

Tsunamis

Um tsunami é uma série de ondas causadas pelo deslocamento súbito de um grande volume de água devido à ocorrência de um sismo forte com epicentro no mar, de deslizamentos de terra ou erupções vulcânicas. Estas ondas podem chegar à costa em poucos minutos (30 ou menos), mas podem continuar por várias horas. Se sentir um sismo forte ou outros sinais naturais de alerta de tsunami, ou se existir um aviso de tsunami, deve proceder do seguinte modo:

Se estiver na praia:

- Afaste-se da orla costeira e dirija-se para zonas altas;
- Conheça as rotas de evacuação e pontos de encontro para os quais se deve dirigir em caso de emergência.

Se estiver numa embarcação no mar:

- Dirija-se imediatamente para alto-mar (100 a 400 m de profundidade) e regresse apenas quando as autoridades marítimas o permitirem;
- Se estiver muito perto da costa, deve dirigir-se ao porto e abandonar rapidamente a embarcação, dirigindo-se para uma zona alta.

Permaneça em local seguro até informação de não haver perigo por parte das autoridades!

Atualmente, já existem praias com sinalética de risco de tsunami e de rotas de evacuação. Em algumas zonas costeiras existem também sirenes de aviso. A regulamentação nacional ainda não está implementada pelo que a sinalização existente apresenta pequenas diferenças de praia para praia.

NA PRAIA



Sinal de Perigo de Tsunami e indicação de Rotas de Evacuação.

ZONA ALTA



Ponto de Encontro onde deve permanecer até indicação das autoridades.

Trovoadas

A trovoada é um dos mais dramáticos fenómenos meteorológicos, uma vez que tem associados raios portadores de enormes quantidades de energia eletromagnética, com ou sem precipitação intensa. Apesar de ser um dos mais espetaculares fenómenos atmosféricos é muito perigoso!

Está no mar? Saia da água e seque o corpo, pois a água é uma ótima condutora de eletricidade!

Os raios que atingem o mar podem ver os seus efeitos propagarem-se até 1 km de distância.

Está na praia? Ao primeiro sinal de tempestade abandone o local!

Por ser um local plano, uma pessoa pode tornar-se o ponto mais alto do meio envolvente, atraindo a descarga elétrica.

- Feche o guarda-sol, pois este funcionará como um para-raios;
- Não se abrigue debaixo de árvores ou postes, estes também funcionarão como para-raios;
- Não permaneça em espaços abertos. Procure abrigo num edifício ou dentro do carro;
- Na iminência de uma tempestade não pratique atividades náuticas.

O som do trovão pode ser abafado pelo som do mar, pela diversão e pela distração.

Mantenha-se alerta!



Organismos gelatinosos

Os organismos gelatinosos são constituintes importantes dos ecossistemas, servindo de alimento e proteção a diferentes espécies. O seu grupo é muito diversificado e engloba organismos muito distintos, mas todos apresentam um aspeto tipo “gelatina”. Por vezes, como consequência de condições ambientais favoráveis, há um rápido crescimento destes organismos e um aumento da sua população.

O que fazer se for picado

- Lave, com cuidado, a zona afetada com **água do mar. Não esfregar!**
- **Remova os tentáculos** que poderão ainda permanecer na pele, com a ajuda de um cartão de plástico (cartão multibanco, carta de condução, etc.)
- Se possível, aplique **bicarbonato de sódio** misturado em partes iguais com **água do mar.**
- Aplique **bandas de gelo** para aliviar a dor (enroladas num pano, t-shirt ou toalha, não aplique diretamente na pele)
- **Consulte o seu médico ou farmacêutico!** Mesmo quando mortos, **não toque nos tentáculos!**



Se for picado por uma Caravela-Portuguesa:

- Aplique vinagre e bandas quentes;
- Consulte assistência médica o mais rapidamente possível.

ALERTA ÁGUAS-VIVAS



Quando existem alguns avistamentos e/ou poucas queixas de picadas.

PERIGO ÁGUAS-VIVAS



Quando existem avistamentos diversos e/ou várias queixas de picadas. O banho de mar é desaconselhado.

Para mais informações consulte: <http://gelavista.ipma.pt>

Bandeiras de Praia

Conhecer as bandeiras de praia e o seu significado é fundamental!

Recentemente foi integrado o código ColorADD nas bandeiras de praia, nos contentores de recolha seletiva e outros suportes de comunicação balnear. O “ColorADD Praia Inclusiva” pretende tornar as praias locais mais seguros e inclusivos para pessoas daltónicas.

