

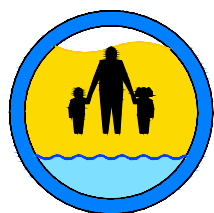
REGRAS GERAIS DE SEGURANÇA E RECOMENDAÇÕES GENERAL SAFETY PRECAUTIONS AND RECOMMENDATIONS



Verifique se praia tem nadador salvador.
Prefira as praias vigiadas.
Make sure the beach has lifeguard. Prefer life saved beaches.



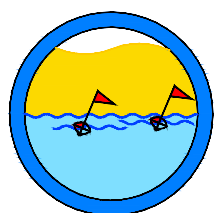
Respeite os sinais das bandeiras e as indicações dos nadadores salvadores.
Obey all safety flags signals and follow lifeguard indications.



Vigie as suas crianças permanentemente a uma distância próxima.
Actively supervise your children closely and at all times.



Procure sempre tomar banho ou nadar acompanhado e nade em locais que conheça.
Never swim or bath alone. Always swim in familiar areas.



Respeite a sinalização do plano de água.
Obey all water plan signals.



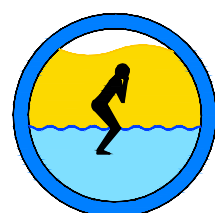
Esteja atento à existência de fundos, irregularidades dos fundos, correntes e obstáculos submersos.
Be aware of deep areas, bottom irregularities on water conditions and under water obstacle.



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.



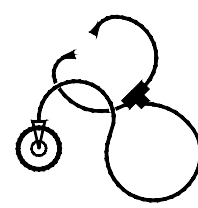
Respeite um intervalo de 3 horas após uma refeição normal antes de tomar banho.
After a normal meal wait three hours before bathing.



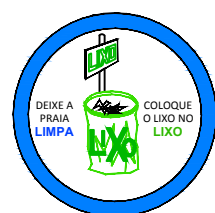
Evite o choque térmico molhando-se progressivamente.
Prevent thermal shock by wetting yourself progressively.



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.
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.

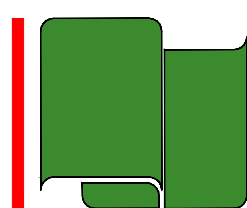


Consulte o seu médico sobre cuidados específicos a observar em caso de doença crónica, convalescença de acidente ou doença recente e toma de medicamentos.
Ask your doctor for specific precaution if suffering from chronic illness, recovering from recent accident or disease or under drug prescription.



Deixe a praia limpa.
Coloque o lixo no LIXO.
Leave the beach clean.
Place litter in garbage can.

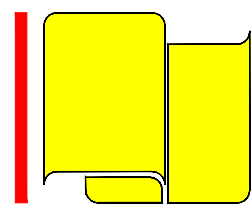
SIGNIFICADO DO CÓDIGO DE SINAIS DAS BANDEIRAS SAFETY FLAG SIGNALS SIGNIFICANCE



NADAR!

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

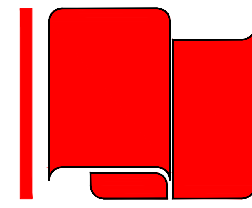
- Good condition for bathing and swimming complying with general safety precautions and recommendations.
- Se baigner librement en respectant les règles générales de sécurité.
- Baden erlaubt respektieren sie bitte sicherheitsregeln.



CUIDADO!

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

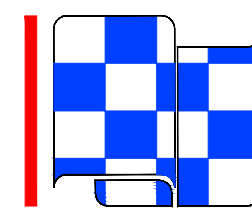
- Dangerous conditions for swimming but fair conditions for bathing complying with general safety precautions and recommendations.
- Interdit de nager.
- Schwimmen verboten.



PERIGO!

Prática da 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 involve significant risk.
- Interdit de se baigner.
- Baden verboten.



PRAIA TEMPORARIAMENTE SEM VIGILÂNCIA!

Praia temporariamente sem vigilância.

- Beach temporary unpatrolled.
- Plage non surveillé temporairement.
- Strand momentan nicht bewacht.