



# RECOMENDAÇÃO OFICIAL

## Regras de Segurança para Piscinas

Tadeia, Alexandre (Portugal)

Neste documento são descritas as regras de segurança recomendadas para aplicação em Piscinas e uma breve explicação de cada uma delas. Este documento resulta da experiência do autor de mais de 10 anos de coordenação do salvamento aquático em piscinas e da bibliografia mencionada.

### Piscinas Cobertas

- **Não é permitida a frequência a utentes portadores de doenças transmissíveis;**  
*A água é um rápido meio de transmissão para determinadas doenças, devendo por isso ser interdito o acesso a portadores de qualquer doença transmissível.*
- **Não é permitido atirar para a água ou manusear objetos suscetíveis de provocar danos nas pessoas, infraestruturas e equipamentos ou de alterar a qualidade da água;**  
*O ato de atirar objetos para dentro de água ou de manusear objeto suscetível de provocar danos, facilmente causará lesões num utente, pois a água torna a pele mais macia e frágil. Estes danos podem também ser causados na própria infraestrutura ou equipamentos da piscina. Caso o objeto também possa causar alteração da qualidade da água, também não deve ser permitido o seu uso, devido à enorme preocupação que deve ser este fator.*
- **Não é permitido urinar ou cuspir na água ou nos pavimentos;**  
*Estratégia para aumentar a qualidade da água, podendo caso contrário serem contraídas doenças pelos utentes (Exº: Gastroenterite, etc.).*
- **Não é permitido sentar nos separadores das pistas;**  
*Pode provocar danos no equipamento e causar lesões no utente ou terceiros. Isto acontece caso o cabo se parta e embata com velocidade nos utentes da piscina, devido à tensão que este tem por estar esticado.*
- **A utilização livre por utentes com menos de 14 anos só será possível se acompanhados por um adulto, que terá de previamente preencher um termo de responsabilidade relativamente ao menor acompanhado;**  
*Esta estratégia pretende prevenir os acidentes com menores de 14 anos, garantindo que estes estão sempre acompanhados e supervisionados.*

- **Não é permitido usar cremes, maquilhagens, óleos ou outros produtos suscetíveis de alterar a qualidade ou características da água;**  
*Estratégia para aumentar a qualidade da água, podendo caso contrário serem contraídas doenças pelos utentes.*
- **Não é permitido correr, empurrar ou afundar pessoas propositadamente;**  
*Correr ou empurrar pode causar quedas, num local que só por si já usualmente é escorregadio e instável. Afundar pessoas propositadamente pode causar lesões de afogamento ou induzir em engano os técnicos de salvamento.*
- **Não é permitido dar mergulhos com balanço, só da beira da piscina ou bloco de partida;**  
*Durante o mergulho com balanço o utente pode escorregar e cair, embater noutros utentes ou já não conseguir parar ao ver que vai cair ou embater noutro utente. Assim o mergulho da beira da piscina ou do bloco de partida elimina a corrida e aumenta a segurança.*
- **Não são permitidos saltos para a água e saltos acrobáticos, com fins lúdicos;**  
*Saltos para a água e saltos acrobáticos com fins lúdicos podem causar lesões no utente (ex.: luxações, fraturas, etc.) ou em outros utentes por colisão, não devendo ser permitidos.*
- **Não é permitido o treino de apneia na utilização livre;**  
*O treino de apneia pode provocar o estado de inconsciência súbita, pelo que não deve ser permitido sem acompanhamento direto. Os utentes de utilização livre, na pista livre, não devem poder realizar esta atividade.*
- **É obrigatório tomar duche com sabão, no Balneário antes de entrar na Piscina;**  
*Estratégia para aumentar a qualidade da água, podendo caso contrário serem contraídas doenças pelos utentes, pois o corpo humano é o maior agente de contaminação da água. Este duche, com substâncias aprovadas, reduz esta contaminação. Desta forma a água da piscina necessita de menos produtos químicos e não necessita ser colocada numa temperatura muito baixa para reduzir bactérias e vírus, sendo assim mais agradável a sua utilização.*
- **Não é permitido o uso de calçado vindo do exterior, apenas calçado adequado às instalações (chinelos);**  
*Estratégia utilizada para aumentar a qualidade da água, prevenindo o aparecimento de bactérias, vírus, etc., que possam causar doenças nos utentes. Caso se utilize calçado do exterior ele terá sempre detritos do exterior, pelo que o calçado utilizado na nave de uma piscina coberta deve ser apenas utilizado para essa função.*
- **Só é permitido no interior da piscina vestuário adequado (calção de banho justo ao corpo sem bolsos para os homens, e fato de banho de natação para as senhoras, de derivados de licra), com exceção do pessoal da manutenção, professores, trabalhadores e indivíduos autorizados pelo dirigente máximo;**  
*Estratégia utilizada para aumentar a qualidade da água, prevenindo o aparecimento de bactérias, vírus, etc., que possam causar doenças nos utentes. As bactérias, sobrevivem mais tempo nos derivados de tecido que não licra, pelo que limitar o tecido usado no interior da piscina a este tecido irá prevenir o seu aparecimento.*
- **Não são permitidas quaisquer atividades consideradas perigosas pelo Nadador Salvador e Funcionários (Exº: Saltos Mortais, Pinos, etc.);**  
*Como não é possível colocar em regras de segurança todos os conselhos deste tipo para uma piscina, esta regra abre a possibilidade de atuação dos funcionários da piscina nos casos omissos, mediante uma análise de bom senso, dentro do que deve ser o objetivo destes agentes: a segurança dos utentes.*

