

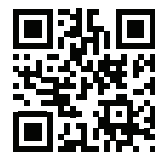
PACKAGES



SAIBA MAIS SOBRE SEGURANÇA AQUÁTICA

Estamos trabalhando na prevençao de afogamentos, ajude-nos divulgando estas informaçoes

Accese a página do
INATI
via QR Code



Saiba mais sobre Segurança Aquática

O afogamento é a segunda causa de morte acidental de crianças com idade entre 1 e 14 anos. Ele pode e deve ser evitado. Aprender a nadar é uma habilidade vital para prevenir o afogamento junto com outras medidas de segurança que todos podem tomar para ficar seguro dentro e no entorno da água.

A natação é um dos grandes prazeres da vida. Ela oferece muita saúde e benefícios físicos e uma grande oportunidade de socializar com a família e amigos. Certifique-se, que você e os seus fiquem seguros na água e em volta dela, por estar conscientes de como aproveitar seus benefícios e minimizar seus riscos.

Aprenda a nadar

Aulas de natação salvam vidas. A melhor coisa que qualquer um pode fazer para ficar em segurança dentro e no entorno da água é aprender a nadar. Isto inclui adultos e crianças.

Nunca deixe crianças sozinhas

Os pais são a primeira linha de defesa para manter as crianças seguras na água. Nunca deixe crianças sozinhas perto da água, nem mesmo por um minuto. Se o seu filho está na água, você também deve estar.

Leia todos os avisos

Siga as regras de segurança e avisos afixados. Ensine às crianças que ficar seguro dentro e no entorno da água é uma responsabilidade pessoal - sua e deles.

Nunca nade sozinho ou em locais sem vigilância

Ensine seus filhos a sempre nadarem acompanhados.

Use um colete salva-vidas

Se você ou um membro da família é um nadador com pouca habilidade ou não sabe nadar, use um colete salva-vidas. Não há nada do que se envergonhar.

Procure guarda-vidas

É sempre mais seguro nadar em uma área vigiada por guarda-vidas.

Não beba álcool

Evite bebidas alcoólicas antes ou durante a prática da natação, canoagem e outras atividades na água.

Nunca tome bebidas alcoólicas enquanto supervisiona crianças próximo à água. Ensine adolescentes sobre o perigo de beber álcool enquanto está praticando atividades aquáticas.

Sufocamento

Para evitar sufocamento, nunca mascar chiclete ou comer durante atividades aquáticas.

Evite "boias de braços"

Em locais de risco (rios, lagos, mar e piscinas de lazer), não use boias cheia de ar no lugar de coletes salva-vidas em crianças. Uso de boias pode dar aos pais e crianças uma falsa sensação de segurança, o que pode aumentar o risco de afogamento. As boias não são projetadas para serem um dispositivo de flutuação pessoal. As boias podem esvaziar ou podem furar sem que se perceba gerando uma situação de risco.

Verifique a profundidade da água

Antes de entrar na água verificar a profundidade. A Cruz Vermelha recomenda 2,75 metros como a profundidade mínima para o mergulho ou salto.

Observe o tempo

Pare de nadar em local externo, ao primeiro sinal de chuva.

Use protetor solar

Aplique protetor solar em toda a pele exposta, para garantir a proteção máxima da pele. Chapéus, viseiras e camisetas são recomendados para evitar a superexposição.

Não corra riscos

Não se arrisque por superestimar suas habilidades de natação.

