

O que deve fazer:

Entre na água de forma gradual (Entrar de rompante na água pode provocar um choque térmico, especialmente se houver grandes diferenças de temperatura entre a água e o meio ambiente.)



Coloque uma pulseira com o nome e o contacto de pais ou cuidadores nas crianças mais pequenas (A praia pode ser um ambiente confuso e desorientador para uma criança. Desta forma permite que ela seja encontrada mais facilmente caso se venha a perder.)



Escolha uma referência na praia como ponto de encontro (Ao chegar à praia, escolha um local que todos possam identificar como ponto de encontro caso alguém se perca. É particularmente importante se estiver acompanhado de crianças ou idosos.)



Beba água ou sumos de fruta com frequência (Esteja particularmente atento às pessoas idosas e às crianças que mais frequentemente ignoram os sinais ou não sentem sede, mesmo estando desidratados.)



Proteja os seus pés, use sandálias em zonas com rochas



Projeta a sua pele, coloque protetor solar 30 minutos antes da exposição ao sol e renove de duas em duas horas (O protetor solar precisa de algum tempo para ser absorvido pela pele e entrar em ação. Renove em intervalos menores se transpirar muito ou se for frequentemente à água.)



Se fizer alguma ferida no corpo não entre na água (As bactérias do oceano podem causar infeções em feridas abertas.)



Os bebés devem estar sempre vestidos com roupa fresca e manter um chapéu de sol na cabeça (Mesmo à sombra e com protetor, a pele dos bebés é muito sensível à luz solar se estiver exposta.)



Respeite sempre a sinalização das bandeiras e as instruções dos nadadores salvadores (Estas indicações podem ajudá-lo a identificar zonas na água que são perigosas ainda que não o pareçam.)



Proteja os olhos com óculos de sol (Os nossos olhos são muito sensíveis raios solares reflectidos pela areia clara e pela água que podem causar doenças como as cataratas. Proteja-os sempre com lentes contra radiação ultravioleta.)

DIVULGAR • ATUAR • ADAPTAR



CLIMAGIR

POR UMA PRAIA
MAIS AZUL E SEGURA

Saúde máxima!
Praia para sempre!

Descarrega a nossa aplicação!



CLIMAGIR

Segue a nossa viagem!

facebook.com/climagir

instagram.com/climagir

Certificação: EMAS, Eco-Label,
ISO 9001, ISO 14001, NAPM

www.cim-regiaodecoimbra.pt



CIM|RC

COMUNIDADE INTERMUNICIPAL
REGIÃO DE COIMBRA

PROTEJA AS DUNAS

As dunas são ecossistemas vitais para o equilíbrio das zonas costeiras

- › Não pise
- › Não circule com veículos
- › Não arranque vegetação
- › Não perturbe os animais



Não deite cinzas, beatas ou outro lixo na areia ou no mar (Este tipo de poluição prejudica gravemente os ecossistemas terrestres e marinhos)

Não deixe plásticos na areia ou no mar



O que deve fazer:

Respeite os trilhos de acesso à praia (Evite criar novos trilhos para aceder ao areal. Desta forma não estará a contribuir para a erosão dos solos nem para a destruição de plantas.)



Guarde o lixo num saco até encontrar um ecoponto (Leve sacos para a praia de forma a poder guardar o seu lixo até encontrar ecopontos do lixo adequados.)

Apanhe o lixo que encontra na areia ou na água

Se levar o seu cão para a praia não deixe que este faça necessidades na praia sem apanhar a areia que ele sujou.



Se pescar, descarte os seus materiais de pesca no lixo e nunca no mar ou areia

Pesque em pequena quantidade e utilize formas de pesca que lhe permitam devolver espécies ameaçadas à água (Muitas espécies de peixe estão em vias de extinção. Não pesque de forma indiscriminada e pesque apenas o que precisa.)

Observe e fotografe a fauna e a flora da sua praia preferida sem a perturbar (Recordações só em fotografias)

POR UMA PRAIA SEGURA

O que não deve fazer:

Não faça refeições pesadas (Comer pouco permite ao seu corpo entrar em águas mais frias sem prejudicar a sua digestão.)

Não leve para a praia alimentos que se estragam com o calor (Leite, iogurtes ou bolos com creme podem estragar-se facilmente ao sol ainda que o seu sabor se mantenha inalterado.)

Não adormeça ao sol (Mesmo que esteja com protetor solar, uma exposição prolongada ao sol pode provocar-lhe insolação e queimaduras graves na pele.)

Não apanhe banhos de sol entre as 11:00 e as 17:00 horas (Fora deste período a radiação do sol é muito menos prejudicial para a sua pele.)



Não deixe as crianças entrar e estar na água sozinhas (As crianças pequenas devem estar sempre acompanhadas de um adulto, mesmo que estejam à beira de água e em zonas com pé.)

Não vire as costas às ondas (O mar altera-se rapidamente e convém que esteja sempre alerta enquanto nada ou toma banho.)



Não entre na água se vir medusas, alforrecas ou outros animais gelatinosos (Muitos destes animais possuem tentáculos compridos que, quanto tocam a pele humana, podem produzir irritação e queimaduras sérias.)