

# CÓDIGO DE CONDUCTA CODE OF CONDUCT

## CUIDADOS A TER NA PRAIA BEACH SAFETY WARNINGS



**Evite exposição solar excessiva**  
Avoid excessive sun exposure



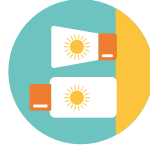
**Proteja-se do sol com chapéu e óculos de sol**  
Protect yourself from the sun by wearing hat and sunglasses



**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

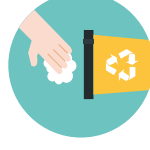


**Proibido permanecer na zona interdita a banhos**  
Do not go in the no swimming area



**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 sons da natureza**  
Do not use sound equipment on the beach, enjoy the sounds of nature

# MÂMÃOA PRAIA FLUVIAL

ÉPOCA BALNEAR BATHING SEASON 01-07-2026 , 31-08-2026

