



Brincar na água em segurança

- Perto de locais com água mantenha sempre uma vigilância próxima e focada nas crianças.
- Ensine as crianças a nadar, mas lembre-se que saber nadar não significa não se afogar: esteja atento aos movimentos das crianças na água.
- Ensine as crianças a nunca irem nadar sozinhas, a manterem-se perto das margens e a não perturbarem as outras crianças com brincadeiras perigosas.
- Ensine as crianças a não mergulhar em pontões ou em zonas que não conheçam a profundidade da água. Alertar para o perigo de existirem rochas submersas ou desníveis.
- Na praia ou em piscinas, coloque braçadeiras ou coletes flutuadores às crianças, mesmo que estejam a brincar fora da água.
- Se usar piscinas insufláveis, não deixe as crianças sem supervisão, mesmo que tenham pouca água e esvazie-as logo após a utilização.
- Coloque sempre colete salva-vidas às crianças em águas turvas ou profundas, quando andam de barco ou praticam outras actividades náuticas.
- Crie barreiras de acesso para as crianças nos locais com água: vede as piscinas e os tanques e cubra os poços.
- Escolha praias e piscinas vigiadas e cumpra a sinalização e indicações do nadador-salvador.
- Se tiver oportunidade frequente uma formação sobre reanimação cardio-respiratória: se estiver preparado pode salvar uma vida.

(adaptado da APSI)