



Guia de Segurança na Água

Para aproveitar
o mar com segurança



Guia de Segurança na Água

- ✓ Verifique se a sua condição física está adequada para a atividade.
- ✓ Confira as condições climáticas e marítimas antecipadamente, como a previsão do tempo.
- ✓ Use sempre um colete salva-vidas.



Barcos a Motor



Três pontos-chave para prevenção de acidentes

- ① Realize uma inspeção antes da partida.
- ② Faça manutenções periódicas com técnicos qualificados.
- ③ Siga as regras de tráfego marítimo.



Moto Aquática (Jet Ski)



Três pontos-chave para prevenção de acidentes

- ① Diminua bastante a velocidade próximo de banhistas e de outras pessoas na água.
- ② Aprenda previamente como desvirar a embarcação em caso de capotamento (técnica de auto-recuperação), e revise todas as instruções de segurança.
- ③ Evite comportamentos perigosos, como lançar passageiros na água ou balançar itens rebocados.



Natação



Três pontos-chave para prevenção de acidentes

- ① Nade apenas em praias supervisionadas com salva-vidas.
- ② Os responsáveis devem manter as crianças sempre por perto.
- ③ Não nade após consumir bebidas alcoólicas.



Mergulho com Snorkel



Três pontos-chave para prevenção de acidentes

- ① Utilize o conjunto completo: nadadeiras, máscara e snorkel.
- ② Evite mergulhar sozinho; vá sempre acompanhado.
- ③ Não mergulhe se tiver consumido álcool.



Canoagem



Três pontos-chave para prevenção de acidentes

- ① Antes de sair para o mar, aprenda técnicas essenciais como o “wet exit” (saída submersa em caso de capotamento) e o “roll” (técnica de rotação para retorno à posição normal).
- ② Faça uma checagem da embarcação antes da saída.
- ③ Iniciantes que ainda não dominam os conhecimentos e técnicas básicas devem participar de cursos de capacitação.



SUP (Stand Up Paddle)



Três pontos-chave para prevenção de acidentes

- ① Pessoas com pouca experiência devem praticar apenas em condições calmas: vento abaixo de 18 km/h e ondas inferiores a 50 cm.
- ② Verifique os equipamentos necessários e as técnicas básicas.
- ③ Iniciantes devem fazer cursos para aprender os conhecimentos e habilidades fundamentais.



Mini Barcos



Três pontos-chave para prevenção de acidentes

- ① Atente-se ao equilíbrio da embarcação.
- ② Saia apenas quando houver ondas baixas (até 20 cm) e vento fraco (até 14,5 km/h).
- ③ Preveja possíveis falhas; limite-se a uma área que permita o retorno a remo (até 1 km da costa).



Pesca



Três pontos-chave para prevenção de acidentes

- ① Escolha o equipamento adequado conforme o ambiente de pesca.
- ② Evite pescar sozinho; prefira ir acompanhado.
- ③ Não entre em áreas proibidas.