

Per a la vostra seguretat,
és preferible banyar-vos
en platges vigilades.
Seguiu les instruccions
dels socorristes.

Para su seguridad,
es preferible bañarse
en playas vigiladas.
Siga las instrucciones
de los socorristas.

For your own security,
swim in lifeguard-
supervised beaches.
Follow lifeguards
instructions.



**Estat de
les platges**

Estado de
las playas

State
beaches

**Seguretat
a les platges**

Seguridad
en las playas

Beach safety



diba.cat/platges



**Diputació
Barcelona**



diba.cat/platges



**Costa
Barcelona**



**Diputació
Barcelona**

- Eviteu l'exposició directa al sol dels infants menors de 6 mesos.
- Utilitzeu crema de protecció solar.
- Eviteu les exposicions solars de llarga durada.
- Eviteu les hores de màxima radiació (de 12 a 16 h).
- No feu exercici intens.
- Beveu líquids sense alcohol.
- Banyeu-vos sovint.
- Utilitzeu gorra, samarreta i ulleres amb filtre solar homologades per la CE.

El sol

- Evite la exposición directa al sol de los niños menores de 6 meses.
- Utilice crema de protección solar.
- Evite las exposiciones solares de larga duración.
- Evite las horas de máxima radiación (de 12 a 16 h).
- No practique ejercicio intenso.
- Tome bebidas sin alcohol.
- Báñese a menudo.
- Utilice gorra, camiseta y gafas con filtro solar homologadas por la CE.



- Do not expose babies under 6 months to direct sunlight.
- Use high-protection sun cream.
- Avoid long periods of exposure to the sun.
- Avoid peak hours (12 to 4 pm).
- Do not do any strenuous exercise.
- Drink alcohol-free beverages.
- Take frequent showers or swims.
- Use a hat, T-shirt and sunglasses with the EC approval logo.

Sun

- CAT
- Respecteu el missatge de les banderes:
■ bany permès ■ precaució ■ prohibició del bany

El mar

- Eviteu banyar-vos si no heu acabat la digestió.
- Eviteu entrar bruscament a l'aigua.
- Eviteu les zones de corrents.
- No us allunyeu de la costa.
- Poseu-vos sabatilles de goma si hi ha eriçons o peixos aranya.
- Eviteu les zones on es practiquen esports nàutics.

- CAST
- Respete el mensaje de las banderas:
■ baño permitido ■ precaución ■ prohibición del baño

- Espere a terminar de hacer la digestión antes de bañarse.
- Evite entrar bruscamente en el agua.
- Evite las zonas de corrientes.
- No se aleje de la costa.
- Utilice zapatillas de goma si hay erizos o peces araña.
- Evite las zonas donde se practiquen deportes náuticos.



- ENG
- Pay attention to the flags:
■ it's safe to swim ■ caution ■ no swimming

- Give food time to digest before swimming.
- Do not jump straight into the water.
- Stay away from areas with currents.
- Do not go far from the beach.
- Wear plastic sandals if you notice sea urchins or greater weevlers.
- Avoid water sports areas.

Sea

Si us pica una medusa, aneu al lloc de socors més pròxim, però si no és possible:

- No us fregueu la ferida de cap manera.
- Retireu les restes de tentacles adherits a la pell amb pinces o guants.
- Esbandiu la zona afectada amb aigua de mar, mai amb aigua dolça.
- Apliqueu fred a la zona durant 15 minuts.
- Desinfecteu la ferida amb un antisèptic.

Les meduses

Si le pica una medusa, acuda al puesto de socorro más cercano, pero si no es posible:

- No se frote la herida bajo ningún concepto.
- Retire los restos de tentáculos adheridos a la piel con unas pinzas o guantes.
- Aclare la zona afectada con agua de mar, nunca con agua dulce.
- Aplique frío a la zona durante 15 minutos.
- Desinfecte la herida con un antiséptico.

Las medusas



If a jellyfish stings you, go to the nearest first-aid station, but if you can't:

- Never rub the affected area.
- Remove any remaining tentacles or parts with tweezers or wear gloves.
- Rinse the affected area with sea water, never fresh water.
- Apply something cold for about 15 minutes.
- Clean the wound with an antiseptic.

Jellyfish