

NAS ARRIBAS

Sinalização:

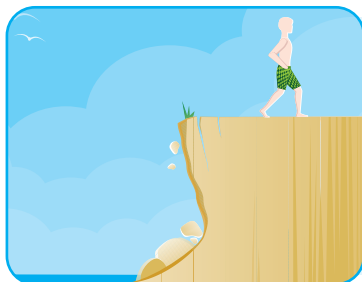
Os **passeios nas arribas** podem ser atividades físicas e de lazer bastante atrativas. Contudo, tenha em atenção:

- Nunca vá sozinho para uma arriba!
As arribas são locais isolados, pelo que se necessitar de ajuda poderá ser difícil obtê-la;
- Se for passear ou caminhar para uma arriba, afaste-se do seu rebordo, pois um simples desequilíbrio ou deslizamento de material rochoso poderá ser fatal.

Em resumo:



Não permaneça no topo e na base das arribas, respeite a sinalização.



Não se aproxime das arribas em erosão.



Afaste-se se houver pedras soltas e fissuras nas arribas.

Fonte: <http://www.prociiv.pt/bk/EDUCACAO/PAISARISCO/CENTROCURSOS/Documents/Arribas.pdf>

Contactos úteis:

N.º Nacional de Emergência	112
N.º Municipal de Emergência	800 261 261
Intoxicações	808 250 143
Bombeiros V. de Mafra	261 812 100
Bombeiros V. da Ericeira	261 866 500
Bombeiros V. da Malveira	219 862 561
GNR de Mafra	261 249 500
GNR da Ericeira	261 860 710
GNR do Livramento	261 961 173
GNR da Malveira	219 663 510
Polícia Marítima	261 866 070

SEGURANÇA NAS PRAIAS E ARRIBAS



CÂMARA MUNICIPAL DE MAFRA
SERVIÇO MUNICIPAL DE PROTEÇÃO CIVIL

Maio 2018

NA PRAIA

A praia é um local apazível para relaxar e aproveitar o sol e o mar. No entanto, há cuidados que deve adotar, para evitar acidentes! Tome nota:

Sinalização:

- Frequente apenas praias vigiadas;
- Respeite as instruções dos nadadores-salvadores e do código de bandeiras:



Verde: Boas condições para banhos e natação, respeitando sempre as regras de segurança e recomendações;



Amarela: Condições perigosas para a natação, pelo que a sua prática é desaconselhada. É possível tomar banho desde que mantidas as regras de segurança e recomendações;



Vermelha: Prática de banhos e natação perigosa. Desaconselha-se a proximidade ao mar.



Bandeira xadrez preta e branca: O nadador-salvador não se encontra momentaneamente na praia. Por estar sem vigilância, é preciso cuidado e atenção redobrados.

No mar:

- **Procure nadar acompanhado;**
- Nunca vire as costas ao mar!
- Nunca nade contra a corrente, mas sim paralelamente à costa;
- Nunca salte para a água a não ser em local vigiado e especialmente destinado a esse efeito;
- Evite ir para áreas “sem pé”;
- **Respeite a sinalização que adverte para perigos no mar (por exemplo correntes e agueiros).**



Alimentação:

- Tenha cuidado com a alimentação!
Coma refeições leves e evite bebidas açucaradas;
- **Beba muita água para evitar a desidratação;**
- Respeite as horas de digestão e não entre na água antes de terminado esse período.



Exposição solar:

- **Aplique protetor solar com elevado fator de proteção, 30 minutos antes da exposição e várias vezes durante o dia;**
- Tenha atenção aos horários de exposição solar!
O sol é menos perigoso até às 11h00 e após as 17h00!;
- Cubra a cabeça e proteja os olhos com óculos de sol;
- **Mantenha-se à sombra do chapéu;**
- Se estiver exposto ao sol durante um longo período, não entre de repente na água.



Crianças:

- **Vigie as suas crianças, de forma permanente e a uma distância próxima;**
- Ensine-lhes um ponto de referência do local onde está a família. No caso de se perder ou se sentir desorientada, esse ponto poderá ser útil.



NAS ARRIBAS

A linha de costa do Concelho de Mafra insere-se num relevo alto e escarpado – as **arribas** – constituído por formações rochosas mais resistentes à erosão marinha. Neste tipo de costa, a erosão é mais intensa, pelo que as arribas se podem tornar instáveis e colapsar.

Por esse facto, e por mais atrativa que seja a sombra produzida pelas arribas, é perigoso estar junto delas.

Tome nota da sinalização que adverte para os perigos das arribas:

