

ÉPOCA BALNEAR 2022

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.

● cascais.pt

CASCAIS

Tudo começa nas pessoas


Nadar
Tomar banho à vontade respeitando as regras de segurança.


Perigo
Proibição de tomar banho.


Cuidado
Proibição de nadar.

Atenção
Praia não vigiada.


CÓDIGO DE CONDUTA NA PRAIA

 Não leve animais para a praia, exceto cães de assistência, conforme 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, devidamente 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 214 659 090

PSP 214 839 100

Polícia Marítima 918 498 043

Polícia Municipal 214 815 611

ACES Cascais 214 643 752

**Câmara M. Cascais
Cascais Ambiente** 800 203 186

**Associação Bandeira
Azul da Europa** 213 942 740

N.º Nacional de Socorro

112

SABIA QUE A DEFICIENTE AVALIAÇÃO DOS RISCOS E DOENÇA SÚBITA ESTÃO NA ORIGEM DA GRANDE MAIORIA DOS ACIDENTES GRAVES QUE OCORREM NA PRÁTICA BALNEAR?

● cascais.pt

CASCAIS
Tudo começa nas pessoas