

# PORTUGUESE Português

Presented by Wollongong City Council Lifeguard Service

# TENHA CUIDADO



## 10 AVISOS PRINCIPAIS PARA SE MANTER A SEGURANÇA NAS PRAIAS FORNECIDOS PELO SERVIÇO DE SALVA-VIDAS DA CÂMARA MUNICIPAL DE WOLLONGONG (WOLLONGONG CITY COUNCIL LIFEGUARD SERVICE'S TOP 10 BEACH HINTS)

As praias de Wollongong são mágicas... mas podem também ser muito perigosas. Eis aqui algumas precauções básicas para o ajudar a passar um dia prazenteiro na praia:

- 1 Nade sempre entre as bandeiras de duas cores: amarela e vermelha (as bandeiras indicam a área designada para se nadar – **SE AS BANDEIRAS NÃO ESTIVEREM HASTEADAS, NÃO NADE!**)
- 2 Nade apenas em praias patrulhadas por guardas vigilantes e nadadores-salvadores
- 3 Procure e leia a sinalização de aviso sobre o mar e obedeça às instruções dos vigilantes e nadadores-salvadores
- 4 Esteja sempre alerta e tome conta dos seus filhos quando eles estiverem na água ou perto de qualquer área com água
- 5 Verifique sempre a profundidade da água antes de entrar (as condições alteram-se rapidamente; por isso, não mergulhe em águas que desconhece)
- 6 Nade sempre com alguém (nunca nade sozinho)
- 7 Se não tiver a certeza das condições em que a água se encontra, peça conselho ao guarda vigilante ou ao nadador-salvador
- 8 Se alguma vez precisar de ajuda, mantenha-se calmo, tente boiar, conserve a energia, levante um braço e faça sinal que precisa de ajuda
- 9 Nunca nade depois de ter ingerido bebidas alcoólicas ou outras drogas
- 10 Use um protector solar com factor 30+ e ponha uma camisa, chapéu e óculos de sol



### INGERIR BEBIDAS ALCOÓLICAS E NADAR (ALCOHOL AND SWIMMING)

As bebidas alcoólicas não só afectam a condução de viaturas, mas também são perigosas quando combinadas com natação. O seu poder de julgamento fica afectado, a pessoa cansa-se mais facilmente, predispõe-se a correr mais riscos e a temperatura do seu corpo pode descer com mais rapidez. Se uma pessoa que se encontra sob a influência de bebidas alcoólicas encontrar dificuldades, pode vomitar e sufocar. Não vale a pena correr o risco; se nadar não beba e se beber não nade.

## SE AS BANDEIRAS NÃO ESTIVEREM HASTEADAS NÃO NADE !

### PROTEJA-SE DA EXPOSIÇÃO SOLAR

A Austrália é o país com o maior índice de cancro de pele do mundo. Uma exposição solar prolongada pode causar cancro de pele. Os banhistas devem sempre proteger-se contra o cancro de pele, fazendo o mesmo que o vigilante faz!

- Evitar a exposição directa dos raios solares entre as 10 horas da manhã e as 2 horas da tarde
- O guarda vigilante protege-se dos elementos usando roupas protectoras que reduzem o efeito dos raios solares e dos ventos que secam a pele. Os guardas vigilantes vestem geralmente camisas de manga comprida e com colarinho, chapéus de aba larga, calções compridos (bermudas) e óculos de sol
- Os guardas vigilantes usam um protector solar com factor 30+ nas áreas da pele que ficam expostas ao sol e muitas vezes montam barracas e chapéus de sol para ficarem à sombra da luz directa do sol
- Os guardas vigilantes seguem e recomendam os conselhos fornecidos pelo Instituto do Cancro (Cancer Council) que são os seguintes: vista uma camisa, use protector solar, ponha um chapéu e use óculos escuros (Slip, Slop, Slap & Wrap)

Não se esqueça.... vista uma camisa, use protector solar, ponha um chapéu e use óculos escuros.



SafeWaters

A NSW GOVERNMENT WATER SAFETY INITIATIVE



área designada para se nadar



é proibido nadar – a praia está fechada



é proibido usar pranchas de surf



cuidado com as picadas (alforrecas / água-viva / peixe-aranha)



são proibidos cães



não deitar lixo

## CONDIÇÕES DA PRAIA E TIPOS DE ONDAS (BEACH CONDITIONS AND WAVE TYPES)

Os seguintes avisos podem ajudá-lo a identificar se existem ou não condições seguras para se nadar.



### DESCARREGADORA/ONDA TUBULAR (PLUNGING/TUBULAR WAVE)

Já alguma vez foi 'atirado' por uma onda? Se já foi, então já reconhece este tipo de onda. A onda 'descarregadora' rebenta com uma força incrível e pode facilmente aleijar o banhista quando este é atirado de chapa contra o mar.



### SALPICANTE/ONDA ROLANTE (SPILLING/ROLLING WAVE)

Os banhista que usam pranchas e que usam o corpo é para apanharem a rebentação destas ondas. Este tipo de ondas são as mais seguras para os banhistas e surfistas com ou sem pranchas.

