




A la platja, les aparences enganyen


Consulta l'estat del mar en les banderes de la platja.




 En la playa, las apariencias engañan. Consulta el estado del mar en las banderas de la playa. En caso de emergencia llama al teléfono 112.

 Appearances can be deceiving at the beach. Use the coloured flags on the beach to check the condition of the sea. In the event of an emergency, call 112.

 À la plage, les apparences sont trompeuses. Les drapeaux de la plage te renseignent sur l'état de la mer. En cas d'urgence, appelle le 112.

 Häufig trägt der Schein am Strand. Achten Sie am Strand auf die Fahnen, die den Zustand des Meeres anzeigen. Rufen Sie im Notfall die Notrufnummer 112 an.

 На пляже впечатления обманчивы. Ознакомьтесь с метеорологическими условиями на море, отраженными на флагах пляжа. В случае экстренной ситуации обращайтесь по телефону 112.

112
emergències

A la platja, segurs



- Banyeu-vos en zones habilitades i feu cas del socorrista.
- No us banyeu si us trobeu malament o esteu cansats.
- No entreu de cop a l'aigua la primera vegada que us banyeu, després de menjar, d'haver pres molta estona el sol o d'haver fet exercici físic intens.
- Eviteu passar massa estona al sol. Extremeu la precaució entre les 11 i les 16 hores.
- Vigileu sempre els infants. Si no saben nadar assegureu-vos que duguin posada l'armilla o bombolleta, adaptada a la seva edat, que els faci surar i mantenir el cap fora de l'aigua
- Respecteu la zona acotada per a esports nàutics.
- Si veieu algú amb problemes a l'aigua, aviseu el socorrista o truqueu al 112.
- No us llenceu a rescatar-lo si no sou experts en rescat.



En la playa, seguros

- Báñese en zonas habilitadas y haga caso del socorrista.
- No se bañe si se encuentra mal o está cansado.
- No entre de golpe en el agua la primera vez que se bañe, después de comer, de haber tomado mucho rato el sol o de haber hecho ejercicio físico intenso.
- Evite pasar demasiado tiempo al sol. Extreme la precaución entre las 11 y las 16 horas.
- Vigile siempre a los niñas y niños. Si no saben nadar asegúrese de que lleven puesto un chaleco o burbujita, adaptado a su edad, que les ayude a flotar y mantener la cabeza fuera del agua.
- Respete la zona acotada para deportes náuticos.
- Si ve a alguien con problemas en el agua, avise al socorrista o llame al 112.
- No se tire a rescatarlo si no es experto en rescate.



Be safe at the beach

- Swim in designated areas and pay attention to the lifeguard.
- Do not swim if you feel unwell or are tired.
- Do not jump straight into the water the first time you bathe, after eating, having sunbathed for a long time, or having done vigorous exercise.
- Do not spend too much time in the sun. Be especially careful between 11 am and 4 pm.
- Keep an eye on children at all times. If they cannot swim, make sure they wear a flotation device suitable to their ages that help them keep their head out of the water.
- Respect the area marked off for water sports.
- If you see someone in difficulty in the water, tell the lifeguard or call 112. Do not jump in to rescue them if you are not a rescue expert.

