



MINISTÉRIO DA DEFESA NACIONAL  
AUTORIDADE MARÍTIMA NACIONAL  
CAPITANIA DO PORTO DE CASCAIS

**OFÍCIO CIRCULAR Nº 176/2026**

Assunto: **ÉPOCA BALNEAR 2026**  
**– FUNCIONAMENTO DAS ZONAS DE APOIO BALNEAR**

Referência: Diplomas legais descritos no Anexo F

**Aos**

**Concessionários das praias da área de jurisdição da Capitania do  
Porto de Cascais (nos concelhos de Cascais, Mafra e Sintra)**

Para conhecimento:

**Câmara Municipal de Cascais**

**Câmara Municipal de Mafra**

**Câmara Municipal de Sintra**

**Agência Portuguesa do Ambiente, I.P. - Administração da Região  
Hidrográfica do Tejo e Oeste**

Tendo em vista a preparação da Época Balnear de 2026, nos aspetos da vigilância e salvaguarda da segurança aos banhistas, na qualidade de Autoridade Marítima Local e ao abrigo das competências que estão conferidas ao Capitão do Porto pelo Decreto-Lei nº 44/2002, de 2 de março, alterado pelo Decreto-Lei n.º 235/2012, de 31 de outubro e pelo Decreto-Lei nº 121/2014, de 7 de agosto, estabelecem-se, através do presente ofício, as orientações gerais de funcionamento das Unidades Balneares (UB) no espaço de jurisdição da Capitania do Porto de Cascais.

Pretende-se, desta forma, promover a garantia de que os utentes usufruem de um espaço de lazer que reúne as adequadas condições de higiene, limpeza e segurança.

**1. Época Balnear de 2026**

Conforme estabelecido no n.º 2 do Artigo 4.º Portaria n.º 205-A/2025/1, de 30 de abril, até à publicação, em 2026, da Portaria que procede à identificação das

águas balneares costeiras e de transição e das águas balneares interiores, fixando as respetivas épocas balneares, bem como à identificação das praias de banhos onde é assegurada a presença de nadadores-salvadores, o calendário da época banhear para a respetiva Época Banhear, considera-se que a nível nacional esta decorre entre 1 de maio e 31 de outubro.

## **2. Planos Integrados de Salvamento (PIS) e Planos Integrados de Assistência e Banhistas (PIAB)**

- a. A Lei n.º 68/2014, de 29 de agosto, alterada pela Lei n.º 61/2017, de 1 de agosto, estabelece que, através de Planos Integrados (PI), pode ser alterado o quantitativo de nadadores-salvadores mencionado anteriormente, sendo que após a elaboração dos PI, ficará ainda dependente de parecer vinculativo prévio do ISN e seguirá os critérios gerais para a elaboração dos PI que venham a ser estabelecidos pela Direção-Geral da Autoridade Marítima (conforme Despacho nº7/2016 de 04 de Março do VALM DGAM, disponível em: <https://www.amn.pt/ISN/Documents/image2019-04-30-115643.pdf>)
- b. Os Planos Integrados são requeridos pelos concessionários das praias, à Capitania do Porto de Cascais, até ao dia 1 de março de 2026, acompanhados da seguinte documentação:
  - 1) Requerimento devidamente preenchido (disponível na página oficial da Autoridade Marítima Nacional – AMN);
  - 2) Matriz devidamente preenchida (disponível na página oficial da AMN);
  - 3) Ilustração esquemática de todo o Plano Integrado, devidamente legendada (*google earth* ou similar);
  - 4) Quando aplicável, a identificação dos nadadores-salvadores que operam os meios complementares e o respetivo comprovativo da habilitação.
- c. O plano integrado deve conter o plano de evacuação de vítimas, que indique o caminho de entrada e saída dos meios de socorro, conforme previsto no Anexo I, ponto 11.n) do Despacho 7/2016.
- d. As associações que representem concessionário(s) apresentam o título de representação que permita relacionar a sua intervenção com aquele(s) concessionário(s), em conformidade com o requerimento relativo ao pedido de aprovação do PIS/PIAB;
- e. As entidades contratantes remetem a cópia dos contratos dos nadadores-salvadores para conhecimento desta Capitania, no prazo de 15 dias a partir da data de celebração do contrato;
- f. O parecer vinculativo do Instituto de Socorros a Náufragos determina se o Plano Integrado é aprovado, rejeitado ou aprovado de forma condicional.

### **3. Assistência a banhistas**

- a. A Lei n.º 68/2014, de 29 de agosto, alterada pela Lei n.º 61/2017, de 1 de agosto, aprovou o regime jurídico aplicável ao nadador-salvador em todo o território nacional introduzindo algumas alterações que se afigura necessário salvaguardar antecipadamente. Assim e no que concerne à assistência a banhistas, informo o seguinte:
- 1) A assistência a banhistas deve ser assegurada, nos moldes estabelecidos no referido diploma legal, em toda a «Frente de praia», ou seja, em todo o comprimento da faixa de areal sujeita a ocupação balnear durante o período da época balnear;
  - 2) O material e equipamento necessários à prestação de informação, vigilância, socorro e salvamento devem ser instalados em local bem visível, compreensível pelos banhistas e de fácil acesso ao nadador-salvador durante a época balnear e demais períodos de banhos, de acordo com instruções técnicas difundidas pelo ISN.
- b. Durante a Época Balnear a assistência a banhistas é diária e permanente no período compreendido entre as 09:00 e as 19:00.
- c. Para assegurar a vigilância e o socorro necessários durante o horário estabelecido, devem existir no mínimo dois nadadores salvadores por frente de praia concessionada. Nos casos em que a frente de praia tem uma extensão igual ou superior a 100 metros, é obrigatório manter um nadador salvador por cada 50 metros.
- d. Durante o período de almoço (definido entre as 11:30 às 13:30 horas) é obrigatória a presença de um nadador salvador para cada 100 metros de frente de praia. O período de almoço não pode exceder 1 hora e estará inscrito no respetivo Edital de Praia.
- e. O material e equipamento, para prestação de informação, vigilância, socorro e salvamento devem ser instalados em local visível, de fácil acesso aos nadadores salvadores, ser reconhecível pelos banhistas, e estar disponível em permanência durante todo o período da Época Balnear.
- f. O material correspondente ao posto de praia e equipamentos para os nadadores-salvadores deverá ser adquirido junto das Entidades Comerciais Autorizadas.
- g. A contratação dos nadadores-salvadores, nas praias de banhos concessionadas, compete aos respetivos concessionários. A contratação pode ainda ser efetuada através dos municípios e/ou das associações de nadadores-salvadores legalmente reconhecidas. Em qualquer dos casos, nos

espaços sob jurisdição marítima, as entidades contratantes devem remeter para conhecimento da Capitania do Porto de Cascais, cópia dos contratos celebrados com nadadores-salvadores ou com associações, no prazo de 15 dias a partir da data de celebração do contrato.

