

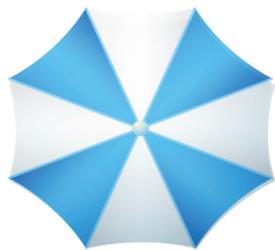
# Época balnear Para desfrutar em segurança

## *Antes de ir à praia*

Conheça na app “Info Praia” a qualidade da água e temperatura, horas das marés, e equipamentos disponíveis.



## *Na praia*



Use protetor solar e escape às horas de máximo calor;  
Beba água, mesmo quando não tem sede.

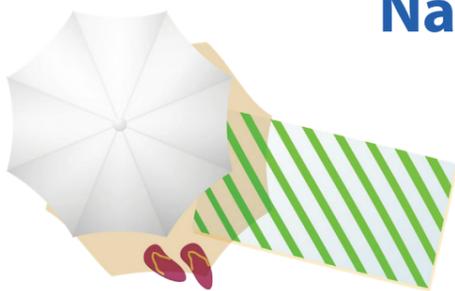
## *No banho*

Nade paralelo à linha de água e não vá para fora de pé;  
Esteja atento aos fundões e correntes dos rios e albufeiras;  
Cumpra as recomendações do nadador-salvador.

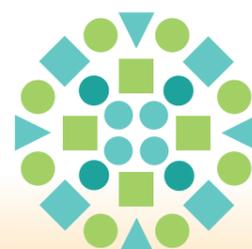


## *Na saída da praia*

Não deixe lixo nem beatas na praia:  
coloque nos contentores respetivos.



REPÚBLICA  
PORTUGUESA  
AMBIENTE E ENERGIA



apa  
agência portuguesa  
do ambiente