



Deutsche Lebens-Rettungs-Gesellschaft e.V.

Regras para Natação

	<p>Informe-se sobre -se as regras de salvamento na água em situações de emergência !</p>		<p>Se você não sabe nadar, não deixe que a água ultrapasse o seu peito!</p>
	<p>Nadar e se banhar no mar são atos que sempre estarão ligados a riscos especiais !</p>		<p>Nunca peça socorro, quando você não estiver realmente em perigo, mas ajude outras pessoas quando se fizer necessário!</p>
	<p>Tome uma ducha rápida antes de entrar na piscina, e saia debaixo d'água imediatamente, se você sentir muito frio !</p>		<p>Zonas de navegação, plataformas, canais, pontes e represas não são áreas adequadas para mergulhos e natação !</p>
	<p>Apenas mergulhe, quando a água tiver profundidade suficiente e esteja livre de obstáculos !</p>		<p>Nunca peça socorro, quando você não estiver realmente em perigo, mas ajude outras pessoas quando se fizer necessário!</p>
	<p>Praias desconhecidas ocultam perigos!</p>		<p>Nunca nade com o estômago cheio ou totalmente vazio ! Evite banhos de sol muito intensos !</p>
	<p>Evite nadar em pântanos e em águas com densa vegetação !</p>		<p>Não polua a água e priorize a higiene !</p>
	<p>Após a natação tire suas roupas de banho e seque-se !</p>		<p>Tenha consideração com os outros banhistas, especialmente com as crianças !</p>
	<p>Bóias, pneus e animaizinhos de borracha são brinquedos muito perigosos na água !</p>		<p>Nadar durante tempestades com trovoadas é extremamente perigoso. Você estará colocando sua vida em perigo !</p>