

## **Gmar dá dicas para praticantes de esportes**

### **Bombeiros**

Postado em: 12/11/2017 12:00

Surf, stand up paddle e mergulho são os esportes mais praticados nas estações quentes do ano e precisam de cuidados dos praticantes.

Stand up paddle, surf e mergulho estão entre os esportes mais praticados nas estações quentes, como a primavera e o verão, porém muitos deles escondem perigos por serem praticados por pessoas sem experiência e, muitas vezes, sem condicionamento físico adequado. O Grupamento Marítimo (Gmar) do Corpo de Bombeiros Militar dá algumas dicas de como desfrutar desses esportes de maneira segura. “Cada esporte tem sua necessidade, a prática do stand up paddle não deve ser feita sozinha por pessoas sem experiências, pois o esportista pode cair da prancha, não conseguir retornar e sofrer um afogamento. O uso do colete também é imprescindível”, ressaltou o subcomandante do Gmar capitão Luciano Alves. Ele também contou que, para os iniciantes, todo esporte aquático não deve ser feito sozinho. “É importante estar acompanhado de um técnico do esporte”, destacou. No caso do mergulho, diz que é necessário procurar uma escola credenciada e fazer um curso para evitar acidentes. Lembrou ainda que há probabilidade de traumas e doenças descompressivas. O subcomandante alerta também que, quem for em busca de aventuras no mar, é importante ficar ligado nas recomendações da Marinha sobre ressacas e possíveis tempestades. Ele ressaltou que a utilização de álcool e drogas é altamente perigosa e não combina com o mar. A professora Luciana Oliveira, 33 anos, começou a praticar o Stand up paddle a um ano. “Já andei em rio e em mar, mas tive a orientação de um instrutor que me acompanhou todo o percurso na minha primeira experiência”, contou. Ela também falou da importância do colete salva-vidas. “Mesmo que eu saiba nadar o colete é imprescindível, com o mar o cuidado tem que ser dobrado”, finalizou.