

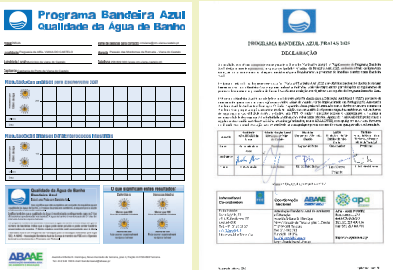
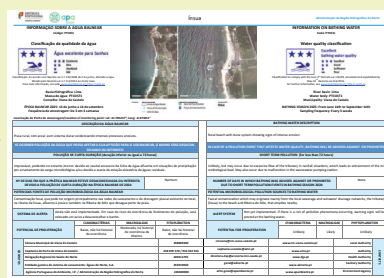


PRAIA ÍNSUA

Época Balnear | Bathing Season: 14/06/2025 a 14/09/2025

[illegible]

- **Você está aqui**
You are here
- **Informações / Bandeira Azul**
Information / Blue Flag
- **Zona vigilada / Nadeador autorizado**
Lifeguarded zone
- **Ponto Praia**
Beach management point
- **Vitória emergência**
Emergency services
- **Primeiros socorros**
First aid point
- **Banheira coletiva**
Public bathing
- **Ponto Amostragem Qualidade Água**
Water sampling point
- **Água potável**
Potable water
- **Ouvintes**
Deaf
- **Serviços públicos**
Public services
- **Accesibilidade**
Accessibility
- **Zona sensível**
Protected area
- **Parque Estacionamento**
Parking



9H30 - 19H30



	Respeite os sinais de alerta e as instruções do fabricante Respect the warning signs and the manufacturer's instructions		Conheça os limites de exposição do corpo humano ao EPI Get to know the exposure limits of your body to the PPE
	Prata vigilância, em caso de perigo para imediatamente alertar Be alert, in case of danger so as to immediately alert		Deixe água com frequência, evite bebidas gasificadas Drink water frequently and avoid carbonated drinks
	Proteja os olhos, plantas e o rosto. Não fume com visor, não embale o rosto e não cubra a respiração Protect your eyes, nose and your face. Do not smoke with the visor, do not cover your face and do not cover your breathing		Evite a exposição solar prolongada Avoid prolonged sun exposure
	Desse sempre a praia, praia, use os equipamentos Don't leave the beach, beach, use the equipment		Tome banho com um gás de 15 minutos (perca de 30 ml de água a ingestão de álcool) Take a shower with a gas of 15 minutes (loss of 30 ml of water the intake of alcohol)
	Utilize proteção e cuidado adequados Use adequate protection and care		Não se afunde na água ou no Do not sink in the water or in the

NÚMERO NACIONAL DE EMERGÊNCIA NATIONAL EMERGENCY NUMBER 112	VIATURA SOS CAR HELP (+351) 917 761 367
BOMBEIROS MUNICIPAIS MUNICIPAL FIRE DEPARTMENT (+351) 258 840 400	POLÍCIA MARÍTIMA MARITIME POLICE (+351) 916 352 353
GUARDA NACIONAL REPUBLICANA REPUBLICAN NATIONAL GUARD (+351) 258 840 470	POLÍCIA DE SEGURANÇA PÚBLICA PUBLIC SECURITY POLICE (+351) 258 809 880



LET'S GET TO KNOW THE DONOR



A dunas são estruturas frágeis que protegem a costa contra tempestades e a subida do nível do mar.

Dunes are fragile structures that protect the coast from storms and rising sea levels.

**NÃO PISE
AS DUNAS.**

**DO NOT WALK
ON THE DUNES.**

COORDENADOR LOCAL

Município de Viana do Castelo
Passelo das Mardomas da Romaria
4904-877 Viana do Castelo
Tel (+351)258 809 300
cm.viana@cm-viana-castelo.pt
<http://www.cm-viana-castelo.pt>

COORDENADOR REGIONAL

APA - ARH Norte
Rua Formosa, 254
6049-030 Porto
Tel: (+351) 223 400 000
Fax: (+351) 223 400 010
<http://www.apamibiente.pt>

COORDENADOR NACIONAL

Associação Bandeira Azul de Ambiente e Educação
Avenida Infante D. Henrique
Novo Mercado de Terceira, plot 1, Fração H 2730-088 Terceira
Tel: (+351) 232 942 740
Tlm: (+351) 938 116 352
bandeiraazul@abaae.pt

COORDENADOR INTERNACIONAL PROGRAMA



Frikkøfterværd
Scandlagade, 13
2450 København SV
DENMARK
Tel: (+45) 70 22 24 27
info@fee.global

SAIRA MAJE

