2024

MIRA
GUIA BANDEIRA AZUL
BLUE FLAG GUIDE

o mar precisa de líderes

Programa Bandeira Azul 2024

LIDERANÇA AZUL,
a tua praia é a tua causa!

BLUE LEADERSHIP, your beach is your cause!

QUE CAUSA VAIS «VESTIR» HOJE?

WHAT CAUSE WILL YOU "WEAR" TODAY?

Oceanário de Lisboa

LIMPAR O LIXO MARINHO
CLEANING UP MARINE LITTER

TRAVAR AS ALTERAÇÕES CLIMÁTICAS
FREEZING GLOBAL WARMING

RECUSAR A SOBREPESCA
REFUSING OVERFISHING

LIDERAR POR EXEMPLO
LEADING BY EXAMPLE

EXTINGUIR A PERDA DE BIODIVERSIDADE
EXTINGUISHING BIODIVERSITY LOSS

CONGELAR O AQUECIMENTO GLOBAL
STOPPING CLIMATE CHANGE

PROTEGER AS DUNAS
PROTECT THE DUNES

CONSERVAR A QUALIDADE DA ÁGUA
PRESERVE WATER QUALITY

MISSÃO LÍDERES AZUIS!

Ao alcançar 38 anos da Bandeira Azul em Portugal, a ABAAE e o Município de Mira mostram cumprir a missão de líderes educativos no desenvolvimento sustentável nacional e local. Nas praias marítimas Bandeira Azul de Mira promovem-se e desenvolvem-se comportamentos que respeitam o ambiente e as pessoas.

BLUE LEADERS MISSION!

By reaching 38 years of the Blue Flag in Portugal, ABAAE and Mira's Municipality demonstrate that they are fulfilling their mission as educational leaders in national and local sustainable development. On Mira's Blue Flag sea beaches, behaviors that respect the environment and people are promoted and devoloped.

PROMOTORES:

ABAAE ASSOCIAÇÃO BANDEIRA AZUL DE AMBIENTE E EDUCAÇÃO

FEE

apa agência portuguesa do ambiente

Mira CÂMARA MUNICIPAL

38 anos BANDEIRA AZUL Praia de Mira (1987-2024)

18 anos BANDEIRA AZUL Praia do Poço da Cruz (2007-2024)

Programa Bandeira Azul **2024**

LIDERÂNÇA AZUL

a tua praia é a tua causa

A PRAIA E O MAR SÃO A NOSSA CAUSA!

Ao longo de 38 anos de implementação deste programa de educação ambiental, a Associação Bandeira Azul de Educação e Ambiente e a Câmara Municipal de Mira têm desenvolvido ações que envolvem a sociedade para as questões do ambiente, em particular, relacionadas com o mar, as praias e as pessoas, alertado todos para a necessária mudança de comportamentos.

O MAR PRECISA DE LÍDERES! (tema anual da BA)

Líderes são aqueles que, através de suas ideias e ações, fazem a diferença todos os dias: são moradores que, por iniciativa própria, organizam a limpeza de praias; jovens que realizam ações de reciclagem na sua comunidade; voluntários que plantam árvores para combater as alterações climáticas e a desflorestação. Essas pessoas são exemplos de liderança eficaz e queremos as destacar e motivar a participarem ativamente nas suas comunidades para resolver, a nível local, um problema global.

Este ano, a campanha da Bandeira Azul é para que os cidadãos deem um passo em frente, ponham a gravata de político e defendam um planeta melhor.

Com ações locais, é possível ser um Líder pelo Ambiente com impacto global!

THE BEACH AND THE SEA ARE OUR CAUSE!

Throughout 38 years of implementing this environmental education program, the Blue Flag Association and the Mira´s Municipality have developed actions involving society in environmental issues, particularly those related to the sea, beaches, and people, raising awareness all about the necessary change in behaviors.

THE SEA NEEDS LEADERS! (BF anual theme)

Leaders are those who, through their ideas and actions, make a difference every day: they are residents who, on their own initiative, organize beach cleanups; young people who carry out recycling activities in their communities; volunteers who plant trees to combat climate change and deforestation. These individuals exemplify effective leadership, and we want to highlight and motivate them to actively participate in their communities to solve a global problem at the local level.

This year, the Blue Flag campaign encourages citizens to step forward, put on the politician's tie, and advocate for a better planet. «

With local actions, it is possible to be an Environmental Leader with a global impact!

MIRA: "A HISTÓRIA QUE O MAR CONTOU !"

