



Segurança nas Praias

Dicas para te divertires em segurança no verão!

CIDADANIA E DESENVOLVIMENTO · 2.º CICLO

O Que São as Bandeiras da Praia?



As bandeiras são sinais que os **salva-vidas** usam para comunicar o estado do mar.

 Verde

Mar calmo — podes entrar

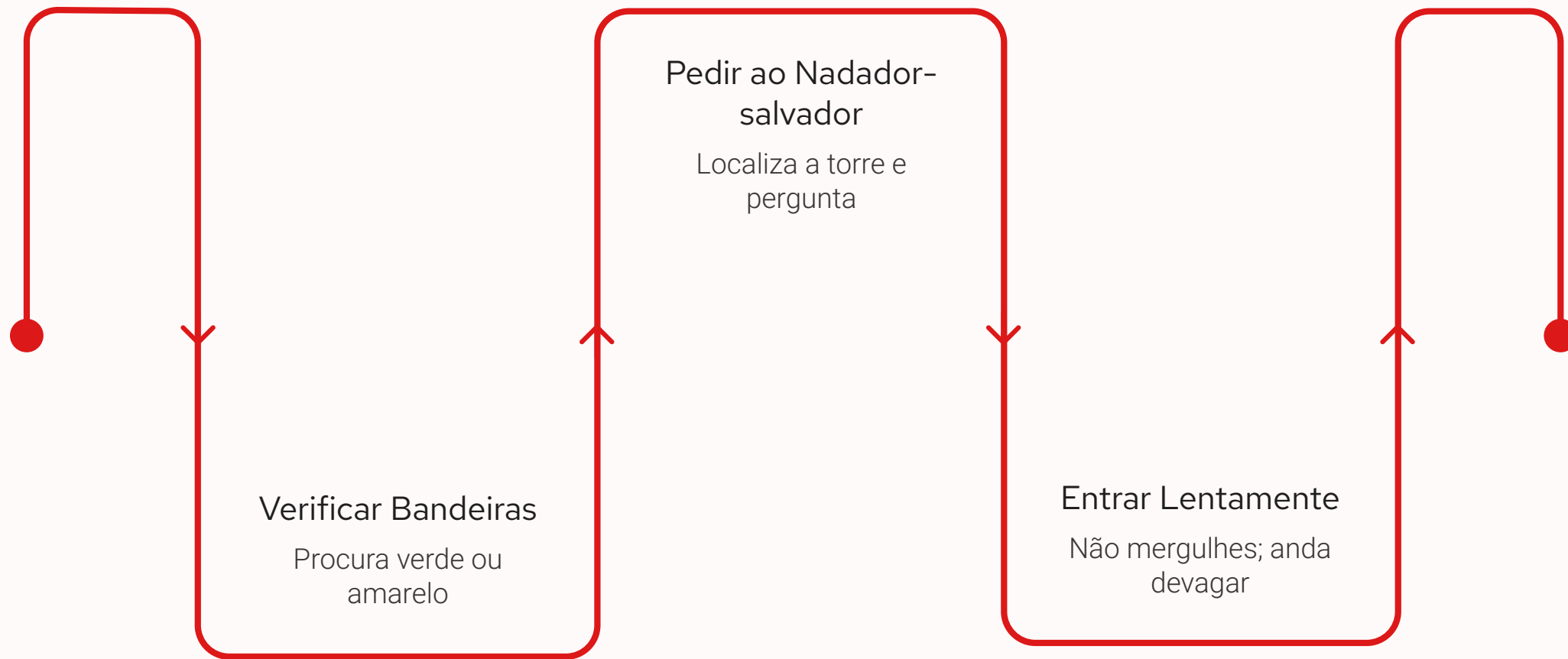
 Amarelo

Atenção — cuidado extra

 Vermelho

Proibido entrar no mar!

Antes de Entrares na Água...



Estes três passos simples podem **salvar a tua vida** — ou a de um amigo!



