

BRINCAR NA ÁGUA EM SEGURANÇA

O afogamento de uma criança é um acontecimento rápido e silencioso.

Perto de água **não perca as crianças de vista nem por um segundo.**
Redobre a vigilância com as crianças mais novas e nos dias de festa.

Nunca deixe uma criança com menos de 3 anos sozinha na banheira ou numa piscina insuflável.

Despeje toda a água de baldes, alguidares, banheiras e pequenas piscinas, logo após a utilização.

Difículte o acesso das crianças aos locais com água.

Vede tanques e piscinas com:

- barreira vertical de, no mínimo, 1,10m de altura;
- sem elementos escaláveis;
- sem aberturas maiores que 9 cm; e
- portão de fecho automático.

Tape os poços com uma tampa sólida e com cadeado.

Escolha praias e piscinas vigiadas e cumpra a sinalização.

Se usar auxiliares de flutuação (coletes de natação ou braçadeiras) em crianças que não sabem nadar, os mesmos devem ser homologados e não dispensam vigilância.

Em atividades aquáticas todos devem usar colete salva-vidas.

Aprenda a fazer reanimação cardiorrespiratória.
Esse gesto pode salvar uma vida.

Em caso de afogamento, ligue 112.

Ensine as crianças a nadar, mas mantenha uma vigilância próxima.

Ensine a criança a não mergulhar em pontões ou em zonas cuja profundidade desconhece ou se existem rochas submersas ou desníveis.

Ensine as crianças a nunca nadarem sozinhas e a manterem-se perto das margens.

mais informação em www.apsi.org.pt



apsi

associação
para a promoção
da segurança infantil



GNR
GUARDA NACIONAL REPUBLICANA

SAFELY PLAYING IN WATER

The drowning of a child is a quick and silent event.

Near water, don't let the kids out of your sight for even a second.
Double your vigilance with younger children and on party days.

Never leave a child under 3 years old alone in the bathtub or in an inflatable pool.

Empty all water from buckets, bowls, bathtubs and small pools immediately after use.

Hamper children's access to places with water:
- tanks and pools should have a vertical barrier with, at least, 1,10m of height;
- the barrier shouldn't have climbable elements or openings with more than 9 cm;
- it should have a self-closing gate.
Wells should be covered with a solid, padlockable lid.

Choose supervised beaches and pools and follow the signs.

When using buoyancy equipment (swimming vest or armbands) on children who cannot swim, these should respect safety requirements and children should still be watched.

In water activities everyone must wear a life jacket.

Get trained in CPR - Cardiopulmonary Resuscitation.
This gesture could save a life.

In case of drowning call 112.

Teach children to swim, but keep a close watch.

Teach children not to dive on pontoons or in areas with unknown depth, or if there are submerged rocks or unevenness.

Teach children never to swim alone and to stay close to shore.

for more information: www.apsi.org.pt



apsi

associação
para a promoção
da segurança infantil



GNR
GUARDA NACIONAL REPUBLICANA