

КУПАЛЬНИЙ СЕЗОН ЗРОБИТИ ПЛЯЖ БЕЗПЕЧНИМ

ЗАГАЛЬНІ ПРАВИЛА БЕЗПЕКИ

- Поважайте прапори та вказівки рятувничих плавців
- Постійний моніторинг ваших дітей, а також найбільш вразливих членів сім'ї
- Завжди пливіть паралельно пляжу і не запливайте занадто далеко
- Ніколи не робіть стрибків у воду, крім місця, що охороняється, і особливо призначеного для цієї мети.
- Дотримуйтесь інтервалу в 3 години після звичайної їжі перед купанням
- Для загальної безпеки здоров'я тварин не пускають на пісок під час купального сезону
- Поважайте існуючі вивіски

РЕКОМЕНДАЦІЇ

- Віддавайте перевагу пляжам, що охороняються
- Уникайте перебування на сонці протягом тривалого періоду часу і використовуйте сонцезахисний крем, особливо в години більш високої температури (11:00-17:00 ранку)
- Уникайте теплового шоку, пийте більше води
- Запобігання зневоднення і гіпоглікемії: прийом фруктів, безалкогольних напоїв і легких продуктів
- Ніколи не купайтеся під впливом наркотиків або алкоголю.
- Проконсультуйтеся з лікарем про конкретний догляд, якого слід дотримуватися при хронічних захворюваннях, одужаннях від нещасного випадку або недавньої хвороби та прийомі ліків
- Шукайте рятувальника, коли вам це потрібно
- Не простягайте рушник на скелях

ПЛАВАННЯ

Ви можете купатися за бажанням з дотриманням правил безпеки



ОБЕРЕЖНІСТЬ

Може зайти у воду, але купатися забороненоморе



НЕБЕЗПЕКА

заборона виходу в море



Розмежування найбільш безпечної зони для купання.



Пляж тимчасово без нагляду.

КОДЕКС ПОВЕДІНКИ НА ПЛЯЖІ/РЕКОМЕНДАЦІЇ



Не беріть тварин на пляж, крім собак-помічників (Повітря № 1, п. 3, Постанова № 74 від 27 березня).



Займайтеся спортом тільки в тих областях, визначених для цієї мети. Не наражайте на небезпеку своє життя і життя інших людей.



Співпрацюйте в охороні та збереження дюн та їх рослинності. Використовуйте лише спеціально позначені шляхи доступу.



Не беріть скляні предмети на пляж.



Тримайте пляж в чистоті. Дотримуйтеся правил сортування сміття.



Після тривалих періодів перебування на сонці не стрибайте раптово у воду.



Не кидайте сигарети на підлогу або пісок.



Тримайте доступ до пляжів безкоштовним. Паркуйтеся тільки в авторизованих місцях.



Носіть сонцезахисний крем і сонцезахисні окуляри. Уникайте перебування на сонці в найвищі теплові години (11:00-17:00).



Оберегайте затишок в зоні відпочинку.



Поруч зі скелями тримайте безпечну відстань.



Захищайте своє здоров'я. Уникайте купання в період травлення.

КОРИСНІ КОНТАКТИ

Пожежники

+351 214 659 090

Поліція громадської безпеки

+351 214 839 100

Морська поліція

+351 918 498 043

Міська поліція

+351 214 815 611

Центр здоров'я

+351 214 643 752

Ратуша / Cascais
навколишнього
середовища
800 203 186

**НАДЗВИЧАЙНА
СИТУАЦІЯ
ДЕРЖАВНА
ДОПОМОГА NO**

112

*Дзвінок на національну
стаціонарну мережу*

Чи знаєте ви, що недооцінка ризику і раптова хвороба є причиною переважної більшості серйозних нещасних випадків, які трапляються в практиці купання?