

*Les platges dels 25 pobles  
i ciutats del litoral de la província  
de Barcelona t'esperen*

[www.diba.cat/platges](http://www.diba.cat/platges)

Consells i recomanacions  
Consejos y recomendaciones  
Advice and recommendations

*Cuida les platges  
i cuida't tu*  
[www.diba.cat/platges](http://www.diba.cat/platges)



Diputació  
Barcelona



## Recomanacions sobre el bany

- Feu cas de les recomanacions dels socorristes.
- Respecteu les banderes sobre l'estat de la mar.  
Bandera verda: bany lliure  
Bandera groga: bany amb precaució  
Bandera vermella: bany prohibit
- Banyeu-vos dins les zones senyalades i vigilades, i respecteu els canals d'entrada i sortida d'embarcacions.
- És molt perillós banyar-se en una zona amb el fons desconegut i en zones d'espigons.
- No entreu bruscament a l'aigua després d'haver pres el sol.
- Eviteu banyar-vos després dels àpats.
- Eviteu consumir begudes alcohòliques a la platja.
- Sortiu ràpidament de l'aigua si noteu calfreds o mal de cap.

## Recomanacions sobre l'exposició al sol

- Useu protector solar i apliqueu-vos-el 30 minuts abans de l'exposició. Després del bany, torneu-vos a posar crema.
- Feu una exposició progressiva al sol; els primers dies, pocs minuts.
- Eviteu l'exposició al sol entre les 12 i les 16 hores.
- Protegiu especialment els nens i les nenes, sobretot el cap. Utilitzeu para-sols, gorres, etc.
- Beveu líquids per prevenir la deshidratació.

## Serveis que podeu trobar a la platja

- Servei de vigilància, salvament i socorrisme.

### Als llocs de socors trobareu:

- Panells InfoPlatja. Us informen sobre l'estat de la mar, la temperatura, etc.
- Cadires de rodes especials per facilitar l'accés al bany de persones amb problemes de mobilitat.
- Polseres identificatives per a nens i nenes, per a la seva seguretat.
- Petits contenidors de brossa, per mantenir les platges netes.

## Recomendaciones sobre el baño

- Hacer caso de las recomendaciones de los socorristas.
- Respetar las banderas del estado del mar.  
Bandera verde: baño libre  
Bandera amarilla: baño con precaución  
Bandera roja: baño prohibido
- Bañarse dentro de las zonas señaladas y vigiladas, y respetar los canales de entrada y salida de embarcaciones.
- Es muy peligroso bañarse en una zona con fondo desconocido y en zonas de espigones.
- No entrar bruscamente en el agua después de haber tomado el sol.
- Evitar bañarse después de comer.
- Evitar consumir bebidas alcohólicas en la playa.
- Salir rápidamente del agua si se notan escalofríos o dolor de cabeza.

## Recomendaciones sobre la exposición al sol

- Usar protector solar y aplicarlo 30 minutos antes de la exposición. Tras el baño, volver a aplicar crema.
- Exponerse al sol de forma progresiva; durante los primeros días, pocos minutos.
- Evitar la exposición al sol entre las 12 y las 16 horas.
- Proteger especialmente a los niños y las niñas, sobre todo la cabeza. Utilizar sombrillas, gorras, etc.
- Beber líquidos para prevenir la deshidratación.

## Servicios que se pueden encontrar en la playa

- Servicio de vigilancia, salvamento y socorrismo.

### En los puestos de socorro se pueden encontrar:

- Paneles InfoPlatja. Informan sobre el estado del mar, la temperatura, etc.
- Sillas de ruedas especiales para facilitar el acceso al baño de personas con problemas de movilidad.
- Pulseras identificativas para niños y niñas, para su seguridad.
- Pequeños contenedores de basura, para mantener limpias las playas.

## Recommendations for bathers

- Follow the lifeguards' advice.
- Obey the flags indicating the state of the sea:  
Green flag: free bathing  
Yellow flag: bathe with caution  
Red flag: bathing prohibited
- Bathe within the marked areas; they are patrolled by lifeguards.
- Do not stray into access routes for boats!
- Remember: it is very dangerous to bathe close to breakwaters and in areas where you do not know how deep the water is.
- Do not rush into the water after sunbathing.
- Avoid bathing after meals.
- Avoid drinking alcohol on the beach.
- Come out of the water quickly if you start to shiver or get headache.

## Sunbathing advice

- Use a sunscreen and apply it 30 minutes before sunbathing. After bathing, apply the cream again.
- Increase exposure to the sun gradually; only sunbathe for a few minutes on the first days.
- Avoid sunbathing between 12 noon and 4 o'clock in the afternoon.
- Be particularly careful to protect children, especially their heads. Use parasols, hats, etc.
- Drink plenty of liquid to avoid dehydration.

## Beach services

- Lifeguard and first aid posts.

### At the lifeguard posts you will find:

- InfoPlatja beach information boards showing the state of the sea, the temperature, etc.
- Special wheelchairs to facilitate access to the water for people with problems of mobility.
- Identity bracelets for small children's safety.
- Litter bins to keep the beaches clean.