



## PROGRAMA BANDEIRA AZUL – ÉPOCA BALNEAR 2020

### 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 por 2 nadadores salvadores durante a época balnear, **definida de 27 de junho a 3 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 perceção 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/ 918 279 894
- ] Bombeiros voluntários de Sever do Vouga: 234 555 738
- ] Posto GNR: 234 551 225
- ] Centro de Saúde de Sever do Vouga (Horário: semana 20h00 às 23h00; fds 08h00 às 20h00): 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, 16 de junho de 2020

O Presidente da Câmara,

(António José Martins Coutinho, Dr.)