- **Não é permitido comer (incluindo pastilhas), beber (exceto água) ou fumar, na piscina e na zona do cais;**

*Estratégia utilizada para aumentar a qualidade da água, prevenindo o aparecimento de bactérias, vírus, etc., que possam causar doenças nos utentes. Além disto esta regra também aumenta a limpeza do chão da piscina. Excetua-se a bebida de água simples.*
- **Não é permitido o uso de boias insufláveis, à exceção de braçadeiras, coletes e boias especiais para bebés, com supervisão dos tutores;**

*As boias insufláveis dão falsa sensação de segurança, sendo que facilmente escapam ou rompem, colocando os utentes em perigo, visto que normalmente as utilizam para estarem em locais onde não dominam a profundidade. À exceção das especialmente criadas para bebés e jovens crianças, com supervisão dos tutores, todas as restantes devem ser interditas.*
- **Não é permitido o uso de bolas nas piscinas, em contexto de lazer;**

*A utilização livre de bolas, no contexto de lazer, torna-se perigosa para os restantes utentes, principalmente pelo seu provável embate na cabeça, braços, dedos, etc., sendo enorme a probabilidade de lesões.*
- **É obrigatório o uso de touca, chinelos e a passagem pelo lava-pés;**

*Estratégia utilizada para aumentar a qualidade da água, prevenindo o aparecimento de bactérias, vírus, etc., que possam causar doenças nos utentes.*
- **O utente deverá respeitar sempre, quer os avisos afixados nas instalações, quer as instruções dos Nadadores Salvadores, Vigias e Funcionários do Complexo. Qualquer desrespeito evidente resultará no abandono das instalações por parte do utente prevaricador, sem qualquer direito de reembolso;**

*Os avisos, regras e instruções dadas pelos funcionários de uma piscina, visam aumentar ou manter a segurança dos utentes, que ao serem validados no regulamento das instalações, devem ser cumpridos sob pena de desrespeito. Neste caso os responsáveis pela gestão do espaço têm autoridade legal para dar ordem de abandono das instalações ao utente prevaricador, sem direito a reembolso. No entanto deve-se primeiro tentar resolver esta situação pela via do diálogo.*
- **Só é permitido o uso de palas ou outro material de nado, caso não incomode fisicamente outros utentes;**

*A utilização de palas, barbatanas ou outro material de natação, pode provocar lesões por embate noutros utentes, principalmente por ser utilizado muito próximo destes. O distanciamento e a correta utilização devem ser acautelados.*
- **Não é permitida a utilização de relógios, anéis, colares, brincos e bijutarias, dentro de água;**

*Estratégia utilizada para aumentar a qualidade da água, prevenindo o aparecimento de bactérias, vírus, etc., que possam causar doenças nos utentes; também para evitar lesões por embate noutros utentes, num momento em que a pele está mais sensível; e por fim para evitar a ida destes objetos para os filtros.*
- **Os bebés têm obrigatoriamente de usar fraldas específicas para piscinas;**

*Estratégia utilizada para aumentar a qualidade da água, prevenindo o aparecimento de bactérias, vírus, etc., que possam causar doenças nos utentes.*
- **Não é permitido o uso de telemóveis no cais da piscina, sem autorização prévia;**

