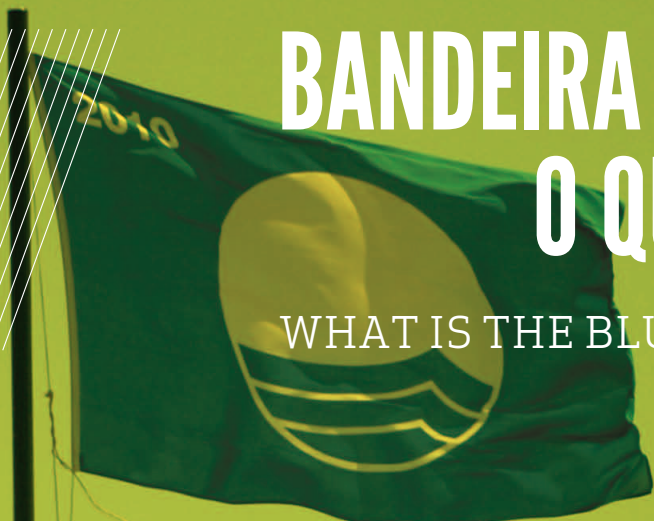
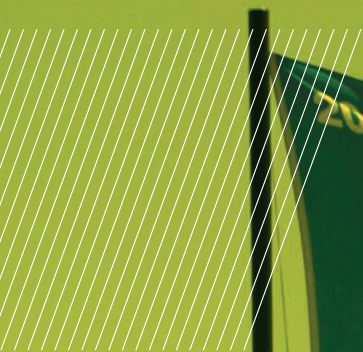


# BANDEIRA AZUL, O QUE É?

WHAT IS THE BLUE FLAG?

2



A Bandeira Azul é um símbolo de qualidade, um galardão que é atribuído anualmente às praias e marinas que se candidatam e que cumpram um conjunto de critérios de natureza ambiental, de segurança e conforto dos utilizadores da praia e de informação e sensibilização ambiental.

Uma praia com bandeira azul significa, entre outras coisas, que é uma praia com uma boa qualidade da água, limpa e equipada com recipientes para o lixo, com instalações sanitárias em boas condições de higiene, com boas acessibilidades, que é vigiada por nadadores-salvadores, de 15 de Junho a 15 de Setembro, das 09:30 às 19:30 horas, com equipamento para prestar os primeiros socorros e com formação e actividades de educação ambiental. Ao todo são necessários 32 requisitos para que uma praia possa hastear a Bandeira Azul.

Em Viana do Castelo são oito as praias que mereceram a Bandeira Azul: Afife, Arda/Bico, Paçô, Carreço, Norte, Cabedelo, Amorosa e Castelo de Neiva.

Para saber mais sobre este assunto consulte as páginas na Internet da Associação Bandeira Azul ([www.abae.pt](http://www.abae.pt) ou [www.blueflag.org](http://www.blueflag.org)) e do Município de Viana do Castelo ([www.cm-viana-castelo.pt](http://www.cm-viana-castelo.pt) ou [www.arhnorte.pt](http://www.arhnorte.pt)).

The Blue Flag is a symbol of quality and an award granted every year to the beaches and marinas that apply for it. The applicants must comply with a series of criteria concerning the environment, safety and comfort of those who go to the beach, and provide environmental information and awareness.

A beach with the Blue Flag means, among other things, that it has good water quality, that it is clean and equipped with rubbish bins and toilets in good hygienic conditions, that has good accessibility and where there are lifeguards (from June 15 to September 15, 9.30–19.30), emergency equipment and information and activities on environmental education. A beach has to meet a total of 32 different requirements before it is allowed to hoist the Blue Flag.

In Viana do Castelo, there are eight beaches awarded with the Blue Flag: Afife, Arda/Bico, Paçô, Carreço, Norte, Cabedelo, Amorosa and Castelo de Neiva.

To learn more about this check the Blue Flag Association website ([www.abae.pt](http://www.abae.pt)) and the Viana do Castelo City Hall website ([www.cm-viana-castelo.pt](http://www.cm-viana-castelo.pt) or [www.arhnorte.pt](http://www.arhnorte.pt)).

4



praia  
acessível

praia para todos

A photograph of a person in a wheelchair on a beach. The person is wearing a light blue t-shirt and sunglasses, and is looking towards the right. In the background, there is a wooden fence made of vertical slats. The scene is set outdoors on a sandy beach with some vegetation visible in the distance. The overall lighting is bright, suggesting a sunny day.

# PRAIA ACESSÍVEL, O QUE É?

---

## WHAT IS ACCESSIBLE BEACH?

As praias “Acessível” estão preparadas com infra-estruturas, como por exemplo acesso pedonal, estacionamento ordenado, acesso à zona de banhos, passadeira no areal, sanitários adaptados e acesso ao posto de socorros, para que pessoas com mobilidade reduzida possam frequentar a praia.

Nas Praias de Carreço e Amorosa existem cadeiras de rodas anfíbias (tiralós) para que as pessoas com mobilidade condicionada também possam ir ao banho.

“Accessible” beaches are equipped with appropriate infrastructures such as pedestrian access, organised parking, access to the bathing area, walkways on the sand, adapted toilet facilities and good access to a first-aid station so that people with reduced mobility can go to the beach.

