

VIU LES PLATGES

AMB SALUT



LLIURES DE FUM

MÉS SEGURES

PER A TOTHOM



Diputació
Barcelona

VIU LES PLATGES AMB SALUT

- NO HI FUMEU
- PROTEGIU-VOS DEL SOL:
POSEU-VOS PRODUCTES
DE PROTECCIÓ SOLAR
EVITEU LES HORES DE MÀXIMA
RADIACIÓ (DE 12h A 16h)
REFUGIEU-VOS A L'OMBRA
O SOTA UN PARA-SOL
- HIDRATEU-VOS BEVENT AIGUA
I MENJANT FRUITA
- BANYEU-VOS SOVINT
- FEU ACTIVITAT FÍSICA MODERADA

- RESPECTEU EL MISSATGE DE LES BANDERES:
VERD: BANY PERMÈS
GROC: PRECAUCIÓ
VERMELL: PROHIBIT BANYAR-SE
- ENTREU A L'AIGUA A POC A POC, I
MULLEU-VOS ELS CANELLS I EL CLATELL
ABANS DE CAPBUSSAR-VOS
- EVITEU LES ZONES ON ES PRACTIQUEN
ESPORTS NÀUTICS
- POSEU-VOS SABATILLES SI HI HA
ERIÇONS O PEIXOS ARANYA
- SI US PICA UNA MEDUSA,
ANEU AL LLOC DE SOCORS



+ INFORMACIÓ



PLATGES
CAT