*Estratégia utilizada para aumentar a qualidade da água, prevenindo o aparecimento de bactérias, vírus, etc., que possam causar doenças nos utentes; também para evitar a*

*captação de imagens e vídeos; e por fim para evitar a inutilização dos mesmos por queda na água.*

- **Não é permitida a captação de imagens ou vídeos nas instalações, sem autorização prévia;**

*Devido ao direito à privacidade, a captação de imagens ou vídeos deve carecer de autorização prévia.*

- **Os utentes têm de realizar um teste de capacidade de nado, antes de acederem às instalações;**

*Com esta medida avalia-se a capacidade de nado de um utente antes de este usar a zona funda da piscina. Uma vez realizado, o resultado fica disponível para futuras entradas do utente, podendo ser repetido. Caso não passe no teste o utente deixará de ter acesso à zona funda da piscina, podendo solicitar a repetição do teste.*

- **Os blocos de partida são para uso exclusivo de aulas de natação ou competições;**

*Os blocos de partida devem ser usados apenas por pessoas com formação para tal ou então com acompanhamento técnico, pois estando normalmente a mais de 70cm de distância da água, é necessária alguma técnica para a sua utilização. Em caso de má utilização pode resultar em lesões para o utente.*

- **Use as escadas da piscina apenas para entrar ou sair da água;**

*As escadas da piscina devem ser apenas utilizadas para entrar e sair da água, não devendo ser usadas para outras atividades, que muito provavelmente poderão resultar em lesões (ex.: pinos, escorregas, etc.).*

- **As escadas da piscina apenas podem ser usadas por uma pessoa de cada vez.**

*A utilização das escadas da piscina por uma pessoa de cada vez, diminuem a possibilidade de empurrões entre utentes, levando a quedas da/na escada e a graves lesões.*

## Piscinas ao Ar Livre

---

- **Não é permitido correr, empurrar ou afundar pessoas propositadamente;**

*Correr ou empurrar pode causar quedas, num local que só por si já usualmente é escorregadio e instável. Afundar pessoas propositadamente pode causar lesões, afogamento ou induzir em engano os técnicos de salvamento.*

- **Não é permitido dar mergulhos com balanço. Apenas da beira da piscina ou pranchas;**

*Durante o mergulho com balanço o utente pode escorregar e cair, embater noutros utentes ou já não conseguir parar ao ver que vai cair ou embater noutro utente. Assim o mergulho da beira da piscina (máximo 1,5m da beira) ou das pranchas de saltos elimina a corrida e aumenta a segurança.*

- **Não são permitidos Saltos Acrobáticos;**

*Os saltos acrobáticos podem causar lesões no utente ou noutros utentes, pelo que não devem ser permitidos, exceto em classes próprias.*

- **Não é permitido o uso de calçado vindo do exterior, apenas sendo permitido calçado adequado às instalações (chinelos) e passagem pelos lava-pés;**

*Estratégia utilizada para aumentar a qualidade da água, prevenindo o aparecimento de bactérias, vírus, etc., que possam causar doenças nos utentes. Caso se utilize calçado do exterior ele terá sempre detritos do exterior.*

