



ANEM A LA PLATJA, PERÒ SEGURS



En temporada de bany, aneu a platges vigilades, consulteu els rètols informatius i localitzeu el personal de vigilància.

És molt important que consulteu l'estat de la bandera abans de ficar-vos a l'aigua.

Podeu obtenir més informació de l'estat de la platja on us vulgueu banyar, a temps reals, així com dels serveis i instal·lacions que podeu trobar-hi, al visor de platges: interior.gencat.cat/estatplatges

Altres consells que cal tenir en compte:

- Banyeu-vos en zones habilitades i feu cas del socorrista.
- No us banyeu si us trobeu malament o esteu cansats. Si sou dins l'aigua, sortiu i alerteu algú.
- Eviteu el bany si no heu acabat la digestió. No consumeu alcohol abans d'entrar a l'aigua o mentre hi sou.
- Eviteu passar massa estona al sol. Extremeu la precaució entre les 11 i les 16 hores.
- No us tireu de cap si no sabeu la profunditat o si hi ha roques.
- 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.



VAMOS A LA PLAYA, PERO SEGUROS



En temporada de baño, vaya a playas vigiladas, consulte los letreros informativos y localice al personal de vigilancia. Es muy importante que consulte el estado de la bandera antes de meterse en el agua.

Puede obtener más información del estado de la playa donde quiera bañarse, en tiempo real, así como de los servicios e instalaciones que puede encontrar en ella, en el visor de playas: interior.gencat.cat/estatplatges

Otros consejos a tener en cuenta:

- Báñese en zonas habilitadas y haga caso del socorrista.
- No se bañe si se encuentra mal o está cansado. Si está dentro del agua, salga y alerte a alguien.
- Evite el baño si no ha acabado la digestión. No consuma alcohol antes de entrar en el agua o mientras está en ella.
- Evite pasar demasiado tiempo al sol. Extreme la precaución entre las 11 y las 16 horas.
- No se tire de cabeza si no sabe la profundidad o si hay rocas.
- 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.



NOUS ALLONS À LA PLAGE, MAIS EN TOUTE SÉCURITÉ



Quand la saison des baignades arrive, allez à des plages surveillées, consultez les panneaux d'information et localisez le personnel de surveillance. Il est très important que vous consultiez la couleur du drapeau avant de vous baigner.

Vous pouvez obtenir davantage d'informations sur l'état de la plage où vous souhaitez vous baigner, en temps réel, ainsi que sur les services et installations que vous pouvez y trouver, sur le viseur de plages: interior.gencat.cat/estatplatges

Autres conseils à prendre en considération :

- Baignez-vous dans des zones habilitées et suivez les instructions du surveillant de plage.
- Ne vous baignez pas si vous ressentez un malaise ou si vous êtes fatigué. Si vous êtes déjà dans l'eau, sortez et prévenez quelqu'un.
- Évitez de vous baigner, si vous n'avez pas encore fini la digestion. Ne consommez pas d'alcool avant d'entrer dans l'eau ou quand vous y êtes.
- Évitez de passer trop de temps au soleil. Redoublez de précautions entre 11h00 et 16h00.
- Ne plongez pas si vous ne savez pas la profondeur de l'eau ou s'il y a des roches.
- Respectez la zone délimitée pour les sports nautiques.
- Si vous voyez une personne en difficulté dans l'eau, prévenez le surveillant de plage ou appelez le 112.
- N'essayez pas de la sauver si vous n'êtes pas expert en sauvetage.



WE'RE GOING TO THE BEACH, BUT LET'S BE SAFE



In the bathing season, go to supervised beaches, read the information signs and make sure you know where safety staff are. It is very important to check the colour of the flag which is flying before you go into the water.

You can learn more about the state of the beach where you want to swim in real time, together with its services and facilities, in the beach viewer interior.gencat.cat/estatplatges

Other tips to keep in mind:

- Swim in designated areas and pay attention to the lifeguard.
- Do not swim if you feel unwell or are tired. If you are in the water, get out and tell someone.
- Give food time to digest before swimming. Do not drink alcohol before going into the water or while you are in it.
- Do not spend too much time in the sun. Be especially careful between 11 am and 4 pm.
- Do not dive into the water if you do not know how deep it is or whether there are any rocks.
- 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.



AUF AN DEN STRAND ZUM SICHEREN BADESPASS



In der Badesaison sollten Sie an bewachte Strände gehen, die Informationsschilder beachten und nach den Strandwächtern Ausschau halten. Es ist sehr wichtig, dass Sie die Flaggen am Strand beachten bevor Sie ins Wasser gehen.

Nähere Information über den Strand, den Sie aufsuchen wollen, und dessen Zustand sowie die dort vorhandenen Anlagen und Dienstleistungen erhalten Sie in Echtzeit bei dem entsprechenden Strandanzeige: interior.gencat.cat/estatplatges

Weitere, zu berücksichtigende Tipps:

- Baden Sie in den zugelassenen Bereichen und hören Sie auf den Rettungsschwimmer.
- Baden Sie nicht, wenn Sie sich schlecht fühlen oder müde sind. Gehen Sie ggf. aus dem Wasser, und bitten Sie jemanden um Hilfe.
- Nach Mahlzeiten warten Sie mit dem Baden bis die Verdauung abgeschlossen ist. Trinken Sie weder vor noch beim Baden Alkohol.
- Nehmen Sie nicht zu lange Sonnenbäder. Besondere Vorsicht ist zwischen 11 und 16 Uhr geboten.
- Machen Sie keinen Kopfsprung, wenn Sie nicht wissen, wie tief es an der Stelle ist, oder ob es dort Felsen gibt.
- Respektieren Sie den für Wassersportler abgegrenzten Bereich.
- Wenn Sie bemerken, dass jemand Probleme im Wasser hat, sollten Sie entweder dem Rettungsschwimmer Bescheid geben oder 112 anrufen.
- Versuchen Sie nicht, ihn zu retten, wenn Sie kein Rettungsschwimmer sind.



ИДЕМ НА ПЛЯЖ, НО СОБЛЮДАЕМ БЕЗОПАСНОСТЬ



В сезон купания пользуйтесь пляжами со службой безопасности, обратите внимание на информационные таблички и узнайте, где находятся спасатели. Обязательно проверьте цвет флага, прежде чем заходить в воду

Более подробную информацию в режиме реального времени о состоянии пляжа, на котором Вы хотели бы искупаться, а также об имеющихся там услугах и объектах, можно найти на интерактивной карте пляжей: interior.gencat.cat/estatplatges

Советы, которые следует помнить:

- Купайтесь в разрешенных местах и следуйте советам спасателей.
- Воздержитесь от купания, если Вы себя плохо чувствуете или устали. Если Вам стало плохо в воде, постарайтесь сообщить кому-нибудь.
- Избегайте купания в море, пока не закончилось пищеварение. Воздержитесь от употребления алкоголя до и во время купания.
- Не находите слишком долго на солнце. Защищайтесь от солнца с 11 до 16 часов.
- Не ныряйте вниз головой там, где Вы не знаете глубины, и в каменистых местах.
- Не нарушайте границ зоны, отведенной для парусного спорта.
- Если Вы увидите, что у кого-то в воде возникли проблемы, уведомите спасателей или позвоните «112».
- Не бросайтесь на помощь, если Вы не профессиональный спасатель.