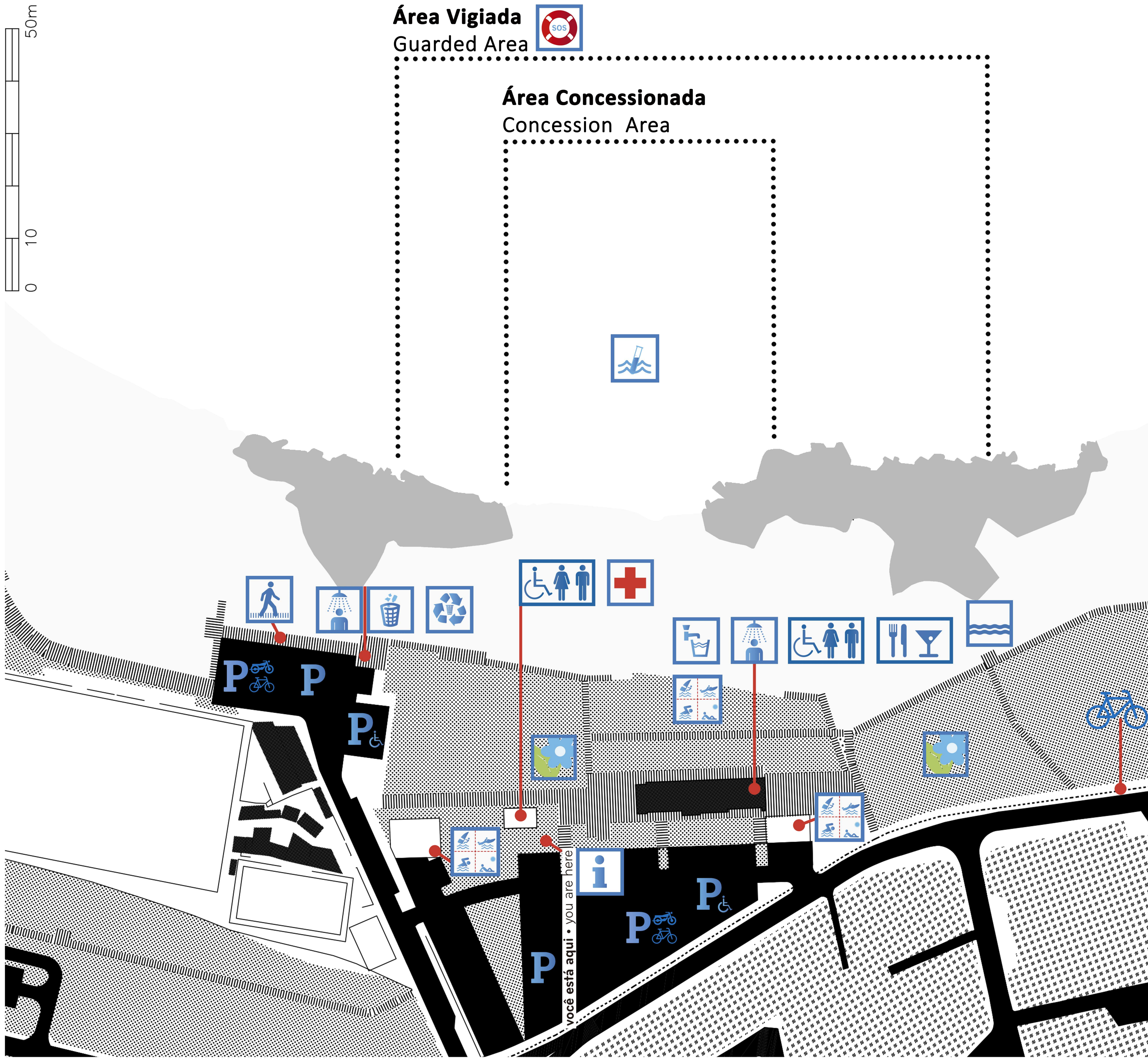


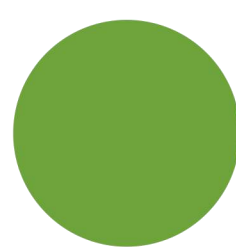
Cabo do Mundo



Poluição Sonora Sound Polution	Campismo Autocaravanas RV Camping	Pesca Desportiva Fishing	Descargas de Entulho Waste Discharges	Veículos Não Autorizados Unauthorised Vehicles	Actividades Desportivas Sports Activities	Qualquer Tipo de Fogo Lighting Fires
Animais Domésticos Pets	Venda Ambulante Mobile Shopd	Ecopontos Eco-points	Papeleiras Waste Bins	Água Potável Drinking Water	Praia Acessível Accessible Beach	Passeio Pedonal Promenade
Estacionamento Acessível Accessible Parking	Estacionamento Park	Motociclos Bicicletas Motorcycle Bicycle Park	Restauração Cathering	Chuveiros Showers	Chuveiros Showers	Sanitários Toilets
Paragem de Autocarro Bus Stop	Autoridade Marítima Security Patrolled Area	Ponto de Informação Information Point	Qualidade da Água Water Quality	Área Sensível Protegida Protected Sensitive Area	Linha de Água Waterline	Local Adaptado Accessible Location
Primeiros Socorros Firsts Aids	Telefone Telephone	Vigilância Lifeguard	Águas Pluviais Stormwater Discharger	Águas Pluviais Stormwater Discharger	Andar a Cavalo Horse Riding	Actividades de Praia Beach Activities

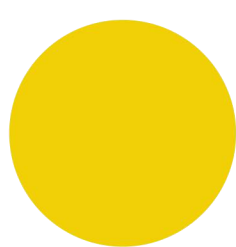
Frequente praias vigiadas • Respeite os sinais das bandeiras • Respeite as instruções dos Nadadores Salvadores
Evite tomar banho antes de decorridas 3 horas após refeições • Nunca nade contra a corrente • Ao nadar não se afaste demasiado, nade paralelamente à costa • Procure nadar acompanhado • Em caso de aflição não hesite em pedir imediatamente socorro • Nunca efectue saltos para a água a não ser em local vigiado e especialmente destinado a esse efeito • Vigie atenta e permanentemente e de distância próxima as suas crianças • Após longos periodos de exposição ao sol não entre de repente na água • Em caso de urgência ligue o 112 • Respeite os horários solares
Respeite os horários de digestão • Use os dispositivos verticais do lixo • Não deite lixo para o areal

