

КУПАЛЬНИЙ СЕЗОН 2023

ЗРОБИТИ ПЛЯЖ БЕЗПЕЧНИМ

ЗАГАЛЬНІ ПРАВИЛА БЕЗПЕКИ:

- Поважайте прапори та вказівки рятувних 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



Небезпека

заборона виходу в море



Обережність

Може зайти у воду, але купатися заборонено



Попередження

Пляж тимчасово без нагляду

КОДЕКС ПОВЕДІНКИ НА ПЛЯЖІ / РЕКОМЕНДАЦІЇ



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



Не кидайте сигарети на підлогу або пісок



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



Тримайте доступ до пляжів безкоштовним. Паркуйтеся тільки в авторизованих місцях



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



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



Не беріть скляні предмети на пляж



Оберегайте затишок в зоні відпочинку



Тримайте пляж в чистоті. Дотримуйтеся правил сортування сміття



Поруч зі скелями тримайте безпечну відстань



Після тривалих періодів перебування на сонці не стрибайте раптово у воду



Захищайте своє здоров'я. Уникайте купання в період травлення

КОРИСНІ КОНТАКТИ:

Пожежники **214 659 090**

Центр здоров'я **214 643 752**

Поліція громадської безпеки **214 839 100**

Ратуша / Cascais навколишнього середовища **800 203 186**

Морська поліція **918 498 043**

**Надзвичайна ситуація
Державна допомога No 112**

Міська поліція **214 815 611**

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