A Cor é para Todos!



Bandeira VERDE

É permitido tomar banho e nadar.



Bandeira AMARELA

Cuidado, é proibido nadar. Condições aceitáveis para tomar banho.



Bandeira VERMELHA

Perigo, é proibido entrar na água.



Bandeira XADREZ

Praia temporariamente sem vigilância.



Bandeira LISTADA

Delimitação da zona mais segura para banhos.

Contentores de recolha seletiva



Conheça as medidas de prevenção, autoproteção e a sinalização, bem como o que fazer em caso de perigo iminente. Respeite as indicações do nadador-salvador, autoridades e entidades competentes.

Lembre-se: a proteção começa em si!

EM CASO DE EMERGÊNCIA LIGUE 112

As medidas referidas neste desdobrável apresentam-se como um conjunto de princípios básicos de segurança e de autoproteção. Estas medidas não são uma garantia contra algum incidente que possa ocorrer. Para mais informações consulte os sites disponibilizados ou contacte as entidades competentes.

Sites e Contatos Úteis

Autoridade Nacional de Proteção Civil (ANPC)

<http://www.prociv.pt/pt-pt/Paginas/default.aspx>

Autoridade Marítima Nacional (AMN)

<https://www.amn.pt/Paginas/Homepage.aspx>

Instituto de Socorros a Náufragos (ISN)

<https://www.amn.pt/ISN/Paginas/Missao.aspx>

Saúde 24

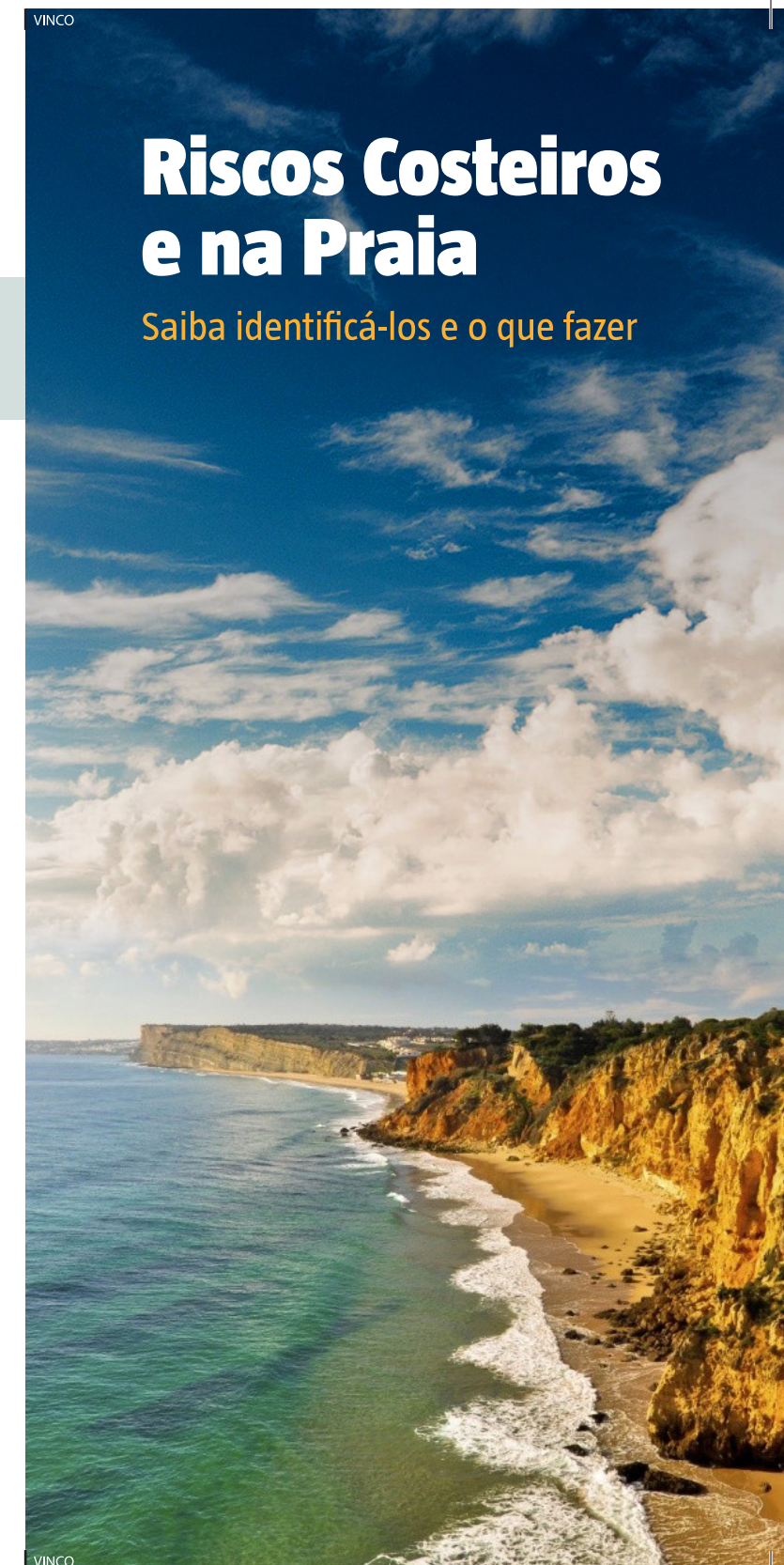
<https://www.sns24.gov.pt/> **808 24 24 24**