Keep to beaches with lifeguards • Respect flag indications • Obey lifeguard instructions • Avoid swimming before three hours after meals • Never swim against the current • Never swim out too far, nor swim parallel to the shoreline • Try not to swim alone When in trouble immediately call for help • Never dive into water except where under lifeguard protection and where expressly permitted • Closely watch children at all times • Do not enter water suddenly after sunbathing • In emergency call 112 • Do not sunbathe to excess • Allow time for digestion • Do not litter • Place waste in the baskets provided



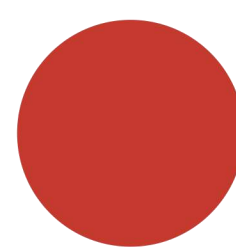
Bandeira Verde
Pode tomar banho e nadar com segurança. Respeite as indicações dos nadadores salvadores.

Green Flag
You may swim and bathe in safety. Respect lifeguard's indications.



Bandeira Amarela
Pode tomar banho mas não nadar ou perder pé. Tome precauções e esteja atento às indicações dos nadadores salvadores.

Yellow Flag
You may bathe, but do not go out of your depth. Be careful and watchful of lifeguard's instructions.



Bandeira Vermelha
Proibido tomar banho ou entrar na água. Indica condições perigosas ou níveis de poluição da água que possam pôr em causa a saúde dos banhistas.

Red Flag
No swimming or bathing. This indicates danger or pollution levels that may be harmful.

SOS

112

Marinha Piquete 24h Coast Guard

91 635 32 49

Protecção Civil Civil Protection

22 017 84 02

Emergência Emergency



112

INEM
National Institute of Medical
Emergency

22 998 41 90

B.V. Leça da Palmeira
Fire Service

22 939 09 00

Câmara Municipal Matosinhos
Matosinhos Town Hall

22 938 34 27

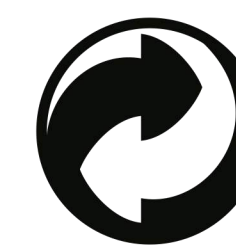
PSP Matosinhos
Matosinhos Police

22 016 50 50

Polícia Marítima Leixões
Maritime Police

22 998 29 40

GNR Perafita | Lavra
National Guard



Contribua para manter as praias sempre limpas, recolha o lixo e embalagens vazias e deposite-as nos recipientes.

Environmental Awareness help keep the beaches clean. Take your waste and litter and place it in the correct recipients.

matosinhos