

# Respeite essas regras para brincar com segurança no mar!

## Regras para crianças



No mar, esteja acompanhado de um adulto



No mar, não fique longe dos adultos



Use um colete salva-vidas



## Regras para adultos

- Esteja sempre junto com as crianças
- Se você beber álcool, não nade
- A natação só deve ser praticada em praias com gestão de segurança adequada
- Cuidado com ondas grandes repentinas (vagalhão)
- Verifique a previsão do tempo mais recente e vá quando o tempo estiver bom



## Preparos para salvar vidas

Quando você for para o mar, não se esqueça de contar à sua família, amigos e outras pessoas envolvidas sobre os seus planos, incluindo o destino, horário de chegada e horário de retorno. Atualize-os regularmente sobre sua localização atual etc.

