

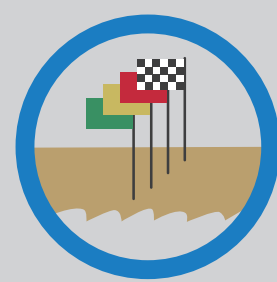


Instituto de Socorro a Náufragos

A DEFICIENTE AVALIAÇÃO DOS RISCOS e a DOENÇA SÚBITA estão na origem da grande maioria dos acidentes graves directamente relacionados com a prática balnear. Estes acidentes podem ser evitados ou as suas consequências minoradas assumindo as seguintes precauções e recomendações de segurança.

DEFICIENT RISK EVALUATION and SUDDEN DISEASE are the main causes for serious accidents directly related to beach use. These accidents can be prevented and their consequences reduced observing the following safety precautions and recommendations.

REGRAS DE SEGURANÇA SAFETY PRECAUTIONS



Respeite os sinais das bandeiras e as indicações dos nadadores salvadores.

Understand and respect flag signals and follow lifeguards indications.



Vigie as suas crianças permanentemente e de distância próxima.

Watch your children closely and permanently.



Procure sempre tomar banho ou nadar acompanhado.

Look for bathing and/or swimming in company.



Nade sempre paralelamente à praia não se afastando demasiado.

Always swim parallel and close to the shore.



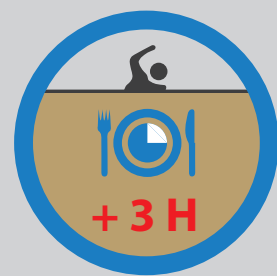
Nunca efectue saltos para a água a não ser em local vigiado e especialmente destinado a esse efeito.

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



Não hesite em pedir socorro quando em dificuldades.

When in trouble do not hesitate to ask for help.



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

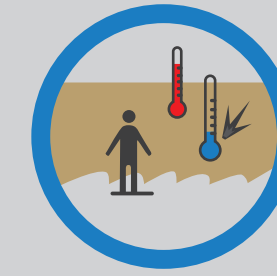
After a normal meal wait three hours before bathing.

RECOMENDAÇÕES RECOMMENDATIONS



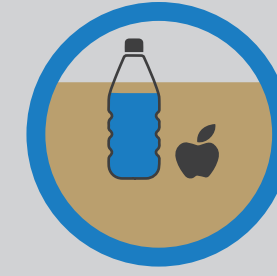
Prefira as praias vigiadas.

Prefer watched beaches.



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 nada 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 acute disease or under drug prescription.

SIGNIFICADO DO CÓDIGO DE SINAIS DAS BANDEIRAS FLAG SIGNALS SIGNIFICANCE



NADAR!

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

Good conditions for bathing and swimming complying with general safety precautions and recommendations.



CUIDADO!

Condições aceitáveis para banhos assumindo as regras e recomendações de segurança.

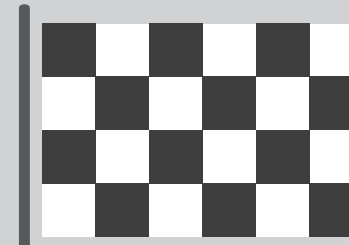
Dangerous conditions for swimming but fair conditions for bathing complying with general safety precautions and recommendations.



PERIGO!

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

Dangerous conditions for swimming or bathing. Proximity from water may involve significant risk.



SEM VIGILÂNCIA!

Praia temporariamente sem vigilância

Beach temporarily unpatrolled.





Instituto de Socorro a Náufragos

COMO PROCEDER EM CASO DE ACIDENTE

WHAT TO DO IN CASE OF AN ACCIDENT

1. Manter a calma
Stay calm
2. Alertar o Nadador-Salvador
Warn the lifeguard
3. Ligar 112 ou contatar as autoridades de emergência locais
Call 112 or contact the local authorities

PROTECÇÃO CIVIL

(+351) 235 590 320
(+351) 235 590 347
(+351) 935 905 003

BOMBEIROS

(+351) 235 594 122

AUTORIDADE DE SAÚDE

(+351) 235 590 200

GNR

(+351) 235 590 100

