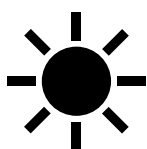


APROVEITA O VERÃO

No verão andamos mais descontraídos, aproveitamos o bom tempo e as férias para passear, relaxar e ir à praia. Aqui ficam algumas dicas para aproveitar este tempo da melhor maneira e a praia ser uma excelente experiência!

Não se exponha ao sol nas horas de maior calor. Tenha em atenção o relógio solar.



Entre na água gradualmente, habituando o seu corpo à temperatura, de modo a evitar qualquer alteração cardíaca significativa



Use sempre protetor solar adequado ao seu tipo de pele.



Quando estiver ao sol utilize um chapéu, uma t-shirt e óculos de sol.



Programe as atividades ao ar livre para o início da manhã ou fim de tarde.



Obedeça sempre às indicações do nadador-salvador.



Respeite sempre o tempo de digestão (duas horas e meia a três horas).



Deixe sempre a praia limpa. Se não gosta da praia suja, o melhor é contribuir para a sua limpeza.



Leve para a praia refeições leves como legumes, frutas, água e sumos naturais, porque têm substâncias que ajudam a sua pele a defender-se do sol.



Respeite sempre as bandeiras:

Bandeira vermelha - não deve entrar na água;

Bandeira verde - pode-se nadar mas mantenha a atenção;

Bandeira amarela - pode tomar banho, mas sem nadar e sem ir para fora de pé.



Aproveita o Verão no **Parque Aventura Lipor** e no **Trilho Ecológico!**

E a entrada não custa nada!

Basta trazer papel e cartão ou embalagens de plástico e metal e já está!

Conhece o Plano de Atividades do Parque na nossa página em:
lipor > educação ambiental > parque aventura e trilho ecológico

