

[< voltar](#)

- ▶ Antes tratar do que chorar
- ▶ Segurança sobre rodas
- ▶ Vamos passear?
- ▶ A caminho da escola
- ▶ Eu navego em segurança!
- ▶ Eu sei usar o meu telemóvel

▶ A brincar

Na água!

Brincar no mar, rio e piscinas é muito divertido!

É importante, porém, aprenderes a nadar e teres alguns cuidados, por exemplo, quando mergulhas. Toma banho só quando estiver um adulto por perto. Podes sentir-te aflito ou maldisposto e assim ele pode ajudar-te. Nunca saltes ou mergulhes na água a não ser em local vigiado e com a autorização dos teus pais.

Deves frequentar praias vigiadas! Têm sempre bandeiras afixadas na praia, que te informam se o mar está bom para tomar banho ou não. Segue sempre as indicações do nadador salvador.



Significado das Bandeiras



Boas condições para a prática de banhos e natação assumindo as regras e recomendações de segurança.



Condições perigosas para prática de natação. Condições aceitáveis para banhos assumindo as regras e recomendações de segurança.



Prática de natação e banhos perigosas. A simples permanência próximo da linha de água poderá representar risco elevado.



Praia temporariamente sem vigilância.

Enquanto estiveres na praia, toma refeições ligeiras e vai bebendo bastantes líquidos.

Estar ao sol é muito agradável, mas protege-te: evita as horas de maior calor, coloca um chapéu e um creme protector para evitar as queimaduras solares.

Não te esqueças que não deves entrar de repente na água, depois de teres estado muito tempo ao sol. Podes sentir-te mal com a diferença de temperatura.

Não custa muito cumprir estas regras, pois não?

- ▶ No campo ou na floresta

Andar a passear e a brincar nestes locais não é o mesmo do que na cidade. Há muita vegetação, animais a que não estás habituado e outras coisas mais.



Queres saber quais?

Se estiveres numa quinta ou numa exploração agrícola:

- Não brinques com alfaías agrícolas, porque podes magoar-te.
- Os tractores são para os agricultores trabalharem e não para tu andares a brincar em cima deles. Certo?
- Se fores apanhar fruta, certifica-te que a escada aguenta com o teu peso e se está em bom estado.
- Se fores ajudar a tua família a levantar cabazes de fruta ou legumes, dobra os joelhos, afasta os pés e endireita as costas. Vais ver que assim é mais fácil e evitas magoar-te com o esforço.

A passear

- Usa sempre calçado que te proteja bem os pés para não sofreres cortes ou feridas. Olha sempre com atenção para o local por onde andas.



- Não bebas água de fontes ou riachos. Não sabes se é potável (boa para beber) ou não.
- Sabes que muitos incêndios florestais acontecem por descuido? Não brinques com fósforos ou isqueiros e caso os encontres abandonados, diz um adulto para os recolher.
- Um cigarro mal apagado pode causar um grande incêndio! Ajuda a evitá-lo, alertando os adultos para que não fumem na floresta e para que não lancem pontas de cigarro pela janela do carro.
- Quando fores acampar evita fazer fogo. Leva refeições já preparadas e um candeeiro que funcione a pilhas.

Se moras junto a uma floresta

Colabora com a tua família na limpeza do mato à volta da casa e alerta os teus pais, para a importância de removerem as folhas e os ramos secos do telhado.

Se detectares um incêndio florestal:

- > Liga 117 ou 112 e avisa um adulto;
- > Fecha as portas e as janelas, incluindo persianas, para evitar a entrada de faúlhas;
- > Caso fiques retido em casa, tapa as juntas das portas e janelas com panos molhados para não entrar fumo.



► Dentro do carro

Viaja no banco de trás e sempre com cinto de segurança e dispositivo apropriado, caso contrário, basta existir um pequeno choque para seres projectado com muita força.



Procura não desviar a atenção do condutor com brincadeiras ruidosas ou gritos, pois ele necessita de prestar muita atenção ao trânsito. Não brinques com balões ou com bolas dentro do carro. Não mexas nas portas ou janelas do carro, nem coloques a cabeça, pés ou mãos fora da janela, podes magoar-te seriamente.

► Nos parques infantis

Os brinquedos deste locais são adequados à idade e ao tamanho das crianças. Procura utilizar os mais apropriados para ti. Aguarda sempre a tua vez de brincar, não é por empurrares que a tua vez vai chegar mais depressa.



As zonas de baloiços e escorregas são apenas para quem os está a utilizar.
Se o equipamento está estragado, não o utilizes. Avisa o vigilante do
parque.
Brinca apenas dentro do recinto do parque. Só deves sair acompanhado
pela pessoa que te trouxe.