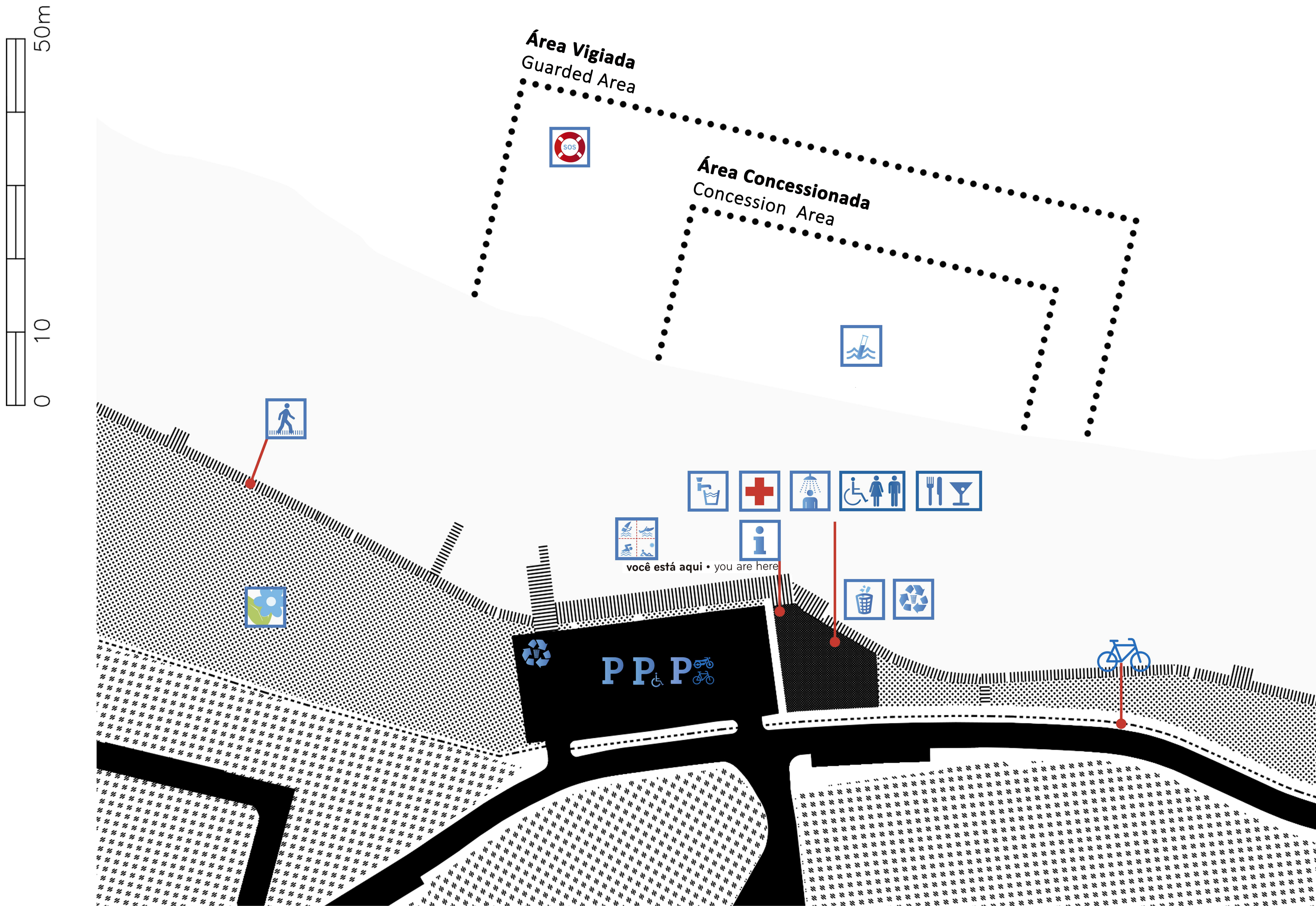




|                                                |                                                |                                                  |                                          |                                                     |                                              |      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

|  |                                                                                                                   |  |                                                                                         |  |                                                                                                                                                 |  |                                                                                                                            |  |                                                                                                                                                                             |  |                                                                                                           |
|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|-----------------------------------------------------------------------------------------|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | <b>Bandeira Verde</b><br>Pode tomar banho e nadar com segurança. Respeite as indicações dos nadadores salvadores. |  | <b>Green Flag</b><br>You may swim and bathe in safety. Respect lifeguard's indications. |  | <b>Bandeira Amarela</b><br>Pode tomar banho mas não nadar ou perder pé. Tome precauções e esteja atento às indicações dos nadadores salvadores. |  | <b>Yellow Flag</b><br>You may bathe, but do not go out of your depth. Be careful and watchful of lifeguard's instructions. |  | <b>Bandeira Vermelha</b><br>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. |  | <b>Red Flag</b><br>No swimming or bathing. This indicates danger or pollution levels that may be harmful. |
|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|-----------------------------------------------------------------------------------------|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|            |                                        |                                         |
|------------|----------------------------------------|-----------------------------------------|
| <b>SOS</b> | <b>Marinha Piquete 24h</b> Coast Guard | <b>Protecção Civil</b> Civil Protection |
| <b>112</b> | <b>91 635 32 49</b>                    | <b>22 017 84 02</b>                     |

|                                                            |                                                                    |                                                               |                                                              |                                                                            |  |                                                                                                                         |                                                                                                                         |
|------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Emergência</b> Emergency                                |                                                                    | <b>112</b><br>INEM<br>National Institute of Medical Emergency | <b>22 998 41 90</b><br>B.V. Leça da Palmeira<br>Fire Service | <b>22 939 09 00</b><br>Câmara Municipal Matosinhos<br>Matosinhos Town Hall |  | <b>Contribua para manter as praias sempre limpas, recolha o lixo e embalagens vazias e deposite-as nos recipientes.</b> | Environmental Awareness help keep the beaches clean. Take your waste and litter and place it in the correct recipients. |
| <b>22 938 34 27</b><br>PSP Matosinhos<br>Matosinhos Police | <b>22 016 50 50</b><br>Polícia Marítima Leixões<br>Maritime Police | <b>22 998 29 40</b><br>GNR Perafita   Lavra<br>National Guard |                                                              |                                                                            |  |                                                                                                                         |                                                                                                                         |