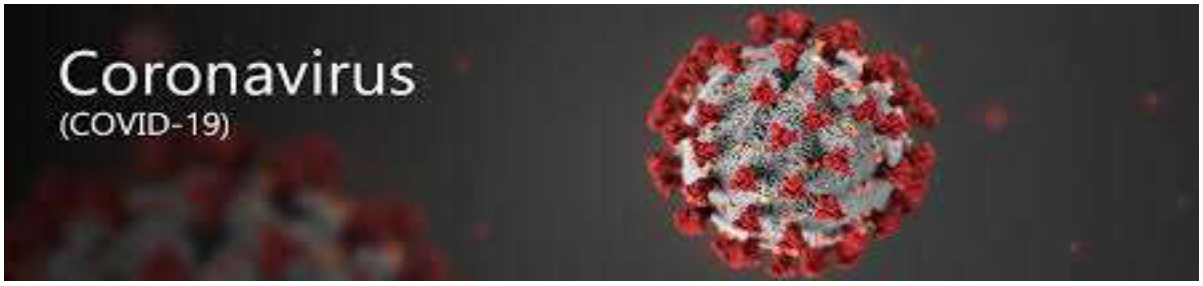
Plano de Contingência 2021



Município de Gondomar

Praia Fluvial da Lomba

Praia Fluvial de Melres

Praia Fluvial de Zebreiros

Gondomar, junho de 2021

Homologo
A Vereadora do Turismo

Dra Sandra Almeida
09/06/2021

INDICE

INTRODUÇÃO 3
OBJETIVOS 4
EXECUÇÃO 4
DIREÇÃO E COORDENAÇÃO 5
INFORMAÇÃO E MONOTORIZAÇÃO 5
ÂMBITO E VIGÊNCIA 6
COMPETÊNCIAS E PROCEDIMENTOS IMPLEMENTADOS PELA CMG 6
COMPETÊNCIAS DA AUTORIDADE DE SAÚDE LOCAL 10
COMPETÊNCIAS DAS JUNTAS DE FREGUESIA 10
COMPETÊNCIAS DOS CONCESSIONÁRIOS DE PRAIA 11
LISTA DE DISTRIBUIÇÃO 12
CONTACTOS 13
ANEXO I – ORDENAMENTO DE ACESSOS 14
ANEXO II – SINALÉTICA, PAINÉIS INFORMATIVOS E DE SENSIBILIZAÇÃO 17

INTRODUÇÃO

A situação epidemiológica verificada em Portugal, em resultado da pandemia da doença COVID-19, tem vindo a exigir a adoção de várias medidas extraordinárias, com o intuito de prevenção, contenção e mitigação da transmissão da infeção. As praias constituem espaços lúdicos muito importantes em Portugal, visitadas todos os anos por milhares de pessoas, pelo que, mantendo-se ainda o contexto de pandemia, importa definir os procedimentos a ter em consideração na utilização destes espaços, na época balnear de 2021, de forma a não colocar em risco a estratégia de saúde pública adotada, garantindo, uma fruição em segurança.

A COVID-19 é uma doença causada pela infeção pelo novo Coronavírus (SARS-CoV2). A doença manifesta-se predominantemente por sintomas respiratórios, nomeadamente, febre, tosse e dificuldade respiratória, podendo também existir outros sintomas, entre os quais, odinofagia (dor de garganta), dores musculares generalizadas, cefaleias (dores de cabeça), fraqueza, e, com menor frequência, náuseas, vómitos e diarreia. Com base na evidência científica atual, este vírus transmite-se principalmente através de contacto direto através da disseminação de gotículas respiratórias, produzidas quando uma pessoa infetada tosse, espirra ou fala, que podem ser inaladas ou pousar na boca, nariz ou olhos de pessoas que estão próximas (< 2 metros) e por contacto indireto, como o contacto das mãos com uma superfície ou objeto contaminado com SARS-CoV-2 e, em seguida, com a boca, nariz ou olhos.

