

# Época balnear 2023

## Para fruir em segurança

### *Antes de ir à praia*

Na app “Info Praia” conheça a qualidade da água e temperatura, horas das marés, e equipamentos disponíveis;

Evite as horas de maior calor.

### *Na praia*

Use sempre protetor solar com um índice adequado;

Aumente a ingestão de líquidos (água ou sumos de fruta naturais, sem adição de açúcar).

### *No banho*

Nade sempre paralelo à linha de água e não vá para fora de pé;

Nos rios e albufeiras tenha em atenção aos fundões e correntes;

Cumpra as recomendações do nadador-salvador.

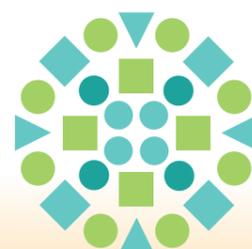
### *Na saída da praia*

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



REPÚBLICA  
PORTUGUESA

AMBIENTE E  
AÇÃO CLIMÁTICA



apa

agência portuguesa  
do ambiente