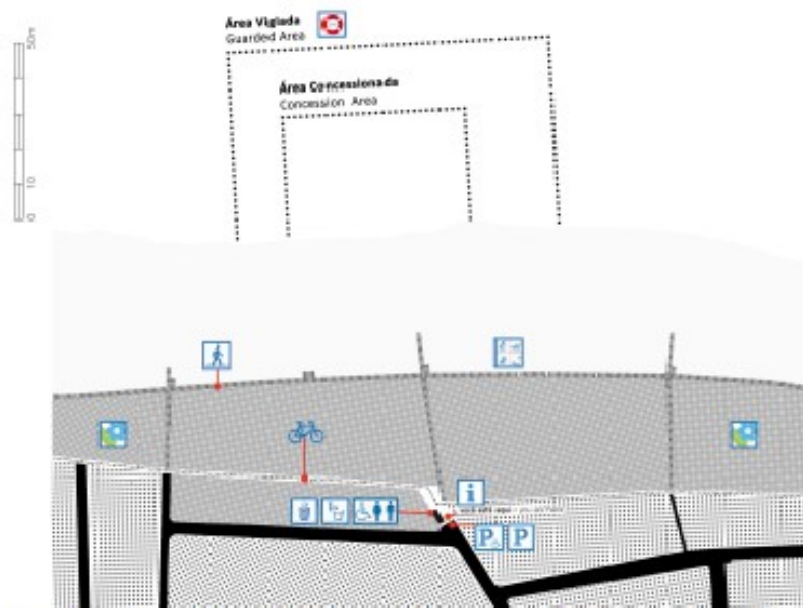


Pedras Brancas



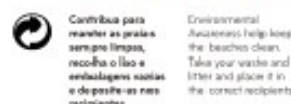
Frequente praias vigiadas • Respeite os sinais das bandeiras • Respeite as instruções dos Nadadores Salvadores
 Evite tomar banho antes de decorridas 3 horas após refeições • Nunca nade contra a corrente • Ao nadar não se afaste demasiado, nade paralelamente à costa • Precaução nadar acompanhado • Em 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



SOS 112 Marinha Piquete 24h Coast Guard 91 635 32 49 Protecção Civil Civil Protection 22 017 84 02

Emergência Emergency



Angeiras Norte

Angeiras Sul

Funtão

Pedras Brancas

Pedras do Corgo

Agudela

Quebrada

Marreco

Memória

Cabo do Mundo

Aterro

Azul

Boa Nova

Fuzelhas

Beijinhos

Meia Laranja

Leça da Palmeira

Matosinhos