Produzido pelo Centro Europeu de Riscos Urbanos (CERU) no âmbito do projeto BEACHRISKS – Riscos Costeiros – financiado pelo Acordo EUR-OPA Riscos Maiores do Conselho da Europa.



Riscos Costeiros e na Praia

Saiba identificá-los e o que fazer



O País e a sua costa

Localizado na Península Ibérica, no extremo sudoeste da Europa, Portugal é um pequeno país com muito mais para oferecer do que o seu tamanho possa aparentar.

Portugal ocupa uma área continental de 88 889 km², possuindo uma orla costeira com 943 km de extensão, e inclui ainda os arquipélagos dos Açores (2335 km²) e da Madeira (741 km²) no Oceano Atlântico.

A costa atlântica é constituída por troços de composição arenosa (praias e dunas) e rochosa (arribas) com inúmeras praias.

Portugal tem um clima mediterrânico, sendo um dos países europeus mais amenos.



O clima, o sol, a longa costa com esplêndidas praias banhadas pelo oceano Atlântico e as diversas atividades de lazer que oferece fazem de Portugal um destino perfeito durante todas as estações.

Saiba desfrutar Portugal em segurança!

Este desdobrável sobre “Riscos Costeiros e na Praia” apresenta um conjunto de informações úteis para desfrutar do melhor que a costa portuguesa tem para oferecer com a máxima segurança.

Arribas e dunas instáveis

As arribas e dunas têm uma importante função na proteção da linha de costa: são a primeira frente que atua como barreira de defesa para a população na ocorrência de um fenómeno natural extremo (tsunamis, inundações e tempestades, entre outros).

As arribas sofrem erosão provocada pela ação da água do mar que as modificam através de ações químicas e mecânicas. Também as dunas sofrem erosão, especialmente pela ação do vento.

Quando for à praia tenha em atenção o local pelo qual circula e estaciona. As arribas podem encontrar-se em erosão e a queda de blocos e desmoronamentos podem ocorrer e constituir risco.

- Respeite a sinalização existente e as faixas de risco identificadas no plano de praia;
- Utilize praias vigiadas;
- Não se aproxime nem permaneça no topo e na base das arribas;
- Não se aproxime das arribas em erosão;
- Afaste-se se houver pedras soltas e fissuras nas arribas;
- Não se abrigue do sol na base de arribas;
- Vigie as suas crianças permanentemente não as deixando aproximar das zonas instáveis (mantendo-as nas zonas seguras) e de distância próxima.

Desfrute a praia em segurança. Evite acidentes!



Zona segura para banhos

As bandeirolas dispostas nas frentes de praia indicam a zona mais segura para banhos. Também se destinam ao ordenamento de Planos Integrados de Salvamento (PIS) e Planos Integrados de Assistência a Banhistas (PIAB). Passaram a substituir de forma obrigatória a placa de Zona de Banhos a partir de 31 de março de 2018.



Na praia, além dos banhistas também há praticantes de desportos náuticos, como o surf, o kitesurf e as motas de água. As zonas reservadas a atividades de navegação, como a pesca, são igualmente comuns ao longo da costa.

Respeite a zona segura para banhos e as zonas reservadas às embarcações e prática de desportos náuticos.



Agueiros

Os agueiros ou correntes de retorno são correntes muito fortes geradas perpendicularmente ao longo da costa por ação da ondulação e da topografia do fundo.