- **Só é permitido vestuário adequado na piscina (calção de banho, ou fato de banho);**  
*Estratégia utilizada para aumentar a qualidade da água, prevenindo o aparecimento de bactérias, vírus, etc., que possam causar doenças nos utentes.*
- **Não são permitidas quaisquer atividades consideradas perigosas pelo Nadador Salvador ou Vigias (Exº: Saltos Mortais, Pinos, etc.);**  
*Como não é possível colocar em regras de segurança todos os conselhos deste tipo para uma piscina, esta regra abre a possibilidade de atuação dos funcionários da piscina nos casos omissos, mediante uma análise de bom senso, dentro do que deve ser o objetivo destes agentes: a segurança dos utentes.*
- **Só é permitido comer e fumar nos espaços de relva ou no bar;**  
*Estratégia utilizada para aumentar a qualidade da água, prevenindo o aparecimento de bactérias, vírus, etc., que possam causar doenças nos utentes. Além disto esta regra também aumenta a limpeza do chão da piscina.*
- **Não é permitido o uso de boias insufláveis, à exceção de braçadeiras, coletes e boias especiais para bebés, com supervisão dos tutores;**  
*As boias insufláveis dão falsa sensação de segurança, sendo que facilmente escapam ou rompem, colocando os utentes em perigo, visto que normalmente as utilizam para estarem em locais onde não dominam a profundidade. À exceção das especialmente criadas para bebés e jovens crianças, com supervisão de tutores, todas as restantes devem ser interditas.*
- **Não é permitido o uso de bolas nas piscinas;**  
*A utilização de bolas, no contexto de lazer numa piscina ao ar livre, torna-se perigosa para os restantes utentes, principalmente pelo seu provável embate na cabeça, braços, dedos, etc., sendo enorme a probabilidade de lesões.*
- **O utente deverá respeitar sempre, quer os avisos afixados nas instalações, quer as instruções dos Nadadores Salvadores, Vigias e Funcionários da piscina. Qualquer desrespeito evidente resultará no abandono das instalações por parte do utente prevaricador, sem qualquer direito de reembolso;**  
*Os avisos, regras e instruções dadas pelos funcionários de uma piscina, visam aumentar ou manter a segurança dos utentes, que ao serem validados no regulamento das instalações, devem ser cumpridos sob pena de desrespeito. Neste caso os responsáveis pela gestão do espaço têm autoridade legal para dar ordem de abandono das instalações ao utente prevaricador, sem direito a reembolso. No entanto deve-se primeiro tentar resolver esta situação pela via do diálogo.*
- **Use as escadas da piscina apenas para entrar ou sair da água;**  
*As escadas da piscina devem ser apenas utilizadas para entrar e sair da água, não devendo ser usadas para outras atividades, que muito provavelmente poderão resultar em lesões (ex.: pinos, escorregas, etc.).*
- **As escadas da piscina apenas podem ser usadas por uma pessoa de cada vez.**  
*A utilização das escadas da piscina por uma pessoa de cada vez, diminuem a possibilidade de empurrões entre utentes, levando a quedas da/na escada e a graves lesões.*

## Piscinas de Bebés / Crianças (Descobertas)

---

- **Não é permitido a presença de adultos ou crianças de maior idade no interior da piscina, devendo estes permanecer na beira da mesma.**

*Estratégia utilizada para aumentar a qualidade da água, prevenindo o aparecimento de bactérias, vírus, etc., que possam causar doenças nos utentes.*

## Escorregas de Grandes Dimensões

---

- **Interditos a menores de 1,20m, com necessidade de comprovação de altura, em caso de solicitação;**

*Esta é a altura considerada suficiente, para que em termos de resistência física o utente aguente as forças exercidas pela utilização de um escorrega.*

- **Não é permitido escorregar em pé, de joelhos ou de cabeça para baixo, correr, rodar ou dar cambalhotas no escorrega;**

*Escorregar desta forma pode causar graves lesões no utente (cortes, fraturas, luxações, queimaduras, etc.), por queda, embate na zona lateral do escorrega, embate no fundo da piscina, etc.*

- **É obrigatório sentar-se na entrada do escorrega, no início da descida;**

*Esta atitude previne o embate da parte posterior da cabeça no início do escorrega, e as suas decorrentes lesões.*

- **Não é permitido entrar no escorrega sem autorização prévia de um funcionário ou da sinalização própria (luminosa ou sonora);**

*A autorização prévia para o início do deslize pelo escorrega previne o embate em outros utentes que ainda possam estar dentro do escorrega ou na zona de saída.*

- **O utente deve abandonar rapidamente a zona de saída do escorrega;**

*O rápido abandono da zona de saída do escorrega previne o embate de outros utentes em si próprio.*

- **Não é permitida a paragem em qualquer ponto do escorrega**

*A paragem na descida do escorrega pode causar a colisão com outros utentes que entretanto entrem no escorrega e graves lesões em ambos.*

- **Não é permitida a formação de cadeias ou uniões com outros utentes;**

*A descida de escorregas em cadeias ou uniões com outros utentes, pode provocar lesões em ambos, além de que as forças resultantes do aumento de peso dos utentes em descida, irá aumentar a energia e assim a probabilidade de lesão.*

- **Não é permitida a utilização dos escorregas a partir de qualquer ponto intermédio que não seja a plataforma de lançamento;**

*Entrar num local que não seja a plataforma de lançamento, pode causar lesões por embate em outros utentes, que já estejam dentro do escorrega, além de que o simples ato de entrar no escorrega pode causar lesões em si próprio.*

