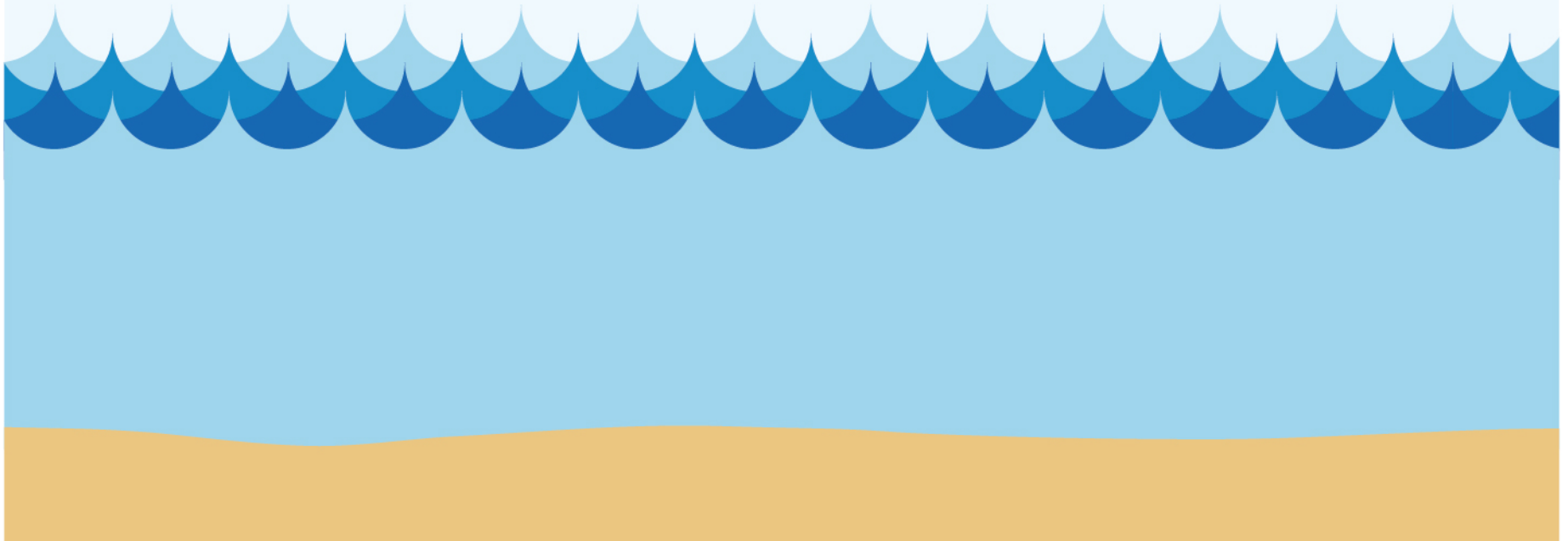
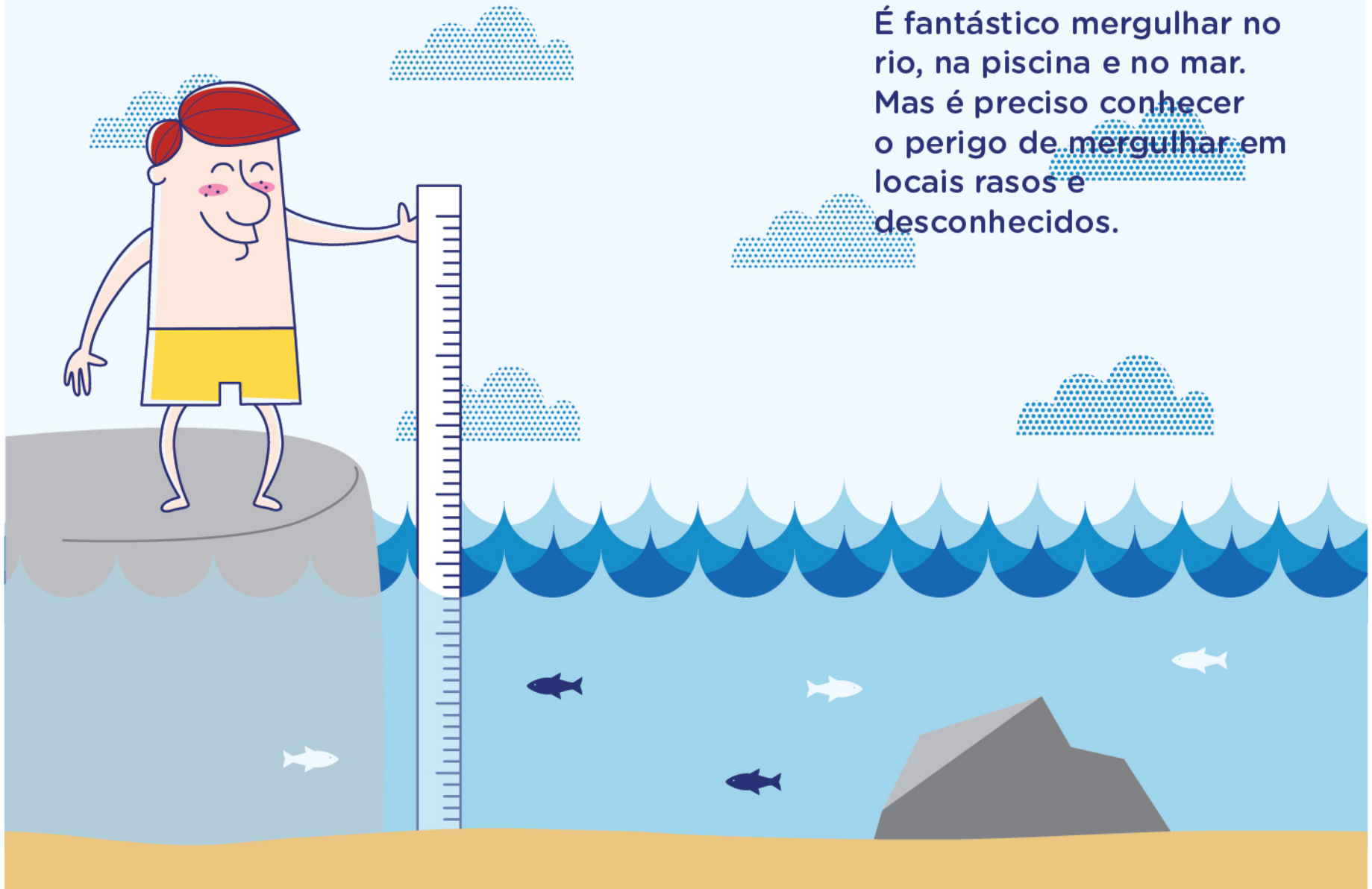


