

ÉPOCA BALNEAR

FAÇA PRAIA EM SEGURANÇA

REGRAS GERAIS DE SEGURANÇA

- Respeite os sinais das bandeiras e as indicações dos nadadores-salvadores.
- Vigie as suas crianças permanentemente e de distância próxima.
- Procure sempre tomar banho ou nadar acompanhado.
- Nade sempre paralelamente à praia e não se afaste demasiado.
- Nunca efetue saltos para a água a não ser em local vigiado e especialmente destinado a esse efeito.
- Respeite um intervalo de 3 horas após uma refeição normal antes de tomar banho.
- Não são permitidos animais no areal.

RECOMENDAÇÕES

- Prefira as praias vigiadas. Em Cascais as praias da Bafureira, Santa Marta e Abano não são de uso balnear.
- Evite o choque térmico molhando-se para refrescar com frequência.
- Previna a desidratação e a hipoglicémia pela ingestão espaçada de frutas, bebidas não alcoólicas e alimentos ligeiros.
- Nunca tome banho e/ou nade sob o efeito (ou ressaca) de drogas ou álcool.
- Consulte o seu médico sobre cuidados específicos a observar em caso de doença crónica, convalescença de acidente ou doença recente e toma de medicamentos.



NADAR
Tomar banho à vontade respeitando as regras de segurança.



CUIDADO
Proibição de nadar.



PERIGO
Proibição de tomar banho.



Delimitação da zona mais segura para banhos.



Praia temporariamente sem vigilância.

CÓDIGO DE CONDUTA NA PRAIA



Não leve animais para a praia, exceto cães de assistência. Artº 1º, nº 3 do decreto-lei nº74/2007 de 27 de março.



Pratique desporto apenas nas áreas determinadas para o efeito. Não incomode, nem ponha em perigo a sua vida e a dos outros.



Colabore na proteção e conservação das dunas e da sua vegetação. Utilize unicamente os caminhos de acesso assinalados.



Não leve objetos de vidro para a praia.



Mantenha a praia limpa, coloque os resíduos sólidos nos recipientes adequados.



Após longos períodos de exposição ao sol, não entre de repente na água.



Não deite os cigarros para o chão ou areal.



Mantenha livres os acessos às praias. Estacione apenas em locais autorizados.



Utilize protetor solar e óculos de sol. Evite a exposição solar nas horas de maior calor.



Preserve os sons naturais. Evite o ruído.



Junto às arribas mantenha uma distância de segurança.



Defenda a sua saúde. Evite tomar banho durante o período de digestão.

CONTACTOS ÚTEIS

Bombeiros

+351 214 659 090

PSP

+351 214 839 100

Polícia Marítima

+351 918 498 043

Polícia Municipal

+351 214 815 611

ACES Cascais

+351 214 643 752

CMC/

Cascais Ambiente

800 203 186

Associação

Bandeira Azul

+351 213 942 740

Nº NACIONAL DE SOCORRO

112

Chamada para a rede fixa nacional

Sabia que a deficiente avaliação dos riscos e doença súbita estão na origem da grande maioria dos acidentes graves que ocorrem na prática balnear?