

# 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](http://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