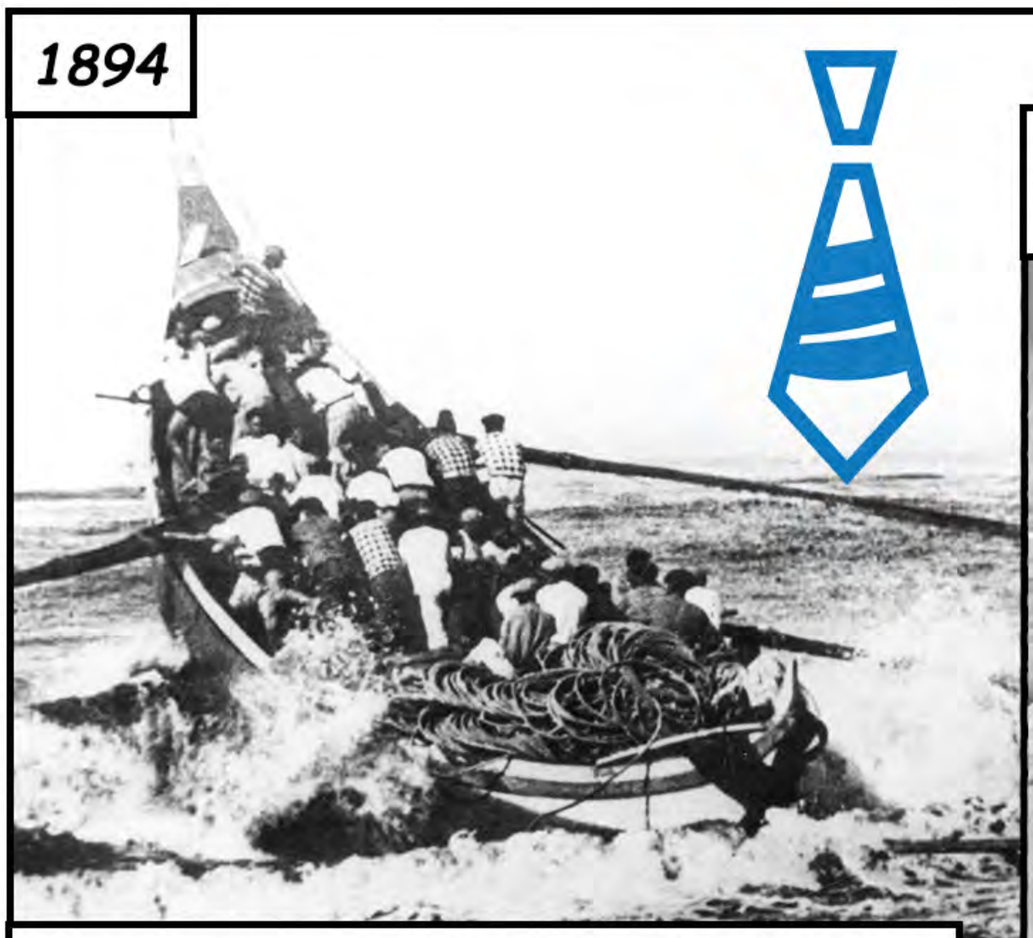
1124

Antes, tudo isto era só Mar!

1334

Depois, Douro e costa abaixo, muita areia chegou para criar a Gândara e nova beira-mar.

1894



E a pescar e em "palheiros" a habitar, uma população na "Costa do Mar" se começou a fixar.* (**atual "Praia de Mira"*)

Mas, tanta areia a arribar, havia necessidade de a travar...

1904

(lagoas, campos e povoações costeiras estavam a ser soterrados)

1924

E para estabilizar a areia vinda do mar, nas dunas de Mira, o povo começou a arborizar.

2024

Mas hoje?
O Mar quer voltar?!

MIRA, UMA ODISSEIA AMBIENTAL E DE LÍDERES LOCAIS

MIRA: LÍDERES E AÇÕES LOCAIS PARA O DESENVOLVIMENTO SUSTENTÁVEL

1924

Dunas e Pinhais de Mira

2022 - 2024

Com o povo de Mira iniciamos a florestação dunar.
Após o incêndio de 2017, voltamos a "reflorestar e a recuperar o ecossistema".

Obtivemos a primeira Bandeira Azul (BA) no Ano Europeu do Ambiente.

1987 - 2024

1990 - 2024

Com o Centro de Saúde de Mira, desenvolvemos a Educação Ambiental com renovadas exibições anuais.

1998/2015 - 2017

Dunas costeiras

Com parcerias "recuperamos ecossistemas". Protegemos população e povoados da erosão costeira.

2000/2021/2022/2024

Abordamos a "Biodiversidade nos Ecossistemas Costeiros" e a importância da sua conservação e proteção.

