

# Cuidado nos rios e mares! Se cair na água Bóie e espere!

Bóie como uma lontra marinha



Quando for ao rio ou ao mar,  
tenha atenção com os seguintes itens

- ① Não vá se o tempo estiver mau!
- ② Entre na água com um adulto.
- ③ Use o seu colete salva-vidas corretamente



## Se cair na água, Bóie e espere.

Mantenha-se calmo e fique de barriga para cima.

Bóie como uma lontra marinha



Levante o queixo,  
olhe para cima e  
respire fundo.

Mantenha as suas mãos  
abaixo da superfície.

Abra bem os  
braços e as  
pernas



As roupas e os sapatos flutuam.  
Não é necessário tirar

Garrafas plásticas flutuam.

Segure a garrafa de plástico por cima do umbigo.

