



# Lista de Verificação de Segurança na Piscina e no entorno da Casa



**STOP  
DROWNING  
NOW**



**INATI**

INSTITUTO DE NATAÇÃO INFANTIL

Esta planilha foi projetada para ajudar as famílias a continuar conversando sobre a segurança aquática em casa.

*Este material é de autoria da Stop Drowning Now com a adaptação para o português do INATI*

<b>ÁGUAS MAIS SEGURAS</b>	<b>Se você assinalou NÃO, em qualquer questão, a explicação que você encontra ao lado da negativa explica o motivo para mudar seu comportamento.</b>	
Um adulto responsável é designado como "observador aquático" sempre que uma criança está na piscina, especialmente em festas.	<input type="radio"/> Sim	<input type="radio"/> Não - O observador aquático tem que ser nomeado para cuidar das crianças na piscina. A supervisão constante é fundamental por isso não é possível dividir atenção com o uso de celular ou outro equipamento.
Eu sei que nunca devo confiar em boias de braço ou outros infláveis como substituto de colete salva-vidas para a segurança das crianças.	<input type="radio"/> Sim	<input type="radio"/> Não - Dispositivos infláveis para flutuação podem gerar uma falsa sensação de segurança. Só utilize coletes salva-vidas aprovados pela Marinha do Brasil.
Quando utilizando a piscina eu lembro as pessoas com cabelos compridos para prendê-los ou utilizar uma touca.	<input type="radio"/> Sim	<input type="radio"/> Não - O aprisionamento do corpo e do cabelo são perigos evitáveis.
Eu esvazio, viro de cabeça para baixo e desinflo as piscinas portáteis / infláveis quando não estão em uso.	<input type="radio"/> Sim	<input type="radio"/> Não - Piscinas portáteis podem apresentar os mesmos riscos de afogamento, especialmente para crianças pequenas, como as piscinas tradicionais.
Baldes, lavatórios e banheiras devem ser sempre esvaziadas após o uso.	<input type="radio"/> Sim	<input type="radio"/> Não - Uma criança pequena pode se afogar em menos de cinco centímetros de água.
Eu relembro aos meus filhos e seus amigos que nadar próximo de ralos e drenos de aspiração é um comportamento perigoso.	<input type="radio"/> Sim	<input type="radio"/> Não - Uma criança pode ficar presa. Se a tampa do ralo estiver faltando ou quebrada, desligue o motor da piscina, do spa ou da banheira de hidromassagem até que a tampa do ralo seja substituída.
Eu retiro brinquedos da piscina quando as crianças acabam de nadar ou brincar na piscina.	<input type="radio"/> Sim	<input type="radio"/> Não - A retirada dos brinquedos impedirá que as crianças tentem recuperá-los quando não estiverem sendo supervisionadas.
Minha piscina é apropriadamente cercada e está de acordo com as recomendações. Ao visitar uma piscina, eu entendo que um portão nunca deve permanecer aberto.	<input type="radio"/> Sim	<input type="radio"/> Não - Instalar barreiras como cercas de isolamento em torno de uma piscina reduzirá o risco de acesso desacompanhado à piscina por crianças pequenas.
Eu estou ciente que manter água em artigos domésticos (baldes, pias, bacias, etc...) pode ser perigoso para crianças menores.	<input type="radio"/> Sim	<input type="radio"/> Não - Um bebê pode se afogar em apenas cinco centímetros de água. Uma criança curiosa pode cair em um vaso sanitário, balde ou tanque de lavar roupa.

