**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.

**O Departamento de Massachusetts de Conservação e Recreação**

O [MA Dept of Conservation & Recreation (Depto de MA de Conservação e Recreação)](http://www.mass.gov/eea/agencies/dcr/massparks/recreational-activities/swimming-pools-wading-pools-and-spray-deck.html) oferece uma lista de locais com piscina em todo o estado. Visite 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 <http://ymcaboston.org/swimming>. Caso more fora da cidade de Boston, acesse <http://maymca.com/> e clique em “Find Your Y” (Encontre sua Y) para encontrar a YMCA mais próxima a você.

**Cruz Vermelha Americana**

A [American Red Cross (Cruz Vermelha Americana)](http://www.redcross.org/take-a-class/swimming/learn-to-swim-providers#learn-to-swim-massachusetts) oferece aulas de natação para crianças, adolescentes e adultos em vários locais em Massachusetts. Visite redcross.org e procure por “Learn to Swim” (Aprenda a Nadar) para encontrar o provedor dos serviços de Aprenda a nadar.

**Aprenda a 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 <http://www.redcross.org/ux/take-a-class>

**Aprenda dicas de segurança da água**

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

Para mais informações, entre em contato com o Departamento de Saúde Pública de Massachusetts, Programa de Prevenção e Controle de Lesões, em (617) 624-6060.