

REGRAS GERAIS DE SEGURANÇA E RECOMENDAÇÕES

GENERAL SAFETY PRECAUCIONS AND RECOMENDATIONS



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

Make sure the beach has life guard. Prefer life saved beaches.



Respeite um intervalo de 3 horas após uma refeição normal antes de tomar banho.

After a normal meal wait 3 hours before bathing.



Respeite os sinais das bandeiras dos nadadores salvadores.

Obey all safety flags signals and follow lifeguard indications.



Evite o choque térmico molhando-se progressivamente.

Prevent termal shockby wetting yourself progressively.



Vigie as crianças permanentemente a uma distância próxima.

Actively supervise your children closely and all time.

Previna a desidratação e a hipoglicémia pela ingestão espaçada de frutas, bebidas não alcoólicas e alimentos ligeiros.

Prevent dehydration and hypoglycemia ingesting fruit, non alcoholic beverages and light food.



Procure sempre tomar banho ou nadar acompanhado e nade em locais que conheça.

Never swim or bath alone. Always in familiar areas.



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

Never take a bath or swim under the effect (or Hangover) of drugs or alcohol.



Respeite a sinalização do plano de água.

Obey all water signals.

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

Ask your doctor for specific precaution if suffering from cronic illness, recovering from recent accident or acurence disease or under drug prescretion.



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

Be aware of deep areas, botton irregularities on water conditions and under water obstacle.



Nunca efetue saltos para a água a não ser em local vigiado e especialmente destinado a esse efeito.

Do not jump into the water unless the area is under surveillance and specially adapted for the purpose.

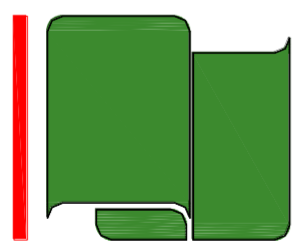


Deixe a praia limpa. Coloque o lixo no **LIXO**.

Leave the beach clean Place litter in garbage can.

SIGNIFICADO DO CÓDIGO DAS BANDEIRAS

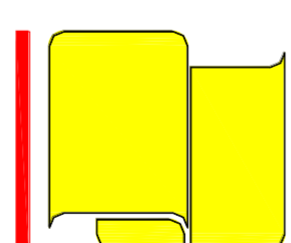
SAFTY FLAG SIGNALS SIGNIFICANCE



NADAR

Boas condições para a prática de banhos e natação assumindo as regras e recomendações.

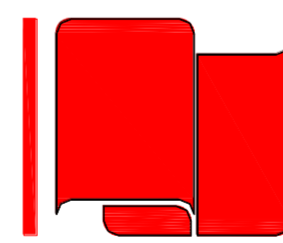
- Good condition for bathing and swimming complying whith general safety precautions and recomendations.
- Se baigner librement en respectant les régles generales de securité.
- Baden erlaubt respectieren sie bitte sicherheitsregeln.



CUIDADO

Condições perigosas para banhos. Respeitar as regras e recomendações de segurança.

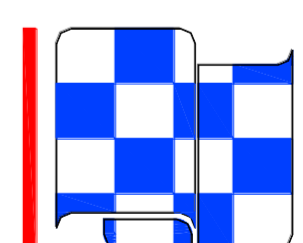
- Dangerous conditions for swimming but fair conditions complying with general safety precautions and recomendations.
- Interdit de nager.
- Schwimmen verboten.



PERIGO

Prática de natação e banhos perigosa. A simples permanência próximo da linha de água poderá representar risco elevado.

- Dangerous conditions for swimming and bathing. Proximity from water may envolve significant risk.
- Interdit de se baigner.
- Baden verboten.



SEM VIGILÂNCIA

Praia temporariamente sem vigilância.

- Beach temporaly unpatrolled.
- Plage temporairement non surveillé.
- Strand momentan nitch bew acht.