing, check the pool first.

## Beaches, lakes and rivers

- Select safe areas. This includes areas with:
  - Trained life guards
  - Good water quality and safe natural conditions
  - No strong tides, big waves or strong currents
  - Rafts and docks in good condition
  - Check the surf conditions before going.
  - Discuss the rules of swimming in these areas with your children before arriving.

At UVA Children's Hospital, caring for children is our specialty. We have more than 500 healthcare professionals dedicated to treating children in an environment specially designed for kids and their families. UVA Children's Hospital encompasses a pediatric emergency department, a state-of-the-art Newborn Intensive Care Unit, an intensive care unit (PICU), acute care facilities, the Kluge Children's Rehabilitation Center and an extensive network of primary and specialty care clinicians.

Our goal is to get kids back to being kids.

**For more information, call  
434-982-0808.**

Portions adapted from The American Red Cross, [www.redcross.org](http://www.redcross.org);  
Keep Kids Healthy; [www.keepkidshealthy.com](http://www.keepkidshealthy.com);  
American Academy of Pediatrics, [www.aap.org](http://www.aap.org)

# Seguridad en el Agua

Los ahogos son una de las causas principales de muerte en niños menores de 5 años, y la segunda causa principal de muerte durante la infancia media.

Asegure que niño se mantenga fuera de peligro siguiendo estas normas de seguridad en el agua.

## Seguridad general en el agua

- Nunca deje a su niño desatendido en o cerca del agua.
- Aprenda reanimación cardiopulmonar.
- Lea y obedezca a las reglas.
- Los niños deben llevar puestos dispositivos de flotación personal aprobados por la Guardia Costera de los Estados Unidos cuando estén en o cerca del agua.
- Hable sobre las reglas de seguridad en el agua para toda la familia.
- Tenga en cuenta los peligros posibles.
- No se debe nadar nunca durante una tormenta eléctrica (con relámpagos).
- Juegos acuáticos
  - Nos sostenga a nadie bajo el agua.
  - Nunca simule en broma que llama para pedir socorro.
  - No corra ni juegue juegos bruscos en el agua.
  - No deje que los niños usen juguetes flotantes en aguas profundas.
- Lecciones de natación
  - Asegúrese de que su niño aprenda a nadar con un instructor experimentado y calificado que siga las normas nacionales de la YMCA.
  - La Academia Estadounidense de Pediatría (American Academy of Pediatrics) no recomienda lecciones de natación para niños menores de 4 años.
- Zambullidas y saltos al agua
  - Verifique la profundidad del agua y que no haya peligros antes de permitir zambullirse.
  - Entre al agua primero con los pies.
  - Verifique siempre que no haya obstrucciones.

## Haga que su piscina esté segura

- Hable con sus niños sobre las reglas y la seguridad en la piscina.
- Ponga su piscina "a prueba de niños".
  - Instale una cerca (de 4 pies de altura) alrededor de la piscina.

- Tenga un teléfono junto a la piscina.
- Quite los juguetes cuando no se usen.
- Mantenga los aparatos eléctricos lejos.
- No permita juguetes con ruedas en la zona de la piscina.
- Mantenga equipo de rescate junto a la piscina.
- Si un niño está ausente, busque primero en la piscina.

## Playas, lagos y ríos

- Elija lugares seguros. Esto incluye sitios con:
  - Salvavidas (socorristas) capacitados
  - Agua de buena calidad y condiciones naturales seguras
  - Sin mareas abruptas, olas grandes o corrientes fuertes
  - Con plataformas flotantes y muelles en buenas condiciones
- Fíjese en las condiciones de oleaje antes de ir.
- Hable con sus niños sobre las reglas de natación en estos lugares antes de llegar.

En el UVA Children's Hospital (Hospital de Niños de la UVA), cuidar a los niños es nuestra especialidad. Tenemos más de 500 profesionales de cuidado de la salud dedicados a tratar a los pequeños en un ambiente especialmente diseñado para los niños y sus familias. El UVA Children's Hospital tiene un Departamento de Emergencias Pediátricas, una Unidad Neonatal de Cuidados Intensivos con tecnología de vanguardia, una Unidad de Cuidados Intensivos (PICU, por sus siglas en inglés), instalaciones para cuidados agudos, el Kluge Children's Rehabilitation Center (Centro Kluge de Rehabilitación Infantil) y una amplia red de médicos de atención primaria y especialistas.

Nuestro objetivo es ayudar a que los niños vuelvan a ser niños.

**Para más información, llame al  
434-982-0808.**

Algunas partes han sido adaptadas de Cruz Roja Americana, [www.redcross.org](http://www.redcross.org); Keep Kids Healthy; [www.keepkidshealthy.com](http://www.keepkidshealthy.com); American Academy of Pediatrics, [www.aap.org](http://www.aap.org)