

# REGRAS GERAIS DE SEGURANÇA E RECOMENDAÇÕES

## GENERAL SAFETY RULES AND RECOMMENDATIONS



Verifique se a praia tem nadador-salvador. Prefira as praias vigiadas.

Make sure the beach has lifeguard. Choose supervised beaches.



Conheça e respeite os sinais das bandeiras e obedeça às instruções dos nadadores-salvadores. Know all beach safety flags and their meanings, comply with them. Obey to all the instructions given by lifeguards.



Vigie as crianças permanentemente e a uma distância próxima.

Actively supervise your children, closely and at all times.



Procure sempre tomar banho ou nadar acompanhado e dentro dos limites da zona mais segura para banho indicada.

Never swim or bathe alone and keep within the limits of safest bathing zone indicated.



Respeite a sinalização existente no plano de água. Comply with the existing information signs on the water, such as flags, signposts, buoys and rules conveyed by the Beach Regulations.



Esteja atento à existência de fundões, irregularidades dos fundos, correntes e obstáculos submersos.

Be aware of deep areas, bottom irregularities, currents and submersed obstacles.



Nunca efetue saltos para a água, exceto em local vigiado e especialmente destinado a esse efeito.

Never jump into the water unless the area is under surveillance and specially adapted for the purpose.



Após uma refeição normal ou ligeira aguarde pelo menos 3 horas antes de entrar na água.

After a normal or light meal wait at least 3 hours before entering the water.



Evite o choque térmico ao entrar na água, molhando-se progressivamente.

Prevent thermal shock by entering the water slowly and progressively.



Previna a desidratação e a hipoglicémia através da ingestão regular de frutas, bebidas não alcoólicas e alimentos ligeiros.

Prevent dehydration and hypoglycaemia by ingesting regularly fruit or light snacks and drinking non-alcoholic beverages.



Nunca tome banho ou nade sob o efeito (ou ressaca) de drogas ou de álcool.

Never bathe or swim under the effect (or hangover) of drugs or alcohol.



Consulte o seu médico sobre cuidados específicos a observar em caso de doença crónica, convalescência de acidente ou doença recente e em caso de toma de medicamentos.

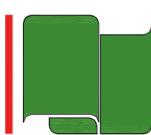
Ask your doctor for specific precaution if suffering from chronic illness, if recovering from recent accident or disease or if under drug prescription.

Deixe a praia limpa. Coloque o lixo no **LIXO**.

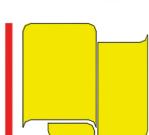
Leave the beach clean Place litter in the garbage bins.

## SIGNIFICADO DA SINALIZAÇÃO DE PRAIA

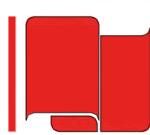
### BEACH SAFETY FLAGS AND THEIR MEANINGS



**SEGURANÇA**



**CUIDADO**



**PERIGO**



**SEM VIGILÂNCIA**



**ZONA DE BANHOS**

É permitido tomar banho e nadar

Cuidado, é proibido nadar

Perigo, é proibido entrar na água

Praia temporariamente sem vigilância

Delimitação da zona mais segura para banhos

- bathing and swimming are allowed

- be careful, swimming is prohibited

- danger, entering the water is prohibited

- beach temporarily without lifeguard

- delimitation of the safest area for bathing

- la baignade et la nage sont autorisées.

- attention, interdit de nager.

- danger, il est interdit d'entrer dans l'eau

- Plage temporairement non surveillée.

- délimitation de la zone de baignade la plus sûre

- Baden und Schwimmen sind erlaubt.

- Vorsicht, Schwimmen ist verboten.

- Gefahr, es ist verboten, ins Wasser zu gelangen.

- Strand momentan nicht bewacht.

- Abgrenzung des sicheren Badebereichs.