

SEGURANÇA E VIGILÂNCIA BALNEAR

"IR À PRAIA EM SEGURANÇA"

REGRAS BÁSICAS DE SEGURANÇA NA PRAIA IMPORTANTES ANTES DE ENTRAR NO MAR

O Instituto Marítimo Portuário - IMP, enquadrado no seu Plano Nacional de Segurança Balnear de Cabo Verde – Projeto Segurança nas Praias, deixa alguns conselhos a seguir pelos banhistas para um Verão Seguro.

Cabo Verde tem-se destacado como um local de referência turística a nível mundial em constante crescimento, em particular pelas preocupações de promoção da assistência balnear através, por exemplo, de campanhas de sensibilização articuladas entre várias entidades, onde se pretende incutir uma cultura de segurança nos banhistas.

O Instituto Marítimo Portuário - IMP, trabalha com o intuito de colocar Cabo Verde entre os países com uma das mais baixas taxas de mortalidade por afogamento nas praias durante a época balnear.

Antes de tentar sequer entrar no mar, é importante definir as regras básicas da segurança na praia.

CONSELHOS PARA USUFRUIR DA ÉPOCA BALNEAR DE FORMA SEGURA.

Nas idas à praia, terá de preocupar-se em saber que condições de segurança oferecem as praias que costuma frequentar. Saiba que praias têm vigilância e sinalização que indica situações de risco para os utentes.

O calor convida a sacudir o cansaço. O dourado do areal e a brisa do mar chamam. Podemos avançar, mas com alguns cuidados. Além das precauções habituais com o sol, as correntes, as rochas é preciso saber se a praia conta com vigilância e assistência aos banhistas.

Época balnear em Cabo Verde é anual de acordo com o Decreto-Lei. 30/2015, mas existe a época alta do verão que se inicia no início do mês junho e encerra no final de setembro.

Em algumas praias / ilhas de Cabo Verde, a época balnear é anual. Desde então, a época balnear tem vindo a abrir progressivamente pelo resto do País:

- As ilhas do Sal, Boa Vista, São Vicente e Santiago, a época balnear é anual;
- Nas ilhas de Santo Antão, São Nicolau, Maio, Fogo e Brava, a época balnear vai de 1 de junho;
- a 30 setembro aproximadamente.

Cabo Verde, conta com mais de **187 Zonas Marítimas Balneares / Praias de banhos**, nas nem todas é garantida a **vigilância e a assistência** aos banhistas.

Lembre-se de que as praias que não sejam qualificadas como praias de banhos não oferecem garantias em termos de segurança e assistência a banhistas. No entanto, isso não significa que a segurança nesses locais não possa ser garantida, com caráter excecional, pelas câmaras municipais nacionais, concessionárias ou pelas entidades gestoras de espaços costeiros, através da presença de nadadores salvadores.

NADAR APENAS QUANDO A BANDEIRA É VERDE

Nas idas à praia, é importante que respeite sempre as indicações dadas pelas bandeiras antes de entrar no mar.

- Se a bandeira for **verde**, poderá tomar banho e nadar.
- Com bandeira **amarela**, deverá ser mais cauteloso. Pode entrar na água, mas não nadar.
- A bandeira **vermelha** proíbe a entrada na água.
- Se encontrar uma bandeira em **xadrez**, a praia está temporariamente sem vigilância.



PRAIAS DE USO LIMITADO / PERIGOSAS OU COM USO SUSPENSO

As informações sobre as praias de banhos são atualizadas com frequência durante toda a época balnear.

