



PROGRAMA BANDEIRA AZUL – ÉPOCA BALNEAR 2023

EDITAL – INFORMAÇÃO ÚTIL

VIGILÂNCIA DA ZONA BALNEAR QUINTA DO BARCO

A assistência aos banhistas, exercício de atividades de informação, vigilância, salvamento e prestação de socorro, é assegurada pela permanência de 2 nadadores-salvadores durante a época balnear, definida de 1 de julho a 4 de setembro, no período das 10h30 às 18h30.

Para sua própria segurança respeite a zona reservada para os banhos, não ultrapasse a limitação, caso o faça, qualquer eventualidade será inteiramente da sua responsabilidade. Aconselha-se que as crianças e as pessoas com mobilidade reduzida utilizem a piscina fluvial, dado permitir banhos mais seguros.

RISCOS INERENTES À ZONA BALNEAR

A zona balnear em causa, trata-se de um Rio e sendo assim o seu leito pode apresentar perigos desconhecidos, os quais podem ser originados de um ano para o outro, como por exemplo fundões abertos pela corrente. O fundo também pode esconder diverso tipo de material submerso, restos de árvores e outros que foram arrastados pela corrente.

É necessário ter a percepção de que a água doce não tem a mesma fluatuabilidade que tem a água do mar. A ausência da agitação que se encontra nas praias costeiras pode induzir nos utentes, crianças e acompanhantes, a falsa sensação de segurança, podendo ser um fator de risco.

Muitos dos casos de afogamento são devidos à irresponsabilidade dos banhistas, que têm confiança a mais nas suas capacidades, sem ter o devido respeito pelo Rio, ou pela sinalização.

BANDEIRAS DE SINAIS

- **Bandeira verde** – Pode nadar e tomar banho (desde que cumprindo todas as regras de segurança)
- **Bandeira amarela** – Proibido nadar (pode tomar banho)
- **Bandeira vermelha** – Proibido entrar na água
- **Bandeira xadrez** Azul e branca – Praia temporariamente sem vigilância

RECOMENDAÇÕES PREVENTIVAS DA DOENÇA SÚBITA:

- Evite o choque térmico, molhando-se progressivamente;
- Respeite um intervalo de 3 horas após uma refeição normal, antes de tomar banho;
- Nunca tome banho e/ou nade sob o efeito de drogas ou álcool;
- Previna a desidratação e a hipoglicémia pela ingestão espaçada de bebidas não alcoólicas e alimentos frescos.

Na praia, como no dia-a-dia, o bom senso é sempre um bom conselheiro ("mais vale prevenir do que remediar")!

Na água

- ✓ Respeite sempre as indicações do nadador-salvador e a sinalização existente.
- ✓ Evite situações de risco, o rio não se domina. Em situações difíceis mantenha a calma.
- ✓ Não hesite, peça ajuda, fazendo o sinal Internacional: agitar os braços estendidos na vertical.
- ✓ Seja prudente e reserve cerca de 3 horas para a digestão.

Ao Sol

- ✓ Faça uma exposição progressiva, começando por períodos curtos nos primeiros dias.
- ✓ Evite expor-se ao sol durante as horas de maior radiação – período das 11:00 às 15:00 horas.
- ✓ Antes de tomar banhos de sol, não usar perfumes ou cosméticos que contenham álcool.
- ✓ Aplicar protetor solar 30 minutos antes de se expor ao sol e, após um banho, aplicar de novo o protetor solar.
- ✓ Alguns medicamentos podem agravar os efeitos dos raios solares, informe-se com o seu médico.
- ✓ Se observar alguma "mancha" ou algum tipo de sinal estranho na pele, consulte o seu médico.
- ✓ Não se esqueça de beber muitos líquidos e de preferência água;

CONTACTOS ÚTEIS:

- › INEM: 112
- › Serviço Municipal de Proteção Civil: 234 555 566/ 911754751
- › Bombeiros voluntários de Sever do Vouga: 234 555 738
- › Posto GNR: 234 551 225
- › Centro de Saúde de Sever do Vouga: 234 590 450
- › Posto Médico de Sever do Vouga: 234 590 450
- › Posto Médico de Paradela: 234 552 264
- › Posto Médico de Pessegueiro do Vouga: 234 551 518
- › Farmácia Vouga: 234 551 176
- › Farmácia Terra: 234 558 304
- › Farmácia Martins: 234 551 242

Para o devido efeito, se publica este Edital e outros de igual teor que vão ser afixados no painel da praia fluvial Quinta do Barco.

Sever do Vouga, 19 de junho de 2023

O Presidente da Câmara,