PREVENÇÃO DE ACIDENTES DE MERGULHO

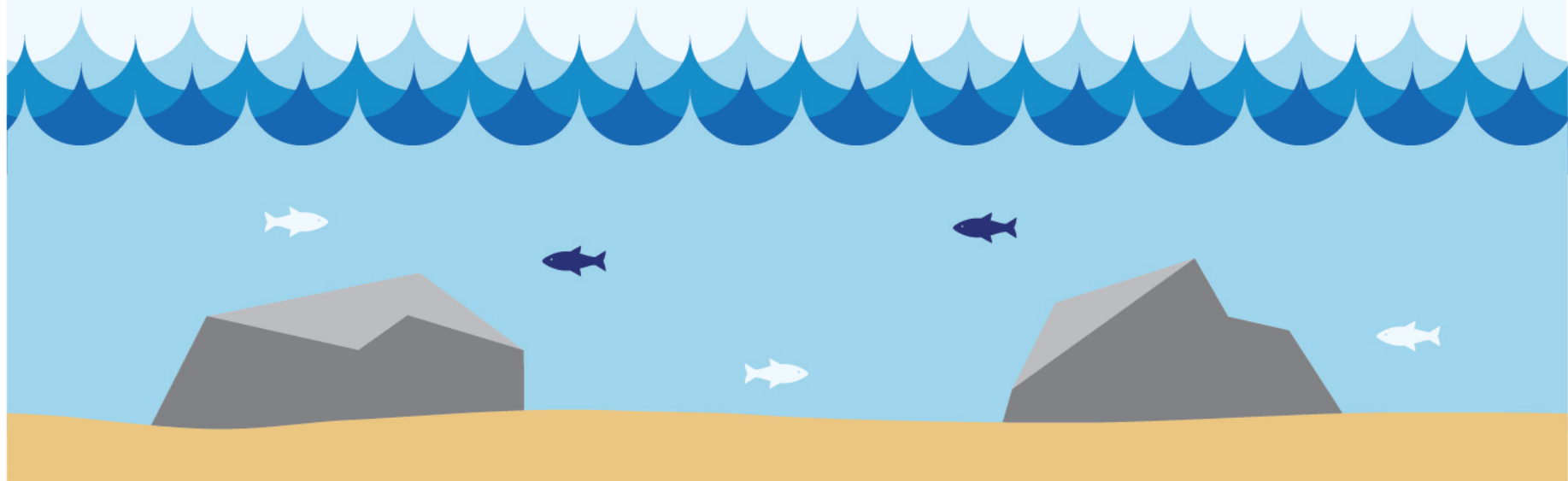
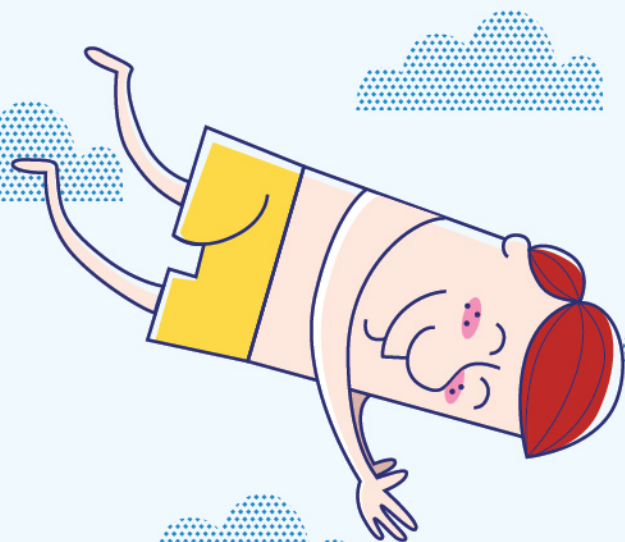


