

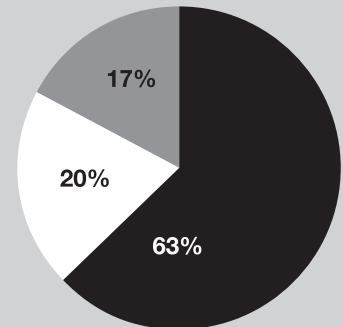
River & Lake Safety

Nothing is more refreshing than dipping into the cool water of a river or lake on a hot summer day. But rivers and lakes can also be dangerous – across the US, 63% of drownings among older children were in natural bodies of freshwater.

Here in Arizona, we have plenty of hot summer days. Many families return home safely from a trip to the water, but among Arizona child and teen drowning victims, 13 percent were in rivers or lakes.

Fatal Child & Teen Drownings in Arizona 2017

■ Pool or spa
■ River or lake
■ Other, including bathtub



Source – ADHS Child Fatality Review Team Report 2018

So how can you prepare for a fun and safe visit to the open water with your family?



Constant, capable adult supervision is most important. Choose capable adults who can swim; ask them to limit alcohol, and take turns doing the job.



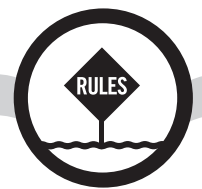
Supervisors should be within “touch distance” of young children, and close enough to reach older children and teens immediately.



Everyone in boats, jet skis and other vehicles need to wear a life jacket at all times.



The life jacket should have a US Coast Guard approval label, and a snug fit, so it won't slip off in the water.



Learn and obey the rules of the water. Take a boating safety class and keep your CPR skills sharp.

The last step in your safety plan? Share your “float plan” with someone at home, so they know where you will be and when you expect to return.



PHOENIX CHILDREN'S
Center for Family Health and Saf

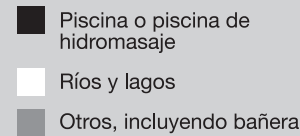
phoenixchildrens.org/watersafety
602-933-1712

Seguridad en ríos y lagos

Nada es más refrescante que sumergirse en el agua fresca de ríos y lagos en los días calurosos de verano. Pero los ríos y los lagos también pueden ser peligrosos – el 63% de los casos de ahogamiento de niños mayores en los Estados Unidos fue en fuentes naturales de agua fresca.

Aquí en Arizona tenemos muchos días calurosos en el verano. Muchas familias vuelven a la casa sin problemas después de una excursión al agua, pero el 13% de los casos de niños y adolescentes víctimas de ahogamiento en Arizona, ocurrió en ríos o lagos.

Ahogamientos fatales de niños y adolescentes en Arizona 2017



Source – ADHS Child Fatality Review Team Report 2018

Así es que, ¿cómo puede prepararse para una salida divertida y segura con la familia a un lugar natural con agua?



La supervisión competente y constante por adultos es muy importante. Elija adultos competentes que sepan nadar; pídale que limiten las bebidas alcohólicas y organice turnos para la tarea.



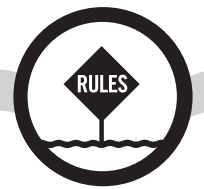
Los supervisores deben estar a la “distancia de un brazo extendido” de los niños pequeños y lo suficientemente cerca para alcanzar enseguida a los niños mayores y adolescentes.



Todos los pasajeros en barcos, motos acuáticas y otros vehículos siempre deben llevar un chaleco salvavidas.



El salvavidas debe tener la etiqueta de aprobación de la Guardia Costera de EE.UU. y quedar bien ajustado, para que no se mueva en el agua.



Aprenda y obedezca las reglas del agua. Tome una clase de seguridad en embarcaciones y mantenga al día sus conocimientos de reanimación cardiopulmonar.

¿El último paso en su plan de seguridad? Comparta su “plan para mantenerse a flote” con alguien en la casa, para que sepan dónde van a estar y a qué hora piensan regresar.



PHOENIX CHILDREN'S
Center for Family Health and Safety

phoenixchildrens.org/watersafety
602-933-1712