Atendendo ao princípio da precaução, é apropriado adotar medidas de manutenção do risco tão baixo quanto possível, o que pode ser alcançado através da divulgação intensiva à população dos cuidados a ter nestes espaços públicos, na preparação destes espaços para que induzam à adoção de boas práticas e na promoção de uma articulação de todas as entidades com competência para potenciar as ações de prevenção e fiscalização.

O Decreto-Lei n.º 35-A/2021 de 18 de maio define, no essencial, as regras aplicáveis às águas balneares identificadas como praias de banhos, uma vez que nestas existe maior concentração de utentes, a comercialização de bens e serviços e, ainda, um maior número de espaços e equipamentos, o que pode resultar num aumento do risco de contágio, caso não sejam adotadas as regras de higiene e segurança.

São assim consideradas as regras relativas à circulação nos acessos às praias, evitando-se o cruzamento de pessoas, às instalações balneares e à ocupação do areal, de forma a respeitar o distanciamento físico recomendado.

OBJETIVOS

O principal objetivo do presente plano é assegurar a existência de condições de segurança de todos os utilizadores dos espaços balneares. Assim, pretende-se com este plano dar cumprimento a todas as medidas gerais e regras aplicáveis às praias, definidas pelas autoridades de saúde e pelo governo, para travar a doença COVID-19, uma vez que nas praias existe uma maior concentração de utentes, comercialização de bens e serviços e, ainda, um maior número de espaços e equipamentos, o que pode resultar num aumento do risco de contágio, caso não sejam adotadas as regras de higiene e segurança.

O presente plano abrange todas as praias fluviais do concelho de Gondomar, nomeadamente as praias fluviais da Lomba, de Zebreiros e de Melres. A capacidade potencial de ocupação das praias referidas, é de acordo com informação da APA/ARH a constante na tabela seguinte:

PRAIA	FERGUESIA	CAPACIDADE DE OCUPAÇÃO
Praia da Lomba	Lomba	1100
Praia de Zebreiros	Foz do Sousa	
Praia de Melres	Melres	

Estas praias usualmente são frequentadas por um elevado número de pessoas, principalmente na época balnear pelo que, face à atual situação da pandemia, o presente plano pretende mitigar o risco e a vulnerabilidade nestes locais.

EXECUÇÃO

O presente plano de contingência aplica-se a todos os utilizadores dos espaços balneares, concessionários, nadadores salvadores e outros utentes que interajam direta ou indiretamente nos espaços balneares.

Aplica-se igualmente a todos os Agentes de Proteção Civil e entidades de apoio no âmbito do presente Plano, em que cada interveniente atuará perante a situação identificada, em conformidade com as funções que lhes estão cometidas. A implementação de medidas extraordinárias de contingência e mitigação dos efeitos do COVID-19, será ponderada tendo em consideração a melhor informação disponível, as recomendações emanadas no momento pelas autoridades de saúde e do Governo e a atuação por parte de todos os intervenientes.

São identificadas no município de Gondomar as seguintes praias fluviais e as respetivas épocas balneares:

PRAIA	FERGUESIA	ÉPOCA BALNEAR
Praia da Lomba	Lomba	De 12/06/2021 a 12/09/2021
Praia de Zebreiros	Foz do Sousa	De 12/06/2021 a 12/09/2021
Praia de Melres	Melres	De 12/06/2021 a 12/09/2021

DIREÇÃO E COORDENAÇÃO

De forma a garantir a eficaz execução e o permanente acompanhamento do presente plano de contingência, é imprescindível concertar ações e promover a partilha de informação entre os intervenientes.

Neste sentido, estabelece-se que o presente Plano ficará sob direção da Vereadora do Turismo da Câmara Municipal de Gondomar, coadjuvada pelo Núcleo do Turismo, responsável por:

1) Garantir o acompanhamento permanente da situação;
2) Assegurar a articulação entre todas as entidades intervenientes;
3) Elaborar relatórios de situação;
4) Promover a disponibilização do Plano no sítio do Município na internet;
5) Proceder a atualizações ao Plano de Contingência.

Não obstante o referido anteriormente e em cumprimento do disposto no Decreto-Lei n.º 35-A/2021 de 18 de maio, compete às autoridades de saúde, juntamente com a APA, I. P., em articulação com a Autoridade Marítima e com a Câmara Municipal de Gondomar, efetuar a avaliação e monitorização das situações que podem colocar em risco a segurança dos utentes para proteção da saúde pública nas praias, bem como definir e implementar as respetivas medidas que sejam necessárias adotar.

