

Mergulhe sem susto neste verão

Com as dicas a seguir, a diversão na piscina estará garantida – e com segurança total!

- [1] É proibido usar bronzeadores oleosos, que prejudicam a filtragem da água. Mas não se esqueça do filtro solar!
- [2] Das 10 às 15 horas, os raios ultravioletas chegam mais intensos, podendo causar lesões e até câncer de pele. Não se exponha nesse período.
- [3] Uma boa ducha antes de entrar na piscina limpa o suor e a poeira. Isso é bom para todos.
- [4] Evite ingerir alimentos considerados “pesados” antes de nadar. Prefira frutas e legumes crus. E hidrate-se com sucos naturais e água.
- [5] Fique de olho nas crianças: nunca as deixe sozinhas na piscina ou próximas a ela. Proíba as brincadeiras agressivas nos arredores da água.
- [6] Ao sinal de chuva ou tempestade, busque abrigo em local coberto. Mantenha os equipamentos elétricos longe da piscina.
- [7] Evite usar copos, garrafas ou outros utensílios de vidro na área da piscina.
- [8] Deixe um telefone e lista de emergência nas imediações.



Quer saber mais [?]

Leia a Revista Secovi Condomínios que, mensalmente, trata de assuntos relevantes e de destaque para síndicos, subsíndicos, conselheiros, administradoras e condôminos. A versão on-line pode ser conferida em www.revistasecovicondominios.com.br. Receba também diretamente em seu e-mail a newsletter semanal Secovi Informa. Cadastre-se em www.secovi.com.br/newsletter.