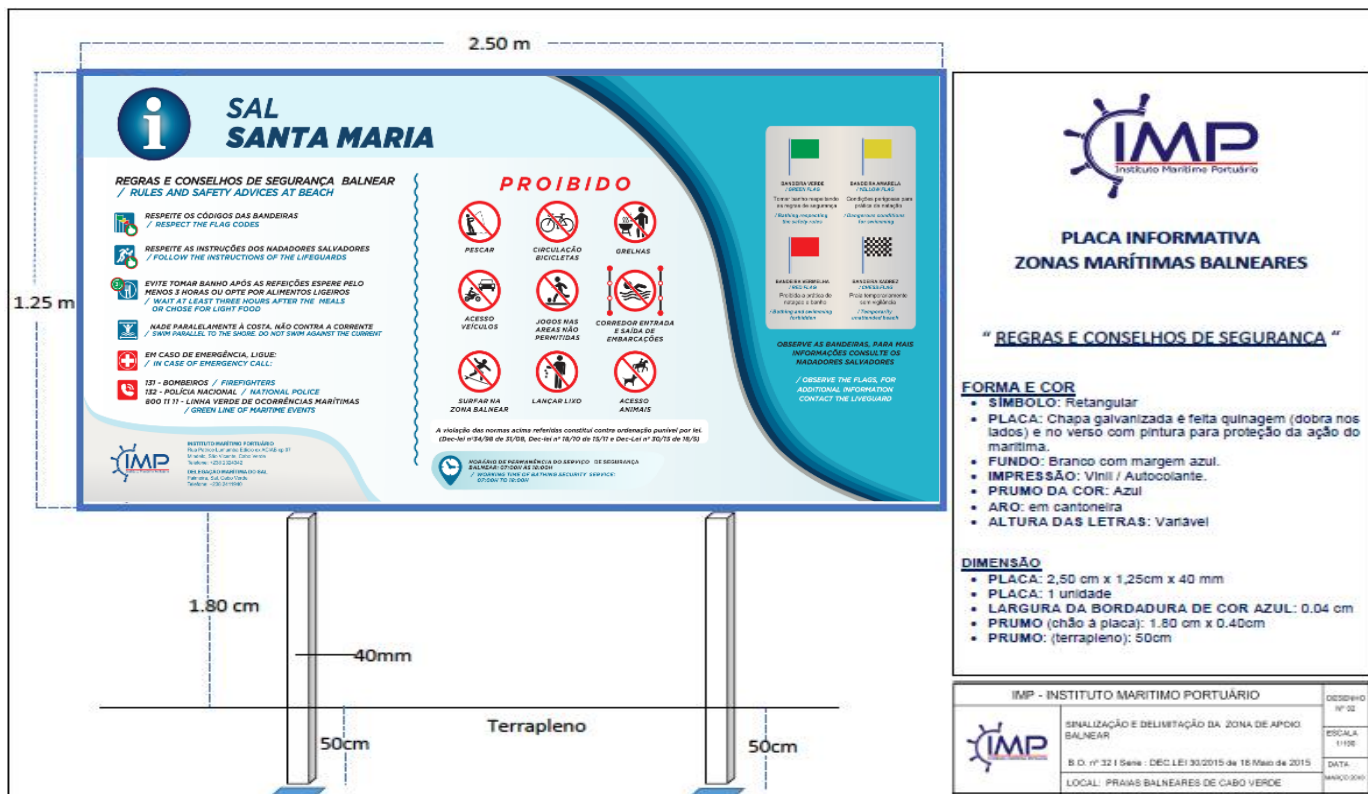
Uma praia é classificada “de **uso limitado / perigosa**” quando, em situação de maré alta / correntes de retorno, a maior parte do areal fica ocupada pela área de risco das arribas/rochas. A **área de risco** é a que seria afetada por resíduos de rochas ou queda de blocos se houvesse um desmoronamento. A erosão e o recuo da extensão dos areais têm causado problemas em diversas praias, que requerem um enchimento quase constante de areia.

A sinalização de todas as zonas marítimas costeiras com situações de risco para os utentes é obrigatória. A informação relativa às faixas de risco identificadas deve ser disponibilizada junto da população, com recurso a painéis e placas informativos por praia com o respetivo mapa. A qualquer momento, a informação deve ser atualizada em função das circunstâncias climatéricas e da avaliação feita pela autoridade marítima competente. As áreas de risco devem ser sinalizadas no local como zonas de perigo ou zonas interditas.

Os utentes / usuários das praias e demais zonas da orla marítima costeira devem manter-se afastados das zonas assinaladas como “**zonas de perigo**” e respeitar, no caso das arribas/rochas e sempre que possível, a distância correspondente a uma vez e meia a altura da arriba ou outra distância que seja fixada para o local, devido ao risco de desmoronamentos ou quedas de blocos.

Nas praias com classificação “**uso suspenso**” estão temporariamente interditas aos banhos de mar, a utilização do areal, o acesso e até simples passeios. A interrupção normalmente é provocada por situações que afetam a segurança dos utentes, a saúde pública. Esta classificação deve estar indicada também na sinalização junto aos acessos.

PLACAS INFORMATIVAS – REGRAS E CONSELHOS DE SEGURANÇA BALNEAR



SAL SANTA MARIA

REGRAS E CONSELHOS DE SEGURANÇA BALNEAR
/ **RULES AND SAFETY ADVICES AT BEACH**

- RESPEITE OS CÓDIGOS DAS BANDEIRAS / RESPECT THE FLAG CODES
- RESPEITE AS INSTRUÇÕES DOS NADADORES SALVADORES / FOLLOW THE INSTRUCTIONS OF THE LIFEGUARDS
- EVITE TOMAR BANHO APÓS AS REFEIÇÕES ESPERE PELO MENOS 3 HORAS OU OPTE POR ALIMENTOS LIGEIROS / AVOID BATHING AFTER MEALS WAIT AT LEAST THREE HOURS AFTER THE MEALS OR CHOOSE FOR LIGHT FOOD
- NÃO SE PARALELEIÇA À COSTA, NÃO CONTRA A CORRENTE / DON'T PARALLEL TO THE SHORE, DO NOT SWIM AGAINST THE CURRENT
- EM CASO DE EMERGÊNCIA, LIGUE: / IN CASE OF EMERGENCY, CALL:
 - 121 - BOMBEIROS / FIREFIGHTERS
 - 122 - POLÍCIA NACIONAL / NATIONAL POLICE
 - 800 11 11 - LINHA VERDE DE OCORRÊNCIAS MARÍTIMAS / GREEN LINE OF MARITIME EVENTS