INFORMAÇÃO E MONOTORIZAÇÃO

A monitorização do presente plano é assegurada pelo Núcleo do Turismo, a quem compete assegurar a vigilância da aplicação das regras de contingência em todas as praias fluviais do município de Gondomar, centralizar a informação e elaborar informações e relatórios sempre que se justifique. Compete ainda ao Núcleo do Turismo a articulação com a Autoridade Local da Saúde, que assegurará a divulgação de informação considerada pertinente ao Diretor do Plano.

Os reportes periódicos sobre o estado de ocupação das praias do concelho, necessários para a informação pública sobre estado de ocupação no acesso às praias serão efetuados pelos Nadadores Salvadores, que assumirão a figura de "assistente de praia" em permanente articulação com o a Direção do Plano.

ÂMBITO E VIGÊNCIA

O presente Plano aplica-se e será ativado após aprovação pela Presidente da Câmara Municipal, mantendo-se em vigência durante o período da época balnear, sendo desativado no dia 15 de setembro, se nenhuma ocorrência excecional justificar a manutenção da ativação, que será determinada pelo Presidente da Câmara Municipal ou pelo Vereador com o Pelouro do Turismo.

Aplica-se também a todos os organismos e instituições que concorrem para o planeamento, prevenção e socorro, bem como todos os que cooperam nesta matéria.

Este serve de base à resposta aos incidentes e acidentes, para todos os Agentes de Proteção Civil e entidades integrantes do Dispositivo Municipal.

COMPETÊNCIAS E PROCEDIMENTOS IMPLEMENTADOS PELA CMG

ASSISTÊNCIA A BANHISTAS

A época balnear 2021 decorre, para as águas balneares de Gondomar, de 12 de junho a 12 de setembro. Nesse período é assegurada a assistência a banhistas diariamente das 9h30 às 19h30.

Na praia da Lomba identificada como água balnear e qualificada como praia de banhos pela Portaria n.º 102-C/2021 de 14 de maio, mantem-se o reforço no dispositivo de segurança, com vigilância assegurada por três nadadores salvadores em permanência.

Após requerimento do Município à Capitania do Porto do Douro foi autorizado pelo Capitão-de-mar-e-guerra Rui Fernando Amoroso Marrafa Santos Amaral, a colocação de um dispositivo de assistência a banhistas em Melres e de Zebreiros, de 12 de junho e 12 de setembro de 2021, diariamente das 09:30 às 19:30 horas, devendo ser cumpridas as seguintes condições:

1. *Deve ser instalado um posto de praia completo em cada praia, sem hastear qualquer bandeira no mastro de sinais;*
2. *Deve ser garantida a presença de 02 (dois) Nadadores-Salvadores credenciados;*
3. *Sendo praias não classificadas, e por vezes sem qualidade da água adequada, a ida a banhos será sempre da responsabilidade dos banhistas, bem como as consequências*

que daí advenham, pelo que deve ser afixado no painel informativo o aviso de "Banho Desaconselhado", e deve haver uma ação de sensibilização pelos nadadores-salvadores junto dos banhistas informando essa falta de qualidade da água e os riscos associados;

4. *Atento aos riscos inerentes à pandemia COVID-19, para efeitos de afixação de painéis informativos, divulgação, sensibilização, ordenamento da praia, do estacionamento e acessos, bem como o controlo de banhistas, devem ser cumpridas todas as normas que para o efeito venham a ser promulgadas pelo Governo, entre outras que já estão em vigor e assim se mantenham durante a época balnear, bem como observadas as orientações da Direção-Geral da Saúde;*
5. *Após instalação do dispositivo, deve ser solicitada vistoria a esta Capitania através o endereço de e-mail: capitania.douro@amn.pt.*

O Município procedeu ao melhoramento dos dispositivos de salvamento colocados à disposição dos nadadores salvadores com a disponibilização de kits compostos por insuflador e máscaras descartáveis (adulto e pediátrico), termómetro de infravermelhos sem contacto, reforço dos meios de equipamentos de proteção individual, compostos por máscaras e luvas descartáveis, viseiras, álcool gel e batas.

