



PRAIA VIGIADA

A *Autoridade Marítima Nacional* aconselha a prática balnear em **praias vigiadas**.

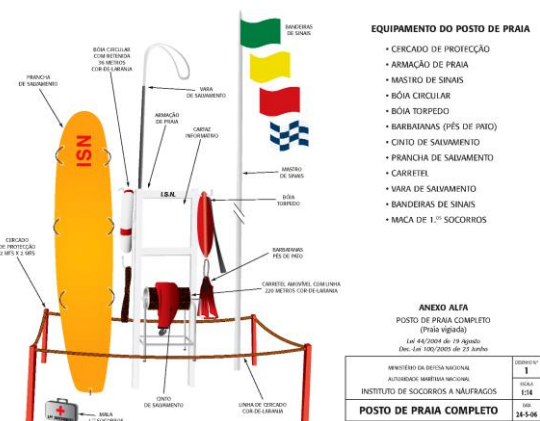
As praias vigiadas têm nadador-salvador e equipamentos de salvamento e de primeiros socorros.

Os nadadores-salvadores, além do salvamento, desempenham um papel importante na prevenção e alerta dos banhistas aos perigos existentes nas praias.

As praias vigiadas encontram-se sinalizadas com a placa de “PRAIA VIGIADA”.



e estão equipadas com um Posto de Praia:



EQUIPAMENTO DO POSTO DE PRAIA

- CERCADO DE PROTEÇÃO
- ARMAÇÃO DE PRAIA
- MASTRO DE SINAIS
- BÓIA CIRCULAR
- BÓIA TORPEDO
- BARBATANAS (PÉS DE PINO)
- CINTO DE SALVAMENTO
- PRANCHA DE SALVAMENTO
- CARRETEL
- VARA DE SALVAMENTO
- BANDEIRAS DE SINAIS
- MACA DE 1.º SOCORROS

ANEXO ALFA POSTO DE PRAIA COMPLETO (Praia Vigiada)

MINISTÉRIO DA DEFESA NACIONAL	CLASSIFICAÇÃO
AUTORIDADE MARÍTIMA NACIONAL	1
INSTITUTO DE SOCORROS A NAUFRAGOS	E18
POSTO DE PRAIA COMPLETO	DM 28-5/8



PLAGE SURVEILLEE

L'*autorité Maritime Nationale* conseille la baignade en **plages surveillées**.

Les plages surveillées sont gardées par des nageurs-sauveteurs et nous pouvons y trouver des équipements de sauvetage et de premiers secours.

Les nageurs-sauveteurs ont un rôle important dans la prévention des dangers, et ils alertent les baigneurs de ceux ci.

Les plages surveillées sont signalisées par le panneau **PLAGE SURVEILLEE**

et sont équipées d'un poste de secours ou l'on peut y trouver.



GUARDED BEACH

The *Portuguese National Maritime Authority* recommends bathing at **guarded beaches**.

Guarded Beaches are provided with a lifeguard, rescue equipment, and first aid kits.

Lifeguards, apart from rescuing bathers, play an important role when it comes to preventing and warning them to the existing dangers.

Guarded Beaches are signposted with a **GUARDED BEACH** sign

and are equipped with a Lifeguard Station.



EMERGÊNCIA NO MAR



CUIDADOS NA PRAIA



LES PRECAUTIONS A PENDRE A LA PLAGE



PRECAUTIONS AT THE BEACH





CUIDADOS NA PRAIA

A *Autoridade Marítima Nacional (AMN)* aconselha a adotar comportamentos seguros e preventivos nas praias, lembrando que a época banhar ainda não começou na maioria das praias, estando essas praias sem vigilância e sinalização.

Alerta-se para o perigo de se adotarem comportamentos de risco, devendo todas as medidas de prevenção e segurança serem respeitadas com rigor.

ACONSELHA-SE



- Não virar as costas ao mar, nem caminhar na areia molhada.
- Mantenha as crianças sob permanente vigilância e não as deixar brincar na zona de areia molhada nem junto à linha de água.
- Tenha especial atenção quando entrar na água, tendo em conta que os perfis de gradiente (declive) das praias ainda não estão estabilizados, existindo condições mais favoráveis para a formação de agueiros.
- A temperatura da água do mar é ainda muito baixa, pelo que potencia o choque térmico.
- Em caso de dúvida relativamente ao estado do mar ou caso não saiba nadar, não arrisque e evite entrar na água.



LES PRECAUTIONS A PRENDRE A LA PLAGE

L'*Autorité Maritime Nationale (AMN)* recommande d'adopter des comportements prudents sur les plages portugaises, et souligne que la période de baignade n'a pas encore débuté dans la majorité des plages qui ne sont donc pas surveillées et sans signalisation.

Le danger lié aux comportements risqués doit être considéré sérieusement, et toute mesure de prévention ou de sécurité doit donc être respectée rigoureusement.

IL EST CONSEILLÉ DE



- Ne pas tourner le dos à la mer, ou de marcher sur le sable mouillé.
- Surveiller les enfants en permanence, et ne pas les laisser jouer sur le sable mouillé ni au bord de l'eau.
- Être très vigilant en entrant dans l'eau, en ayant une attention particulière à la dénivellation.
- Être attentif à la température de l'eau qui peut être basse, ce qui peut causer un choc thermique.
- Ne pas prendre de risque et éviter de rentrer dans l'eau si vous avez des doutes sur l'état de la mer ou si vous ne savez pas nager.



PRECAUTIONS AT THE BEACH

The *Portuguese National Maritime Authority (AMN)* recommends that you adopt a safe and preventive behavior while on Portuguese beaches, reminding you that the bathing season has not yet started on most of them. Therefore, these beaches are neither guarded nor signposted.

You must prevent dangerous forms of behavior. All safety and prevention measures must be strictly respected.

WARNING



- Do not turn your back at the sea. Do not walk on wet sand.
- Children must be under constant surveillance. Do not let them play on the wet sand area or close to the water.
- Pay particular attention when entering the water since gradient profiles have not been established yet. Consequently, the chances for the formation of rip currents are higher.
- For now, the sea water temperature is very low. This may lead to thermal shock.
- If you are not sure about ocean conditions or if you cannot swim, do not take any risk, and avoid entering the water.