PROIBIDO

- PESCAR
- CIRCULAÇÃO BICICLETAS
- GRELHAS
- ACESSO VEÍCULOS
- JOGOS NAS ÁREAS NÃO PERMITIDAS
- CORREDOR ENTRADA E SAÍDA DE EMBARCAÇÕES
- SUPRAR A ZONA BALNEAR
- LANÇAR LIXO
- ACESSO ANIMAIS

BANDEIRAS

- BANDEIRA VERDE (ZONA LIVRE) - Não se permite qualquer tipo de banho de recreio (No swimming is allowed in this zone)
- BANDEIRA AMARELA (ZONA DE ATENÇÃO) - De acordo com o nível de poluição da praia (According to the level of pollution)
- BANDEIRA VERMELHA (ZONA DE PERIGO) - Proibido o banho de recreio (No swimming is allowed)
- BANDEIRA VERMELHA COM FAIXA PRETA (ZONA DE PERIGO) - Proibido o banho de recreio (No swimming is allowed)

OBSEQUE AS BANDEIRAS, PARA MAIS INFORMAÇÕES CONSULTE OS NADADORES SALVADORES
/ **OBSERVE THE FLAGS, FOR ADDITIONAL INFORMATION CONTACT THE LIFEGUARDS**

A violação das normas acima referidas constitui contra-ordenação punível por lei (Dec-Lei nº 24/98 de 21/08, Dec-Lei nº 18/70 de 15/11 e Dec-Lei nº 30/73 de 16/5)

NOTAÇÃO DE PERMANÊNCIA DO ESPAÇO DE SEGURANÇA BALNEAR: 07:00h AS 19:00h
/ **NOTIFICATION REGARDING BEACH SAFETY SPACE: 07:00h AS 19:00h**


IMP - INSTITUTO MARÍTIMO PORTUÁRIO

FORMA E COR

- **SÍMBOLO:** Retangular
- **PLACA:** Chapa galvanizada e feita quinagem (dobra nos lados) e no verso com pintura para proteção da ação do marítima.
- **FUNDO:** Branco com margem azul.
- **IMPRESSÃO:** Vinil / Autoadesivo.
- **PRUMO DA COR:** Azul
- **ARO:** em cantoneira
- **ALTURA DAS LETRAS:** Variável

DIMENSÃO

- **PLACA:** 2,50 cm x 1,25cm x 40 mm
- **PLACA:** 1 unidade
- **LARGURA DA BORDADURA DE COR AZUL:** 0.04 cm
- **PRUMO (chão à placa):** 1.80 cm x 0.40cm
- **PRUMO: (terrapleno):** 50cm

IMP - INSTITUTO MARÍTIMO PORTUÁRIO		DESIGNO Nº 02
	SINALIZAÇÃO E DELIMITAÇÃO DA ZONA DE APOIO BALNEAR	ESCALA: 1:100
	B.O. nº 32 Série: DEC-LEI 30/2015 de 18 Maio de 2015	DATA
	LOCAL: PRAIAS BALNEARES DE CABO VERDE	INSCRIÇÃO

EVITAR ACIDENTES NA PRAIA E COIMAS

Os nadadores salvadores devem auxiliar e advertir os utentes das praias para situações que constituam risco para a saúde ou integridade física. Compete-lhes ainda, no caso de permanência dos utentes em zona interdita após advertência para abandonar o local, comunicar de imediato aos órgãos locais da Autoridade Marítima o IMP / CPB / CPS / DMs e a Polícia Marítima / Polícia Nacional, que pode proceder ao levantamento do respetivo auto de notícia.

A **destruição, danificação, deslocação ou remoção da sinalética** ou das barreiras de proteção existentes nas praias e demais zonas da orla costeira poderá implicar o pagamento de uma coima, de acordo com o Decreto-Lei. 30/2015.

A **circulação e estacionamento de veículos motorizados**, nomeadamente automóveis, motociclos, ciclomotores, triciclos e quadriciclos, nas praias, dunas e arribas, fora dos locais estabelecidos para o efeito, também são puníveis com coima, de acordo com o Decreto-Lei. 30/2015.

