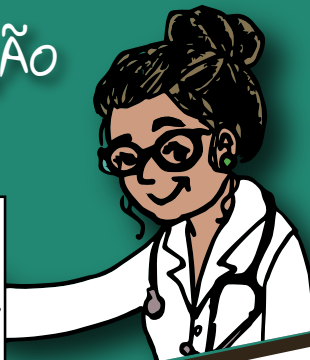


SUPER  
SAFE



ESPORTES DE  
QUADRA?  
ÓTIMO, MAS VAMOS  
PRATICAR DE FORMA  
SEGURA!

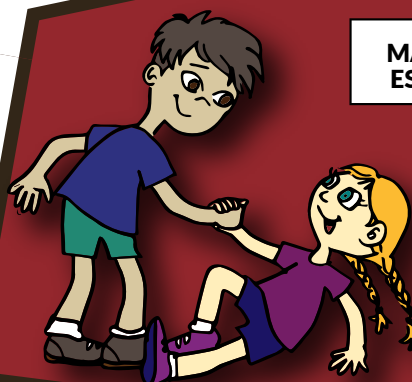
## AVALIAÇÃO MÉDICA



A AVALIAÇÃO MÉDICA  
PRÉVIA É IMPORTANTE  
PARA EXCLUIR  
PROBLEMAS CARDÍACOS,  
NEUROLÓGICOS E  
ORTOPÉDICOS.



FAÇA UM BOM  
AQUECIMENTO COM  
ALONGAMENTO.



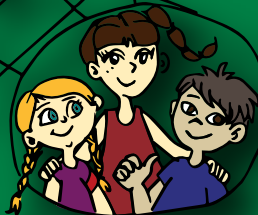
MANTENHA O ESPÍRITO  
ESPORTIVO - FAIRPLAY

## EQUIPAMENTOS DE PROTEÇÃO

USE EQUIPAMENTOS DE  
SEGURANÇA NOS JOGOS  
E NO TREINO.



O PISO DEVE SER REGULAR, SECO E EM  
BOAS CONDIÇÕES; POSTES DE BASQUETE  
ANCORADOS; TRAVES DE FUTEBOL  
ANCORADAS E OS QUATRO LADOS DA  
QUADRA DEVEM SER LIVRES DE  
OBSTÁCULOS.



AÇÕES DEZEMBRO  
VERMELHO

