



**Escolha uma praia vigiada.  
Respeite as bandeiras  
de sinalização e as indicações  
do nadador salvador.**

### **Utilize a praia com civismo e segurança**

- Frequente praias vigiadas e respeite as bandeiras de sinalização.
- Respeite o período de digestão.
- Evite a exposição ao sol entre as 11 e as 17 horas.
- Use protector solar adequado ao seu tipo de pele.
- Pratique desporto nos espaços apropriados e sem perturbar os outros banhistas.
- Não leve animais para a praia.
- Recolha o lixo que produzir e coloque-o nos recipientes próprios.
- Mantenha livres os acessos às praias. Estacione apenas em locais autorizados.
- Não adormeça ao sol. Movimente-se e molhe-se de vez em quando.
- Proteja as dunas e sua vegetação. Utilize unicamente os caminhos de acesso devidamente assinalados.

#### **Para mais informações contacte:**

##### **Bombeiros Municipais**

- Loulé 289 400 560
- Quarteira 289 381 130

##### **Guarda Nacional Republicana**

- Loulé 289 410 490
- Quarteira 289 310 420
- Almancil 289 351 530
- Vilamoura 289 381 780
- Salir 289 489 136

##### **Centros de Saúde**

- Loulé 289 401 000
- Quarteira 289 303 160
- Almancil 289 351 190

##### **Serviço Municipal de Protecção Civil**

- Tel. 289 400 827
- Fax 289 400 907
- E-mail [smpc@cm-loule.pt](mailto:smpc@cm-loule.pt)



**CÂMARA MUNICIPAL DE LOULÉ**  
Serviço Municipal de Protecção Civil

# **Segurança nas Praias**

**Conheça as regras  
a cumprir.**

**Em caso  
de emergência  
ligue grátis**

**112**

**Colabore**  
**A protecção começa em si!**



**CÂMARA MUNICIPAL DE LOULÉ**  
Serviço Municipal de Protecção Civil

**loulé**  
concelho

## 10 Recomendações para a sua segurança

- Escolha praias cuja qualidade das águas estejam classificadas como boas ou aceitáveis;
- Respeite as instruções dos Nadadores Salvadores;
- Em caso de se sentir em perigo não hesite em pedir imediatamente socorro;
- Mantenha-se afastado das arribas e rochas;
- Vigie atenta e permanentemente as suas crianças;
- Procure nadar acompanhado;
- Ao nadar não se afaste demasiado, nade paralelamente à costa;
- Evite a entrada brusca no mar após longa exposição ao sol;
- Evite as bebidas alcoólicas, beba muita água e coma apenas fruta e alimentos ligeiros;
- Consulte o seu médico sobre precauções a ter em caso de doença crónica, convalescença de acidente, doença recente e toma de medicamentos.

## Código de Sinais das Bandeiras



**Bandeira verde**

Boas condições para a prática de banhos e natação.



**Bandeira amarela**

Condições perigosas para prática de natação.



**Bandeira vermelha**

Proibida a prática de natação e banhos.



**Bandeira xadrez**

Praia temporariamente sem vigilância.



## Bandeira azul

É um galardão de qualidade ambiental atribuído anualmente pela Coordenação Europeia da Bandeira Azul às praias e marinas que cumprem um conjunto de critérios que permitem a sua utilização em segurança.

Estes critérios incidem sobretudo a nível da:

- qualidade da água;
- qualidade, gestão e segurança da praia;
- educação ambiental;
- informação ao público.

**Mesmo que as condições do mar sejam boas, respeite sempre as regras e recomendações de segurança.**

## Nunca despeje lixo no mar.

Os detritos provocam a morte a peixes, aves e mamíferos marinhos. A sua acumulação, para além de poluir as nossas praias, pode causar lesões aos seus utilizadores.

### DURAÇÃO DO LIXO NO MAR

• Lata de alumínio	200 anos
• Garrafa de plástico	450 anos
• Redes de nylon	600 anos
• Madeira pintada	13 anos
• Bóia de esferovite da pesca	80 anos
• Garrafa de vidro	tempo indeterminado
• Pacote de leite	3 meses
• Lixo radioactivo	250 mil anos ou mais
• Fralda descartável	200 anos
• Tecidos de fibras naturais	6 meses a 1 ano
• Caixa de cartão	2 meses
• Jornal	6 semanas