2004 - 2024

Com as "Azulitas" e as habilidades de Pré-escolas e de IPSS, sensibilizamos todos sobre os temas anuais da BA.

2006 - 2024

Praias de Mira e do Poço da Cruz

Com A CERCI Mira, Pré-escolas e outros voluntários, nas praias:
"APENAS DEIXAMOS PEGADAS".

O MAR DE LÍDERES COM OS "PÉS ASSENTES NA TERRA"

Com o Mar Azul **Descontraimos**.

Com Anciões **Aprendemos** e **Requalificamos**.

Com Escolas e Eco-Escolas **Sensibilizamos** e **Educamos**.

Com a CERCI **Conservamos** e **Recuperamos**.

Com as Pré-escolas e IPSS **Produzimos**.

Com todos os Parceiros **Celebramos** a BA.

E **Enaltecemos** os Líderes de Futuro!

BANDEIRA AZUL: "O MAR PRECISA DE + LÍDERES!"

A erosão da costa portuguesa, em zonas de ocupação humana, é grave e os efeitos vão piorar. Nas próximas décadas, com a reorganização e reordenamento da faixa costeira, pessoas que aí vivem, vão ter que ser relocalizadas para outros locais interiores. ***The erosion of the portuguese coast, in areas of human occupation, is serious and the effects will worsen. In the coming decades, with the reorganization and reordering of the coastal strip, people who live there, will have to be relocated to inland locations.***

DUNAS COSTEIRAS *COASTAL DUNES*

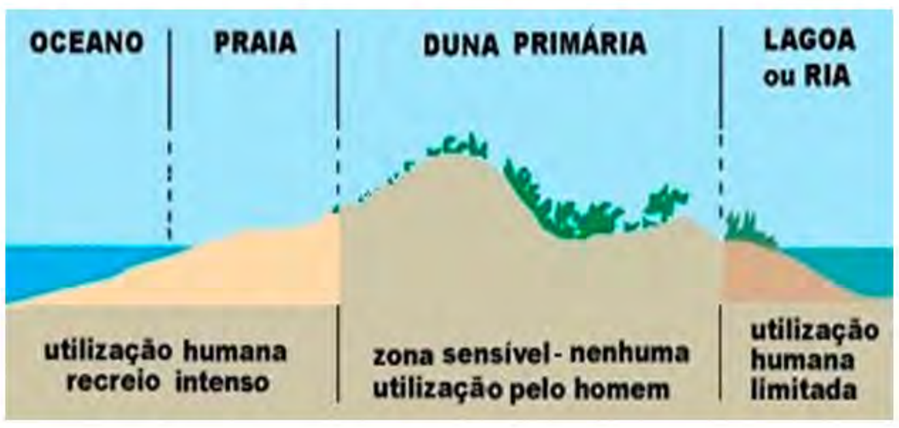
É fundamental sensibilizar e informar a sociedade da vulnerabilidade deste ambiente costeiro, e a importância de respeitar sinalética e o uso dos passadiços. ***It is essential to raise awareness and inform society about the vulnerability of this coastal environment, and the importance of respecting signage and the use of walkways.***

