

# Aprenda a nadar!

Saber nadar pode ajudar a manter você e seu filho em segurança quando estiverem próximos à água. Há muitos lugares que oferecem aulas de natação para crianças, adolescentes e adultos.

## THE MASSACHUSETTS DEPARTMENT OF CONSERVATION AND RECREATION (O DEPARTAMENTO DE MASSACHUSETTS DE CONSERVAÇÃO E RECREAÇÃO)

O Depto de MA de Conservação e Recreação oferece uma lista de locais com piscina em todo o estado. Visite [mass.gov/eea](http://mass.gov/eea) e procure Learn to Swim (Aprenda a nadar). Escolha o link Swimming Pool, Wading Pool e Spray Deck (Piscina, Piscina infantil e Deck com jatos de água para recreação), e depois clique no botão “Learn To Swim” (Aprenda a Nadar) para ver uma lista de locais que oferecem aulas de natação.

## SUA CIDADE OU MUNICÍPIO

Sua cidade ou município podem oferecer aulas de natação gratuitas ou com desconto—verifique no site de sua cidade/município, geralmente em “parks” (parques) ou “recreation department” (departamento de recreação), ou ligue para o Departamento de Recreação em sua comunidade.

## YMCA

A maioria das YMCAs em todo o estado oferecem aulas de natação para crianças, adolescentes e adultos. Se você mora na região de Boston, encontrará uma lista de aulas de natação em [ymcaboston.org/swimming](http://ymcaboston.org/swimming). Caso more fora da cidade de Boston, acesse [maymca.com](http://maymca.com) e clique em “Find Your Y” (Encontre sua Y) para encontrar a YMCA mais próxima a você.

## AMERICAN RED CROSS (CRUZ VERMELHA AMERICANA)

A Cruz Vermelha Americana oferece aulas de natação para crianças, adolescentes e adultos em vários locais em Massachusetts. Visite [redcross.org](http://redcross.org) e procure por “Learn to Swim” (Aprenda a Nadar) para encontrar o provedor dos serviços de Aprenda a nadar.



## Aprenda dicas de segurança da água:

Leia sobre as swim safety tips (dicas de segurança da natação) importantes e atividades de aprendizagem para crianças em [www.poolsafely.gov/parents](http://www.poolsafely.gov/parents).



## Aprenda RCP! Encontre uma aula próxima a você:

A Red Cross oferece uma ampla seleção de treinamentos em RCP/DEA, primeiros socorros, salva-vidas, natação e segurança na água, cuidadores, resposta a desastres e prontidão para emergências. Para informações sobre as aulas, visite [www.redcross.org/ux/take-a-class](http://www.redcross.org/ux/take-a-class).



Para mais informações, entre em contato com o Massachusetts Department of Public Health (Departamento de Saúde Pública de Massachusetts), Injury Prevention and Control Program (Programa de Prevenção e Controle de Lesões) em (617) 624-6060.