- h. É cometida concessionários a responsabilidade de, em tempo, submeterem ao Capitão do Porto toda a informação relevante relativa a insuficiências verificadas no dispositivo de assistência balnear que habilitem a sua análise e consequente decisão, sem prejuízo de eventual remessa para parecer técnico competente do Instituto de Socorros a Náufragos.

#### **4. Posto de Praia**

- a. O posto de praia deve ser colocado em local que permita observação e vigilância da zona de banhos de forma otimizada, sempre que possível a meio da frente da praia designada.
- b. O posto de praia é obrigatório em todas as Unidades Balneares, devendo ser composto por materiais e equipamentos que se encontrem em boas condições de utilização e devidamente homologados pelo ISN.
- c. O conjunto de apetrechos que devem equipar os postos de praia, encontram-se descritos no Anexo C do presente documento.

#### **5. Material complementar de vigilância, socorro e salvamento**

- a. Por solicitação das entidades com responsabilidades no salvamento balnear (câmaras municipais, concessionários ou associações de nadadores salvadores), pode ser utilizado material complementar ao posto de praia adstrito à Unidade Balnear (UB), após licenciamento pela Capitania do Porto de Cascais, condicionado a parecer técnico favorável por parte do ISN.
- b. Os materiais complementares de vigilância, salvamento, socorro e assistência a banhistas encontram-se definidos no Decreto Regulamentar n.º 16/2008, de 26 de agosto e na Portaria n.º 311/2015, de 28 de setembro, com a sua atual redação conferida pela Portaria n.º 168/2016, de 16 de junho.

#### **6. Sinalização e delimitações da UB**

- a. As UB são sinalizadas e delimitadas com as seguintes placas sinalizadoras:
  - (1) “PRAIA VIGIADA” (duas);
  - (2) “PRAIA CONCESSIONADA” (duas);
  - (3) “ZONA DE BANHOS” (duas bandeiras);
  - (4) “ZONA DE CHAPÉUS-DE-SOL” (duas).

- b. Conforme a natureza dos locais e em função das suas características, as UB poderão ser também sinalizadas e delimitadas com placas sinalizadoras indicadoras de “PERIGO DE AFOGAMENTO (AGUEIROS)” e/ou “PRAIA NÃO VIGIADA”.
- c. As especificações e representação gráfica das placas de sinalização em uso, homologadas pelo ISN (ver anexo D), deverão estar em conformidade com o Despacho n.º 5/2016, de 31 de março, do Diretor do ISN, disponível em [https://www.amn.pt/ISN/Documents/18\\_Desp\\_5\\_2016\\_DIR\\_ISN.pdf](https://www.amn.pt/ISN/Documents/18_Desp_5_2016_DIR_ISN.pdf).
- d. A sinalização da UB pode ainda ser complementada com sinalética indicadora de outras restrições ou perigos, por determinação das entidades competentes.

## **7. Comunicações de emergência e informação aos utentes**

- a. As UB devem dispor de um sistema de comunicações (telefone móvel) e de um painel informativo de apoio ao público para afixação das licenças e autorizações, bem como de informação de carácter oficial;
- b. Nas praias galardoadas com “BANDEIRA AZUL”, os painéis informativos deverão cumprir os critérios estabelecidos para divulgação de informação balnear respeitando as dimensões previstas por lei.

## **8. Publicidade**

A utilização de informação publicitária nas UB, tais como toldos, chapéus de praia e cadeiras, com exceção de *placards* colocados nas fachadas e sistemas amovíveis ligeiros no interior da concessão/apoio de praia, carecem de licenciamento prévio pela respetiva autarquia.

## **9. Ruído**

- a. Não é autorizada a utilização de quaisquer equipamentos sonoros ou a realização de atividades geradoras de ruído, fora dos parâmetros legalmente admissíveis ou em contradição com o estabelecido no regulamento geral sobre o ruído.
- b. A existir música gravada, rádio ou televisão com difusão pública, os apoios de praia devem possuir a respetiva autorização (licença) da Sociedade Portuguesa de Autores e Passe-música, nos termos previstos no Código dos Direitos de Autor e dos Direitos Conexos - Decreto-Lei n.º 63/85, de 14 de setembro, alterado pela Lei n.º 92/2019, de 04 de setembro.

## **10. Toldos ou colmos e barracas**

- a. A área de toldos ou colmos e barracas de praia, não pode exceder 30% do areal que integra a área concessionada ou licenciada.

## **11. Corredores e Canais de Acesso**

Os corredores de acesso para atividades náuticas ou os canais de acesso para embarcações devem ser devidamente sinalizados no areal e no plano de água.

## **12. Processo documental e vistoria de abertura**

- a. Os requerimentos solicitando autorizações para ocupação balnear de frentes de praia concessionadas deverão ser solicitados anualmente aos serviços das Câmaras Municipais territorialmente competentes, nos termos do respetivo regulamento municipal.
- b. As vistorias aos postos de praia serão efetuadas por comissão de peritos da Capitania, antes da abertura da época balnear, mediante marcação a solicitar pelos concessionários, com uma antecedência mínima de 10 dias úteis.
- c. No ato da vistoria, serão verificarão os seguintes aspetos:
  - (1) A conformidade dos Apoios Balneares (AB) e dos Apoios de Praia (AP), quando existam, no aplicável e no âmbito das competências da Autoridade Marítima;
  - (2) Todos os materiais e equipamentos que constituem o posto de praia e o dispositivo de assistência banhistas;
  - (3) A demarcação das UB e o estado das placas de sinalização;
  - (4) Os contratos do serviço de assistência a banhistas (nadadores-salvadores);
  - (5) As passareiras de acesso (quando aplicável);
  - (6) As comunicações de emergência;
  - (7) A limpeza da praia e a quantidade de recipientes de lixo (quando aplicável);
  - (8) A afixação em local adequado do Edital de Praia e de outras informações de interesse para os utentes da praia, designadamente as relativas a vigilância e assistência a banhistas;
- d. O incumprimento de qualquer dos preceitos previstos no ponto anterior, poderá implicar a reprovação da vistoria e o impedimento de abertura da praia, até que sejam repostas as faltas, sem prejuízo de eventual responsabilidade contraordenacional que possa vir a ser imputada aos titulares de Alvará de

Licença por incumprimento dos requisitos gerais e condições específicas previstas no respetivo título de utilização ou contrato de concessão.

