

CÓDIGO DE CONDUTA NORMAS DE SEGURANÇA

SAFETY AND CONDUCT RULES

Regras gerais de segurança Safety rules



Respeite os sinais das bandeiras e as indicações dos nadadores salvadores.
Respect the beach warning flags and follow lifeguards indications.



Vigie suas crianças permanentemente e de distância próxima.
Watch your children closely and permanently.



Procure sempre tomar banho ou nadar acompanhado.
Try always to bath and/or swim with company.



Nade sempre paralelamente à praia e não se afaste demasiado.
Always swim parallel and close to the shore.



Não tome banho antes de decorridas 3 horas após as refeições.
Do not take bath before 3 hours after meals.



Não hesite em pedir socorro quando em dificuldades.
When in trouble do not hesitate to ask for help.



NADAR!

Boas condições para a prática de banhos e natação assumindo as regras e recomendações de segurança.

Good conditions for bathing and swimming complying with general safety precautions and recommendations.



CUIDADO!

Condições aceitáveis para a prática de banhos assumindo as regras de segurança.

Dangerous conditions for swimming but fair conditions for bathing complying with general safety precautions.



PERIGO!

Prática de natação e banhos perigosos. A simples permanência próximo da linha de água poderá representar risco elevado.

Dangerous conditions for swimming or bathing. Proximity from water may involve significant risk.



SEM VIGILÂNCIA!

Praia temporariamente sem vigilância.

Beach temporary unpatrolled.



Bandeira LISTADA

Listed Flag

Delimitação de zona mais segura para banhos.

Delimitation of the safest area for swimming.



Bandeira Verde
Green Flag



Bandeira Amarela
Yellow Flag



Bandeira Vermelha
Red Flag

Significado do código das bandeiras e ecopontos
Meaning of beach warning flags and recycle

Ecopontos Recycle



Plástico e Metal
Plastic



Papel e Cartão
Paper



Vidro
Glass



ColorADD
Praia Inclusiva | Inclusive Beach



Verde
Green



Amarelo
Yellow



Vermelho
Red

Recomendações

Recommendations



Prefira as praias vigiadas.
Prefer beaches with lifeguard.



Evite choque térmico.
Molhando-se progressivamente.
Prevent thermal shock. Enter in the water progressively.



Use protetor solar e evite exposições ao sol entre as 11 - 16 h.
Use sunscreen and avoid sun exposure between 11 a.m. and 4 p.m.



Previna a desidratação e a hipoglicemia ingerindo espaçadamente, frutas, bebidas não alcoólicas e alimentos ligeiros.
Prevent dehydration and hypoglycemia eating sparingly, fruit, non alcoholic beverages and light food.



Não efetue saltos para a água
Do not jump into the water



Nunca tome banho e/ou nada sob efeito de drogas ou álcool.
Never take a bath or swim under the influence of drugs or alcohol.



Evite tomar banho em zonas utilizadas para a prática de surf
Avoid bathing in areas used for surfing

Preservação e proteção do ambiente

Preserving and protecting the environment



Coloque o lixo nos recipientes apropriados e disponíveis ao longo do areal.
Place trash in appropriate containers, available at the beach.



Não deposite cinza ou pontas de cigarro na areia.
Do not dispose cigarette ashes and butts in the sand.



Proibida a permanência e circulação de animais nas áreas concessionadas o/ou vigiadas, durante a época balnear, exceto os cães-guia
Animals may not be allowed in concession areas or under surveillance during the bathing season, except for guide dogs.



Observe a fauna e a flora sem as destruir
Observe fauna and flora without destroying them



Utilize os transportes públicos, ande a pé ou vá de bicicleta para a zona balnear
Use public transport, walk or cycle to the bathing area



Respeite as regras de circulação de veículos e estacione apenas em lugares reservados para o efeito
Respect the rules of vehicle circulation and park only in spaces reserved for this purpose



Proibido acampar na praia nem nas zonas envolventes se não existirem áreas devidamente autorizadas e sinalizadas para o efeito
No camping on the beach or in the surrounding areas unless there are duly authorized and signposted areas for this purpose.



Proibido realizar fogueiras
No camp fires



Utilize os passadiços de acesso às zonas balneares
Use the walkways to the bathing areas



A atividade de Pesca Lúdica só pode ser realizada nos locais e períodos sazonais estipulados
Recreational fishing can only be carried out in the stipulated locations and seasonal periods



SOS

EMERGÊNCIA
Emergency
112



CRUZ VERMELHA
Red Cross
233 407 303



CAPITANIA DO PORTO
Port Authority
233 422 955



POLÍCIA MARÍTIMA
Maritime Police
916 352 629



BOMBEIROS SAPADORES
Firefighters
233 402 800



ABAAE
213 942 740



PROTEÇÃO CIVIL
Civil Protection
233 402 805



CÂMARA MUNICIPAL
City Hall
233 403 300

112

NÚMEROS ÚTEIS

USEFUL NUMBERS

Respeite as indicações dos nadadores-salvadores
Respeite os sinais das bandeiras Nade paralelamente à costa Vigie as crianças Mantenha a praia limpa

*Respect the instructions of the rescuing swimmers
Respect flag signs Swim along the coast
Watch the children Keep the beach clean*