

# CÓDIGO DE CONDUTA NA PRAIA

## SEGURANÇA

- Respeite os sinais das bandeiras e as instruções dos nadadores-salvadores;

 permitido tomar banho e nadar

 cuidado, é proibido nadar

 perigo, é proibido entrar na água

 praia temporariamente sem vigilância

- Procure utilizar a praia de acordo com os horários de actuação do nadador salvador e de funcionamento dos primeiros socorros (das 09h00 às 19h00);
- Nunca nade contra a corrente, nem se afaste demasiado;
- Procure nadar acompanhado;
- Vigie atenta e permanentemente, e de distância próxima, as suas crianças;
- Não efectue saltos para a água;
- Evite tomar banho em zonas utilizadas para a prática de surf;
- Recolha informação sobre a praia que frequenta, nomeadamente correntes, rochas, fundões e zonas de perigo;
- Não faça fogo.

## PRESERVAÇÃO GERAL E PROTECÇÃO DO AMBIENTE

- Não deite lixo na praia. Utilize os contentores adequados para a sua deposição;
- Recorde-se que é proibida a frequência da praia por animais, durante a época banhear, excepto os cães-guia para cegos;
- Não deposite cinza ou pontas de cigarro na areia;
- Respeite as regras de circulação de veículos e estacionamento apenas em lugares reservados para o efeito;
- Respeite as áreas reservadas aos diferentes usos de praia;
- Não faça campismo na praia nem na sua zona envolvente se não existirem áreas devidamente autorizadas e sinalizadas para o efeito;
- Utilize os passadiços de acesso às zonas balneares, proteja as dunas e as plantas dunares;
- Utilize os transportes públicos, ande a pé ou vá de bicicleta para a zona banhear.

## SAÚDE

- Evite ir à praia nas horas de maior calor (entre as 11 e as 16 horas);
- Use sempre protector solar (colocando-o antes de sair de casa), chapéu e óculos de sol;
- Evite tomar banho antes de decorridas três horas após as refeições;
- Após longos períodos de exposição ao sol, não entre de repente na água. Molhe-se progressivamente;
- Previna a desidratação e a hipoglicemia pela ingestão espaçada de frutas, bebidas não alcoólicas e alimentos ligeiros;
- Nunca tome banho e/ ou nade sob o efeito (ou ressaca) de drogas ou álcool;
- Consulte o seu médico sobre cuidados específicos a observar em caso de doença crónica, convalescença de acidente ou doença recente e toma de medicamentos.

Fonte: [www.marinha.pt](http://www.marinha.pt) e Câmara Municipal de Mafra