### **13. Relatos de Acidentes**

- a. Compete aos nadadores-salvadores preencher, no espaço de 24 horas, os relatórios de Salvamento (ver modelo no Anexo E) relativos a ocorrências de assistências a banhistas em situação emergência e socorro, na respetiva UB.
- b. O preenchimento dos relatórios de salvamento poderá ser feito em formato digital, através da plataforma eletrónica<sup>1</sup> disponível em <https://segmarmobile.amn.pt/SEGMARMobile/>. A Autoridade Marítima Nacional incentiva a sua utilização, atendendo a que simplifica o processo de registo (preenchimento automáticos de vários campos), permite o acesso aos registos em tempo real, facilita o processo de análise estatística e possibilita a partilha de informação entre os intervenientes (i.e. nadadores-salvadores, associações de concessionários, associações de nadadores-salvadores e autoridades).
- c. Na eventualidade de ser preenchido relato em formato físico (papel) compete aos concessionários, entregar os referidos relatórios na Capitania do Porto de Cascais, admitindo-se, em alternativa, o envio para o endereço de correio eletrónico [capitania.cascais@amn.pt](mailto:capitania.cascais@amn.pt).

### **14. Disposições finais**

- a. As situações que careçam de especificações relativas ao exercício da atividade balnear pelas entidades autorizadas e outras situações respeitantes a mecanismos de gestão balnear, que devam ser do conhecimento público das entidades e dos utentes, são estabelecidas por edital do Capitão do Porto de Cascais, podendo o mesmo ainda incluir determinações respeitantes a mecanismos e dispositivos de segurança.
- b. Na Época Balnear 2026 a Capitania do Porto de Cascais será reforçada com uma viatura de salvamento, no âmbito do Projeto Praia Segura, vocacionadas e prioritariamente utilizadas para a vigilância de praias não vigiadas. Este projeto inclui ainda o reforço de militares para patrulhamento e vigilância das praias vigiadas das frentes urbanas.
- c. A segurança das praias e a assistência a banhistas conta ainda com outros meios financiados pelos Municípios, da Capitania do Porto, da Polícia Marítima e de outras entidades com competências e responsabilidades nestas matérias.

---

<sup>1</sup> Mais informação em: [https://www.amn.pt/ISN/Documents/03\\_manual\\_utilizador\\_SEGMARMobile.pdf](https://www.amn.pt/ISN/Documents/03_manual_utilizador_SEGMARMobile.pdf)

- d. Em caso de acidente ou alteração da ordem pública, deve ser contactado o piquete do Comando-local da Polícia Marítima de Cascais através dos números 214 864 500 / 918 498 043 a fim de serem acionados os meios de socorro e salvamento marítimo.
- e. Informação adicional poderá ser obtida no portal da AMN na internet em <https://www.amn.pt/>.

Com os melhores cumprimentos,

Capitania do Porto de Cascais, 10 de fevereiro de 2026

O CAPITÃO DO PORTO,

José Manuel Marques Coelho  
Capitão-de-fragata

ANEXOS:

- A. Titulares de Licenças ou Concessões;
- B. Nadadores-salvadores;
- C. Posto de Praia;
- D. Sinalização e delimitação das Zonas de Apoio Balnear;
- E. Relatório de Salvamento;
- F. Referências.



## **ANEXO A**

### **TITULARES DE LICENÇAS OU CONTRATOS DE CONCESSÕES**

Nos termos da Lei n.º 44/2004, de 19 de agosto (com as subsequentes alterações), da Portaria n.º 311/2015, de 28 de setembro e do clausulado nos Alvarás de Licença emitidos:

#### **1. São obrigações dos concessionários:**

- a. Possuir e instalar os materiais e equipamentos destinados à informação, vigilância e prestação de socorro e salvamento, de acordo com as especificações determinadas pelo Instituto de Socorros a Náufragos;
- b. Providenciar a manutenção em estado de adequada operacionalidade do material de informação, vigilância, prestação de socorro e salvamento;
- c. Contratar os nadadores salvadores, assegurando uma prestação dos seus serviços no período da época balnear, de acordo com o Código do Trabalho (Lei n.º 7/2009, de 12 de fevereiro e suas alterações);
- d. Colaborar com as entidades intervenientes na garantia da segurança e assistência a banhistas;
- e. Cumprir as cláusulas jurídicas e técnicas dos respetivos alvarás de licença de utilização ou contrato de concessão.

#### **2. Obrigações acessórias do concessionário:**

- a. O concessionário obriga-se a não atribuir tarefas ou funções aos nadadores salvadores na concessão, no período das 10:00 às 19:00, que não sejam as relacionadas com a vigilância, socorro, salvamento e assistência a banhistas;
- b. O concessionário deve pugnar junto dos nadadores salvadores para que estes estejam cientes dos seus direitos e deveres, tal como descritos no Anexo B, diligenciando permanentemente pelo seu cumprimento, contribuindo assim para que não se verifiquem atos sujeitos a procedimento contraordenacional.

#### **3. Contrato de assistência balnear:**

- a. O contrato celebrado com o nadador salvador tem de assegurar o estabelecido no artigo 38º do Regulamento da Atividade de Nadador-Salvador (Lei nº 68/2014, de 29 de agosto) e no Capítulo III da Portaria 311/2015, de 28 de setembro, assumindo entre outras, a forma de prestação de serviços ou contrato de trabalho, no respeito pelo enquadramento legal vigente;
- b. Nas praias de banhos concessionadas, a contratação do nadador salvador compete aos respetivos concessionários;
- c. A contratação de nadadores salvadores, nos termos referidos, pode ser efetuada através das associações de nadadores salvadores legalmente reconhecidas;
- d. Nos espaços sob jurisdição marítima, as entidades contratantes remetem para conhecimento à Autoridade Marítima Local, cópia dos contratos de assistência balnear no prazo de 15 dias a partir da data de celebração e cópia da apólice de seguro profissional.

#### **4. Contraordenações:**

Constituem contraordenação punível com coima de 250 € a 3.500 € os atos praticados pelos titulares de licenças ou concessões de ZAB, previstos no artigo 3.º do Decreto-Lei n.º 96-A/2006, de 02 de junho.

ANEXO B  
NADADORES SALVADORES

Nos termos da Lei n.º 68/2014, de 29 de agosto:

**1. São direitos do nadador salvador:**

- a. Desempenhar as tarefas correspondentes à sua atividade funcional e recusar quaisquer atividades estranhas à sua função;
- b. Possuir um seguro profissional adequado à atividade;
- c. Dispor de uniforme adequado que obedeça às especificações técnicas legalmente estabelecidas;
- d. Dispor dos meios e equipamentos afetos à segurança, vigilância, socorro, salvamento e assistência aos banhistas, em boas condições de utilização e de acordo com as instruções técnicas do ISN.