IMPLEMENTAÇÃO E DIVULGAÇÃO DO PROGRAMA "A SEGURANÇA É A SUA PRAIA":

Implementação das determinações da Direção Geral da Saúde bem como o determinado no Decreto-Lei n.º 35-A/2021, de 18 de maio que regula o acesso, a ocupação e a utilização das praias de banhos, no contexto COVID-19, para a época balnear de 2021. Boa parte das medidas foram encetadas em 2020, mantendo-se na presente época balnear. Concretamente foram implementadas as seguintes diligências:

1. Definição e implementação para cada praia (Lomba, Melres e Zebreiros), de sentidos de circulação pedonal e áreas de estacionamento (mapas de acessos em anexo);
2. Colocação de mastro de bandeiras na praia da Lomba para hasteamento da bandeira da capacidade ocupação da praia;
3. Atualização regular, quatro vezes por dia, da ocupação da capacidade da Praia da Lomba na app Info Praia (tarefa realizada pelos nadadores salvadores afetos àquela área balnear);
4. Campanha de sensibilização e informação exposta ao público através da instalação de painéis informativos, no edital de praia e em painéis espalhados pelos equipamentos de apoio da praia da Lomba, reforçando as seguintes regras e comportamentos:

1. Consulte a app *Info Praia* antes de sair de casa e selecione a praia com menor ocupação;
2. Mantenha a distância física de segurança de 1,5 entre toalhas;
3. Mantenha a distância de segurança de 3m entre guarda sois;
4. Use máscaras e calçado nos apoios de praia;
5. Cumpra as recomendações dos NS;
6. Depositar o lixo nos contentores disponíveis no areal da praia, fazendo uma separação seletiva dos resíduos.

Afixação das normas de utilização das instalações sanitárias no contexto da pandemia COVID-19, discriminando:

1. Número máximo de utentes;
2. Obrigatória a utilização de máscara ou viseira no interior;
3. Obrigatória a utilização de calçado;
4. Os utentes devem aguardar a sua vez no exterior, mantendo a distância física de segurança de 1,5 metros entre pessoas que não integrem o mesmo grupo.

Colocação de cartazes com recomendação de comportamentos de proteção individual:

1. Higienização das mãos;
2. Assegurar a distância de segurança;
3. Etiqueta respiratória;

A CMG promoveu a afetação de um espaço exclusivo para "sala de isolamento" na praia da Lomba, dotado de meios de proteção individual (máscaras, luvas descartáveis e álcool gel), assim como a definição dos procedimentos a adotar pelos Nadadores Salvadores mediante a identificação de um utente que manifeste sintomas de infeção.

É responsável pela campanha de divulgação e sensibilização nas redes sociais e website institucional do Município sobre as regras de utilização e recomendações emanadas pela DGS e APA, ao longo da época balnear.

Garante igualmente o reforço da afetação de contentores para deposição e separação de resíduos e definição do plano regular de recolha de resíduos, que deverá ser duplicado nos areais de acordo com o previsto no Decreto-Lei n.º 35-A/2021 de 18 de maio.

Adicionalmente foram realizadas as seguintes diligências em 2020, mantendo-se em 2021:

1. Reforço da sinalética de proibição de campismo na praia da Lomba;
2. Remoção de todos os equipamentos do parque de merendas da Lomba, nomeadamente grelhadores coletivos e mesas de apoio;
3. Encerramento dos balneários na praia da Lomba.

Procedimentos a adotar pelos nadadores salvadores

Não obstante os deveres e direitos do nadador salvador explanados no Capítulo V da Portaria n.º 311/2015, caberá aos nadadores salvadores a implementação no terreno das seguintes diligências:

Procedimentos a adotar em caso de deteção de visitantes com sintomas suspeitos:

O posto de primeiros socorros da praia da Lomba compreende uma área destinada ao isolamento de casos suspeitos da Covid-19, devidamente identificada e dotada de termómetro e equipamentos de proteção individual.

