CÓDIGO DE CONDUTA DA PRAIA FLUVIAL DA MÂMOA CODE OF CONDUCT FOR MÂMOA RIVER BEACH

CUIDADOS A TER NA PRAIA
BEACH SAFETY WARNINGS

Evite exposição solar excessiva
Avoid excessive sun exposure

Proteja-se do sol com chapéu e óculos de sol
Protect yourself from the sun by wearing hat and sunglasses

Beba líquidos com frequência, para evitar desidratação
Drink liquids frequently to avoid dehydration

Não tome banho durante o período de digestão
No swimming after eating leave time for your food to digest

Utilize protetor solar
Use sunscreen

REGRAS DE SEGURANÇA
SAFETY RULES

Praia vigiada das 10h às 19h | Obrigatório cumprir as regras dos nadadores-salvadores
Beach has lifeguards from 10am to 7pm | It is mandatory to comply with lifeguard rules

Respeite os sinais das bandeiras de segurança
Respect the safety flags signals

Proibido saltar para a água
Do not jump into the water

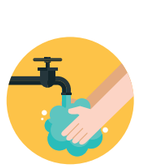
Proibido permanecer na zona interdita a banhos
Do not go in the no swimming area

A zona balnear é um local de abastecimento de helicópteros de combate a incêndios | Esteja atento às indicações dos nadadores salvadores
The swimming area is a place to supply firefighting helicopters | Respect the lifeguards' instructions

REGRAS GERAIS COVID-19
GENERAL RULES COVID-19

Cumpra as medidas de etiqueta respiratória
Always carry tissues and use them to catch your cough or sneeze and bin them

Assegure o distanciamento físico de segurança no acesso, na utilização da praia e no banho
Ensure the physical safety distance when accessing, using the beach and bathing



Proceda à limpeza frequente das mãos
Make sure you wash your hands frequently

Verifique se a bandeira de baixa ocupação (verde) está hasteada | Evite o acesso à praia quando a ocupação é elevada ou plena
Make sure the beach has few people (green flag) | Avoid the access to the beach when occupancy is hight or completed

Cumpra as determinações das autoridades competentes
Comply with the requirements of the competent authorities

RESPEITE A NATUREZA
RESPECT NATURE

Coloque os resíduos nos contentores adequados | Colabore na separação dos resíduos
Place the waste in the appropriate containers | Collaborate in waste separation

Proibida a entrada a animais de estimação, exceto cães guia
No pets allowed except guide dogs

Proibido circular veículos na praia
No vehicles on the beach

Proibido acampar e fazer fogueiras na praia
No camping and don't make fires on the beach

Não utilize equipamentos sonoros na praia, aprecie os sons da natureza
Do not use sound equipment on the beach, enjoy the sounds of nature

santa maria da feira
câmara municipal

ABAE 30 anos

Bandeira Azul