At the Carreço and Amorosa beaches there are amphibious wheelchairs available so that people with reduced mobility can also bathe in the ocean.





O QUE SIGNIFICA A COR  
DAS BANDEIRAS?

---

WHAT DO THE COLOURS  
OF THE FLAGS MEAN?

6



**BANDEIRA VERDE**  
GREEN FLAG

Pode nadar e tomar banho, desde que cumpra todas as regras de segurança e recomendações.

You can swim and bathe provided that you comply with all the safety rules and recommendations.



**BANDEIRA AMARELA**  
YELLOW FLAG

Proibido nadar. Esta bandeira é içada quando há correntes marítimas fortes. É proibido nadar porque, ao fazê-lo, os pés deixam de estar assentes no fundo e, com a força da corrente, o nadador é arrastado, podendo chocar com outras pessoas ou rochas ou ser apanhado por um remoinho.

Swimming is prohibited. This flag is hoisted when there are strong currents. Swimming is prohibited because when you do so your feet are not touching the bottom of the ocean and the current is so strong that you can be pulled and hit against other people or rocks or be trapped in a whirlpool.



**BANDEIRA VERMELHA**  
RED FLAG

Proibido entrar na água. Esta bandeira representa PERIGO. É içada quando há correntes marítimas muito fortes, devido a vagas que enrolam e rebentam. Esta bandeira é um alerta da maior importância e deve ser prontamente cumprida.

It is prohibited to go in the water. This flag represents DANGER. It is hoisted when there are very strong currents due to the rolling and breaking of waves. This flag is an alert of the greatest importance and must be promptly respected.




**BANDEIRA XADREZ**  
**AZUL E BRANCO**  
BLUE AND WHITE  
CHECKERED FLAG

Praia temporariamente sem vigilância.

Beach temporarily unsupervised.

**Atenção:** os banhistas que não respeitarem a sinalização podem ser multados.  
**Attention:** Swimmers who do not respect the safety signals may be fined.



# CUIDADOS DE SEGURANÇA A TER NAS PRAIAS

---

BEACH SAFETY  
PRECAUTIONS

8

# REGRAS DE SEGURANÇA

## SAFETY RULES

LEIA COM ATENÇÃO AS SEGUINTE REGRAS DE SEGURANÇA E DIVIRTA-SE NA PRAIA.

READ CAREFULLY THE FOLLOWING SAFETY RULES AND HAVE FUN IN THE BEACH.



- Frequente as praias vigiadas por Nadadores Salvadores (15 de Junho a 15 de Setembro, das 09:30 - 19:30);
- Go to supervised beaches (June 15 - 15 September, 09.30 - 19.30);



- Respeite os sinais das bandeiras e as instruções dos Nadadores Salvadores;
- Respect the colours of the flags and the lifeguards' instructions;



- Entre lentamente na água do mar porque está fria;
- Go slowly in the water because it's very cold;



- Tome banho com a digestão feita (cerca de 3h após a ingestão de alimentos);
- Do not swim after eating (3 hours after a meal);



- Deve nadar sempre paralelamente à costa e nunca contra a corrente;
- Never swim against the current and always in parallel to the coast;



- Não se afaste do guarda-sol;
- Stay close to your beach umbrella;



# REGRAS DE SEGURANÇA

## SAFETY RULES



- Beba água com frequência, evite bebidas gaseificadas;
- Drink water frequently and avoid carbonated beverages;



12:00-16:30

- Evite a exposição ao sol entre as 12:00 - 16:30;
- Avoid being exposed to the sun from 12.00 to 16.30;



- Protega-se do sol, utilize roupa adequada, creme protector e chapéu de abas largas;
- Protect yourself from the sun by wearing appropriate clothing and a wide hat, and also by using sunscreen;



- Evite jogar no areal junto de pessoas;
- Avoid playing on the sand near other people;

SOS

- Em caso de perigo peça imediatamente ajuda;
- In case of danger call for help immediately;



- Utilize sempre as passadeiras aéreas;
- Always use the walkways on the sand;



- Não deve passear ou apanhar banhos de sol, andar a cavalo nem de veículos motorizados nas dunas;
- Don't walk, sunbathe, ride horses or drive motor vehicles on the dunes;



- Não deve colher a vegetação que cobre e protege as dunas;
- You must not pick the vegetation that covers and protects the dunes;



- Os cães estão proibidos de frequentar as praias;
- Dogs are not allowed on the beach;



- Deixe sempre a praia limpa.
- Don't leave any litter on the beach.

## CONTACTOS DE EMERGÊNCIA

### EMERGENCY CONTACTS

Número Nacional de Emergência  
National Emergency Number  
**112**

Bombeiros Municipais de Viana do Castelo  
Municipal Fire Department of Viana do Castelo  
**+ 00 351 258 840 400**

Polícia Marítima  
Maritime Police  
**+ 00 351 258 822 168**

Polícia de Segurança Pública (PSP)  
Public Security Police (PSP)  
**+ 00 351 258 809 880**

Guarda Nacional Republicana (GNR)  
Republican National Guard  
**+ 00 351 258 840 470**