

COMO EVITAR AFOGAMENTOS

■ Ao andar de barco, caiaque ou lancha, use sempre os equipamentos de segurança. Se o barco virar, você não corre o risco de afogar



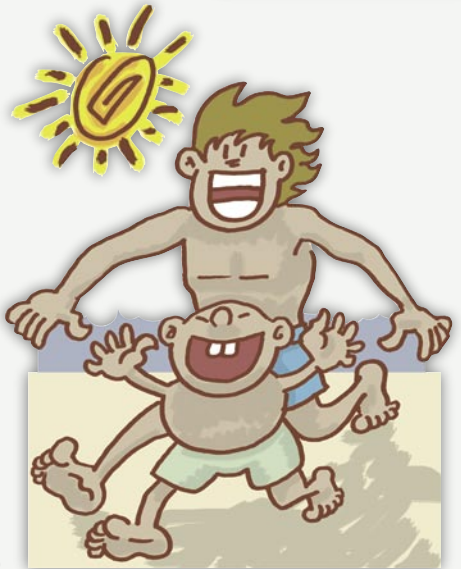
■ Nunca tire os equipamentos de segurança nem mergulhe em águas desconhecidas. Evite utilizar equipamentos flutuantes infláveis como braceletes e boias, pois eles podem furar. Priorize o uso de coletes



■ Obedeça a sinalização nas praias, represas e rios, pois dela também depende sua vida. Mantenha distância das pedras e bocas de rios, pois o que lhe parecer bonito e atrativo constitui também perigo de afogamento



■ Nunca entre na água após refeições. Quando estiver na praia ou num rio, coma somente alimentos leves e beba moderadamente. Dessa maneira, não terá congestão nem perderá o equilíbrio



■ Não deixe crianças pequenas e que não sabem nadar brincarem sozinhas na praia, na beira de rios, lagos ou piscinas



■ Os salva-vidas trabalham para garantir a sua segurança nas praias e locais de banho. Porém, se não contarem com a colaboração de todos, muitas pessoas continuarão a morrer afogadas. Se você precisar de alguma orientação, procure o salva-vidas