Os agueiros identificam-se por uma “mancha” ou “língua” de água por vezes acastanhada (mistura da água do mar com a areia do fundo) e podem aparecer junto de molhes, afloramentos rochosos ou ao longo das praias (a intervalos regulares).

Os agueiros podem causar a morte por afogamento. Sabe o que fazer?

- O banhista deve sobretudo não entrar em pânico, nem tentar vencer a corrente;
- Deve flutuar, acenar para pedir ajuda, e nadar paralelamente à praia até deixar de sentir o efeito da corrente;
- Depois deve tentar sair calmamente da água num local seguro afastado desta corrente.



Na dúvida não entre!



Respeite sempre o mar e o poder das ondas. Informe-se sobre as características da praia, opte por praias vigiadas e vá ao mar na zona mais segura para banhos. Siga as indicações do nadador-salvador e das entidades competentes.

Afogamento

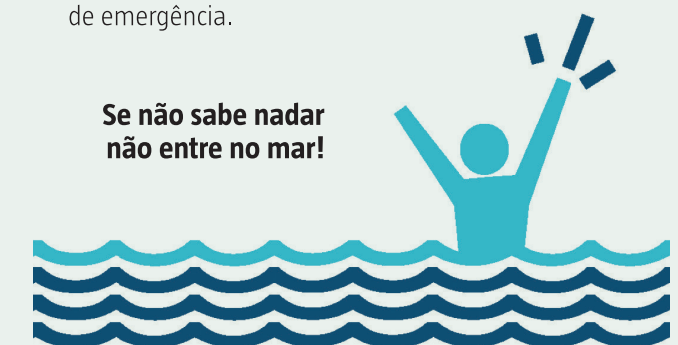
O afogamento é “o processo de alteração da função respiratória resultante de uma submersão/imersão em meio líquido”, segundo a definição adotada no primeiro Congresso Mundial sobre Afogamento (2002).

O afogamento tira a vida a 372.000 pessoas por ano em todo o mundo.

Há gestos de prevenção que só dependem de nós. Cuide de si!

- **PROCURE** zonas balneares vigiadas;
- **CONHEÇA** a praia a frequentar. Em caso de dúvida consulte o nadador-salvador;
- **ASSEGURE** a entrada na água em zonas assinaladas e seguras para banhos;
- **ACAUTELE** mergulhos, brincadeiras e outras potenciais situações que podem representar perigo;
- **EVITE** a ingestão excessiva de bebidas alcoólicas e de refeições pesadas antes de entrar na água;
- **VIGIE** permanentemente as crianças, GARANTINDO espaços seguros e limitando o acesso a locais com água;
- **ASSEGURE** o uso de braçadeiras em crianças;
- **ENSINE** as competências básicas de natação, segurança na água e salvamento;
- **PARTICIPE** em ações de formação de manobras seguras de salvamento e reanimação;
- **MANTENHA** o telemóvel por perto e ligue 112 em caso de emergência.

Se não sabe nadar não entre no mar!



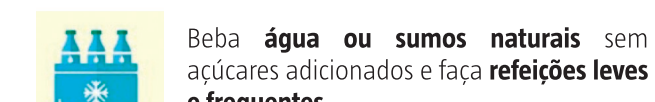
Exposição solar

O sol fornece um importante elemento ao nosso organismo: a vitamina D. No entanto, o excesso de exposição à radiação ultravioleta (UV) proveniente do sol pode trazer graves consequências!

As queimaduras solares, lesões graves da pele e de órgãos internos e o cancro de pele são as principais consequências do excesso de exposição à radiação UV.

Em Portugal, os níveis de UV são frequentemente elevados durante todo o ano, independentemente da temperatura. Por isso, os cuidados e a proteção devem ser constantes.

Para saber qual o Índice Ultravioleta (IUV) no local em que se encontra, consulte <http://www.ipma.pt>



- Nas horas de maior calor permaneça em locais frescos;
- Use vestuário largo, leve e fresco de forma a manter-se confortável;
- Os bebés com menos de 6 meses não devem ser sujeitos a exposição solar e deve evitar-se a exposição direta de crianças com menos de 3 anos;
- Evite atividades que exijam esforço físico intenso durante os períodos do dia em que as temperaturas são mais elevadas.

Evite a ida à praia e a exposição solar em dias com temperaturas muito elevadas (ou ondas de calor)