JOGAR FUTEBOL OU RAQUETES FORA DAS ZONAS DEMARCADAS

Se é adepto das atividades desportivas no areal, também deverá ter alguns cuidados. É que, de acordo com a lei, as atividades desportivas, como os jogos de raquetes ou de futebol, estão interditas fora das áreas terrestres ou aquáticas expressamente demarcadas.

Se optar por fazer alguma destas atividades junto à linha de água ou no meio dos demais banhistas, pode ser surpreendido com uma coima, de acordo com o Decreto-Lei. 30/2015.

ANIMAIS NA PRAIA

A permanência e a circulação de animais nas praias é, regra geral e proibida. Por isso, antes de levar o seu animal de companhia à praia, verifique se há sinalética que indique tratar-se de uma praia em que a permanência e a circulação de animais no areal está interdita, uma vez que o incumprimento pode implicar a aplicação de coimas, de acordo com o Decreto-Lei. 30/2015.

REGRAS E RECOMENDAÇÕES IMPORTANTES

1. Evite a exposição solar nas horas de maior calor.
2. Verifique toda a informação relevante sobre a praia.
3. Nade sempre paralelamente à linha de água e evite nadar para fora de pé.
4. Cumpra todas as recomendações do nadador salvador.
5. Não deixe lixo na praia.
6. Prefira praias vigiadas.
7. Respeite os sinais das bandeiras e respeite o nadador salvador.
8. Não hesite em pedir socorro quando em dificuldade.
9. Vigie as suas crianças permanentemente e a distâncias próximas.
10. Procure sempre tomar banho ou nadar acompanhado.
11. Respeite o intervalo das 3h após uma refeição normal antes de tomar banho.

CONSELHOS A TRANSMITIR AOS BANHISTAS SOBRE BANHOS

1. Cumpra as indicações das autoridades marítimas e dos nadadores salvadores.
2. Preste atenção aos sinais das bandeiras e respeite-os.
3. Tome banho em praias vigiadas.
4. Tome banho nas áreas indicadas como zona de banhos.
5. Tome banho acompanhado.
6. Nade sempre acompanhado, mesmo que seja bom nadador.
7. Nade paralelamente ao longo da praia ou das margens.
8. Nade em locais sem correntes.
9. Tome banho em locais sem algas ou limos.
10. Tome banho em locais onde a corrente não seja forte ou exista grande rebentação ou remoinhos.
11. Após demorada exposição ao sol entre na água lentamente.
12. Depois de comer aguarde 3 horas antes de entrar na água.
13. Se não sabe nadar, entre na água só até à cintura.
14. Se ingerir álcool não deve tomar banho.
15. Se der saltos/mergulhos procure locais que conheça e salte de pés.
16. Se nadar mal, não se afaste da praia ou das margens.
17. Se sentir dificuldades, peça socorro sem hesitação.
18. Se sentir cansaço, procure flutuar (boiar).
19. Se sentir frio saia da água.
20. Dê especial atenção às crianças, aos idosos e a pessoas não habituadas ao mar.
21. Flutue só onde puder nadar.
22. Use sempre auxiliares de flutuação (colete) em qualquer tipo de embarcação.

CONSELHOS PARA PREVENIR LESÕES DA COLUNA

1. Nade em áreas vigiadas e protegidas por nadadores salvadores.
2. Consulte os nadadores salvadores sobre o estado do mar e quais os locais mais propícios para nadar ou praticar a sua atividade.
3. Pare, olhe e ande para a água.
4. Não mergulhe de cabeça em zonas desconhecidas.
5. Não mergulhe contra o fundo, face a ondas de forte rebentação.
6. Não vire as costas às ondas e ao mar.
7. Não salte de penhascos, pontões e pontes.
8. Ao fazer “carreiras” nas ondas, mantenha um braço à frente para proteger a cabeça e o pescoço.
9. Em caso de dúvida não arrisque nem mergulhe.

CONSELHOS A TRANSMITIR AOS BANHISTAS SOBRE EXPOSIÇÃO SOLAR

1. 30 Minutos antes da exposição ao sol aplique o creme protetor solar.
2. Repita frequentemente as aplicações.
3. Evite a exposição às horas de maior calor (11h – 16h).
4. Faça períodos curtos de exposição solar.
5. Não exponha crianças com menos de 3 anos de idade ao sol.
6. Proteja as crianças (creme protetor solar, chapéu, T-Shirt).
7. Vigie o estado da sua pele, atente aos seus sinais, em caso de dúvida consulte um médico.

Elaborado:

JANDIR LEITE PINA – TSSMA do IMP

TÉCNICO DE SEGURANÇA E SALVAMENTO NO MEIO AQUÁTICO

TECHNICIAN SAFETY AND RESCUE AQUATIC