É fantástico mergulhar no
rio, na piscina e no mar.
Mas é preciso conhecer
o perigo de mergulhar em
locais rasos e
desconhecidos.



QUAL O MAIOR PERIGO?

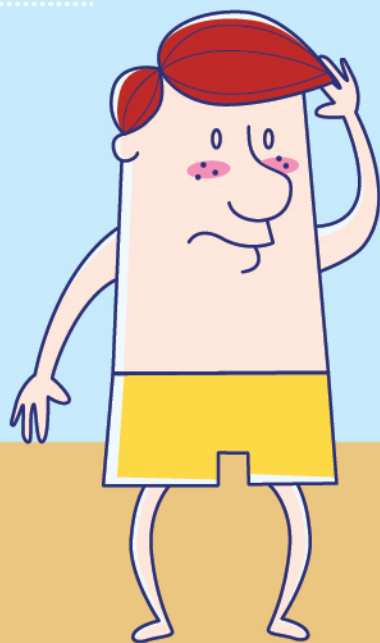
Quando mergulha em locais rasos ou desconhecidos, pode bater com a cabeça no fundo ou em rochas.



O QUE PODE ACONTECER?

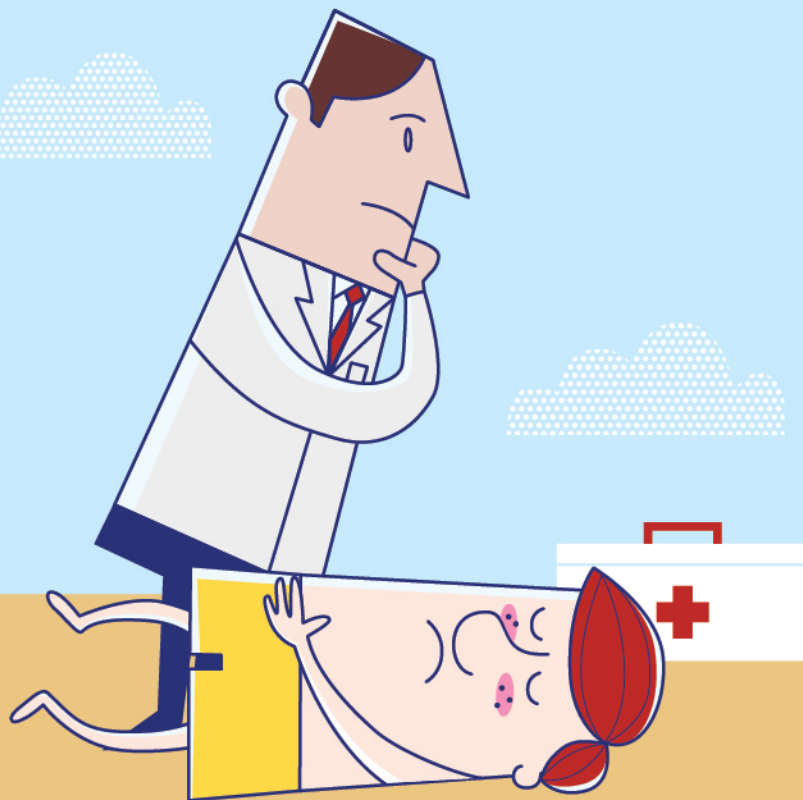
Ao mergulhar em locais rasos e desconhecidos, Pode partir ou ficar com graves problemas no pescoço e perder a mobilidade do corpo para toda a vida.





