



**PERMÈS
EL BANY**



**PRECAUCIÓ
EN EL BANY**



**PROHIBIT
BANYAR-SE**



GAUDIM D'UN BANY SEGUR

És molt important que consulteu l'estat de la bandera de la platja abans de ficar-vos a l'aigua: interior.gencat.cat/estatplatges



- Per a la vostra seguretat, és preferible que us banyeu en platges vigilades. Seguiu les instruccions dels socorristes.

- No entreu de cop a l'aigua la primera vegada que us banyeu, després de menjar, d'haver pres molta estona al sol o d'haver fet exercici físic intens.

- No us banyeu si us trobeu malament o esteu cansats.
- Respecteu la zona acotada per a esports nàutics.

- Eviteu passar massa estona al sol i poseu-vos crema solar. Extremeu la precaució entre les 12 i les 16 hores.

- Vigileu els nens en tot moment. Si no saben nedar, assegureu-vos que duguin posada l'armilla o la bombolleta, adaptada a la seva edat, que els faci surar i mantenir el cap fora de l'aigua.



Estat de les banderes:
interior.gencat.cat/estatplatges
Més consells: interior.gencat.cat/platges



Generalitat de Catalunya
Departament d'Interior

protecció civil

112
emergències

DISFRUTEMOS DE UN BAÑO SEGURO

Es muy importante que consulte el estado de la bandera de la playa antes de meterse en el agua: interior.gencat.cat/estatplatges

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

- No se bañe si se encuentra mal o está cansado.
- Evite pasar demasiado tiempo al sol y póngase crema solar. Extreme la precaución entre las 12 y las 16 horas.
- No se tire de cabeza al agua si no sabe la profundidad o si hay rocas.

- Respete la zona acotada para deportes náuticos.
- Vigile a los niños en todo momento. Si no saben nadar, asegúrese que llevan puesto el chaleco o la burbuja, adaptado a su edad, que les ayude a flotar y mantener la cabeza fuera del agua.

ENJOY A SAFE DAY AT THE BEACH



It is very important to check the colour of the flag at the beach before you have a swim: interior.gencat.cat/estatplatges



- For your own security, use supervised beaches. Follow the lifeguards' instructions.
- Do not jump straight into the water the first time you bathe, after eating, having sunbathed for a long time, or exercising intensely.
- Do not swim if you feel unwell or tired.

- Do not spend too much time in the sun and use sun cream. Be especially careful between 12 pm and 4 pm.
- Do not dive head first 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.

- Keep an eye on children at all times. If they cannot swim, make sure they wear a floating device suitable for their ages that helps them to float and to keep their head out of the water.



Estat de les banderes:
interior.gencat.cat/estatplatges
Més consells: interior.gencat.cat/platges



 Generalitat de Catalunya
Departament d'Interior

protecció civil


112
emergències