



GAUDIM D'UN BANY SEGUR

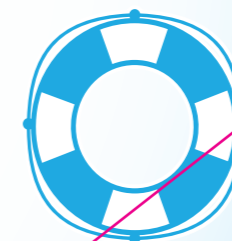
- Per a la vostra seguretat, és preferible que us banyeu en platges vigilades. Seguiu les instruccions dels socorristes.

- No entreu de cop a l'aigua la primera vegada que us banyeu, després de menjar, d'haver pres molta estona el 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.



- No us tireu de cap a l'aigua si no sabeu la profunditat o si hi ha roques.



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

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



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



- 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.

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



- 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