Consideram-se casos suspeitos todos os banhistas ou prestadores de serviço que estejam na praia que tenham tosse aguda, persistente, febre (mais de 38 graus) ou dificuldade respiratória.

Um dos nadadores salvadores de serviço, devidamente protegido com os respetivos EPI, deve encaminhar os casos suspeitos para o espaço de isolamento e prestar todo o apoio que se revele necessário, interditando a aproximação de qualquer outra pessoa até à chegada da equipa de emergência médica, prontamente contactada pelo nadador salvador através do nº **808 24 24 24.**

Acompanhamento e fiscalização

De acordo com o Artigo 30.º do Decreto-Lei n.º 35-A/2021 de 18 de maio:

1 — Compete às autoridades de saúde, em conjunto com a APA, I. P., através dos seus serviços regionais, e em articulação com os órgãos locais da AMN, com a força de segurança territorialmente competente e com a proteção civil municipal, efetuar a avaliação e monitorização das situações que podem colocar em risco a segurança dos utentes para proteção da saúde pública nas praias, bem como definir e implementar as respetivas medidas que sejam necessárias adotar.

2 — A fiscalização do cumprimento do disposto no presente decreto-lei compete aos órgãos locais da AMN, nomeadamente à Polícia Marítima, à Guarda Nacional

Republicana, à Polícia de Segurança Pública, às Polícias Municipais, às autoridades de proteção civil, às autoridades de saúde, à APA, I. P., à Direção-Geral de Recursos Naturais, Segurança e Serviços Marítimos, às autoridades portuárias, as quais se devem articular entre si.

COMPETÊNCIAS DA AUTORIDADE DE SAÚDE LOCAL

1. Verificação e monitorização, em articulação com entidades competentes, da implementação das medidas de prevenção emanadas pela DGS e constantes no Decreto-Lei n.º 35-A/2021 de 18 de maio quanto à utilização das praias no contexto da pandemia Covid 19;
2. Avaliar e monitorizar a qualidade da água e aplicação dos desaconselhamentos e interdições do banho em articulação com a APA/ARH e a ARS;
3. Determinar a interdição de acesso à praia por motivos de saúde pública, em articulação com APA, Autoridade Marítima, Comando Distrital de Proteção Civil e Autarquia local.

COMPETÊNCIAS DAS JUNTAS DE FREGUESIA

COMPETÊNCIAS DA JUNTA FREGUESIA DA LOMBA;

UNIÃO DE FREGUESIAS MEDAS E MELRES;

UNIÃO DE FREGUESIAS DE COVELO E FOZ DO SOUSA;

1. Monitorização no terreno das medidas implementadas, com ênfase na supervisão dos acessos à zona balnear, utilização do areal, funcionamento dos apoios de praia e limpeza das instalações sanitárias bem como na gestão de resíduos, devendo em caso de incumprimento grave ou reiterado, relatar e denunciar às entidades competentes;
2. Supervisionar e auxiliar sempre que se justifique o exercício das funções dos nadadores salvadores, salvaguardando a existência de boas condições para o seu desempenho ao nível de instalações – posto de vigia e posto de primeiros socorros – bem como a colaboração na instalação e manutenção dos equipamentos e sinalética;
3. Colaborar, com a celeridade possível, com as entidades competentes, sempre que se justifique uma pronta intervenção na praia; no controle de acessos; no planeamento de atividades, campanhas de sensibilização ou de divulgação ao público, entre outras ações onde é imprescindível a atuação ou colaboração das entidades locais.

COMPETÊNCIAS DOS CONCESSIONÁRIOS DE PRAIA

Os apoios de praia são estabelecimentos de restauração e bebidas, devendo reger-se de acordo com as orientações definidas pela DGS – Orientação DGS23/2020.