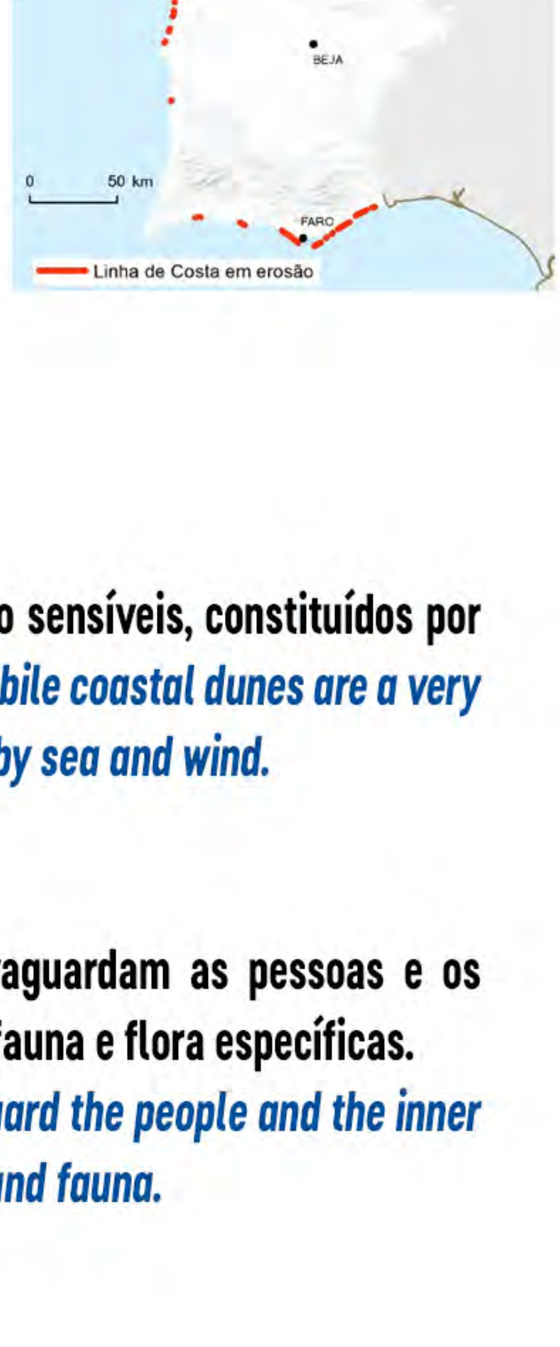
PROCESSO DE RECONSTRUÇÃO DUNAR
DUNAR RECOVERY PROCESS

SITUAÇÃO ATUAL *CURRENT SITUATION*

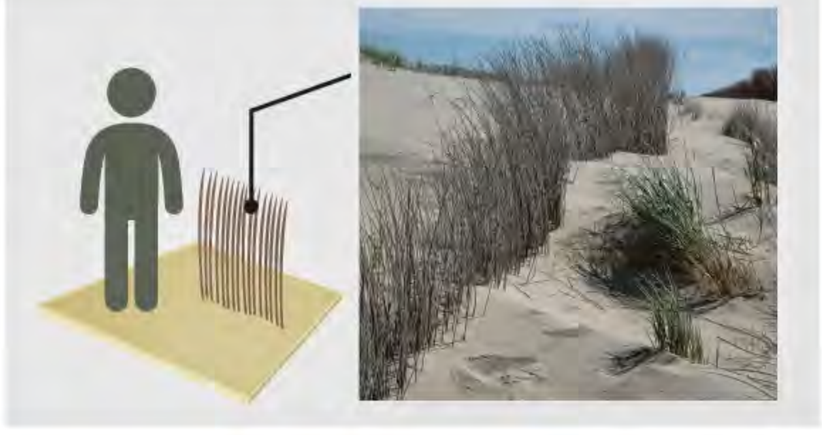
INSTALAÇÃO DE REGENADORES NATURAIS *INSTALLATION OF NATURAL REGENERATORES*

PERFIL DUNAR REGENERADO *REGENERATED DUNE PROFILE*





As dunas costeiras são ecossistemas móveis muito sensíveis, constituídos por areias transportadas pelo mar e pelo vento. ***The mobile coastal dunes are a very sensitive ecosystem, made up of sand transported by sea and wind.***



As dunas fixas impedem o avanço do mar, salvaguardam as pessoas e os terrenos interiores e asseguram a conservação de fauna e flora específicas.
Fixed dunes prevent the advance of the sea, safeguard the people and the inner land and ensure the conservation of specific flora and fauna.

Estorno *Ammophila arenaria*

Esta gramínea tem o merecido cognome de construtora das dunas, uma vez que as suas raízes compridas, que podem chegar aos cinco metros de profundidade, entrelaçam-se e ajudam a suportar as areias.

MANTEM A PRAIA LIMPA. NÃO PISES AS DUNAS. *KEEP THE BEACH CLEAN. DON'T STEP THE DUNES.*

CONDUTA NA PRAIA E DUNAS *BEACH AND DUNE RULES*

INTERDITO FAZER FOGO
FIRE NOT ALLOWED

INTERDITO
OBJETOS DE VIDRO
GLASS OBJECTS NOT ALLOWED

INTERDITO A ANIMAIS
DE ESTIMAÇÃO
PETS NOT ALLOWED

INTERDITO ACAMPAR
CAMPING NOT ALLOWED

INTERDITO A VEÍCULOS
MOTORIZADOS
MOTORIZED VEHICLES NOT ALLOWED

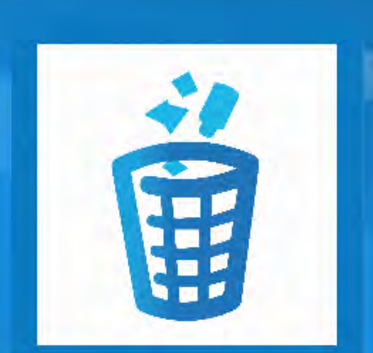
INTERDITO PISAR AS DUNAS
E RETIRAR VEGETAÇÃO
TREAD THE DUNES AND REMOVE VEGETATION NOT ALLOWED

