



# PISCINAS, RIOS E CACHOEIRAS

## ATENÇÃO E CUIDADOS

Mini Guia Virtual

PROMOTORIA DE JUSTIÇA  
DO MEIO AMBIENTE  
PETRÓPOLIS- RJ



SEGURANÇA  
HUMANÁ  
MPRJ

# Moradores e Visitantes de Petrópolis

**Este mini guia virtual foi desenvolvido para alertar para os perigos que envolvem recreações em áreas de piscinas, rios e cachoeiras.**

**Se você recebeu este guia, significa que você pode ser um multiplicador deste informativo. Compartilhe com seus familiares, vizinhos e amigos para que todos tenham acesso à informação.**

**Nos ajude a reduzir riscos de afogamentos e acidentes em piscinas, rios e cachoeiras!**

# OLÁ MÃES, PAIS E RESPONSÁVEIS

Vamos falar dos riscos de afogamento em piscinas de uso coletivo, tais como hotéis, parques aquáticos, condomínios, clubes e academias. Você sabia que no Brasil metade de todos os casos de mortes por afogamento em crianças de 1 a 9 anos de idade ocorrem em piscinas? Pois é, a piscina é o local de maior risco de afogamento para nossos filhos.

Exija sempre a presença de um GUARDA-VIDAS DE PISCINA, isto é fundamental. Mas entenda que a presença de um GUARDA-VIDAS, não substitui a supervisão dos pais ou responsáveis, portanto mantenha 100% de sua atenção em seu filho.

Ensine flutuação e brincadeiras na água a partir dos 6 meses e natação a partir de 2 anos, mas não deixe seu filho sozinho na piscina ainda que ele saiba nadar.

Estabeleça regras claras de utilização da piscina para você e seus filhos. Não permita brincadeiras violentas que aumentem o risco de trauma e perda súbita da consciência. Não permita o uso de vasilhames de vidro, materiais rígidos ou similares na área da piscina.

Incentive o uso de coletes salva-vidas para crianças menores de 5 anos ou adultos sem conhecimento de natação e não permita o uso de objetos de flutuação, como ex: bóias de braço, pranchas, pneus, bolas e outros. Eles transmitem uma falsa segurança.

Aos adultos:

Não permita mergulhos de cabeça em locais rasos e competições de prender a respiração embaixo da água,

Evite ingerir bebidas alcoólicas e alimentos pesados antes do banho e saia imediatamente da piscina se houver relâmpagos.

Aprenda primeiros socorros e saiba o que fazer se algo der errado.

# PISCINAS SEGURAS



**A**TENÇÃO 100% no seu filho

**G**UARDA-VIDAS presente

**U**RGÊNCIA saiba agir

**A**CESSO RESTRITO cerque a piscina

**S**UCÇÃO use ralos anti sucção e meios de interrupção de bomba



Em caso de acidentes ligue:

**193 ou 192**

# ATENÇÃO EM PISCINAS

- **Respeite as limitações da criança** e só permita entrar na água acompanhada de um adulto.
- **Leve sempre sua criança consigo**, caso necessite afastar-se da piscina.
- Em festas e eventos, use o **PAI da vez** como responsável pelas crianças.
- **Evite** atividades e brincadeiras que possam aprisionar uma criança debaixo da água.
- **Respeite as diferenças.**
- Boia de braço ou flutuadores não são equipamentos de segurança – **use um colete salva-vidas.**
- **Evite** brinquedos próximos à piscina, isto atrai as crianças.
- **Não pratique hiperventilação** para aumentar o folego sem supervisão confiável.
- **Não mergulhe de cabeça** –muitos já perderam a vida desta forma!



# USE SEUS CINCO SENTIDOS PARA REDUZIR AFOGAMENTOS

## VEJA

Se o espaço tem salva-vidas antes de entrar na piscina



## ESCUTE

A dica. Em caso de afogamento ligue 193 e aguarde o socorro profissional chegar

## TOQUE

Mantenha a supervisão de crianças ao alcance do seu toque.



