

ÉPOCA BALNEAR 2023

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.

**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.



Não deite os cigarros para o chão ou areal.



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



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



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



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



Não leve objetos de vidro para a praia.



Preserve os sons naturais. Evite o ruído.



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



Junto às arribas mantenha uma distância de segurança.



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



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

CONTACTOS ÚTEIS

Bombeiros 214 659 090

ACES Cascais 214 643 752

PSP 214 839 100

Câmara M. Cascais
Cascais Ambiente 800 203 186

Polícia Marítima 918 498 043

Associação Bandeira
Azul da Europa 213 942 740

Polícia Municipal 214 815 611

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?