



# CUIDADOS DE SEGURANÇA A TER NAS PRAIAS

BEACH SAFETY  
PRECAUTIONS

NADADOR SALVAVIDAS  
LIFEGUARD



CÂMARA MUNICIPAL  
VIANA DO CASTELO

[www.cm-viana-castelo.pt](http://www.cm-viana-castelo.pt)



[www.facebook.com/  
coordenadadecimal](https://www.facebook.com/coordenadadecimal)



[www.amn.pt/DGAM/  
Capitanias/VianaCastelo](http://www.amn.pt/DGAM/Capitanias/VianaCastelo)



[www.bandeiraazul.abae.pt](http://www.bandeiraazul.abae.pt)

# REGRAS DE SEGURANÇA

## SAFETY RULES



- Respeite os sinais das bandeiras e as instruções dos Nadadores Salvadores;
- Respect the colours of the flags and the lifeguards' instructions;

### BANDEIRA VERDE GREEN FLAG



Pode nadar e tomar banho.  
You can swim and bathe.

### BANDEIRA AMARELA YELLOW FLAG



Proibido nadar  
Swimming is prohibited.

### BANDEIRA VERMELHA RED FLAG



Proibido entrar na água.  
It is prohibited to go in the water.



- Frequente as praias vigiadas por Nadadores Salvadores (15 de Junho a 15 de Setembro, das 09:30 - 19:30);
- Go to supervised beaches (June 15 - 15 September, 09.30 - 19.30);



- Entre lentamente na água do mar porque está fria;
- Go slowly in the water because it's very cold;



03.00H

- Tome banho com a digestão feita (cerca de 3h após a ingestão de alimentos);
- Do not swim after eating (3 hours after a meal);



- Deve nadar sempre paralelamente à costa e nunca contra a corrente;
- Never swim against the current and always in parallel to the coast;



11:00-17:00

- Evite a exposição ao sol entre as 11:00 - 17:00;
- Avoid being exposed to the sun from 11.00 to 17.00;



- Proteja-se do sol, utilize roupa adequada, creme protector e chapéu de abas largas;
- Protect yourself from the sun by wearing appropriate clothing and a wide hat, and also by using sunscreen;



- Em caso de perigo peça imediatamente ajuda;
- In case of danger call for help immediately;



- Utilize sempre as passadeiras aéreas;
- Always use the walkways on the sand;



- Não deve colher a vegetação que cobre e protege as dunas;
- You must not pick the vegetation that covers and protects the dunes;



- Deixe sempre a praia limpa.
- Don't leave any litter on the beach.