**2. São deveres do nadador salvador:**

- a. Vigiar a forma como decorrem os banhos observando as instruções técnicas do ISN e as determinações do órgão local da Autoridade Marítima em caso de acidente pessoal ocorrido com banhistas ou de alteração das condições meteorológicas;
- b. Auxiliar e advertir os banhistas para situações de risco ou perigosas que, no meio aquático, constituam risco para a saúde ou integridade física, próprias ou de terceiros;
- c. Socorrer os banhistas em situações de perigo, de emergência ou de acidente;
- d. Manter durante o horário de serviço a presença e proximidade necessárias à sua área de vigilância e socorro;
- e. Cumprir a sinalização de bandeiras de acordo com as instruções técnicas do ISN;
- f. Usar uniforme, de acordo com os regulamentos em vigor, permitindo a identificação por parte dos utentes e autoridades de que se encontra no exercício da sua atividade;
- g. Colaborar na manutenção dos equipamentos destinados à informação, vigilância e prestação de socorro e salvamento, e sua verificação, de acordo com as normas fixadas pelo órgão local da Autoridade Marítima competente ou pelo ISN;
- h. Participar às autoridades competentes as situações de socorro, aplicando os primeiros socorros, e providenciar, de imediato, a intervenção daquelas autoridades para a evacuação das vítimas de acidentes que se verifiquem no seu espaço de intervenção;
- i. Participar em ações de treino, simulacros de salvamento marítimo ou aquático e outros exercícios com características similares.

**3. São deveres especiais do nadador salvador:**

- a. Colaborar com o ISN, os agentes de autoridade ou com outras entidades habilitadas em matéria de segurança dos banhistas, designadamente, na elaboração de planos de emergência, vigilância e prevenção de acidentes no meio aquático;
- b. Colaborar, a título excecional, e sem prejuízo da observância do seu dever prioritário de vigilância e socorro, em operações de proteção ambiental, bem

como em ações de prevenção de acidentes em locais públicos, de espetáculos e divertimento, com locais para banhos, mediante solicitação das autoridades competentes.

**4. Cartão de Identificação:**

O nadador salvador é portador de um documento de identificação próprio, de modelo aprovado pela Portaria n.º 1045/2008, de 16 de setembro.

**5. Remuneração:**

O nadador salvador exerce a sua atividade a título remunerado mediante contrato de trabalho celebrado com a entidade contratante, nos termos do Código do Trabalho.

**6. Uniforme:**

O nadador-salvador usa uniforme de acordo com as normas fixadas na Portaria n.º 321/2015, de 1 de outubro.

**7. Contraordenações:**

Constituem contraordenação punível com coima de 100 € a 1000 € os atos praticados pelos nadadores-salvadores, previstos no artigo 4º do Decreto-Lei n.º 96-A/2006, de 2 de junho.

## **ANEXO C**

### **POSTO DE PRAIA**

De acordo com o estabelecido na Lei nº 44/2004, de 19 de agosto, no Decreto Regulamentar 16/2008, de 26 de agosto e na Portaria nº 311/2015, de 28 de setembro, a aquisição dos materiais e equipamentos que compõem o posto de praia é da responsabilidade do concessionário da respetiva zona de apoio balnear (ZAB), devendo obedecer às seguintes características:

#### **1. Cercado de proteção:**

É constituído por quatro postes de cor vermelha, com secção de 6 cm e comprimento de 1 m. A extremidade superior é boleada e possui um olhal para a passagem de um cabo com bitola de 10 mm, que delimita o espaço do posto de praia com 5 m<sup>2</sup>.

#### **2. Armação de praia:**

É uma estrutura metálica simples de cor branca com tratamento apropriado, formada por dois prumos verticais ligados por travessas, tendo na parte superior um painel onde se colocam as instruções do ISN. Os prumos laterais dispõem de quatro cunhos para a colocação de meios de salvamento.

#### **3. Mastro de sinais:**

O mastro de sinais é uma estrutura de madeira ou de outro material com tratamento apropriado, com cerca de 5 m de comprimento e com um olhal na sua extremidade para passar o cabo de içar a bandeira.

#### **4. Bandeiras de sinais:**

As bandeiras de sinais são de cor vermelha, amarela, verde ou xadrez e são de filete ou nylon, de um só pano, com as dimensões mínimas de 70 cm de comprimento por 46 cm de altura. As regras de utilização das bandeiras de sinais constam do edital de praia.

#### **5. Boia circular:**

Obedece aos requisitos técnicos homologados pelo ISN, e compreende uma coroa circular de cor branca com as iniciais do ISN. Deverá ter capacidade para, em água doce, sustentar um indivíduo na posição vertical e com as vias aéreas fora de água. Deverá, ainda, estar guarnecida com pequenos seios de retenida devidamente abotoados e ter amarrada uma retenida de cor laranja com 36 m de comprimento e 6 mm de bitola.

#### **6. Boia torpedo:**

Obedece aos requisitos técnicos homologados pelo ISN, e compreende:

- a. Formato oval de cor vermelha ou amarela e comprimento de cerca de 70 cm;
- b. Flutuabilidade para, em água doce, permitir rebocar um náufrago inconsciente ou três cansados;
- c. Possuir três pegas, sendo duas laterais e uma posterior, apresentando na sua parte interna uma forma adaptada para os dedos, sem qualquer aresta;
- d. Possuir um cabo com cerca de 70 cm de comprimento com um tiracolo na sua extremidade, dispondo de uma cinta de fecho em velcro;
- e. Não ter costuras nem colagens.

#### **7. Barbatanas – pés de pato:**

As barbatanas pés de pato devem ser uma peça única de material resistente de cor vermelha ou amarela, flutuantes e devem possuir fixação ao calcanhar por tira de borracha.

#### **8. Cinto de salvamento:**

Obedece aos requisitos técnicos homologados pelo ISN, e compreende:

- a. Formato paralelepípedo de cor vermelha ou amarela e dimensões aproximadas de 100 cm de comprimento, 15 cm de largura e 14 cm de altura;
- b. Material esponjoso resistente e flexível para se adaptar em torno do tronco do náufrago;
- c. Extremidades unidas através de um mosquetão e de uma argola em latão ou outro material da mesma resistência, não corrosivo;
- d. Na argola é preso um cabo com cerca de 2 m de comprimento, terminando num tiracolo em cinta com cerca de 70 cm, com fecho em velcro.

#### **9. Prancha de salvamento:**

Obedece aos requisitos técnicos homologados pelo ISN, e compreende:

- a. Cor vermelha com as iniciais do ISN a branco, ou de cor amarela com as iniciais do ISN a vermelho, material resistente, tendo na sua parte superior uma tela antiderrapante;
- b. Medidas máximas de 270 cm de comprimento, 60 cm de largura e peso aproximado de 6 kg;
- c. Possuir seis pegas laterais, três de cada lado, em material não cortante, possuir uma fixação embutida para o croque na extremidade da popa e um pavilhão de encaixe.