Não obstante outras competências e responsabilidades, os concessionários devem:

1. Definir um manual de procedimentos que assegure o cumprimento das recomendações definidas pela DGS por parte de trabalhadores e utentes;
2. Promover a afixação de sinalética com informação de sensibilização para os procedimentos de higiene e segurança a cumprir nestas áreas incluindo o distanciamento de segurança nas zonas de espera;
3. Garantir a regular higienização das áreas comuns, de superfícies, piso e outras áreas, objetos e equipamentos, com a periodicidade mínima de quatro limpezas diárias, mantendo o respetivo registo;
4. Deve ser aumentada a frequência de higienização das instalações sanitárias, devendo manter-se o registo das ações de limpeza efetuadas. A limpeza destes equipamentos é responsabilidade exclusiva dos concessionários;
5. Entre outros materiais, deve ser garantida permanentemente a disponibilização de sabão líquido para lavagem das mãos.

LISTA DE DISTRIBUIÇÃO

N.º	Entidade
Execução:	
1	Autoridade Marítima Nacional
2	Autoridade de Saúde de Gondomar
3	CB Melres
4	CB Valbom
5	CMG / Departamento de Proteção Civil, Segurança e Fiscalização
6	CMG / Divisão de Mobilidade
7	CMG/ Divisão de Desenvolvimento Ambiental
8	CMG/ Núcleo do Turismo
9	CMG/ Núcleo da Saúde
10	PM - Polícia Municipal de Gondomar
11	GNR Medas (Posto de Gondomar)
12	GNR Lever
13	Presidente da Junta / Unidade Local de Proteção Civil de Foz do Sousa / Covelo
14	Presidente da Junta / Unidade Local de Proteção Civil da Lomba
15	Presidente da Junta / Unidade Local de Proteção Civil de Melres / Medas
Conhecimento	
16	Presidente Câmara Municipal de Gondomar, Dr. Marco Martins
17	Vice-Presidente, Dr. Luís Filipe Araújo
18	Vereadora, Dr.ª Sandra Almeida
19	Gabinete de Imprensa e Comunicação
20	Destacamento Territorial da GNR de Vila Nova de Gaia
21/24	Reserva
25	Arquivo

Município de Gondomar em 09 de junho de 2021

O coordenador
Núcleo de Turismo

Dr. Daniel Martins

CONTACTOS

ENTIDADE	TELEFONE	E-MAIL
DGS - Direção Geral de Saúde |SNS24	808 242 424	geral@dgs.min-saude.pt
Câmara Municipal de Gondomar: Núcleo de Turismo e Divisão Ambiente	Geral: 22 466 0500 Turismo: 932 011 914 | 932 003 368 Linha Verde: 800 200 129	turismo@cm-gondomar.pt ambiente@cm-gondomar.pt
Autoridade Marítima Nacional - Capitania do Porto do Douro	222 070 970 916 352 954 (Piquete)	capitania.douro@amn.pt
GNR - Posto de Medas	224 830 858	ct.prt.dvng.pmds@gnr.pt
GNR – Posto de Lever	227 632 076	ct.prt.dvng.plvr@gnr.pt
Corpo de Bombeiros Valbom	224 830 041	bvvalbom.comando@gmail.com
Corpo de Bombeiros Melres	224 760 640	bvmelres.comando@sapo.pt
Polícia Municipal	224 664 250	pmunicipal@cm-gondomar.pt
Proteção Civil Municipal	800 200 135	pcivil@cm-gondomar.pt
Unidade de Saúde Pública de Gondomar	224 507 400	usp.gondomar@arsnorte.min-saude.pt
APA- Agência Portuguesa do Ambiente	223 400 000	arhn.geral@apambiente.pt
Junta de Freguesia de Lomba	255 766 346	geral@jf-lomba.pt
U.F. Melres e Medas	224 760 275	ufmelresmedas@gmail.com
U.F. Foz do Sousa e Covelo	224 509 397	fozdosousacovelo@mail.telepac.pt
Nadadores salvadores	934 400 376 - Lomba	turismo@cm.gondomar.pt;
	934 400 412 - Melres	
	934 400 593 - Zebreiros	
Concessionários	969026319 Sr. Manuel Santos	m-j-santos@sapo.pt
	963 071 114 – Melres Sr. Rui Barbosa	ruibarbosa220657@gmail.com
	932 046 805 – Zebreiros Sr. Filipe Moreira	acordos.boemios.lda@gmail.com

Outros contatos:

Following Emotions (empresa animação turística a atuar na praia da Lomba com desportos náuticos):