## CHEIRE

Perceba o perigo. Use colete salva-vidas



## SABOREIE

Sua cerveja mas fique fora d'água

# CACHOEIRAS SEGURAS

**Sempre** entre com os pés primeiro. Não mergulhe de cabeça, pois isto já provocou diversas mortes ou paralisias.

**Evite** ingerir bebidas alcoólicas antes do banho de cachoeira e pular de locais altos.

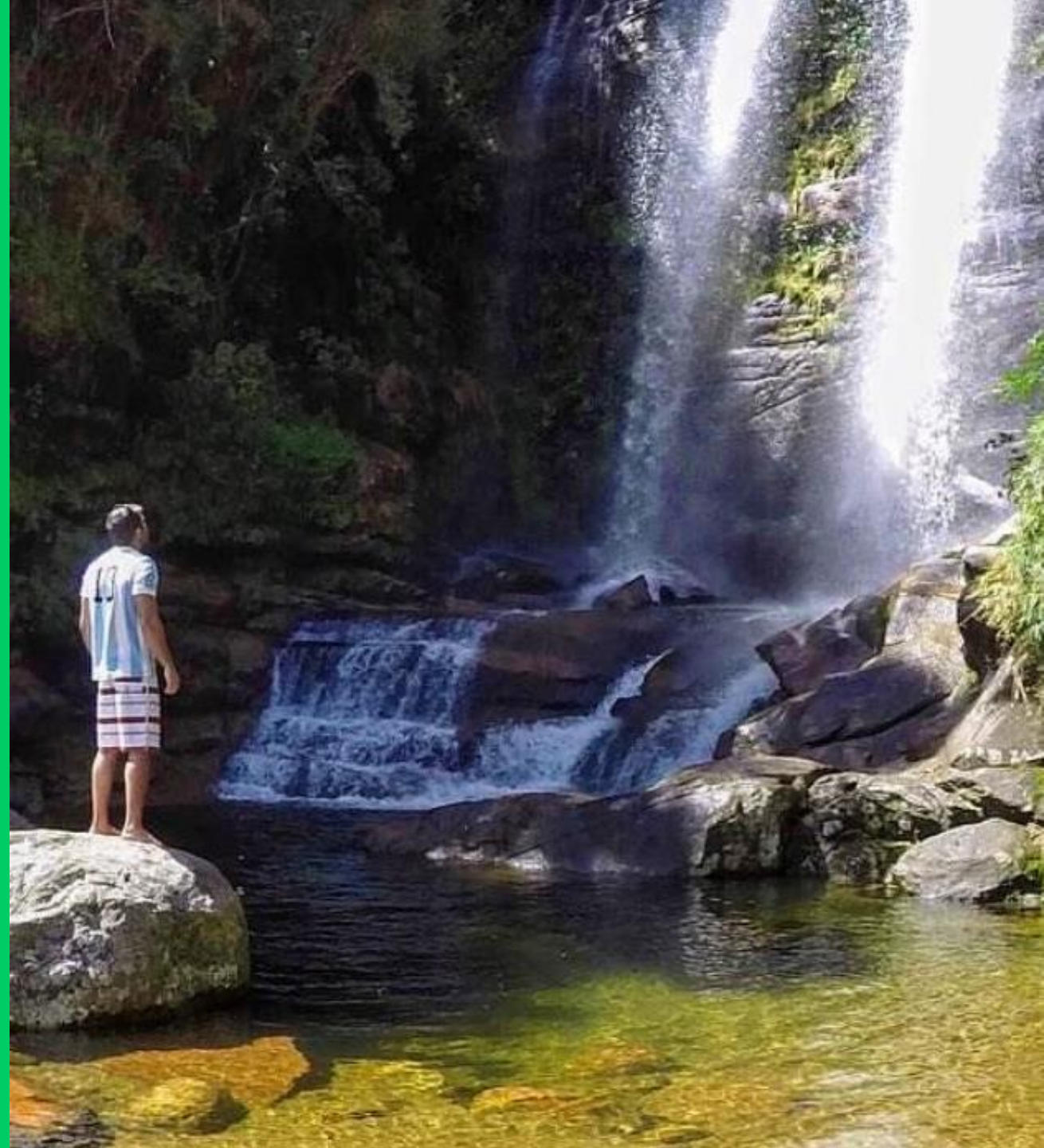
**Cuidado** com o limo e o barro liso, você pode escorregar e cair na água ou em buracos e fundos de lodo que podem fazer você afundar rapidamente.

**Cabeça d'água:** Ao primeiro sinal da presença de galhos, mudança repentina da cor da água e aumento súbito na vazão do nível do rio, **SAIA IMEDIATAMENTE DA ÁGUA E DA MARGEM DO RIO.**

**Se estiver em perigo:** mantenha a calma, **FLUTUE** e **ACENE** por socorro. **Não** nade contra a correnteza.

**Se for ajudar:** **NÃO ENTRE** na água para salvar, **LIGUE 193**, JOGUE material flutuante e aguarde um profissional chegar.

**APROXIMADAMENTE 17 PESSOAS MORREM DIARIAMENTE POR AFOGAMENTO NO BRASIL PRINCIPALMENTE EM RIOS E CACHOEIRAS.**





# RIOS SEGUROS

Rios com corredeiras: **NÃO ENTRE** e se embarcado **USE COLETE SALVA-VIDAS**.

Rios sem corredeiras: água no máximo a altura dos JOELHOS ou utilize o colete salva-vidas. **A profundidade pode aumentar rapidamente.**

Supervisão: **NUNCA** entre no rio alcoolizado ou mergulhando de cabeça.

Se estiver em perigo: Mantenha a calma , **FLUTUE e ACENE** por socorro e **NÃO NADE CONTRA CORRENTEZAS**.

Se for ajudar: **NÃO ENTRE** na água para salvar, **LIGUE 193. JOGUE** material flutuante e aguarde um profissional chegar.

APROXIMADAMENTE 17 PESSOAS MORREM  
DIARIAMENTE POR AFOGAMENTO NO BRASIL  
PRINCIPALMENTE EM RIOS E CACHOEIRAS





## Se precisar, ligue:

**Defesa Civil 199**

**Bombeiros 193**

**Polícia Militar 190**

**Ambulância Samu 192**

**Ministério Público 127**



# Juntos somos mais fortes!



**Emergência: 199 ou  
(24) 2246-9281**



**[defesacivil@petropolis.rj.gov.br](mailto:defesacivil@petropolis.rj.gov.br)**



**[facebook.com/defesacivilpetropolis](https://facebook.com/defesacivilpetropolis)**