#### **10. Carretel:**

Obedece aos requisitos técnicos homologados pelo ISN, e compreende:

- a. Cilindro branco de material resistente que gira em torno de um eixo;
- b. Extremidades assentes nos suportes existentes nos prumos da armação de praia;
- c. Capacidade de colher uma linha com cerca de 200 m de comprimento;
- d. A linha é de material leve e resistente, cor-de-laranja, com 8 mm a 10 mm de bitola.

#### **11. Vara de salvamento:**

A vara de salvamento obedece aos requisitos técnicos homologados pelo ISN:

- a. Telescópica com uma amplitude máxima de 5 m, material resistente e leve;
- b. Na extremidade mais delgada tem um arco rígido em forma de raquete, de material resistente não cortante.

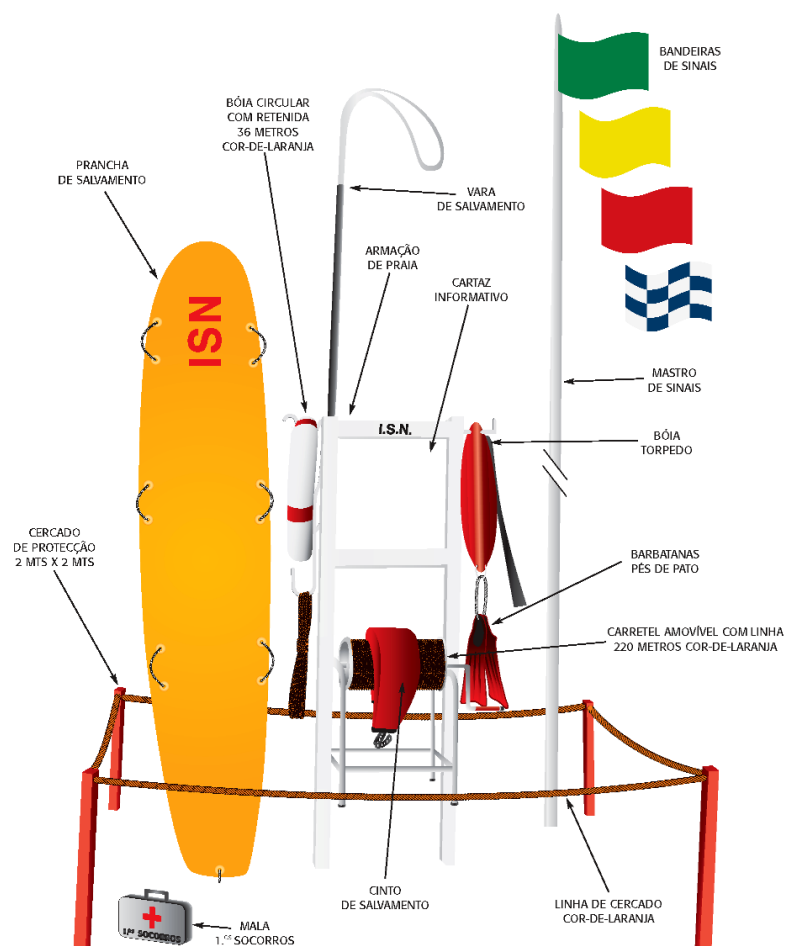
#### **12. Mala de primeiros socorros:**

A mala de primeiros socorros é de material impermeável, com proteção apropriada, deve estar identificada como “MALA DE PRIMEIROS-SOCORROS” e conter o seguinte material:

- Duas máscaras de reanimação;
- *Spray* analgésico;
- Material de limpeza e desinfetante;

- Compressas esterilizadas;
- Ligaduras;
- Adesivo antialérgico;
- Pensos rápidos;
- Pinça;
- Tesoura de pontas redondas;
- Pomada para queimaduras solares e picadas de insetos;
- Soro fisiológico;
- Luvas de látex;
- Manta térmica;
- Colares cervicais ajustável em três posições;
- Sacos de quente e frio;
- Sacos de vômito;
- Pomada cicatrizante;
- Açúcar;
- Desinfetante de mãos;
- Medidor de glicemia.

## Equipamento do Posto de Praia – Representação gráfica



### EQUIPAMENTO DO POSTO DE PRAIA

- CERCADO DE PROTECÇÃO
- ARMAÇÃO DE PRAIA
- MASTRO DE SINAIS
- BÓIA CIRCULAR
- BÓIA TORPEDO
- BARBATANAS (PÉS DE PATO)
- CINTO DE SALVAMENTO
- PRANCHA DE SALVAMENTO
- CARRETEL
- VARA DE SALVAMENTO
- BANDEIRAS DE SINAIS
- MACA DE 1.º SOCORROS

### ANEXO ALFA

POSTO DE PRAIA COMPLETO  
(Praia vigiada)

Lei 44/2004 de 19 Agosto  
Dec-Lei 100/2005 de 23 Junho

|                                   |                |
|-----------------------------------|----------------|
| MINISTÉRIO DA DEFESA NACIONAL     | DESENHO N.º    |
| AUTORIDADE MARÍTIMA NACIONAL      | <b>1</b>       |
| INSTITUTO DE SOCORROS A NÁUFRAGOS | ESCALA         |
|                                   | <b>1:14</b>    |
| <b>POSTO DE PRAIA COMPLETO</b>    | DATA           |
|                                   | <b>24-5-06</b> |

### NOTA:

Mantêm-se válidos os materiais e equipamentos adquiridos em data anterior à entrada em vigor do Decreto Regulamentar n.º 16/2008, de 26 de agosto, desde que certificados pelo ISN.

