

ビーチに行く

について



写真: Vale de Lobo

ビーチに行く

いくぶん肌寒い季節が過ぎれば、清々しい空気と心地良い潮風を満喫しながらビーチで数日を過ごすのは気持ちの良いものです。

ポルトガルの大西洋岸は、実に多様性に富んだ、大部分が白くきれいな砂浜となっており、夏が長く、年中にわたって日差しが何時間も照りつけることから、ポルトガルはビーチを満喫できる人気のスポットで、休暇を楽しむ有数の渡航先として知られています。

ポルトガル国内のビーチの優れた質そして美しさは名高く、どれが一番か、優劣を付けるのは困難です。なんとといっても、398ものビーチがEuropean Blue Flag（ヨーロピアンブルーフラグ）に認定されており、そのうちの242がAccessible Beaches（利用可能なビーチ）に分類されているのです！

ビーチをさらに楽しめるようになるいくつかのコツをお教えしましょう。このコツを使えばすっかり心の平穏を取り戻せますよ。



CALOR

COMO SE PREVENIR



HEAT

HOW TO PREVENT



CHALEUR

COMMENT PRÉVENIR



EXPOSIÇÃO SOLAR



Evite estar ao sol, entre as 11h e as 17h



Aplique protetor solar com fator ≥ 30 a cada 2 horas

SOLAR EXPOSURE

Avoid direct sunlight between 11am and 5pm

Apply sunscreen (SPF ≥ 30) every 2 hours

EXPOSITION SOLAIRE

Évitez l'exposition, entre 11h et 17h

Appliquez de la crème solaire (écran SPF >30) toutes les 2 heures



HIDRATAÇÃO



Beber água, mesmo sem sede



Evite bebidas alcoólicas

HYDRATION

Drink water, even if you're not thirsty

Avoid alcoholic drinks

HYDRATATION

Boire de l'eau, même si vous n'avez pas soif

Évitez la consommation de boissons alcoolisées



AMBIENTES FRESCOS



Procure locais à sombra e climatizados



Utilize roupas frescas, que cubram o corpo

COOL SETTINGS

Seek shaded areas and places with air-conditioning

Use lightweight clothing, protecting the entire body

ENDROITS FRAIS

Favorisez les zones à l'ombre et espaces climatisés

Portez des vêtements légers, qui protègent le corps

詳細情報は、ポルトガル管海局（Autoridade Marítima Nacional）のウェブサイトをご覧ください。

海水浴シーズン

Info Praia（ビーチ案内）（ポルトガル環境局（[Agência Portuguesa do Ambiente](#)）のウェブサイトからAndroid / iOSアプリ「Info Praia」をご利用いただけます。）