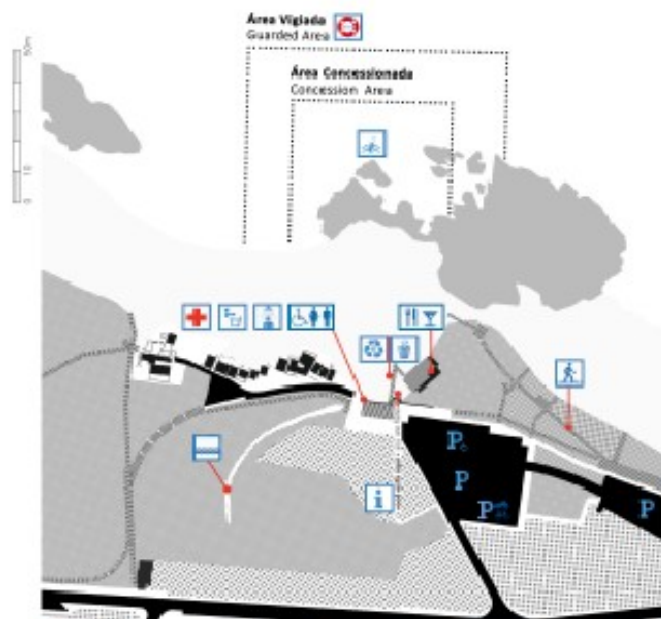




Frequente praias vigiadas • Respeite os sinais das bandeiras • Respeite as instruções dos Nadadores Salvadores • Evite tomar banho antes de decorridas 3 horas após refeições • Nunca nade contra a corrente • Ao nadar não se afaste demasiado, nade paralelamente à costa • Procure nadar acompanhado • Em 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 gestão • 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 a fundo. 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
IMM
National Institute of Medical
Emergency
22 938 34 27
PSP Matosinhos
Municipal Police

22 998 41 90
B.V. Leça da Palmeira
Fire Service
22 016 50 50
Polícia Marítima Leixões
Maritime Police

22 939 09 00
Clube Municipal Matosinhos
Municipal Sports Hall
22 998 29 40
GNR Penafra | Leixões
National Guard



Contribua para manter as praias sempre limpas, recolha a 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