

**Explain to your children the following rules:**

- Never swim alone;
- Do not dive into unknown bodies of water. Jump feet first to avoid hitting your head on a shallow bottom;
- Do not push or jump on others;
- Know where to get help in case of an emergency;
- Always respect the lifeguard rules.

**Use adequate sun protection when in and out of the water**

A young child skin is very sensitive and often experiences severe burns during the first days of vacation. Try to avoid the most intensive sun hours from 11am to 5pm.

**Learn what to do in case of an emergency**

- Be sure to have a phone near you;
- Call 112 and provide information about your exact location;
- If you know how to do it start CPR (Cardio-Pulmonary Resuscitation) and keep on doing it until the ambulance arrives;
- If you do not know how to do it try to locate someone that has been trained in CPR.

**After your vacation:**

- Let the travel agency know if the location met your family needs;
- Make mental notes for yourself of what worked and what did not work for the safety of your children on this vacation, so you can be better prepared for next time;
- Let your family and friends know about this information; Get trained in CPR.

Enjoy a fun and safe family vacation in Portugal!

Saiba como evitar o afogamento e como agir em caso de acidente.

**Learn what to do in case of an emergency.**

**Mais informações:**

**More informations:**

[www.apsi.org.pt](http://www.apsi.org.pt) / [apsi@apsi.org.pt](mailto:apsi@apsi.org.pt)

tel: 21 884 41 00 / fax: 21 884 41 09

Vila Berta, 7 – R/c Esq. - 1170-400 Lisboa



Associação para a Promoção da Segurança Infantil

Copyright APSI – Associação para a Promoção da Segurança Infantil - 2011

Fotografia: Jorg Bregulla

**A morte por afogamento é rápida e silenciosa.**

**Não queremos outro verão como os anteriores.**

Saiba como agir em [www.apsi.org.pt](http://www.apsi.org.pt)



*Death by drowning is quick and silent*

*Let's not risk having more summers like the past ones.*

Learn what to do at [www.apsi.org.pt](http://www.apsi.org.pt)

Apoiados:



Alto Comissariado da Saúde

Média Partner:



Parceiros:



Associação para a Promoção da Segurança Infantil



- Verifique se o trinco da vedação da piscina é de fecho automático e se funciona; se tem alarme verifique se está a funcionar e de onde consegue ouvi-lo. Em qualquer dos casos, não baixe o nível de vigilância;
- Nas piscinas insufláveis, não reduza a vigilância e esvazie-as logo após a sua utilização;
- Tenha um telefone com rede sempre à mão e coloque o número de emergência e a morada de férias em local visível. O número de emergência em Portugal é **112**.

O atogamento pode acontecer em ambientes familiares tais como a banheira, piscina, lago do jardim, poço, tanque da roupa ou de rega, rio, praia ou mesmo baldes e aljufares, quando o adulto interrompe por instantes a vigilância.

Vigie activamente e em permanência as crianças quando estão a brincar perto de água ou a nadar. Redobre a vigilância com as crianças mais novas ou com necessidades especiais.

- O álcool pode interferir com o seu estado de vigília e com a sua capacidade de nadar. Se está a vigiar crianças, não beba;
- Familiarize-se com a sinalização de segurança, que pode ser diferente da do seu país;
- Localize o nadador salvador e informe-se sobre as precauções que deve tomar;
- Em águas agitadas ou turvas, quando andar de barco ou praticar desportos náuticos, coloque sempre colete salva-vidas. O colete salva-vidas e as braçadeiras facilitam a flutuação mas nunca substituem a vigilância activa do adulto;
- Em águas paradas, transparentes e pouco profundas, opte pelas braçadeiras com duas câmaras-de-ar independentes em forma de anel à volta do braço. Lembre-se que podem cair com um mergulho ou com uma onda;
- Os coletes e as braçadeiras devem ser adequadas ao peso e tamanho da criança e obedecer às normas europeias de segurança.

Não espere ouvir barulho. A criança não esbraceja nem grita quando cai à água: afoga-se em silêncio absoluto.

Ensine às crianças comportamentos seguros na água

- Nunca nadar sozinha;
- Nadar paralelamente à margem;
- Não mergulhar em pontões ou em zonas em que não conhece a profundidade ou não sabe se existem rochas submersas;
- Nunca atapalhar outras crianças com brincadeiras perigosas (submersão da cabeça, empurrões para a água, ...);
- Respeitar sempre as instruções do nadador salvador.

O sol pode provocar queimaduras graves na pele

Aplique protector solar adequado às crianças antes de sair de casa e renove a aplicação com frequência. Evite a exposição solar entre as 11h e as 17 horas.

O que fazer em caso de atogamento

- Chame o **112** e dê indicações precisas sobre o local onde se encontra
- Se souber como fazê-lo, inicie a reanimação cardio-respiratória e mantenha-a até à chegada da ambulância. Se não souber, tente localizar alguém com formação em suporte básico de vida.

Depois das férias

- Informe a sua agência de viagens sobre as condições de segurança do local, de modo a que outras famílias possam usufruir da sua experiência;
- Faça uma reflexão sobre a segurança das crianças nas férias de modo a poder preparar-se melhor na próxima vez;
- Divulgue estas informações junto de familiares e amigos;
- Se ainda não o fez, faça um curso de suporte básico de vida.

"Divirta-se com a sua família em Portugal e goze as férias em segurança!"

## BE WATER WISE WHILE ON VACATION

Drowning is the 2nd leading cause of injury death for children in Europe.

Drowning is tragic, happens quickly and silently. You can do something about it. Be water wise and prepare in advance for a fun and safe vacation.

Read carefully the following recommendations and look for more information at European Child Safety Alliance - [www.childsafetyeurope.org](http://www.childsafetyeurope.org)

### Before your vacation

- Ask your travel agency for information about the safety conditions of your destination;
- If you rent a house with a pool, check if it has a fence;
- Get trained in CPR;

- If your children will be under the supervision of other people, when they are playing near water or swimming, even for short periods, make sure they are aware of all the recommendations that are in this leaflet.

In some countries more children drown while on vacation abroad than at home and it often happens on the first day and usually in the late afternoon.

Here are a few actions to take when you get to your vacation destination

Before unpacking, one adult should inspect the location for hazards, while another supervises the children. Check the access to pools, lakes, garden ponds, wells, rivers or sea, while another adult takes care of children.

Inspect your vacation property and put some safety measures in place:

- Empty buckets and remove them from locations where they can collect water;
- Remove the stopper from the bath tub, and keep it out of reach, so children can not fill the bath tub by themselves;
- Lock the doors that lead outside if there is immediate water access on the property;