<b>CRIANÇAS MAIS SEGURAS</b>	<b>Se você assinalou NÃO, em qualquer questão, a explicação que você encontra ao lado da negativa explica o motivo para mudar seu comportamento.</b>	
Eu eduquei meus filhos sobre as regras de segurança na água.	<input type="radio"/> Sim	<input type="radio"/> Não - Estabeleça regras para sua família e aplique-as sem falhas. Ensine as crianças a pedir sempre permissão para se aproximarem da água.
Estou ciente de qual dos amigos do meu filho e vizinhos têm piscinas.	<input type="radio"/> Sim	<input type="radio"/> Não - Certifique-se de que seu filho será supervisionado por um adulto durante a visita.
Estou ciente de que nenhuma aula de natação torna meu filho "à prova de afogamento".	<input type="radio"/> Sim	<input type="radio"/> Não - A Academia Americana de Pediatria dá seu aval para aulas de natação desde um ano de idade.
Eu sei que o uso de álcool vai inibir a minha capacidade de supervisionar ativamente as crianças durante a natação.	<input type="radio"/> Sim	<input type="radio"/> Não - O álcool prejudica o julgamento. Você deve permanecer alerta para garantir a segurança de todos.
Meu filho está ciente de que ele sempre precisa nadar com um adulto presente para supervisionar.	<input type="radio"/> Sim	<input type="radio"/> Não - Nadar sozinho é perigoso. Mesmo as crianças com grande habilidade de natação não devem nadar sozinhas.
Estou ciente de que eu sou o responsável por supervisionar o meu filho, mesmo que um guarda-vidas esteja presente.	<input type="radio"/> Sim	<input type="radio"/> Não - Um dos pais deve sempre ser o supervisor primário enquanto o filho estiver nadando.
Estou ciente dos perigos de deixar as crianças mais velhas supervisionarem as crianças mais novas quando elas estiverem usando a piscina.	<input type="radio"/> Sim	<input type="radio"/> Não - Um observador aquático adulto responsável sempre estará supervisionando as crianças.
Eu planejo com antecedência. Antes de entrar em qualquer tipo de água (piscina, banheira, etc...), penso no que pode me retirar do ambiente. O telefone, protetor solar, buscar uma toalha, campainha da porta da frente, etc.	<input type="radio"/> Sim	<input type="radio"/> Não - Faça uma lista de itens frequentemente necessários e certifique-se de ter tudo antes que as crianças entrem na água. Se você esquecer um item, leve seu filho com você para busca-lo.
Na piscina, estou sempre a um braço de distância de qualquer criança com menos de 5 anos e os que tem pouca habilidade de natação.	<input type="radio"/> Sim	<input type="radio"/> Não - Sempre supervise seu filho em volta da água. Você deve praticar a "supervisão por toque" com qualquer criança em idade pré-escolar ou com habilidades fracas de natação.
Meus filhos e as crianças com quem brincam estão cientes das regras da piscina e são lembrados todas as vezes antes de nadar.	<input type="radio"/> Sim	<input type="radio"/> Não - As crianças nunca devem correr, empurrar, pular sobre os outros ou fazer parte em competições de prender a respiração em baixo da água.

<b>RESPOSTAS MAIS SEGURAS</b>	<b>Se você assinalou NÃO, em qualquer questão, a explicação que você encontra ao lado da negativa explica o motivo para mudar seu comportamento.</b>	
Eu sei que se meu filho estiver faltando, eu devo sempre procurar primeiro na piscina e/ou outro ambiente com água.	<input type="radio"/> Sim	<input type="radio"/> Não - Sobrevivência depende de um resgate rápido e reiniciar a respiração o quanto antes.
Os membros da minha família estão atualizados com os procedimentos do RCP (reanimação cardiopulmonar).	<input type="radio"/> Sim	<input type="radio"/> Não - No tempo que pode levar para os guarda-vidas ou paramédicos chegarem, sua habilidade em fazer o RCP pode salvar uma vida. Procure aprender RCP.
Minha família tem itens essenciais para os primeiros socorros sempre à mão.	<input type="radio"/> Sim	<input type="radio"/> Não - Em situações de emergência, um kit bem preparado de primeiros socorros pode ser literalmente a diferença entre a vida e a morte de alguém.
Todos os números de emergência estão programados nos telefones dos adultos.	<input type="radio"/> Sim	<input type="radio"/> Não - Segundos contam quando uma emergência acontece. Buscar por um número pode ser uma perda de tempo preciosa.
Eu sei como usar equipamentos de resgate localizados ao redor da área da piscina.	<input type="radio"/> Sim	<input type="radio"/> Não - Mesmo pessoas sem piscina devem saber como usar corretamente o equipamento de resgate.
Minha babá / e ou berçário onde fica meu filho(a) conhece as regras para uso da piscina e tem conhecimento de RCP (reanimação cardiopulmonar).	<input type="radio"/> Sim	<input type="radio"/> Não - Procure locais que ofereçam este tipo de treinamento para capacitar as pessoas ao seu redor.