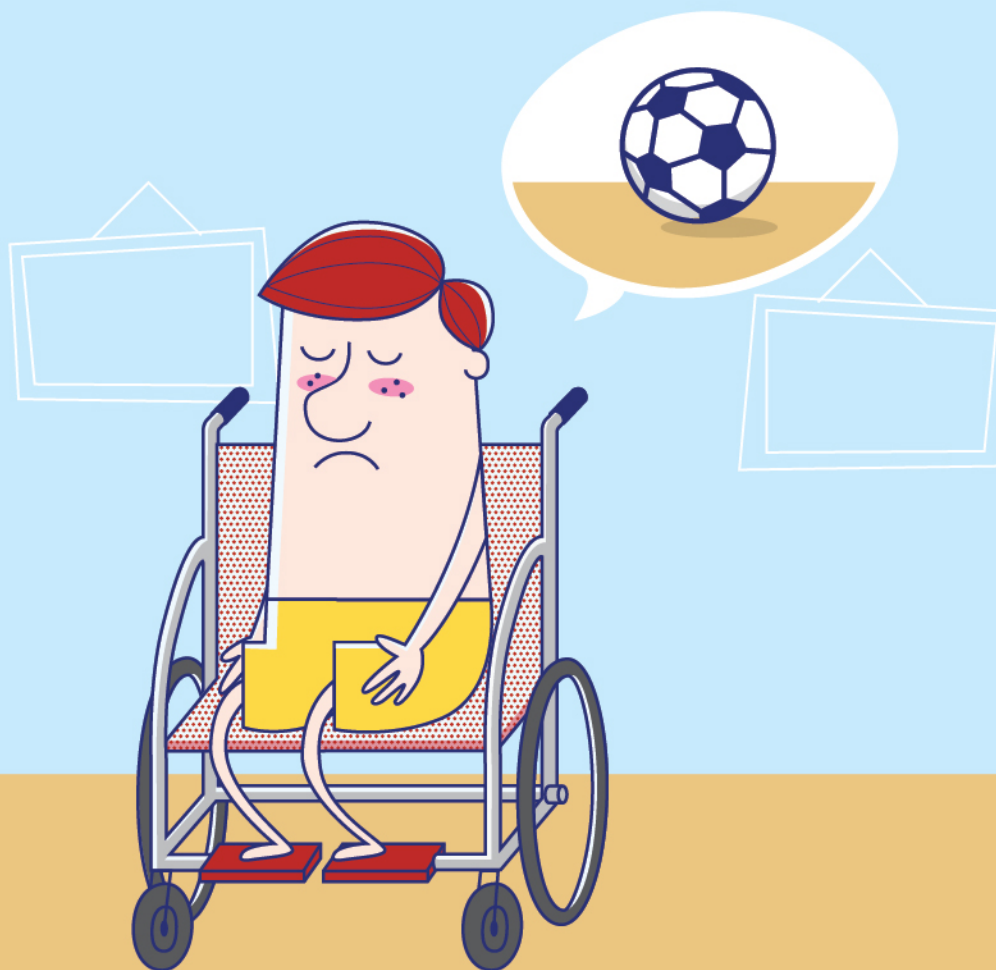
COMO PREVENIR?

Tente conhecer a profundidade do local e certifique-se de que a água está livre de objectos submersos; Não brinque enquanto estiver a nadar ou mergulhar; Não mergulhe a partir de rochas, das margens de lagos, rios ou mar; o mergulho é mais seguro quando realizado em piscinas apropriadas e supervisionadas, onde a profundidade seja conhecida.



COMO SOCORRER?

Para socorrer é importante que tenha calma. Retire a pessoa da água com cuidado, mantendo o corpo recto e sem dobrar a coluna até chegar à margem. A pessoa deverá ser transportada numa superfície rígida. Cuidado para não mexer o pescoço. Ligue: 112



QUAIS AS CONSEQUÊNCIAS?

Pode ficar parálítico, perder a mobilidade do corpo, deixando assim de conseguir fazer os actos mais simples. Devido à falta de mobilidade, pode ficar com feridas ao longo do corpo e necessitar de uma cadeira de rodas para toda a vida.