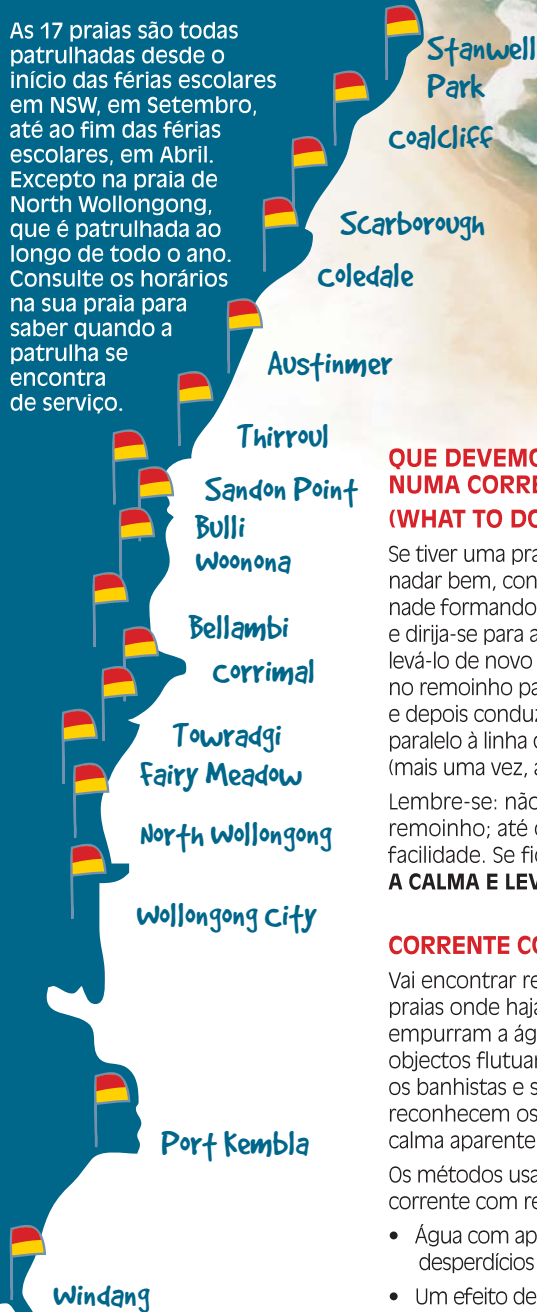


### EMPOLGANTE/ONDA VERDE (SURGING/GREEN WAVE)

Estes tipos de ondas muitas vezes não rebentam até chegarem à beira-mar. A formação que surge neste tipo de onda pode causar uma forte acumulação de água junto à praia, fazendo com que as pessoas percam o equilíbrio e derrubando banhistas inexperientes e crianças contra as plataformas rochosas circundantes.

## praias patrulhadas pelos guardas vigilantes

As 17 praias são todas patrulhadas desde o início das férias escolares em NSW, em Setembro, até ao fim das férias escolares, em Abril. Excepto na praia de North Wollongong, que é patrulhada ao longo de todo o ano. Consulte os horários na sua praia para saber quando a patrulha se encontra de serviço.



### QUE DEVEMOS FAZER SE FORMOS APANHADOS NUMA CORRENTE COM REMOINHO (WHAT TO DO IF CAUGHT IN A RIP CURRENT)

Se tiver uma prancha, NÃO PERCA A PRANCHA. Se sabe nadar bem, conduza a prancha nadando com as mãos, ou nade formando ângulos rectos com a direcção do remoinho e dirija-se para a rebentação das ondas (as ondas devem levá-lo de novo para a praia). Se não sabe nadar bem, viaje no remoinho para o lado do mar alto, afastando-se da praia, e depois conduza a prancha nadando com as mãos, ou nade paralelo à linha de costa em direcção à rebentação das ondas (mais uma vez, as ondas devem levá-lo de novo para a praia).

Lembre-se: não tente nadar CONTRA a corrente do remoinho; até os nadadores mais fortes se cansam com facilidade. Se ficar cansado ou com medo, tente **MANTER A CALMA E LEVANTE UM BRAÇO**.

### CORRENTE COM REMOINHO (RIP CURRENTS)

Vai encontrar remoinhos e correntes em todas as praias onde haja rebentação de ondas. Estes remoinhos empurram a água de volta para o mar alto e levam consigo objectos flutuantes, incluindo pessoas. Infelizmente, os banhistas e surfistas inexperientes muitas vezes não reconhecem os sinais de perigo e podem ser atraídos pela calma aparente e enganosa da superfície da água.

Os métodos usados mais vulgarmente para identificar uma corrente com remoinho são os seguintes:

- Água com aparência escura e descolorada, com desperdícios que se movimentam na direcção do mar alto
- Um efeito de remoinho à superfície, enquanto a água circundante se encontra calma
- Ondas que rebentam cada vez maiores e mais longe da costa, em ambos os lados do remoinho

Se desejar obter mais informações sobre correntes com remoinho e sobre as condições das praias, pergunte ao guarda vigilante de serviço.

'Mantemos-lhe a cabeça fora d'água'



## surf sense

### PROGRAMA EDUCATIVO

Se desejar que se organize uma visita à sua escola ou se preferir apenas mais informações sobre consciencialização para banhistas, contacte o Serviço de Salva-Vidas da Câmara Municipal de Wollongong (Wollongong City Council Lifeguard Service).

### INFORMAÇÕES

Wollongong City Council Lifeguard Service  
telephone: 4228 0023  
fax: 4225 9610

**EMERGÊNCIAS – TELEFONE PARA 000**