

SAISON BAIGNÉE

ALLER À LA PLAGE EN TOUTE SÉCURITÉ

RÈGLES GÉNÉRALES DE SÉCURITÉ

- Respectez les signaux du drapeau et les instructions des sauveteurs.
- Surveillez vos enfants en permanence et à proximité.
- Essayez toujours de vous baigner ou de nager avec quelqu'un.
- Nagez toujours parallèlement à la plage et ne vous éloignez pas trop.
- Ne sautez jamais dans l'eau sauf dans une zone surveillée et spécialement destinée à cet effet.
- Respectez une pause de 3 heures après un repas normal avant de prendre un bain.
- Les animaux ne sont pas autorisés sur la plage.

RECOMMANDATIONS

- Préférez les plages surveillées. À Cascais, les plages de Bafureira, Santa Marta et Abano ne sont pas destinées à la baignade.
- Évitez les chocs thermiques en vous mouillant pour vous rafraîchir fréquemment.
- Prévenez la déshydratation et l'hypoglycémie en prenant régulièrement des fruits, des boissons non alcoolisées et des aliments légers.
- Ne vous baignez jamais et/ou ne nagez jamais sous l'influence (ou en état d'ivresse) de drogues ou d'alcool.
- Consultez votre médecin pour des soins spécifiques à observer en cas de maladie chronique, de convalescence suite à un accident ou de maladie récente et prise de médicaments.



NAGEZ
Baignez-vous autant que vous le souhaitez en respectant les règles de sécurité.



PRUDENCE
Interdiction de nager.



DANGER
Interdiction de se baigner.



Délimitation de la zone la plus sûre pour la baignade.



Plage temporairement sans surveillance.

CODE DE CONDUITE SUR LA PLAGE



N'emmenez pas d'animaux à la plage, à l'exception des chiens d'assistance, conformément à l'art. 1, n° 3 du décret-loi n° 74/2007 du 27 mars.



Pratiquez du sport uniquement dans les zones désignées à cet effet. Ne dérangez pas et ne mettez pas en danger votre vie ou celle des autres.



Collaborez à la protection et à la conservation des dunes et de leur végétation. Utilisez uniquement les chemins d'accès dûment marqués.



N'emportez pas d'objets en verre à la plage



Gardez la plage propre, placez les déchets solides dans des conteneurs appropriés.



Après de longues périodes d'exposition au soleil, n'entrez pas brusquement dans l'eau.



Ne jetez pas de cigarettes sur le sol ou sur le sable.



Gardez l'accès aux plages libre. Garez-vous uniquement dans les emplacements autorisés.



Utilisez un écran solaire et des lunettes de soleil. Évitez l'exposition au soleil pendant les heures les plus chaudes.



Préservez les sons naturels. Évitez le bruit.



Près des falaises, gardez vos distances de sécurité.



Défendez votre santé. Évitez de prendre un bain pendant la période de digestion.

CONTACTS UTILILES

Pompiers

+351 214 659 090

PSP

+351 214 839 100

Police Maritime

+351 918 498 043

Police Municipale

+351 214 815 611

ACES Cascais

+351 214 643 752

Chambre M. Cascais / Cascais Environnement

800 203 186

Association du drapeau Bleu européen

+351 213 942 740

NUMÉRO NATIONAL D'AIDE

112

*Appel vers le réseau fixe
national*

Saviez-vous qu'une évaluation des risques et des maladies subites sont à l'origine de la grande majorité des accidents graves survenus lors de la pratique de la baignade?