- **Não é permitida a natação na zona de saída do escorrega.**

*A zona de saída do escorrega não deve utilizada como zona de natação, pelo perigo de embate entre quem está a descer o escorrega e aqueles que estejam a nadar na zona de saída.*

## Piscinas de Ondas

---

- **Interditas a menores de 1,20m, com necessidade de comprovação de altura, em caso de solicitação;**  
*Esta é a altura considerada suficiente, para que em termos de resistência física o utente aguente as forças exercidas pela utilização de uma piscina de ondas.*
- **Não é permitido ultrapassar ou agarrar a linha de flutuadores da zona de segurança;**  
*Caso a piscina de ondas tenha uma zona de segurança, os utentes não devem entrar nesta ou agarrar-se à linha de flutuadores que a delimita, a não ser em caso de perigo.*
- **Não é permitido o uso de qualquer insuflável ou flutuador, durante a realização de ondas.**  
*Os insufláveis dão falsa sensação de segurança, sendo que facilmente escapam ou rompem durante a realização de ondas. Assim devem ser interditas nas piscinas de ondas, quando esta está a produzir ondulação.*

## Piscinas de Saltos

---

- **As pranchas de saltos de 7,5m e 10m devem estar disponíveis apenas para competição;**  
*Segundo a equação da energia potencial gravitacional, a energia de um corpo a cair de uma altura sobre a água é igual ao peso (kg) x altura (m) x aceleração gravitacional (9,8 m/s<sup>2</sup>). Assim um utente de 70 kg, ao saltar de 7,5m de altura, exerce uma energia de 5.145 joules ao embater na água. Como forma de comparação o choque elétrico de um desfibrilhador automática externo é dado a 200 joules. Assim a energia é extremamente elevada, devendo estas plataformas apenas estar disponíveis para competição.*
- **As pranchas de saltos estarão disponíveis apenas para utentes com altura superior a 1,20m;**  
*Esta é a altura considerada suficiente, para que em termos de resistência física o utente aguente as forças exercidas pela utilização das pranchas de saltos.*
- **A prancha de saltos de 5m estará disponível apenas por períodos de 15m com intervalos indicados pelos Nadadores Salvadores e Vigias;**  
*Estratégia utilizada para diminuir a utilização destas pranchas e assim reduzir a possibilidade de lesões. Limitando o tempo de utilização, os utentes não só ficam com a noção de que a sua utilização deve ser cautelosa, mas também se limita a utilização banal da prancha.*
- **Não é permitido dar mergulhos com balanço nas pranchas de saltos;**  
*Durante o mergulho com balanço numa prancha de saltos, o utente pode escorregar e cair. Assim o mergulho sem balanço elimina a corrida e aumenta a segurança, podendo-se permitir no máximo 1,5m de balanço.*
- **Apenas é permitido saltar em frente das pranchas de saltos;**  
*O salto de uma prancha de saltos deve ser sempre para a frente, para que o utente não caia em cima de outros utentes, fora da piscina, na zona de queda de outra prancha de saltos ou na beira da piscina. Saltando-se para a frente, as zonas de queda das pranchas de saltos são perfeitamente conhecidas, sendo isto uma mais-valia para os utentes e os nadadores salvadores.*
- **Apenas poderá estar um utente de cada vez na prancha de saltos, devendo os restantes aguardar fora dela;**  
*Esta estratégia por um lado reduz a possibilidade da estrutura ceder e por outro a*

*possibilidade de empurrões entre utentes, levando a quedas da/na prancha de saltos e a graves lesões.*

