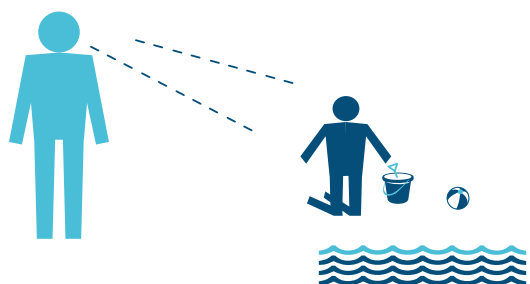


PREVENÇÃO DE **AFOGAMENTOS** PRINCIPAIS CUIDADOS A TER



VIGIAR

De forma constante as crianças. Mantenha-as sempre por perto, à distância de um braço de um adulto.



ASSEGURAR

A utilização de auxiliares de flutuação adequados (idade e peso da criança). Utilizar colete de salvação em atividades náuticas e em águas abertas.



PREVENIR

Mergulhos, brincadeiras e outras potenciais situações que podem representar perigo.



GARANTIR

Espaços seguros para as crianças, limitando o acesso a locais com água (ex: poços, piscinas, tanques, ...).



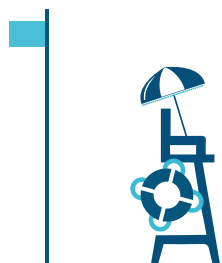
NÃO CONSUMIR

Bebidas alcoólicas ou substâncias psicoativas.



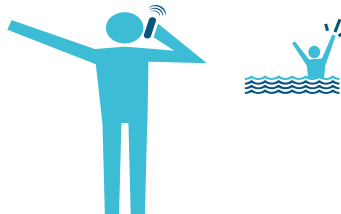
ACAUTELAR

Sempre a presença de outras pessoas na água.



PROCURAR

Zonas balneares vigiadas, sempre que possível.



MANTER

O telemóvel por perto para usar em emergências, mas não para ser distração.



Em caso de
emergência
ligue:

