



2015

Bandeira Azul

Fundação  
Vodafone  
Portugal

## CONCURSO Códigos de Conduta

## CONCURSO Práticas Sustentáveis



Vamos Educar e Agir  
para a Sustentabilidade!

Informar, Sensibilizar, Envolver e Agir  
em prol dos Oceanos e das Praias!

# CONCURSO Práticas Sustentáveis



Folhetos - 6      Vídeos - 6

## JÚRI:



# CONCURSO Práticas Sustentáveis



Categoría Folheto  
2º PRÉMIO  
Município de Pombal  
*Osso da Baleia*



**ABAE**  
ASSOCIAÇÃO BANDEIRA AZUL DA EUROPA



Forno solar



PRAIA

# OSO DA BALEIA

BEACH



O Município de Pombal tem implementado diversas boas práticas ambientais na Praia do Osso da Baleia, continuando empenhado na sua missão de educar para a sustentabilidade, promover a proteção e conservação da natureza, fomentar a acessibilidade e a inclusão dos seus veraneantes e incentivar a adoção de comportamentos sustentáveis que respeitem a natureza.

*The Municipality of Pombal has been implementing several good environmental practices at "Osso da Baleia" Beach, following its mission of education for sustainability, promoting the protection and conservation of nature, fomenting accessibility and inclusion of all its visitors and encouraging the adoption of sustainable behaviours that respect nature.*

## CÓDIGO DE CONDUTA CODE OF CONDUCT



Seguindo o lema “A Mudança é a Nossa Praia”, na época balnear de 2015, foram desenvolvidas várias ações que contribuíram, decisivamente, para informar, sensibilizar e envolver um vastíssimo leque de veraneantes e parceiros que, em conjunto, agiram em prol da melhoria ambiental da Praia do Osso da Baleia.

*According to the motto “We Make the Change”, several actions were encouraged in the bathing season of 2015 contributing to inform, to raise awareness and to include a wide range of visitors and partners that, acting together, contributed to environmental improvement at “Osso da Baleia” Beach.*

BANDEIRA AZUL  
BLUE FLAG



BANDEIRA PRAIA ACESSÍVEL, PRAIA PARA TODOS  
FLAG ACCESSIBLE BEACH, BEACH FOR EVERYONE



QUALIDADE DE OURO  
GOLD QUALITY FLAG



A MUDANÇA É A NOSSA PRAIA!  
WE MAKE THE CHANGE!



PRAIA

# OSO DA BALEIA

BEACH



## INFORMAÇÃO/EDUCAÇÃO AMBIENTAL INFORMATION/ENVIRONMENTAL EDUCATION



SINALÉTICA AMBIENTAL  
Apoio à poupança | Combate ao desperdício



## CONSERVAÇÃO DA NATUREZA NATURE CONSERVATION



## ACESSÍVEL ACCESSIBLE



[www.cm-pombal.pt/app](http://www.cm-pombal.pt/app)



UMA MUDANÇA POSITIVA E CONTÍNUA...  
A POSITIVE AND CONTINUOUS CHANGE...



# CONCURSO Práticas Sustentáveis



Categoría Folheto

1º PRÉMIO

Município de Lagos

*Lagos na Onda do Verão!*



**ABAE**  
ASSOCIAÇÃO BANDEIRA AZUL DA EUROPA



Compactador de Latas

# Lagos na onda do Verão

## Bandeira Azul

**TOP 10 DICAS**

**PARA POUPAR ÁGUA**

Fonte: Ola! e LAGOS dos Descobrimentos

- 1. Utilizar a chuveirada para a limpeza das praias.
- 2. Utilizar a chuveirada para a limpeza das zonas balneares.
- 3. Utilizar a chuveirada para a limpeza das zonas portuárias.
- 4. Utilizar a chuveirada para a limpeza das zonas portuárias.
- 5. Utilizar a chuveirada para a limpeza das zonas portuárias.
- 6. Utilizar a chuveirada para a limpeza das zonas portuárias.
- 7. Utilizar a chuveirada para a limpeza das zonas portuárias.
- 8. Utilizar a chuveirada para a limpeza das zonas portuárias.
- 9. Utilizar a chuveirada para a limpeza das zonas portuárias.
- 10. Utilizar a chuveirada para a limpeza das zonas portuárias.

Ola! e LAGOS dos Descobrimentos

### A APOSTA NA MUDANÇA

A educação e sensibilização ambiental no município de Lagos tem mais de duas décadas.

Em 1987 algumas praias de Lagos receberam pela primeira vez a bandeira azul.

Em 1994 começou a realizar-se atividades portuais de educação ambiental nas praias (ex.: ginástica, limpeza das areias, visitas às fortificações marítimas).

Em 1997 - Colóquio «A cidade que vivemos e a conservação de bens territoriais (Ola do Ambiente, Dia da Árvore).

Em 2002 foi o primeiro ano de adesão à iniciativa «Dia Europeu Sem Carro».

Desde 2005 que se realizam projetos continuados junto da Comunidade Escolar (Varvosa Plantar o que Comeremos, SOS Horizontes; Trabalhando com Boa Energia; Reutilização Mágica; Mas afinal o que é o Ambiente?).

Em 2005, com a implementação fazenda de dispensadores de sacos para remoção de detritos caninos, levou-se a cabo a campanha de sensibilização sobre detritos caninos.

Em 2007, com a colaboração do Município de Portimão e da Associação A Rocha comemorou-se a Festa da Água.

Desde 2007 que a Campanha «Lagos na Onda do Verão/Bandeira Azul» está nas praias de Lagos nos meses de julho e agosto, promovendo boas práticas ambientais e desenvolvendo atividades lúdicas temáticas.

- Prémios obtidos na área de educação ambiental**
- 2004**  
2º Prémio na "1ª Concurso Práticas Sustentáveis", no concelho de Fafe, promovido pela AFIAL, categoria folheto, "Juntos podemos salvar os Oceanos!"
- 2005**  
1º Prémio no concurso "Porto de São Natural e Cultural", com o conjunto das atividades desenvolvidas na componente "Lagos na Onda do Verão", no âmbito do projeto "Projeto Ambiente: Construir para Promover - Aproveitar as potencialidades de Lagos" (realização do painel projetado "Uma aventura na costa" e aplicar de sensibilização "Uma aventura nas dunas").
- 2007**  
2º Prémio no concurso "Turismo Sustentável", com a atividade "Ola! Istanbula".
- 2011**  
Menção Honrosa no concurso "Mar – Valências e Beleza", com a atividade projeto painel "Por Esse Mar Faz".
- 2013**  
2º Prémio no concurso "Biodiversidade nos Sistemas Aquáticos", com a atividade "Pimenteiras".
- 2009**  
2º Prémio no concurso de energias renováveis em praias e marinas, com as sessões temáticas "Energia Alternativa é Boa Onda".
- 2008**  
2º Prémio no concurso de atividades de educação ambiental, com a totalidade das atividades realizadas no âmbito do Campeão "Lagos na Onda do Verão".



# **CONCURSO Práticas Sustentáveis**

**Categoria Vídeos**



**MENÇÃO HONROSA  
Município de Oliveira do  
Hospital**

<https://www.youtube.com/watch?v=jehL73bNhz0>



**ABAE**   
ASSOCIAÇÃO BANDEIRA AZUL DA EUROPA

# CONCURSO Práticas Sustentáveis

Categoría Vídeos

2º PRÉMIO  
CASCAIS

<https://youtu.be/rJ2W4dE9OTw>



*Ecoponto de Praia*



**ABAE**   
ASSOCIAÇÃO BANDEIRA AZUL DA EUROPA

# CONCURSO Práticas Sustentáveis

Categoría Vídeos



1º PRÉMIO  
SETÚBAL

[https://www.youtube.com/watch?v=SK\\_VLwCAXAE](https://www.youtube.com/watch?v=SK_VLwCAXAE)



*Horta Urbana Noocity*



**ABAE**   
ASSOCIAÇÃO BANDEIRA AZUL DA EUROPA

# CONCURSO Códigos de Conduta



## 18 Códigos

JÚRI:



Fundação  
Vodafone  
Portugal



AGÊNCIA  
PORTUGUESA  
DO AMBIENTE



ICNF  
Instituto de Conservação  
da Natureza e das Florações



ESCOLA PROFISSIONAL DE IMAGEM



Federación Portuguesa de Comunicación de Prensa

Associação Portuguesa do Sítio Marinho

# **CONCURSO**

## **Códigos de Conduta**



**MENÇÕES HONROSAS**  
**Municípios de Pombal, Lagos, Almada**





# PRAIA OSO DA BALEIA BEACH



## CÓDIGO DE CONDUTA CODE OF CONDUCT



Proteja as dunas e a sua vegetação, utilizando os passadiços em madeira.  
Protect the sand dunes and vegetation. Use the wooden boardwalks.



Contribua para a limpeza do areal e zona envolvente, utilizando os ecopontos e os contentores.  
Keep the beach clean. Use the recycling bins.



Exija a ausência de animais de estimação na praia. Pois podem ser portadores de microrganismos prejudiciais à saúde humana e originarem a contaminação do areal.  
Pets are not permitted on the beach. Animals may be carriers of microorganisms that might contaminate the sand and be hazardous to human health.



Defenda a sua saúde e não corra riscos (respeite o período de digestão após as refeições, respeite os sinais das bandeiras e as recomendações dos nadadores salvadores, nunca nade contra a corrente, após longos períodos de exposição ao sol não entre de repente na água, utilize as zonas de banho indicadas).  
Protect and don't expose yourself to risks (do not swim straight after a meal, obey the lifeguards advice and respect the flags and warning notices before entering the sea, never swim against the current, after long periods of sun exposure, enter the water very slowly, use only assigned swimming areas).



Utilize transportes menos poluentes (ex.: bicicleta). No caso de utilizar automóvel partilhe-o com familiares, amigos ou vizinhos.  
Choose less polluting vehicles such as bicycle or available public transportation. If you take your car, share it with family, friends and neighbors.



Não circule com viaturas na praia nem nas dunas (atividades proibidas por Lei).  
It is strictly prohibited to drive any vehicle on the beach or sand dunes.



Evite fazer ruído, uma vez que este é um fator de stress e de perturbação.  
Noise pollution can be deeply stressful and disturbing.



Não faça fogueiras, leve a refeição já preparada.  
Do not start fires for any reason. Take your meals already made.



Reporte às autoridades a ocorrência de poluição ou outras violações às regras de proteção ambiental.  
Any violation to the rules of environmental protection, such as pollution, must be reported to the appropriate authorities.

Encoraje outros banhistas a cuidarem do ambiente.  
Encourage other beach users to care for the environment.



## INFORMAÇÕES ÚTEIS USEFUL INFORMATION

A área de atuação do nadador salvador está limitada à área de banhos concessionada.  
The patrolled area is limited to the area of the lifeguard concession.

Praia vigiada diariamente entre as 09h30 e as 20h00.  
Beach lifeguarded daily from 9.30 a.m. to 8.00 p.m.

Horário de funcionamento do posto de socorro: 09h30 - 12h30 / 14h00 - 19h00.  
First aid equipment schedule: 9.30 a.m. - 12.30 p.m. / 2.00 p.m. - 7.00 p.m.

São interditas as seguintes atividades:

Circulação e estacionamento de veículos não autorizados ou fora das zonas autorizadas;  
Competições de automóveis ou de outros veículos motorizados;

Descarga de entulhos;

Campismo não autorizado.

*On the beach there will be no unauthorized camping or diving or dumping.*

## SIGNIFICADO DO CÓDIGO DE SINAIS DAS BANDEIRAS MEANING OF THE SIGNAL CODE FLAGS

### BANDEIRA VERDE GREEN FLAG



Pode tomar banho e nadar com segurança. Respeite as indicações do nadador salvador.  
Swimming permitted. Conditions are favourable for swimming. Respect all instructions from lifeguards.

### BANDEIRA AMARELA YELLOW FLAG



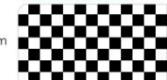
Pode tomar banho, mas não pode nadar ou perder pé. Tome precauções e esteja atento às indicações dos nadadores salvadores.  
Unstable water conditions. Swimming forbidden. Respect all instructions from lifeguards.

### BANDEIRA VERMELHA RED FLAG



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.  
Swimming and entering water forbidden. It indicates dangerous conditions or levels of pollution that might be hazardous for your health.

### BANDEIRA AXADREZADA CHECKERED FLAG



Praia temporariamente sem vigilância.  
Beach temporarily unpatrolled.

### BANDEIRA AZUL BLUE FLAG



Praia galardoadas com Bandeira Azul.  
Beach awarded with the Blue Flag.

### BANDEIRA PRAIA ACESSÍVEL, PRAIA PARA TODOS FLAG ACCESSIBLE BEACH, BEACH FOR EVERYONE



Praia acessível.  
Accessible Beach.  
praia para todos

### QUALIDADE DE OURO GOLD QUALITY FLAG



Qualidade da água excelente.  
Excellent water quality.

### PRAIA DOURADA GOLDEN BEACH



Praia com ambientes naturalizados e reduzido grau de infraestruturação.  
Outstanding natural qualities and preserved nature.

## CONTACTOS DE EMERGÊNCIA EMERGENCY CONTACTS

Número Nacional de Socorro ..... 112  
National Emergency Number

Número Nacional de Proteção da Floresta ..... 117  
Forest Protection

Capitania do Porto da Figueira da Foz ..... 233 422 955  
Coastguard

Bombeiros Voluntários de Pombal ..... 236 200 920  
Fire Department

Guarda Nacional Republicana ..... 236 212 011  
National Guard



**Lagos na onda do Verão**  
Bandeira Azul

### 10 THINGS YOU CAN DO FOR TRASH FREE SEAS

- 1 CAN IT
- 2 TAP IT
- 3 STOW IT
- 4 BUTT IN
- 5 REMOVE IT
- 6 BUTT OUT
- 7 RECYCLE IT
- 8 REUSE IT
- 9 REFUSE IT
- 10 REINVENT IT

**10 COISAS QUE PODEMOS FAZER PARA PROMOVER E INFLUENCIAR A MUDANÇA**

1. Controlar os consumos energéticos e as emissões de CO2
2. Escolher peixe e mariscos de forma segura e sustentável
3. Reduzir o consumo de produtos de plástico e reciclar o que for possível
4. Ajudar a cuidar das praias
5. Não adquirir objetos que abusem da vida marinha
6. Ser um dono «amigo dos oceanos»
7. Apoiar organizações que trabalhem para a proteção dos oceanos
8. Influenciar a mudança na sua comunidade
9. Percorrer o oceano de forma responsável
10. Saber mais sobre os oceanos e a vida marinha

Respect and avoid disrupting the activity of other users of the sea, whether fishing, nautical sportsmen or simply lovers of marine life.

Respeite e evite perturbar a atividade de outros utilizadores do mar, sejam eles pescadores, desportistas náuticos ou simples apreciadores de vida marinha.

Preserve the cultural and natural heritage of places.

Respeite e evite perturbar a atividade de outros utilizadores do mar, sejam eles pescadores, desportistas náuticos ou simples apreciadores de vida marinha.

Preserve the cultural and natural heritage of places.

**FAZ DA MUDANÇA A TUA PRAIA!**

Bandeira Azul

YOU MUST BE THE CHANGE YOU WANT TO SEE IN THE WORLD. GANDHI

Olaí Ocean Community | [www.bandeirazul.org](http://www.bandeirazul.org)

**Lagos na onda do Verão**  
Bandeira Azul

### 10 THINGS YOU CAN DO FOR TRASH FREE SEAS

- 1 CAN IT
- 2 TAP IT
- 3 STOW IT
- 4 BUTT IN
- 5 REMOVE IT
- 6 BUTT OUT
- 7 RECYCLE IT
- 8 REUSE IT
- 9 REFUSE IT
- 10 REINVENT IT

**10 COISAS QUE PODEMOS FAZER PARA PROMOVER E INFLUENCIAR A MUDANÇA**

1. Controlar os consumos energéticos e as emissões de CO2
2. Escolher peixe e mariscos de forma segura e sustentável
3. Reduzir o consumo de produtos de plástico e reciclar o que for possível
4. Ajudar a cuidar das praias
5. Não adquirir objetos que abusem da vida marinha
6. Ser um dono «amigo dos oceanos»
7. Apoiar organizações que trabalhem para a proteção dos oceanos
8. Influenciar a mudança na sua comunidade
9. Percorrer o oceano de forma responsável
10. Saber mais sobre os oceanos e a vida marinha

Respect and avoid disrupting the activity of other users of the sea, whether fishing, nautical sportsmen or simply lovers of marine life.

Respeite e evite perturbar a atividade de outros utilizadores do mar, sejam eles pescadores, desportistas náuticos ou simples apreciadores de vida marinha.

Preserve the cultural and natural heritage of places.

Respeite e evite perturbar a atividade de outros utilizadores do mar, sejam eles pescadores, desportistas náuticos ou simples apreciadores de vida marinha.

Preserve the cultural and natural heritage of places.

**FAZ DA MUDANÇA A TUA PRAIA!**

Bandeira Azul

YOU MUST BE THE CHANGE YOU WANT TO SEE IN THE WORLD. GANDHI

Olaí Ocean Community | [www.bandeirazul.org](http://www.bandeirazul.org)

# Almada Palco de Verão



A todos os que procuram as praias de Almada aqui ficam alguns conselhos práticos e simples para que possam desfrutar do seu mar, sol e magnifica paisagem natural.

## 1. Tente deixar a praia mais limpa do que a encontrou!

Dolla o seu lixo nos contentores próprios existentes ao longo da areal. Se estiverem cheios (é melhor ser recolhidos ao final do dia...), guarde conigo esse lixo e despeje-o quando se for embora. Melhor ainda, separe o seu lixo e, de saída, coloque-o no escaninho à saída da praia.

## 2. Oiça e deixe ouvir as ondas!

Se trouxer música para a praia, não a proiba tão alto que não se conseguem ouvir as ondas, as gaivotas, o vento... Respeite quem gosta do som da praia ou de outras músicas...

## 3. Só desta vez, não traga consigo o seu animal de estimação.

Sabemos que adora o seu animal de estimação. Mas há pessoas, sobretudo crianças e idosos, que são mais sensíveis a doenças que podem ser transmitidas através de pílulas ou des dejectos do seu animal. Trata sempre bem e passe muito tempo com o seu "mascote" de estimação... mas por respeito para com os outros, não o traga para a Praia.

## 4. O Sol nem sempre é amigo do seu Verão.

Evite exposições prolongadas ao sol durante as horas de mais calor (11-16h) e utilize SEMPRE protetor solar adequado para o seu tipo de pele!

## 5. Viva a praia com segurança!

A praia é lugar a férias. Mas há que ter alguma cuidados. Proteja sempre praias vogadas e siga as recomendações do nadador salvador do Instituto de Socorros a Náufragos. Ali! E esteja atento às suas crianças. Não as deixe vaguear sozinhas, nem lassas banho sem vigilância. E tenha sempre atenção que, a fazer a digestão, não há banho para magoar!

## 6. Respeite a Natureza que vive na Praia!

Se gosta de vir para a praia no Verão não esqueça que há seres que aqui vivem todo o ano e que dependem deste ecossistema para sobreviver. Respeite as diferentes formas de vida que vivem nas dunas, na Arriba Fértil, no areal e nas matas que circundam a Costa Atlântica de Almada. Cercado sempre pelas aves e trilhas existentes. Evite pisar ou arrancar a vegetação dura, não destrua ninhos ou flores e não acople nas dunas. Contribua para a preservação da praia e para os equilíbrios naturais que a sustentam.

## 7. Motores não condizem com Praia!

A Praia é um ecossistema frágil que depende das dunas. Nunca as destruir, circulando infelizmente de ligeiro, mata ou metropolitano. As ondas de água também não são bem vindas a um local que se quer de todos o para todos! Respeite os outros e mestre da praia sem destruir.

## 8. Desporto sim. Mas nos sítios certos!

Não há praia e Verão sem desportistas. Mas como a praia também é só quem não faz ou não pode fazer desporto, há que escolher os sítios certos para a diversão. Surf, Windsurf, Bodyboard e altos nas praias certas... e sem intercepções. Balas, discos e roquinhos nas áreas demarcadas para a prática desses desportos em segurança.



Viva Almada Limpa.  
O Concelho do Ambiente.



# CONCURSO Códigos de Conduta

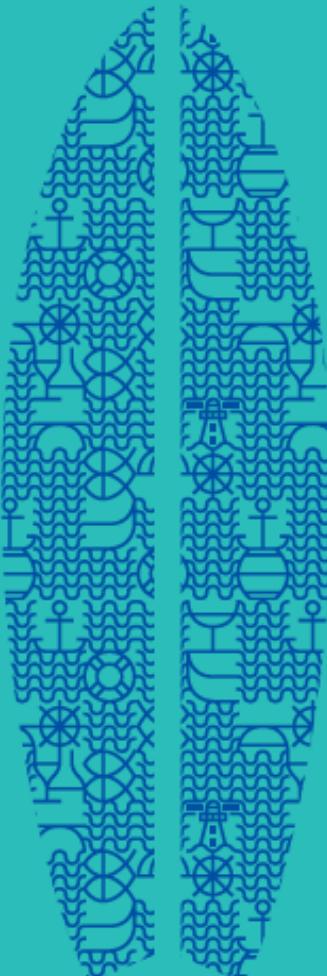
2º PRÉMIO  
Porto



**ABAE**   
ASSOCIAÇÃO BANDEIRA AZUL DA EUROPA

DA FOZ AO HOMEM DO LEME

 **AZUL**  
É A NOSSA PRAIA!



Código de conduta  
Conduct code

Bandeiras Flags

- |  |  |
|--|--|
|  | Bem-vindo! Pode banhar e nadar desde que cumprido todas as regras e recomendações.<br>Beach safe for general swimming. Respect flag and its indications. |
|  | Cuidado, é proibido nadar.<br>Watch out, swimming is prohibited.   |
|  | Risco, é proibido entrar na água.<br>Danger is forbiden to enter the water.  |
|  | Praia temporariamente sem vigilância.<br>Beach temporarily unattended.   |

Regras de Segurança Safety Precautions

- |  |  |
|--|--|
|  | Praia protegida vigiada.<br>Praia beach patrolled by lifeguards.   |
|  | Respeite os sinal das bandeiras e as indicações do resgate ou salvador.<br>Respect the flags and their flags and indications of the lifeguard. |
|  | Não hesite em pedir socorro quando em dificuldade.<br>Do not hesitate to call for help when in trouble.  |
|  | Mantenha as crianças sob supervisão.<br>Keep children under supervision.   |
|  | Procure tomar banho ou nadar acompanhado.<br>Try taking a bath or swim together.   |
|  | Nada sempre paralelamente à costa nem ao abrigo d'embocadura.<br>Swim along the shore, do not swim out/off/away or swim against.               |
|  | Respeite um intervalo de 1h/1 hora, após uma natação, antes de tomar banho.<br>After swimming, wait atleast 1 hour to swim.                    |
|  | Nunca efectuar salto para a água.<br>Do not dive.  |
|  | Nunca tome banho sob influência de álcool ou drogas.<br>Never bathe under the influence of alcohol or drugs.                                   |
|  | Nunca nadar contra a corrente.<br>Never swim against the current.  |
|  | Após longas periodos de exposição solar, não entre de repente na água.<br>After prolonged sun exposure, don't enter suddenly in water.         |
|  | Use avóspice protetor solar, chapéu e óculos de sol.<br>Always wear sunscreen, hat and sunglasses.   |
|  | Cuidado, rochas escorregadias.<br>Watch out, slippery rocks.   |

Actividades Interditadas Prohibited Activities

- |  |   |  |  |
|--|---|--|--|
|  | Veículos não autorizados.<br>Unauthorized vehicles. |  | Abrilhar<br>Littering                    |
|  | Camping e Autocaravanas.<br>Camping                 |  | Fogo<br>Fire                             |
|  | Atividade e Desportos.<br>Sports/Activities         |  | Pesca Desportiva<br>Sport fishing        |
|  | Animais domésticos.<br>Pets                         |  | Alimentar animais.<br>Feed the birds     |
|  | Polução Sonora.<br>Sound Pollution                  |  | Descarga de entulhos.<br>Waste discharge |

# **CONCURSO**

## **Códigos de Conduta**



**1º PRÉMIO**  
**Albufeira**



**ABAE**   
ASSOCIAÇÃO BANDEIRA AZUL DA EUROPA

# Código de conduta do Banhista



Vai sempre a praia respeitando  
nos marcadouros salva-vidas e  
pode-lhes ajudar se estiverem  
afliitos.

- Usamos colares protetores sobre uns ou para chão  
e chapéu. Beber água regularmente.



Respeita as bandeiras  
e as indicações dos  
marcadouros salva-vidas.



- Não levar animais para praia.



• Não mergulhar em zonas rachadas.



- Se te perdeses, deves  
cominhar, de costas  
para o sol.



Lanando resíduos da praia, deixa  
tudo no saco ou no contentor,  
mas não a areia!



EB1 Birejos 3/4 BB

Projeto de Guia e Segurança na Praia



Promovido pelo Município de Albufeira, no âmbito do Programa da Bandeira Azul 2014, em  
parceria com as Escolas de 1º e 2º Ciclos do Ensino Básico, Centro de Saúde, Autarquia  
Marítima e Associação de Nataadores Salva-vidas de Albufeira.