## ANEXO D

### SINALIZAÇÃO E DELIMITAÇÕES DA ZONA DE APOIO BALNEAR

#### 1. PLACA DE SINALIZAÇÃO “PRAIA VIGIADA”



#### 2. PLACA DE SINALIZAÇÃO “Praia Concessionada”



#### 3. BANDEIROLA DE SINALIZAÇÃO “ZONA DE BANHOS”



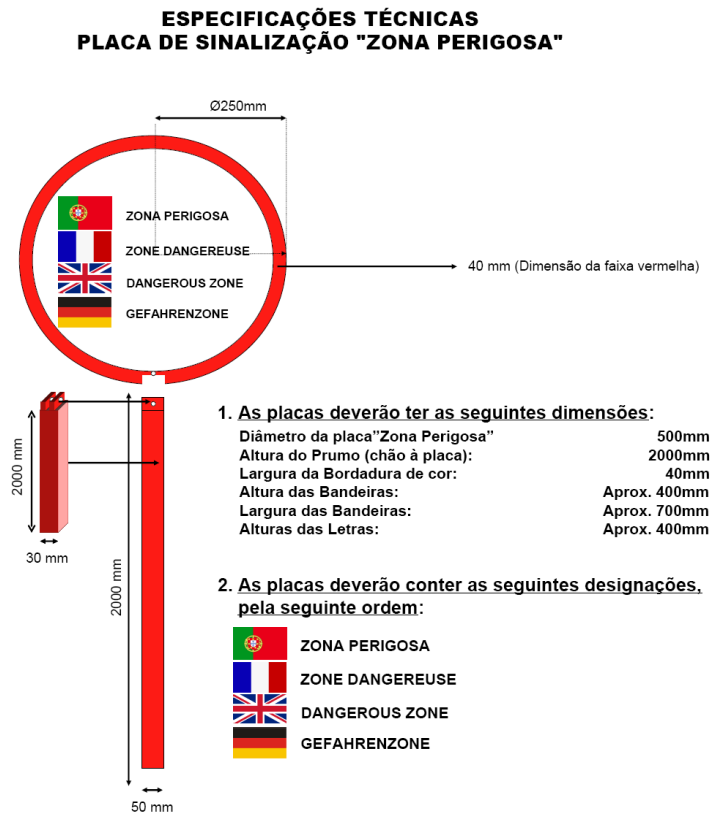
A bandeirola de sinalização identifica, na frente de praia designada, a zona mais segura para banhos. Deverá ser colocada junto da linha de água e movimentar-se acompanhando o efeito das marés.



