



## NADANDO COM SEGURANÇA

Praias, piscinas, rios e lagoas são locais atrativos para o lazer. Em tempos de alta estação e em períodos de férias são muito procurados pelas pessoas que desejam um lazer refrescante. O grande problema são os riscos que o meio líquido pode proporcionar se não forem observados os devidos cuidados.

Para assegurar um lazer com segurança o 18º Grupamento de Bombeiros Militar dá as dicas para que a diversão no meio líquido não se torne algo perigoso.

### 18º GRUPAMENTO DE BOMBEIROS MILITAR DA BAHIA

Rua Coronel Fonseca, Nº 34, Bairro São José,  
Teixeira de Freitas - BA  
CEP: 45.988-126  
TEL: (73) 3292-8339  
e-mail: gbm18.spo@cbm.ba.gov.br

*“Afogamento não é acidente,  
não acontece por acaso, tem  
prevenção e esta é a melhor  
forma de tratamento.”*

Dr. David Szpilman

 193



## DICAS DE PREVENÇÃO CONTRA AFOGAMENTO





## CADEIA DE SOBREVIVÊNCIA DO AFOGAMENTO



1. Atenção 100% nas crianças a distancia de um braço mesmo na presença do guarda-vidas.
2. Pais e responsáveis - Estabeleçam regras rígidas de segurança.
3. Aprenda emergências aquáticas - saiba como prevenir e agir.
4. Acesso restrito a área aquática com uso de grades ou cercas transparentes e portões de abertura para fora da área aquática com travancas auto-travantes em piscinas e lagos.
5. Nade em local com guarda-vidas e pergunte aonde é mais seguro.
6. Em praias oceânicas mais de 85% dos afogamentos ocorrem em correntes de retorno. Saiba como reconhecer e evitá-las,
7. Nade sempre acompanhado. 8. Use o colete salva-vidas em pescarias, embarcado ou áreas de risco.
8. Evite ingerir bebidas alcoólicas antes do banho.

9. Não superestime sua capacidade de nadar - 50% dos afogados achavam que sabiam nadar.

10. Não pratique hiperventilação para aumentar o fôlego.

11. Sempre entre em água rasa ou desconhecida com os pés primeiro.

12. Tome conhecimento das condições do ambiente e obedeça as sinalizações.

13. Em correnteza, não lute, flutue, erga uma das mãos e peça imediatamente por socorro.

14. Não tente entrar na água para salvar, chame o socorro profissional (193), jogue algum material flutuante e aguarde os profissionais.



## Ao ajudar alguém em perigo na água

1. Reconheça o afogamento - banhista incapaz de deslocar-se ou em posição vertical na água com natação errática.
2. Peça a alguém que chame por socorro (193).
3. Observe ou peça a alguém que vigie a vítima dentro da água enquanto tenta ajudar.
4. Pare o afogamento - Forneça um flutuador.
5. Tente ajudar sem entrar na água - mantenha sua segurança.
6. Use uma vara ou corda para retirar o afogado.
7. Só entre na água para socorrer se for seguro a você, e use algum material flutuante.

## PARA SUA PRÓPRIA AJUDA

**Se você estiver se afogando, não entre em pânico, acene por socorro e flutue.**

1. Se o afogado não estiver respirando, inicie os procedimentos de Ressuscitação Cardiopulmonar (R.C.P.), imediatamente.
2. Se houver respiração, permaneça junto ao afogado até a ambulância chegar.
3. Procure hospital se houver qualquer sintoma.

**EM CASO DE EMERGÊNCIA DISQUE 193**