

## Més informació:

Punt d'Informació Municipal del Masnou (PIMM)  
Situat davant del baixador d'Ocata

[www.elmasnou.cat/espai-saludable](http://www.elmasnou.cat/espai-saludable) (Espai Saludable)  
[salut.publica@elmasnou.cat](mailto:salut.publica@elmasnou.cat)

Regidoria de Salut pública i Consum  
c/ de Roger de Flor, 23  
Telèfon: 93 557 18 00  
Telèfons d'interès:  
Policia local 93 555 22 44 o 112

Amb el suport de:



Diputació  
Barcelona



Generalitat de Catalunya  
Departament de Salut



Institut Català  
de la Salut



amb EROSKI



Farmàcia  
vïamar

Afibromare  
El Masnou



FARMÀCIA  
RIERA



FARMÀCIA  
DE L'ESTACIÓ  
El Masnou



Farmàcia  
ocata



FARMASNOU  
PARAFARMÀCIA

# ESPAI SALUDABLE



## ESPAI LLIURE DE FUM PLATJA D'OCATA



Ajuntament del Masnou



Ajuntament del Masnou

# NORMES D'ÚS



No es permet fumar.



Eviteu beure begudes d'alta graduació.



Eviteu la música alta.



Prohibit pescar.



Eviteu provocar molèsties a la resta d'usuaris.



En cas d'accident aviseu el servei de socorrisme.

Si teniu algun dubte podeu consultar els informadors i socorristes.

# RECOMANACIONS

- Utilitzeu protecció solar adient.
- Protegiu-vos del sol.
- Refresqueu-vos sovint.
- Tingueu cura de la vostra alimentació.
- Realitzeu exercici físic amb moderació.
- En cas de picades de medusa, dirigiu-vos al servei de socorrisme.
- Preveniu els cops de calor.
- Fixeu-vos en les banderes.

## Iniciem nova temporada de l'Espai Saludable incorporant activitats relacionades amb la cura de la salut i del benestar

### Activitats de l'Espai Saludable

**12 de juliol d'11 a 14 h**

**Taller de primers auxilis i consells per la platja**

Organitzat per: l'Institut Català de la Salut.

Departament de Salut. Generalitat de Catalunya.

Lloc: Zona d'ombra platja d'Ocata (davant el baixador)

**13 de juliol a les 20 h**

**Taller de Chi kung i mindfulness**

Organitzat per: Esquima.

Lloc: Espai Saludable – platja d'Ocata

**9 d'agost d'11 a 14 h**

**Taller de primers auxilis i consells per la platja**

Organitzat per: l'Institut Català de la Salut.

Departament de Salut. Generalitat de Catalunya.

Lloc: Zona d'ombra platja d'Ocata (davant el baixador)



**Delimitació d'espai saludable de la platja d'Ocata**  
Juliol - Agost

**Entre tots i totes, fem de la platja un espai més saludable**