4. PLACA DE SINALIZAÇÃO “ZONA DE CHAPÉUS-DE-SOL”

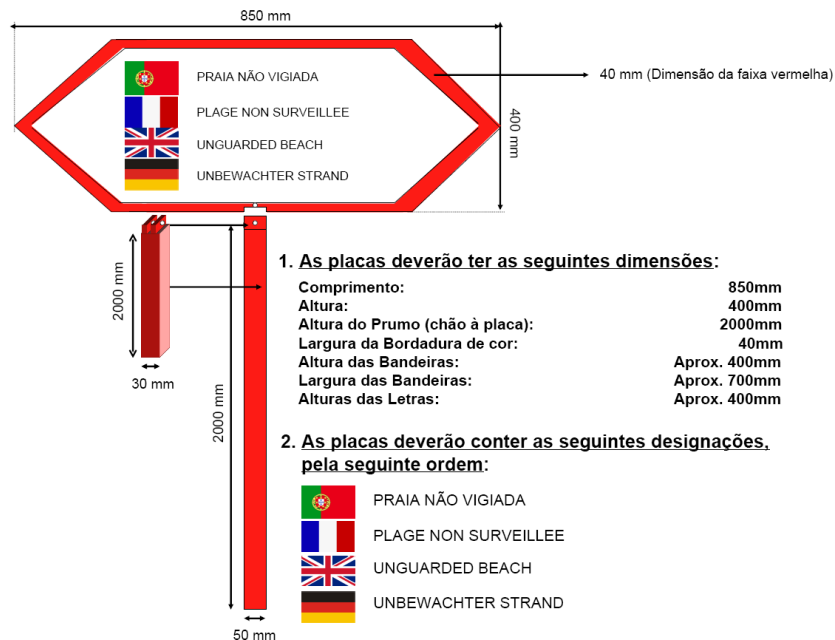


5. PLACA DE SINALIZAÇÃO “ZONA DE PERIGOSA”



## 6. PLACA DE SINALIZAÇÃO “PRAIA NÃO VIGIADA”

### ESPECIFICAÇÕES TÉCNICAS PLACA DE SINALIZAÇÃO “PRAIA NÃO VIGIADA”



ou

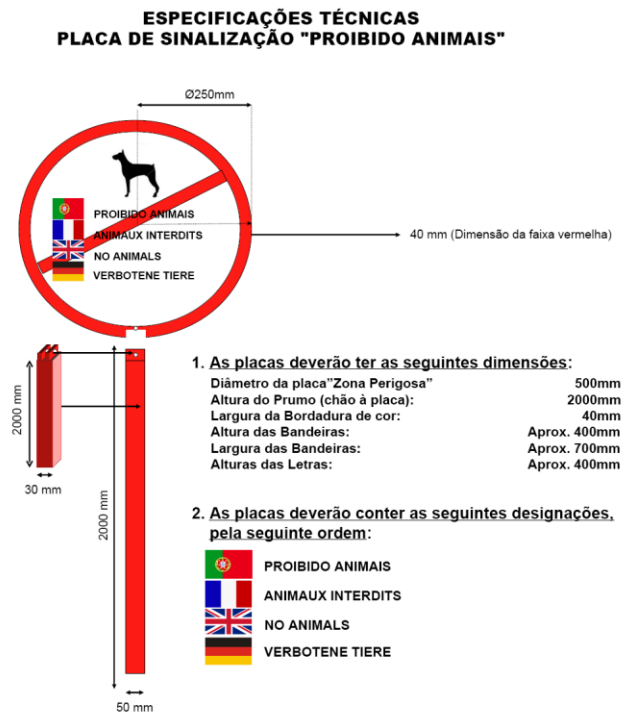


Praias Marítimas



Praias Fluviais

7. PLACA DE SINALIZAÇÃO “PROIBIDO ANIMAIS”

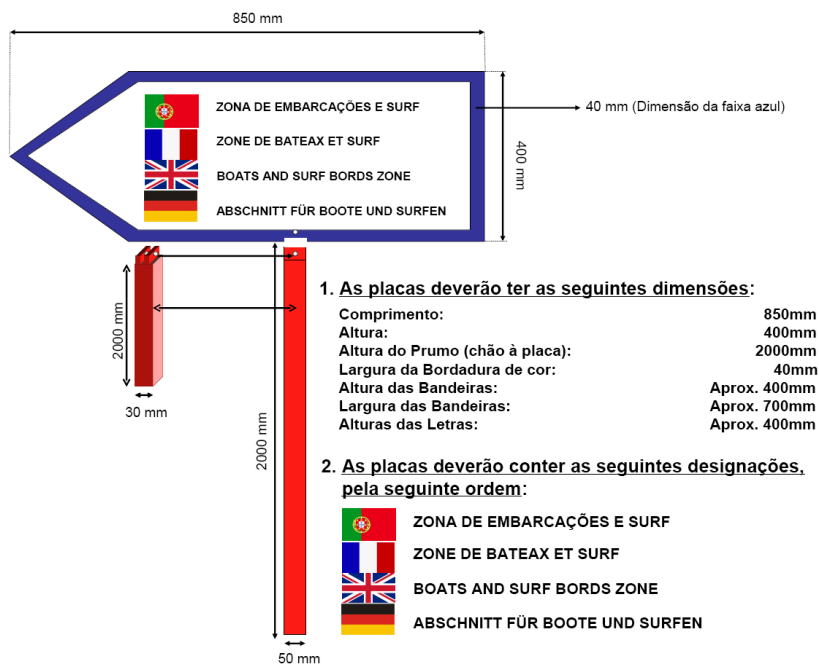


ou



## 8. PLACA DE SINALIZAÇÃO “ZONA DE EMBARCAÇÕES E SURF”

### ESPECIFICAÇÕES TÉCNICAS PLACA DE SINALIZAÇÃO “ZONA DE EMBARCAÇÕES E SURF”



## 9. OUTRAS PLACAS DE PROIBIÇÃO EM PRAIA



## 10. OUTRAS PLACAS DE RISCO EM PRAIA





# ANEXO E

## RELATÓRIO DE SALVAMENTO

|                                                                                   |                                                                                                                                |                                |
|-----------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|
|  | <b>INSTITUTO DE SOCORROS A NÁUFRAGOS</b><br>A entregar na autoridade competente, no prazo máximo de 24 horas após a ocorrência | <b>RELATÓRIO DE SALVAMENTO</b> |
|                                                                                   |                                                                                                                                |                                |

LOCAL DA OCORRÊNCIA: \_\_\_\_\_  
 CIDADE/ CONCELHO: \_\_\_\_\_  
 DATA: \_\_\_\_ | \_\_\_\_ | \_\_\_\_ HORA: \_\_\_\_ : \_\_\_\_ NADADOR-SALVADOR: \_\_\_\_\_ EM SERVIÇO ☐  
 FORA DE SERVIÇO ☐

**IDENTIFICAÇÃO NADADOR-SALVADOR**

NOME \_\_\_\_\_  
 NACIONALIDADE \_\_\_\_\_ SEXO ☐ M ☐ F  
 MORADA \_\_\_\_\_  
 IDADE \_\_\_\_\_ N.º TEL: \_\_\_\_\_  
 N.º NADADOR-SALVADOR \_\_\_\_\_  
 ASSINATURA DO NADADOR-SALVADOR \_\_\_\_\_

**IDENTIFICAÇÃO DO NÁUFRAGO**

NOME \_\_\_\_\_  
 LOCAL DE RESIDÊNCIA \_\_\_\_\_  
 CÓDIGO POSTAL \_\_\_\_\_  
 NACIONALIDADE \_\_\_\_\_  
 IDADE \_\_\_\_\_ SEXO ☐ M ☐ F

**INCIDENTE**

TIPO DE INCIDENTE  
☐ SALVAMENTO ☐ ILESO  
☐ 1.º SOCORROS ☐ FERIDO  
☐ BUSCA ☐ MORTO  
☐ OUTRO: \_\_\_\_\_ ☐ DESAPARECIDO

CARACTERÍSTICAS DO LOCAL  
 ÁREA MARÍTIMA: ☐ PRAIA VIGIADA ☐ ZONA FLUVIAL: ☐ PRAIA FLUVIAL VIGIADA  
☐ PRAIA NÃO VIGIADA ☐ PRAIA FLUVIAL NÃO VIGIADA  
☐ FALÉSIA ☐ OUTRO: \_\_\_\_\_  
☐ ROCHOSA

OCUPAÇÃO NO MOMENTO DO ACIDENTE  
☐ NATACÃO ☐ MERGULHO EM APNEIA  
☐ BODYBOARD / SURF ☐ MERGULHO COM GARRAFA  
☐ SALTOS PARA A ÁGUA ☐ PESCAR EM TERRA  
☐ EMBARCAÇÃO ☐ ANDAR / CORRER  
☐ OUTRA: \_\_\_\_\_

CAUSAS PROVÁVEIS DO ACIDENTE

☐ CORRENTES ☐ LESÃO TRAUMÁTICA  
☐ NADAR MAL ☐ PICADAS  
☐ CANSAÇO/ EXAUSTÃO ☐ REAÇÃO ALÉRGICA  
☐ DOR PRECORDIAL ☐ INSOLAÇÃO  
☐ FALHA DE EQUIPAMENTO ☐ CRIANÇA PERDIDA  
☐ AFOGAMENTO: ☐ CÂIBRA

CONDIÇÕES AMBIENTAIS

☐ VENTO FRACO ☐ MÁ VISIBILIDADE  
☐ VENTO MODERADO ☐ MÉDIA VISIBILIDADE  
☐ VENTO FORTE ☐ BOA VISIBILIDADE  
☐ CORRENTE FORTE ☐ MARÉ ENCHENTE  
☐ CORRENTE MÉDIA ☐ MARÉ VAZANTE  
☐ CORRENTE FRACA  
☐ ONDULAÇÃO ATÉ 1 metro ☐ BANDEIRA VERDE  
☐ ONDULAÇÃO 1 a 2 metros ☐ BANDEIRA AMARELA  
☐ ONDULAÇÃO 2 a 3 metros ☐ BANDEIRA VERMELHA  
☐ \_\_\_\_\_ ☐ SEM BANDEIRA

**INTERVENÇÃO**

MEIO(S) ENVOLVIDO(S)  
☐ NENHUM EQUIPAMENTO ☐ EMBARCAÇÃO  
☐ CINTO DE SALVAMENTO ☐ MOTA DE ÁGUA  
☐ BOIA TORPEDO ☐ MOTO 4x4  
☐ BOIA CIRCULAR ☐ VIATURA 4x4  
☐ PRANCHA ☐ GOES  
☐ OUTRO: \_\_\_\_\_

ENTIDADES QUE PRESTARAM ASSISTÊNCIA  
☐ INEM ☐ GNR  
☐ BOMBEIROS ☐ PSP  
☐ POLÍCIA MARÍTIMA ☐ VIATURA AMAROK  
☐ ESTAÇÃO SALVA-VIDAS ☐ NADADOR-SALVADOR  
☐ PARTICULAR: \_\_\_\_\_

EVACUAÇÃO  
☐ INEM ☐ EMBARCAÇÃO DA CAPITANIA  
☐ BOMBEIROS ☐ VIATURA DA CAPITANIA  
☐ HELICÓPTERO FAP ☐ VIATURA PARTICULAR  
☐ HELICÓPTERO CNBCP ☐ NÃO FOI NECESSÁRIA  
 FIM DO INCIDENTE (HORA) \_\_\_\_ : \_\_\_\_

**RECUSA DE TRATAMENTO\***

Eu, \_\_\_\_\_, com BI/CC nº \_\_\_\_\_,  
 declaro que, após ter tomado conhecimento dos riscos decorrentes da  
 minha decisão, recuso receber tratamento e ser transportado até à  
 unidade de saúde.  
 Assinatura: \_\_\_\_\_  
\* No caso de menores de 18 anos, ou adultos legalmente "incapazes" de tomar  
 essa decisão, o tratamento deve ser sempre prestado.

