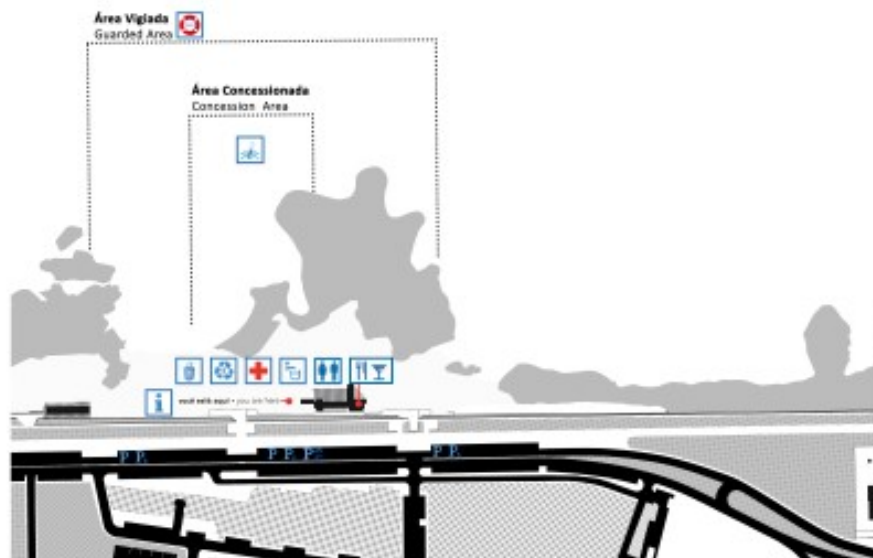




Frequente praias vigiadas • Respeite os sinais das bandeiras • Respeite as instruções dos Nadadores Salvadores
 Evite tomar banho antes de decorridas 3 horas após refeições • Nunca nade contra a corrente • Ao nadar não se afaste demasiado, nade paralelamente à costa • Procure nadar acompanhado • Em caso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



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
22 938 34 27
 PSP Matosinhos
 Matosinhos 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
 Câmara Municipal Matosinhos
 Matosinhos Town Hall
22 998 29 40
 GNR Paredes | Leixões
 National Guard



Contribua para
 manter as praias
 sempre limpas,
 recolha e lide o
 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.

Angeiras
 Norte

Angeiras
 Sul

Funtão

Pedras
 Brancas

Pedras
 do Corgo

Agudeia

Quebrada

Marreco

Memória

Cabo
 do Mundo

Aterro

Azul

Boa Nova

Fuzelhas

Beijinhos

Meia
 Laranja

Leça
 da Palmeira

Matosinhos