RESPEITE AS BANDEIRAS E
INDICAÇÕES DO NADADOR-SALVADOR
RESPECT FLAGS AND LIFEGUARDS

NADE ACOMPANHADO E
PARALELO À COSTA
ONLY SWIM WITH OTHERS AND EAR THE COAST

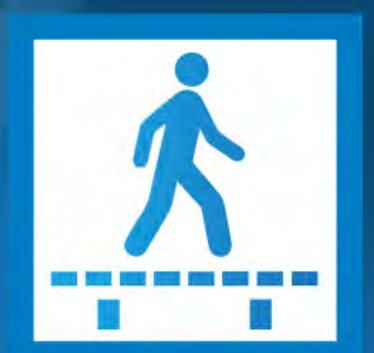
APRECIE A PAISAGEM
ENJOY THE SCENERY

DIVULGUE A IMPORTÂNCIA DAS DUNAS
SPREAD THE IMPORTANCE OF THE DUNES



DEPOSITE O LIXO
NOS RECIPIENTES
DEPOSIT GARBAGE IN CONTAINERS

PROTEJA A DUNA, PRAIA,
OCEANO, PLANTAS E ANIMAIS
PROTECT THE DUNE, BEACH, OCEAN, PLANTS AND ANIMALS



USE OS PASSADIÇOS
USE THE WOOD WALKWAYS

OUTRAS REGRAS DE SEGURANÇA *OTHER SAFETY RULES*

Em caso de aflição pedir imediatamente socorro. *In case of an emergency ask quickly for help.*
Só tome banho 3 horas após as refeições. *Do bath only 3 hours after meals.*
Não nade contra a corrente. Não se afaste da praia. *Never swim against a current. Don´t get to far from the coast.*
Vigie atenta e permanentemente as crianças. *Watch carefully for the children.*

OUTRAS RECOMENDAÇÕES *OTHER RECOMMENDATIONS*

Recolha informações sobre segurança com o nadador-salvador. *Collect about safety information with the lifeguards.*
Evite exposição solar das 10h às 16h e não entre de rompante na água. *Avoid sun burns (10h-16h) and avoid quick diving.*
Mantenha a areia e a água limpas. *Keep the sand and the water clean.*
Não perturbe os banhistas e evite fazer ruído. *Do not disturb beach users and avoid noise.*
Pratique desporto só nas zonas definidas. *Practice sports only in defined areas.*
Respeite as diferentes áreas de uso na praia. *Respect the different beach use areas.*
Denuncie o que não estiver bem. *Denounce all that is not well.*

CONTATOS ÚTEIS USEFULL CONTACTS

NÚMERO NACIONAL DE EMERGÊNCIA MÉDICA (INEM)
INEM – Medical Emergency 112
POLÍCIA MARÍTIMA *Maritime Police* 916 353 407 | 234 397 246
CÂMARA MUNICIPAL DE MIRA *Mira Town Hall* 231 480 550
PROTEÇÃO CIVIL MUNICIPAL *Civil Municipal Defense* 916 601 234
ASSOCIAÇÃO DA BANDEIRA AZUL *Blue Flag Association* 213 942 740

INFORMAÇÃO DA BANDEIRA AZUL
BLUE FLAG INFO

o mar precisa de líderes

Programa Bandeira Azul **2024**

LIDERANÇA AZUL

a tua praia é a tua causa

O MAR PRECISA DE LÍDERES!

Tu podes ser um líder pelo oceano! Da praia para o mundo, cada um de nós tem o potencial de influenciar e mobilizar os outros em prol da conservação da vida marinha. O Oceanário de Lisboa, o Programa Bandeira Azul e o Município de Mira acreditam que, transformando ideias em ações e causas em movimentos, podemos fazer a diferença.
Pela tua praia, pelo teu mar, pelo teu futuro, de chinelos, de óculos-de-sol ou de gravata, sê um líder pelo oceano!

SEM A PARTICIPAÇÃO DE TODOS, O MAR NÃO SE GOVERNA!

THE SEA NEEDS LEADERS!

You can be a leader for the ocean! From the beach to the world, each of us has the potential to influence and mobilize others for the conservation of marine life. The Oceanário de Lisboa, the Blue Flag Program, and the Mira´s Municipality believe that by turning ideas into actions and causes into movements, we can make a difference.
For your beach, for your sea, for your future, whether in flip-flops, sunglasses, or a tie, be a leader for the ocean!

WITHOUT EVERYONE'S PARTICIPATION, THE SEA CANNOT BE GOVERNED!