



ESTE MÊS PENSE MAIS...

Em praias mais seguras, saudáveis e sustentáveis

nº5
julho '16



Esposende Ambiente

www.esposendeambiente.pt

O nosso país tem uma costa enorme repleta de belas e distintas praias! Passíveis de serem visitadas durante todo o ano, é durante os meses de verão que as praias portuguesas são mais procuradas por portugueses e turistas e eleitas como destino de férias de quem procura descansar junto ao mar.

Enquanto potenciais utilizadores destes espaços únicos, somos responsáveis pela preservação e proteção dos valores naturais que distinguem cada praia do nosso litoral. Assim, independentemente da praia que frequentemos, existem regras que devemos respeitar de modo a todos contribuirmos para a sustentabilidade destes espaços dinâmicos. Por outro lado, e no sentido de garantirmos a nossa segurança e a de quem nos rodeia, devemos evitar potenciais situações de risco e ter sempre em consideração as indicações de quem trabalha em prol da saúde e da segurança de todos os banhistas.

Quando passamos os dias na praia, é muito importante ter a consciência de que existem algumas regras que não devem ser descuradas! Proteger a nossa saúde e a da nossa família deve ser uma prioridade

Assim, nunca é demais lembrar que:

- Depois de um longo Inverno, o nosso corpo precisa de fazer uma habituação progressiva ao sol. Nos primeiros dias de praia, as crianças devem estar protegidas com uma camisola de algodão, usar chapéu (preferível ao boné, porque protege as orelhas) e calção ou fato de banho.
- Devem evitar-se as horas em que a radiação solar é mais perigosa, ou seja, entre as 11h30 e as 16h30 (pela hora de verão portuguesa).
- Deve usar-se sempre um filtro solar com o índice de fator de proteção adequado.
- Para produzir os efeitos desejados, a primeira aplicação de protetor solar deve ser feita cerca de meia hora antes da exposição ao sol e repetida regularmente (de hora a hora, cada vez que se sai do banho ou se transpira em demasia). E não se esqueça de proteger o peito dos pés, as costas das mãos, as orelhas, o nariz, os lábios e a área em redor dos olhos. Além de serem zonas sensíveis, também se queimam!
- Um guarda-sol ou um toldo não impedem totalmente a passagem dos raios solares, pelo que deve sempre aplicar o filtro solar, mesmo que esteja à sombra. Por outro lado, a luz refletida na areia pode ser suficiente para provocar uma queimadura.
- Relativamente aos banhos deve esperar 3 horas após as refeições.
- Deve vigiar atenta e permanentemente as suas crianças e nunca as deixar sozinhas.
- Ensine as crianças a nunca irem nadar sozinhas. Não as deve deixar mergulhar em sítios desconhecidos e nem permitir mergulhos diretos para a água após exposição solar prolongada.
- Perto de locais com água mantenha sempre uma vigilância próxima e focada nas crianças. Na praia ou em piscinas, coloque braçadeiras às crianças, mesmo que estejam a brincar fora da água.
- Para evitar irritações e infeções na pele, não se deve deixar as crianças brincarem nuas na areia.
- Durante o dia, as brincadeiras podem fazer com que nos esqueçamos de algo essencial: a hidratação. Não se esqueça de beber água!
- Caso existam afloramentos rochosos na praia deve utilizar calçado apropriado, pois são locais propícios para pequenos acidentes!
- Escolha praias e piscinas vigiadas, respeite os sinais das bandeiras e cumpra a sinalização e indicações do nadador-salvador.

BANDEIRA AZUL EM ESPOSENDE

As praias de Apúlia, Ofir, Suave Mar e Cepães foram novamente galardoadas com a Bandeira Azul da Europa para a época balnear 2016. Comprovando ser um excelente destino balnear, ao reunir todos os requisitos que permitem uma oferta turística e ambiental de qualidade, Esposende consegue inscrever, ainda, as praias de Apúlia e Cepães entre as poucas do país que estão preparadas para receber pessoas com mobilidade condicionada.

Mas o sucesso da Bandeira Azul também depende de si, por isso como utente de uma praia deve:

- ... utilizar sempre os passadiços no acesso ao areal. O pisoteio contínuo da flora dunar leva à destruição das dunas. E não danifique as paliçadas pois estas promovem a fixação das areias.
- ... utilizar corretamente os recipientes para os resíduos que se encontram à sua disposição na praia. Sempre que possível deve separar os seus resíduos e depositá-los no ecoponto mais próximo da praia.
- ... respeitar e proteger a biodiversidade dunar e marinha.
- ... não levar cães para a praia.
- ... evitar a recolha de seres vivos que ocorrem nos afloramentos rochosos que se encontram descobertos durante os períodos de maré vazia.
- ... nadar ao longo da costa e a favor da corrente, respeitando sempre os sinais das bandeiras e as instruções dos nadadores salvadores.
- ... seguir as instruções e indicações dos painéis informativos presentes em cada praia. Sabe por exemplo que não deve trazer o seu animal de estimação para a praia?
- ... procurar estar mais informado sobre a praia que frequenta!

Cabe a cada um de nós zelar e preservar os espaços costeiros e os recursos marítimos, por isso não se esqueça:

este verão, faça a sua parte e contribua para uma praia mais sustentável

DESTAQUE

dia 11
Dia Mundial da População

dia 28
Dia Nacional da Conservação da Natureza