Sr. Pedro Loureiro: 912 301 150 | 917 951 145 | geral@followingemotions.com

Taxi-Boat A confirmar (em fase de concurso público)

Anexo I – Ordenamento de acessos

PRAIA DA LOMBA

SENTIDOS DE CIRCULAÇÃO PEDONAL

AREAL DE MELRES

SENTIDOS DE CIRCULAÇÃO PEDONAL

AREAL DE ZEBREIROS

SENTIDOS DE CIRCULAÇÃO PEDONAL

ANEXO II – SINALÉTICA, PAINÉIS INFORMATIVOS E DE SENSIBILIZAÇÃO

REPÚBLICA PORTUGUESA
AMBIENTE E AÇÃO CLIMÁTICA

apa agência portuguesa do ambiente

REGRAS GERAIS DE SEGURANÇA E RECOMENDAÇÕES
GENERAL SAFETY RULES AND RECCOMENDATIONS

Verifique se a praia tem baixa ocupação (bandeira verde). Prefira as praias vigiadas.
Make sure the beach has few people (green flag). Choose lifeguarded beaches.

Conheça e respeite os sinais das bandeiras e obedeça às instruções dos nadadores salvadores.
Know all beach safety flags and their meanings, comply with them. Obey to all the instructions given by lifeguards.

Vigie as crianças permanentemente e a uma distância próxima.
Actively supervise your children, closely and at all times.

Procure sempre tomar banho ou nadar acompanhado e dentro dos limites da zona mais segura para banho indicada.
Never swim or bathe alone and keep within the limits of safest bathing zone indicated.

Respeite a sinalização existente no plano de água.
Comply with the existing information signs on the water, such as flags, signposts, buoys and rules conveyed by the Beach Regulations.

Esteja atento à existência de fundões, irregularidades dos fundos, correntes e obstáculos submersos.
Be aware of deep areas, bottom irregularities, currents and submersed obstacles.

Nunca efetue saltos para a água, exceto em local vigiado e especialmente destinado a esse efeito.
Never jump into the water unless the area is under surveillance and specially adapted for the purpose.

Após uma refeição normal ou ligeira aguarde pelo menos 3 horas antes de entrar na água.
After a normal or light meal wait at least 3 hours before entering the water.

Evite o choque térmico ao entrar na água, molhando-se progressivamente.
Prevent thermal shock by entering the water slowly and progressively.

Previna a desidratação e a hipoglicémia através da ingestão regular de frutas, bebidas não alcoólicas e alimentos ligeiros.
Prevent dehydration and hypoglycaemia by ingesting regularly fruit or light snacks and drinking non-alcoholic beverages.

Nunca tome banho ou nade sob o efeito (ou ressaca) de drogas ou de álcool.
Never bath or swim under the effect (or hangover) of drugs or alcohol.

Consulte o seu médico sobre cuidados específicos a observar em caso de doença crónica, convalescença de acidente ou doença recente e em caso de toma de medicamentos.
Ask your doctor for specific precaution if suffering from chronic illness, if recovering from recent accident or disease or if under drug prescription.

Deixe a praia limpa.
Coloque o lixo no **LIXO**.
Leave the beach clean
Place litter in the garbage bins.

SIGNIFICADO DA SINALIZAÇÃO DE PRAIA
BEACH SAFETY FLAGS AND THEIR MEANINGS

SEGURANÇA	CUIDADO	PERIGO	SEM VIGILÂNCIA	ZONA DE BANHOS
É permitido tomar banho e nadar	Cuidado, é proibido nadar	Perigo, é proibido entrar na água	Praia temporariamente sem vigilância	Delimitação da zona mais segura para banhos
• bathing and swimming are allowed	• be careful, swimming is prohibited	• danger, entering the water is prohibited	• beach temporarily without lifeguard	• delimitation of the safest area for bathing
• autorisé la baignade et nager.	• attention, interdit de nager.	• danger, il est interdit d'entrer dans l'eau	• Plage temporairement non surveillé.	• délimitation de la zone de baignade la plus sûre
• Baden und Schwimmen sind erlaubt.	• Vorsicht, Schwimmen ist verboten.	• Gefahr, es ist verboten, ins Wasser zu gelangen.	• Strand momentan nicht bewacht.	• Abgrenzung des sicheren Badebereichs.