O Salva-Vidas é o Teu Aliado

Observa

Vigia toda a praia de uma torre alta

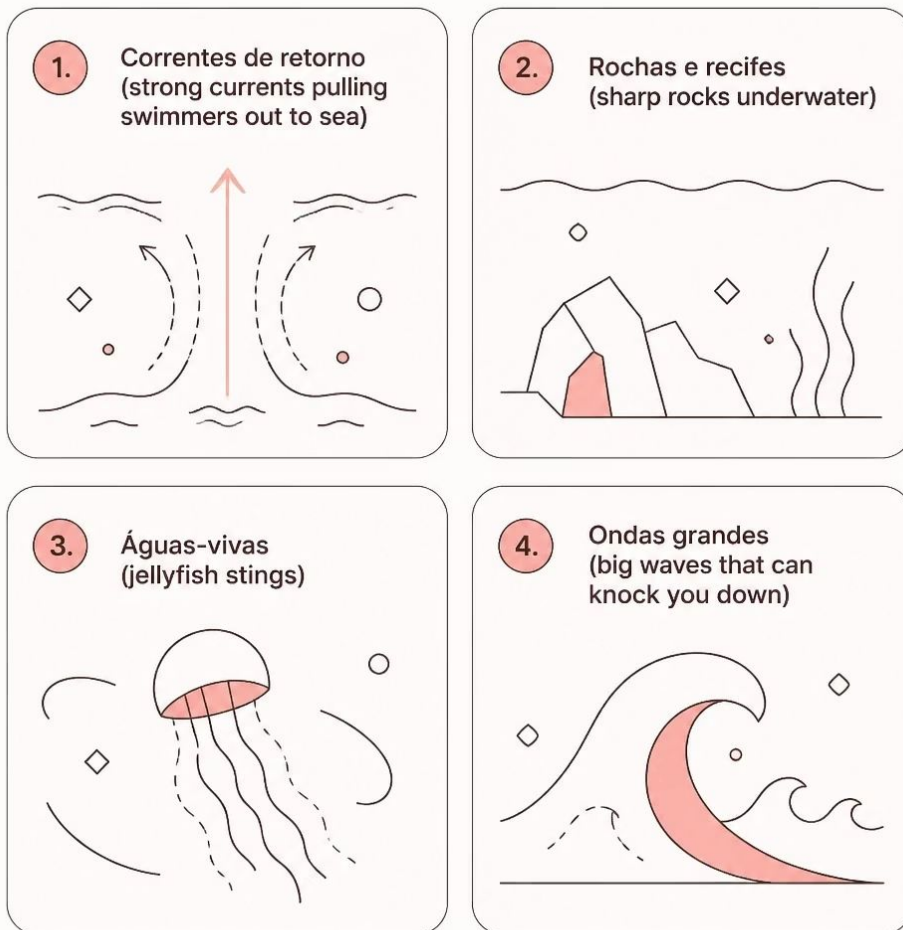
Intervém

Age rapidamente em caso de perigo

Informa

Tira dúvidas sobre o mar e as bandeiras

Perigos Escondidos no Mar



O mar parece calmo, mas pode esconder perigos. **Conhece-os** para os evitar!

⚠ Se sentires uma corrente a puxar-te para o mar, **não nades contra ela** — nada em paralelo à costa e pede ajuda.

Regras de Ouro na Praia



Nunca nades sozinho

Está sempre com um adulto



Respeita as bandeiras

Se está vermelho, fica na areia



Usa protetor solar

Aplica 30 min antes e repõe de 2 em 2 horas



Hidrata-te

Bebe água, mesmo sem sede

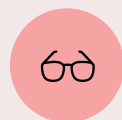
Protege-te do Sol



Protetor Solar
FPS 30 ou superior



Chapéu
Protege a cabeça



Óculos
Protege os olhos



Horas Seguras
Evita 12h–16h

Como Pedir Ajuda



Se vires alguém em perigo ou precisares de ajuda:

01

Mantém a calma

02

Acena ao salva-vidas

03

Grita "Ajuda!"

04

Liga 112 se necessário

Testa os Teus Conhecimentos

1

Bandeira vermelha significa...

Proibido entrar no mar

2

Se sentires uma corrente forte...

Nada em paralelo à costa

3

O número de emergência é...

112

4

As horas mais perigosas de sol são...

Entre as 12h e as 16h



Diverte-te com Responsabilidade



Respeita

As regras e os sinais



Protege

A ti e aos outros



Aproveita

O verão em segurança!



Lembra-te: **um bom cidadão cuida de si e dos outros!**