

NADAR NO INVERNO TAMBÉM FAZ BEM!



- Fortalece a musculatura **cardíaca** e do **tórax**

- Aumenta a **capacidade respiratória**

- Melhora o **apetite**
- Contribui para **queimar calorias**

E mais:
Não interrompe o trabalho de **desenvolvimento psicomotor** e de **conscientização de prevenção do afogamento**

- Reforça a **imunidade** contra doenças respiratórias
- Aumenta a **resistência** às alergias

CUIDADOS BÁSICOS

1. Use roupão e chinelos ao sair da piscina e ir para os vestiários
2. Tome banho morno para evitar mudança brusca de temperatura corporal e ressecamento da pele
3. Seque bem a cabeça, os ouvidos e os pés
4. Use agasalho com capuz para sair ao ar livre



INATI

INSTITUTO DE NATAÇÃO INFANTIL

Consultoria: Dr. Maurício Mattar (CRM-MG 16548), Dra. Rosely P. R. F. Burgo (CRM 63186),
Dr. Wagner Tatsuya Moriyama (CRM 84704) e Dr. Fernando César Barros (CRM 70514)