

CAMPANHA NACIONAL DE PREVENÇÃO DO AFOGAMENTO

2ª Edição

AVISO • WARNING

PERIGO DE AFOGAMENTO • DANGER DROWNING



AGUEIRO PODE MATAR

O que fazer se for apanhado num agueiro:

- Mantenha-se calmo, não nade contra a corrente;
- Acene e peça ajuda ao Nadador Salvador;
- Nade lateralmente ao lado da corrente (paralelo à costa), até sair da corrente e conseguir nadar ou ter pé até o Nadador Salvador o conseguir ajudar.

RIP CURRENT CAN KILL

What to do in a rip current:

- Stay calm, don't swim against the current;
- Wave and call for the Lifeguard;
- Swim sideways across the current (parallel to the shore), until you are out of the rip and can swim in or tread water, until a Lifeguard can come to assist you.

NA DÚVIDA, NÃO VÁ

IF IN DOUBT, DON'T GO OUT

INICIATIVA

PARCEIRO



INCM

