

**Para quem não quer correr perigo em um simples banho de mar, basta seguir as dicas do Corpo de Bombeiros do Estado do Rio de Janeiro:**

- Ao chegar à praia, localize o posto do guarda-vidas;
- Pergunte ao guarda-vidas qual o melhor local para o banho;
- Evite abusar de bebida alcoólica antes ou durante a estada na praia;
- Opte por uma alimentação leve e balanceada;
- Não mergulhe em águas desconhecidas;
- Nunca simule um afogamento, pois você pode desviar a atenção do guarda-vidas para uma ocorrência real;
- Respeite a sinalização dos bombeiros para áreas com correnteza e valas;
- Prestar atenção nas crianças (a vigilância precisa ser permanente);
- Ao avistar um afogamento, não mergulhe. Acione o guarda-vidas mais próximo;
- Ligue 193, caso não haja nenhum guarda-vidas por perto;
- Em caso de afogamento, tente manter a calma boiando longe da arrebentação e faça sinal pedindo ajuda;
- Se estiver com crianças, marque um ponto de referência para ela não se perder.
- **(\*) *Matéria extraída do site da Secretaria de Estado de Saúde e Defesa Civil***

*Publicação de 1º de Março de 2011.*