

# REMO

# SEGURO



- Não entre no barco se não souber nadar ✓
- Conheça as regras dos locais onde você pode remar ✓
- Se virar, use seu barco para flutuar e não os remos ✓
- Em caso de emergência procure manter a calma ✓
- Verifique as condições do tempo antes de remar ✓
- Não reme sem olhar para onde você vai ✓
- Não entre ou fique na água se houver relâmpagos ✓
- No calor beba água antes e depois de remar ✓
- Use protetor solar ✓

### *Verifique seu barco:*

- A bola de borracha na proa do barco está firme? ✓
- O leme e a bolina estão corretos? ✓
- As tampas do barco estão bem fechadas? ✓
- A tranca dos remos nas braçadeiras estão fechadas? ✓
- Será fácil livrar seus pés se o barco virar? ✓