



## International Open Water Drowning Prevention Guidelines



### Diretrizes Internacionais para a Prevenção do Afogamento em Águas Abertas

Quando em oceanos, lagos e rios, ou em torno deles, há ações que pode tomar para o ajudar a manter-se seguro e ações que pode tomar para manter seguros aqueles ao seu cuidado. Embora cada uma das ações abaixo possa, por si só, aumentar o seu nível de segurança, usar todas as ações em conjunto, proporcionará uma maior proteção. As seguintes diretrizes foram desenvolvidas para o ajudar a reduzir o risco de afogamento para si e outros ao seu cuidado.

#### Mantenha-se seguro

- Aprenda a nadar e conheça técnicas de segurança e sobrevivência na água.
- Nade sempre acompanhado.
- Obedeça a todos os sinais de segurança e bandeiras de sinalização.
- Nunca vá para a água após ingerir álcool.
- Saiba quando e como usar um colete salva-vidas.
- Nade em zonas vigiadas.
- Conheça as condições meteorológicas e da água antes de entrar na água.
- Em águas pouco profundas e desconhecidas, entre sempre com os pés primeiro.

#### Mantenha os outros seguros

- Ajude e encoraje outros, especialmente crianças, a aprender a nadar e a conhecer técnicas de segurança e sobrevivência na água.
- Nade em zonas vigiadas.
- Estabeleça regras de segurança aquática.
- Mantenha sempre atenção constante e apertada às crianças que esteja a supervisionar na, ou perto da, água.
- Saiba quando e como usar coletes salva-vidas, sobretudo com crianças e nadadores inexperientes.
- Aprenda Primeiros Socorros e Reanimação Cardiopulmonar (RCP).
- Aprenda técnicas de salvar outros de forma segura sem se colocar a si mesmo em perigo.
- Obedeça a todos os sinais de segurança e bandeiras de sinalização.

Para mais informações: [www.seattlechildrens.org/dp](http://www.seattlechildrens.org/dp)

Desenvolvido por um grupo de trabalho internacional co-dirigido por: L Quan da Escola de Medicina da Universidade de Washington e Hospital Pediátrico de Seattle (EUA), K Moran da Universidade de Auckland (Nova Zelândia), e E Bennett do Hospital Pediátrico de Seattle (EUA)

Membros do Grupo de Trabalho: S Beerman (Canadá), J Bierens (Holanda), BC Brewster (EUA), J Connolly (Irlanda), N Farmer (Austrália), R Franklin (Austrália), P George (Austrália), J Kania (Quênia), B Matthews (Austrália), A Rahman (Bangladesh), R Stallman (Noruega), T Stanley (Nova Zelândia), D Szpilman (Brasil), RMK Tan (Singapura), M Tipton (Reino Unido)

05/2010