A segurança é a sua praia
At the beach, safety comes first.
Mantenha o distanciamento físico de segurança
Keep the safety distance
Use máscara e chinelos nos apoios de praia
Wear a mask and flip flops at beachside facilities
Cumpra as recomendações do nadador-salvador
Follow the lifeguard's recommendations
Deposite o lixo nos contentores disponíveis na praia
Properly dispose your waste
3m
Chapéus de sol
1.5m
Toalhas
NADADOR SALVADOR
GONDOMAR é D'ouro
MUNICÍPIO DE GONDOMAR
apa
AUTORIDADE MARÍTIMA NACIONAL
Fundação Vodafone Portugal

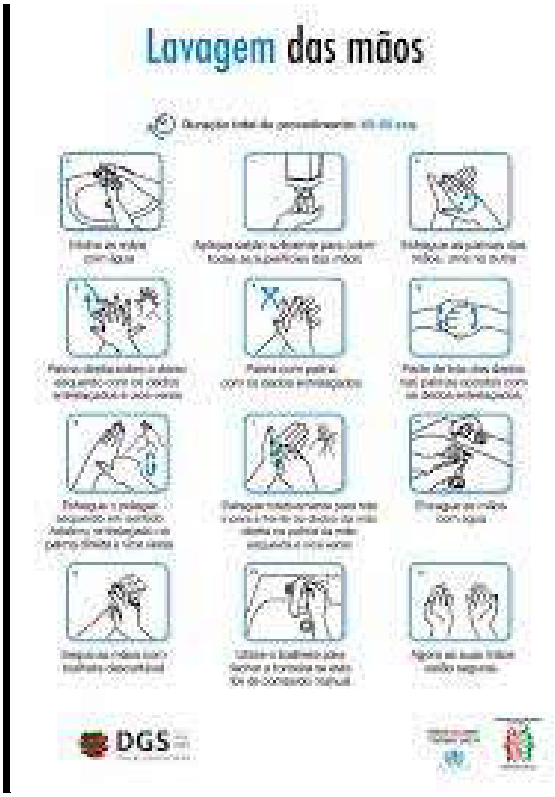
COVID-19
UTILIZAÇÃO DE INSTALAÇÕES SANITÁRIAS
1.5m
Uso obrigatório de máscara ou viseira
Uso obrigatório de calçado no interior
Máximo 2 utilizadores
Aguarde vez no exterior e mantenha distância de segurança de 1,5m
GONDOMAR é D'ouro

COVID-19
Se tiver sintomas ligue para o SNS24
808 24 24 24
ÁREA DE ISOLAMENTO
Acesso restrito
GONDOMAR

COVID-19
MEDIDA DE PREVENÇÃO DE CONTÁGIO
BALNEÁRIO
ENCERRADO
GONDOMAR

AVISO
Gondomar é D'ouro
PROIBIDO ACAMPAR
PROIBIDO FOGUEIRAS
PROIBIDO ANIMAIS
PROIBIDO RUÍDO
COVID 19 – Medida de distanciamento físico
PROIBIDO ACAMPAR - DL nº 310/2002 de 18 de dezembro. Coima de €150 a €200

CORONAVÍRUS (COVID-19)
RECOMENDAÇÕES | RECOMMENDATIONS
Quando espirrar ou tossir tape o nariz e a boca com o braço ou com lenço de papel que deverá ser colocado imediatamente no lixo
Lave frequentemente as mãos com água e sabão ou use solução à base de álcool
Se regressou de uma área afetada, evite contacto próximo com outras pessoas
When coughing or sneezing cover your mouth and nose with your forearm or with tissue paper that should be placed immediately in the trash
Wash your hands frequently with soap and water or an alcohol -based solution
If you returned from an affected area, avoid contact close with people
EM CASO DE DÚVIDA LIGUE
IF IN DOUBT, CALL
SNS 24
808 24 24 24
REPÚBLICA PORTUGUESA
SNS
DGS


Lavagem das mãos
DGS