- **Apenas se pode saltar quando a zona de queda estiver livre;**  
*Desta forma evitar-se-á a queda de utentes em cima de outros e as graves lesões que daí podem advir.*
- **Após o salto deve-se evacuar rapidamente a zona de queda;**  
*Também este conselho irá evitar a queda de utentes em cima de outros e as graves lesões que daí podem advir. No entanto, a evacuação da zona de queda deve ser realizada para uma zona que não seja a zona de queda de outra prancha de saltos.*
- **Não é permitido saltar de costas;**  
*Saltar de costas aumenta a dificuldade do salto e a probabilidade de lesão. Além do utente não observar a zona de queda, também o seu nível de ansiedade sobe, aumentando o erro.*
- **Apenas é permitido saltar de pés ou de cabeça com os braços esticados;**  
*Saltar de pés ou então de cabeça com os braços esticados, são as 2 formas mais seguras de prevenir lesões graves nos saltos para a água, pela proteção que principalmente dão à cabeça, pescoço e coluna vertebral.*
- **Não são permitidos Saltos Acrobáticos;**  
*Os saltos acrobáticos podem causar lesões no utente ou noutros utentes, pelo que não devem ser permitidos, exceto em classes próprias.*
- **Não é permitido pendurar-se ou agarrar-se por baixo da prancha de saltos;**  
*Agarrar-se ou pendurar-se por baixo de uma prancha de saltos é extremamente perigoso, pois a prancha pode-se partir e cair em cima do utente ou então o utente pode escorregar e cair fora ou na beira da piscina. Além de tudo isto esta posição não permite visualizar se a zona de queda está livre.*
- **Não é permitido sentar-se nas proteções laterais da prancha de saltos;**  
*Sentar-se nas proteções laterais da prancha de saltos pode levar, por simples desequilíbrio ou empurrão de outro utente, à queda da prancha de saltos e a graves lesões.*
- **Não é permitida a natação na zona de queda das pranchas de saltos.**  
*A zona de queda das pranchas de saltos não deve ser utilizada como zona de natação, pelo perigo de embate entre quem está a saltar e aqueles que estejam a nadar na zona de queda.*

## Piscinas Domésticas

---

- **Deve-se desligar o filtro da piscina durante a sua utilização;**  
*Este gesto previne que um banhista fique preso no filtro de sucção da água de uma piscina, provocando o afogamento, ou até em casos mais extremos, que alguém seja sugado por este filtro.*
- **A piscina deve ter cobertura e estar convenientemente tapada durante os largos períodos em que não é usada;**  
*Manter colocada a cobertura de uma piscina, quando esta não será usada por um longo período de tempo, previne que alguém entre nela e ajuda a que se alguém/algo caia nela, possa sair mais facilmente.*



- **Devem ser seguidas todas as regras de piscinas ao ar livre;**  
*Todas as regras de piscina ao ar livre devem ser aplicadas, para prevenção de lesões.*
- **Deve existir por perto material de salvamento;**  
*Junto à piscina deve existir material de salvamento que possa ser utilizado em caso de acidente (ex.: boia circular, vara de salvamento, etc.).*
- **Nunca se devem deixar brinquedos ou objetos na água;**  
*Deixar brinquedos ou objetos na água pode levar a que as crianças entrem na piscina para os recuperar, conduzindo assim ao afogamento.*
- **Os proprietários devem ter formação mínima em socorrismo;**  
*Ao terem formação mínima em socorrismo, os proprietários podem rapidamente responder de forma adequada a acidentes na sua piscina. Em casos de afogamento, o rápido início das manobras de suporte básico de vida, aumenta a probabilidade de sucesso.*
- **A piscina deve ter vedação não escalável e portão com auto fecho;**  
*Uma vedação não escalável com um portão com auto fecho, diminui a probabilidade da piscina ser utilizada por crianças sem autorização e supervisão de adultos, reduzindo-se assim a possibilidade de afogamento.*
- **A piscina deve sempre ser usada com vigilância de alguém;**  
*A supervisão é essencial na utilização de uma piscina, pois caso algo ocorra existe de imediato alguém que possa dar resposta ou pedir ajuda. O afogamento é silencioso, pelo que sem supervisão dificilmente será rapidamente detetado.*
- **A piscina deve ter alarmes de entrada na água.**  
*A colocação de alarmes de entrada na água e a sua ativação quando esta não está a ser usada, diminui a incidência do afogamento pelo rápido alerta que o alarme dá, assim que alguém/algo entre na piscina.*

## Bibliografia

---

“Keep Watch – Prevent Your Child From Drowning” - Royal Life Saving Society – Australia - [www.homepoolsafety.com.au](http://www.homepoolsafety.com.au)

“Lifeguarding Manual” - 3<sup>rd</sup> Ed. – American Red Cross – 2007 – ISBN 1-58480-320-7

“On the Guard II: the YMCA lifeguard manual / YMCA of the USA” – 4<sup>th</sup> ed. – 2001 – ISBN 0-7360-3976-7

“Pool Lifeguard – Training Manual” – Royal Life Saving Society UK – 1997 – ISBN 0-7234-3057-8

Regras de Segurança da BÚZIOS – Associação de Nadadores Salvadores de Coruche - 2001 a 2012

## Data

---

13 de fevereiro de 2013