

CÓDIGO DE CONDUTA CODE OF CONDUCT

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

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

MÂMÃOA PRAIA FLUVIAL

ÉPOCA BALNEAR BATHING SEASON 01-07-2022 > 31-08-2022