OBSERVAÇÕES ADICIONAIS

\_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_



## ANEXO F

### REFERÊNCIAS

Diplomas genéricos:

- a) **Decreto-Lei n.º 159/2012, de 24 de julho** - Regula a elaboração e a implementação dos planos de ordenamento da orla costeira e estabelece o regime sancionatório aplicável às infrações praticadas na orla costeira, no que respeita ao acesso, circulação e permanência indevidos em zonas interditas e respetiva sinalização. (Alterado pelo Decreto-Lei n.º 132/2015, de 9 de julho);
- b) **Decreto-Lei n.º 44/2002, de 2 de março** - Estabelece, no âmbito do sistema da autoridade marítima, as atribuições, a estrutura e a organização da autoridade marítima nacional e cria a Direção-Geral da Autoridade Marítima. (Alterado pelo Decreto-Lei n.º 235/2012, de 31 de outubro e pelo Decreto-Lei n.º 121/2014, de 7 de agosto);
- c) **Lei n.º 44/2004, de 19 de agosto** - Define o regime jurídico da assistência nos locais destinados a banhistas. (Alterado pelo Decreto-Lei n.º 100/2005, de 23 de junho, pelo Decreto-Lei n.º 129/2006, de 7 de julho e pelo Decreto-Lei n.º 256/2007, de 13 de julho);
- d) **Decreto-Lei n.º 135/2009, de 3 de junho** - Estabelece o regime jurídico de identificação, gestão, monitorização e classificação da qualidade das águas balneares e de prestação de informação ao público sobre as mesmas, transpondo para a ordem jurídica interna a Diretiva n.º 2006/7/CE, do Parlamento Europeu e do Conselho, de 15 de fevereiro, relativa à gestão da qualidade das águas balneares, e complementando a Lei da Água, aprovada pela Lei n.º 58/2005, de 29 de dezembro;
- e) **Lei n.º 58/2005, de 29 de dezembro** - Aprova a Lei da Água, transpondo para a ordem jurídica nacional a Diretiva n.º 2000/60/CE, do Parlamento Europeu e do Conselho, de 23 de outubro, e estabelecendo as bases e o quadro institucional para a gestão sustentável das águas. (Declaração Rect. n.º 11-A/2006, de 23 de fevereiro, alterado pelo Decreto-Lei n.º 245/2009, de 22 de setembro, pelo Decreto-Lei n.º 60/2012, de 14 de março, pelo Decreto-Lei n.º 130/2012, de 22 de junho e pela Lei n.º 42/2016, de 28 de dezembro);
- f) **Decreto-Lei n.º 96-A/2006, de 2 de junho** - Estabelece o regime contraordenacional aplicável em matéria de assistência aos banhistas nas praias de banhos;
- g) **Decreto-Lei n.º 226-A/2007, de 31 de maio** - Estabelece o regime da utilização dos recursos hídricos. (Alterado pelo Decreto-Lei n.º 391-A/2007, de 21 de dezembro, pelo Decreto-Lei n.º 93/2008, de 4 de junho, pelo Decreto-Lei n.º 107/2009, de 15 de maio, pelo Decreto-Lei n.º 245/2009, de 22 de setembro, pelo Decreto-Lei n.º 82/2010, de 2 de julho e pela Lei n.º 44/2012, de 29 de agosto);
- h) **Lei n.º 68/2014, de 29 de agosto** - Estabelece o regime jurídico do nadador-salvador e aprova o respetivo Estatuto;
- i) **Decreto regulamentar n.º 16/2008, de 26 de agosto** - Regula o acesso e condições de licenciamento da atividade de assistência aos banhistas nas praias marítimas, fluviais e lacustres e define os materiais e equipamentos necessários ao respetivo exercício;
- j) **Portaria n.º 311/2015, de 28 de setembro** - Aprova o regime aplicável à atividade de nadador-salvador, bem como às restantes entidades que asseguram a informação, apoio, vigilância, segurança, socorro e salvamento no âmbito de assistência aos banhistas;



- k) **Portaria n.º 321/2015, de 1 de outubro** - Aprova o Regulamento de Uniformes de Nadador-Salvador;
- l) **Portaria n.º 373/2015, de 20 de outubro** - Regula o processo de certificação das entidades formadoras, aprova o regulamento dos cursos e define as regras aplicáveis aos documentos e cartão de identificação de nadador-salvador profissional. (Decl. Rect. n.º 56/2015, de 2 de dezembro);
- m) **Portaria n.º 88/2012, de 30 de março** - Especifica as profissões regulamentadas abrangidas no setor da defesa nacional e designa a respetiva autoridade competente para proceder ao reconhecimento das qualificações profissionais;
- n) **Decreto-Lei n.º 48/2011, de 1 de abril**- Simplifica o regime de acesso e de exercício de diversas atividades económicas no âmbito da iniciativa «Licenciamento zero», no uso da autorização legislativa concedida pela Lei n.º 49/2010, de 12 de novembro e pelo art.º 147º da Lei n.º 55-A/2010, de 31 de dezembro. (Alterado pelo Decreto-Lei n.º 141/2012, de 11 de julho e pelo Decreto-Lei n.º 10/2015, de 16 de janeiro);
- o) **Decreto-Lei n.º 63/85, de 14 de março, alterado e republicado pela Lei n.º 16/2008, de 1 de abril** - Aprova o Código do Direito de Autor e dos Direitos Conexos;
- p) **Lei n.º 65/2012, de 20 de dezembro** - Sétima alteração ao Decreto-Lei n.º 63/85, de 14 de março alterado e republicado pela Lei nº 16/2008, de 1 de abril;
- q) **Lei n.º 7/2009, de 12 de fevereiro** - Aprova a revisão do Código do Trabalho.
- r) **Portaria n.º 205-A/2025/1, de 30 de abril**- Procede, para o ano de 2025, à identificação das águas balneares costeiras e de transição e das águas balneares interiores, fixando as respetivas épocas balneares, bem como à identificação das praias de banhos onde é assegurada a presença de nadadores –salvadores.

Diplomas específicos:

- s) **Resolução do Conselho de Ministros n.º 11/2002, de 17 de janeiro**: Aprova o Plano de Ordenamento da Orla Costeiro (POOC) Alcobaça Mafra.
- t) **Resolução do Conselho de Ministros n.º 1-A/2004, de 7 de janeiro**: Aprova o Plano de Ordenamento do Parque Natural de Sintra-Cascais (POPNSC).
- u) **Aviso n.º 12733/2023, de 22 de maio** – Aprova o Regulamento de Gestão de Atividades nas Praias Marítimas do Município de Sintra.