



Vos nageurs sauveteurs



Conselhos para pais

Queridos pais

Para que vocês e as suas crianças possam gozar do contacto com a água sem preocupação e em segurança, pedimos com insistência que sigam os seguintes conselhos:

- ☀ É importante que comecem a **habituar-se à água** junto com a sua criança o mais cedo possível e com prazer, naturalmente de maneira lúdica e com vigilância, dando instruções. Existem muitas instituições que os suportam com ofertas nos seus esforços de se habituarem à água.
- ☀ Sempre **vigie** a sua criança. Se quiser descansar, fale com alguém para combinar quem deve tomar conta das crianças.
- ☀ **Aprendendo a nadar** o mais cedo possível também é uma prevenção ideal contra situações perigosas.
- ☀ Se a sua criança não pode ser encontrada, então **procure** primeiro **em lugares com água** (biótopo, ribeiro, viveiro, barril com água, piscina para crianças etc.) Se a sua criança caiu à água, o tempo para prestar socorro é extremamente curto (apenas alguns minutos).
- ☀ Já **uma profundidade de água insignificante** de alguns centímetros **pode ser perigosa** para uma criança pequena. Se crianças pequenas de repente se encontram com a cabeça em baixo da água – por seja qual a razão – e se não estão habituadas, então não gritam nem se mexem: crianças pequenas permanecem quietas e imóveis deitadas na água e assim podem afogar-se.
- ☀ Cuide para que um **biótopo** ou uma **piscina** particular etc. sejam **protegidos** por medidas de prevenção adequadas (por exemplo uma vedação) da curiosidade de explorar das crianças pequenas. A porta de acesso deve ter um fecho automático e fechadura de mola. Se se deixar a porta aberta por engano, então fecha por si própria e de certeza.
- ☀ **O comportamento correcto** em situações de urgência dentro ou perto da água pode ser aprendido num **curso** da Sociedade de Salva-Vidas Suiça **SLRG**. Poderão encontrar informações sobre quando e onde os próximos cursos terão lugar e mais informações úteis no website do SLRG www.slrg.ch.

Pedimos com insistência que sigam estes 7 conselhos:

Médico Chefe Cirurgia do Hospital
Infantil da Universidade dos dois
Basels UKBB

prof. dr. med. Johannes Mayr

Chefe do domínio
Instrução do SLRG

Fabienne Meier

Chefe do projecto
Jardim Infantil do
SLRG

Stéphanie Bürgi-Dollet

Picos – Mensagens de água



Protecção solar

- Ponho creme de protecção

Dizer onde estou

- Digo aos meus companheiros onde vou



Comidas e bebidas

- Dou atenção à comida e bebida

Tomar duche

- Antes de tomar banho vou à retrete / ao banheiro
- Antes de tomar banho tomo duche e arrefeço-me



Água só até à barriga

- Só fico em água que não chega mais alto do que até à altura da barriga até saber nadar bem
- Se quero nadar mais longe, deixo-me acompanhar por alguém

Adeus brinquedo!

- Fico na margem mesmo se o meu brinquedo preferido cai na água e é arrastado pela corrente



Equipamento de salvamento

- Só usar equipamento de salvamento no caso de urgência
- Vejo onde está o equipamento de salvamento

Chamar socorro só se fôr necessário

- Só chamo o socorro no caso de urgência



Olhar onde estou a saltar

- Só salto nas águas que conheço e quando não ponho a vida de alguém em perigo

Secar

- Saio da água quando estou com frio
- Depois de tomar banho secar-se bem

