

Per a la vostra seguretat,  
és preferible banyar-vos  
en platges vigilades.  
Seguiu les instruccions  
dels socorristes.



#### Estat de les platges

Estado de  
las playas

State  
beaches

#### Seguretat a les platges

Seguridad  
en las playas

Beach safety

Para su seguridad,  
es preferible bañarse  
en playas vigiladas.  
Siga las instrucciones  
de los socorristas.

For your own security,  
swim in lifeguard-  
supervised beaches.  
Follow lifeguards  
instructions.



112

emergències

[diba.cat/platges](http://diba.cat/platges)



Diputació  
Barcelona

[interior.gencat.cat/platges](http://interior.gencat.cat/platges)



Generalitat de Catalunya  
Departament d'Interior

protecció civil

Cuida <sup>les</sup>  
PLATGES  
i cuida't  
TU

[diba.cat/platges](http://diba.cat/platges)



Costa  
Barcelona



Diputació  
Barcelona

- Eviteu l'exposició directa al sol dels infants menors de 6 mesos.
- Utilitzeu crema de protecció solar.
- Eviteu les exposicions solars de llarga durada.
- Eviteu les hores de màxima radiació (de 12 a 16 h).
- No feu exercici intens.
- Beveu líquids sense alcohol.
- Banyeu-vos sovint.
- Utilitzeu gorra, samarreta i ulleres amb filtre solar homologades per la CE.

## El sol

- Evite la exposición directa al sol de los niños menores de 6 meses.
- Utilice crema de protección solar.
- Evite las exposiciones solares de larga duración.
- Evite las horas de máxima radiación (de 12 a 16 h).
- No practique ejercicio intenso.
- Tome bebidas sin alcohol.
- Báñese a menudo.
- Utilice gorra, camiseta y gafas con filtro solar homologadas por la CE.



- Do not expose babies under 6 months to direct sunlight.
- Use high-protection sun cream.
- Avoid long periods of exposure to the sun.
- Avoid peak hours (12 to 4 pm).
- Do not do any strenuous exercise.
- Drink alcohol-free beverages.
- Take frequent showers or swims.
- Use a hat, T-shirt and sunglasses with the EC approval logo.

## Sun

- CAT
- Respecteu el missatge de les banderes:  
■ bany permès ■ precaució ■ prohibició del bany
  - Eviteu banyar-vos si no heu acabat la digestió.
  - Eviteu entrar bruscament a l'aigua.
  - Eviteu les zones de corrents.
  - No us allunyeu de la costa.
  - Poseu-vos sabatilles de goma si hi ha eriçons o peixos aranya.
  - Eviteu les zones on es practiquen esports nàutics.

## El mar

- CAST
- Respete el mensaje de las banderas:  
■ baño permitido ■ precaución ■ prohibición del baño
  - Espere a terminar de hacer la digestión antes de bañarse.
  - Evite entrar bruscamente en el agua.
  - Evite las zonas de corrientes.
  - No se aleje de la costa.
  - Utilice zapatillas de goma si hay erizos o peces araña.
  - Evite las zonas donde se practiquen deportes náuticos.



- ENG
- Pay attention to the flags:  
■ it's safe to swim ■ caution ■ no swimming
  - Give food time to digest before swimming.
  - Do not jump straight into the water.
  - Stay away from areas with currents.
  - Do not go far from the beach.
  - Wear plastic sandals if you notice sea urchins or greater weevers.
  - Avoid water sports areas.

## Sea

- Si us pica una medusa, aneu al lloc de socors més pròxim, però si no és possible:
- No us fregueu la ferida de cap manera.
  - Retireu les restes de tentacles adherits a la pell amb pinces o guants.
  - Esbandiu la zona afectada amb aigua de mar, mai amb aigua dolça.
  - Apliqueu fred a la zona durant 15 minuts.
  - Desinfecteu la ferida amb un antisèptic.

## Les meduses

- Si le pica una medusa, acuda al puesto de socorro más cercano, pero si no es posible:
- No se frote la herida bajo ningún concepto.
  - Retire los restos de tentáculos adheridos a la piel con unas pinzas o guantes.
  - Aclare la zona afectada con agua de mar, nunca con agua dulce.
  - Aplique frío a la zona durante 15 minutos.
  - Desinfecte la herida con un antiséptico.

## Las medusas



- If a jellyfish stings you, go to the nearest first-aid station, but if you can't:
- Never rub the affected area.
  - Remove any remaining tentacles or parts with tweezers or wear gloves.
  - Rinse the affected area with sea water, never fresh water.
  - Apply something cold for about 15 minutes.
  - Clean the wound with an antiseptic.

## Jellyfish