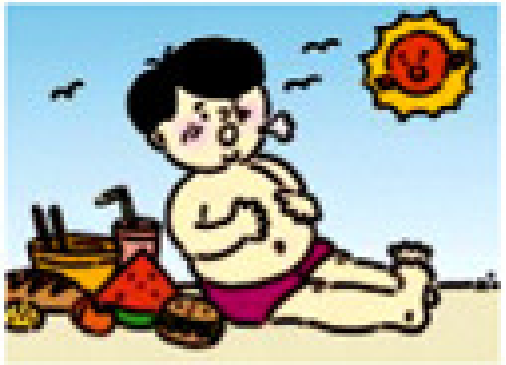
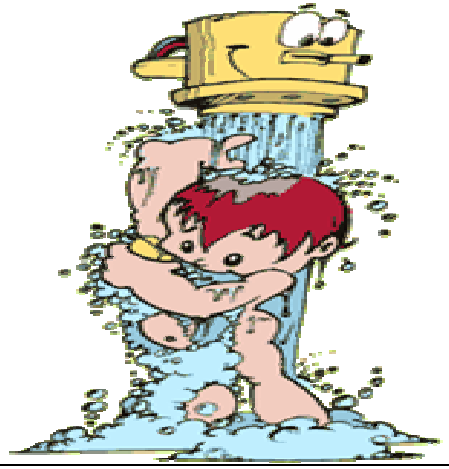
Sempre que estiver na piscina, deve cumprir todas as regras de segurança.



Nunca tomar banho imediatamente após as refeições; esperar o tempo suficiente até ter feito a digestão.

Se estiver doente ou com feridas na pele, não deverá entrar na água.



Antes e depois de nadar, tomar sempre duche.

Não se esqueça de utilizar o W.C. antes de entrar na água.

Em zonas de "pé descalço", usar sempre protecção adequada.

No interior das instalações e durante o duche deve usar sempre chinelos.

As crianças pequenas devem estar na água sob supervisão de um adulto.

Dicas de segurança

*** Se levar crianças à piscina, nunca as perca de vista.**

*** Nunca deixe crianças sem vigilância na piscina. Se tiver de se ausentar da zona da piscina, leve as crianças consigo.**

*** Não confie apenas nas aulas de natação ou nos "flutuadores" para proteger as crianças dentro da água.**

*** Nunca assuma que os acidentes "só acontecem aos outros".**

*** Leia e cumpra sempre as regras de segurança da piscina que frequenta.**

*** Tenha o cuidado de verificar as marcas de profundidade da piscina.**

*** Evite entrar na água fria após exposições solares prolongadas (perigo de choques térmicos).**

*** Se toma medicamentos ou aplica produtos cosméticos, tenha presente que alguns podem reagir com a luz solar e provocar reacções na pele.**

S. R.

MINISTÉRIO DA SAÚDE

ARSC
ADMINISTRAÇÃO REGIONAL DE SAÚDE DO CENTRO

CENTRO REGIONAL DE SAÚDE PÚBLICA DO CENTRO

Para esclarecimentos adicionais poderá contactar:

- A Equipa de Saúde Pública do seu concelho;
- ou o Centro Regional de Saúde Pública do Centro
  Rua Augusta, n.º 27 - 3000-061 Coimbra
  Telefone: 239 488 080 Fax: 239 483 077

CUIDADOS A TER

NA

UTILIZAÇÃO DE

PISCINAS