



### 8. Não te aventuras na neve

- Podes magoar-te se caíres.
- Na neve há buracos e fendas para onde podes escorregar e ficar preso.

### 9. Não faças fogo

- As fogueiras só podem ser acesas por adultos, e em locais próprios.

### 10. Volta para trás se estiver mau tempo

- Se o tempo piorar **regressa imediatamente** pelos caminhos marcados. Lembra-te dos perigos do mau tempo.



PREVENIR PLANEAR SOCORRER



Ministério da Administração Interna  
Autoridade Nacional de Protecção Civil

Avenida do Forte em Carnaxide - 2794-112 Carnaxide  
Tel.: 21 424 7100 Fax: 21 424 7180  
e-mail: geral@prociv.pt / Site: www.proteccao civil.pt



# Campo ou Montanha

## Passear em segurança



# CAMPO OU MONTANHA

## Passear em segurança

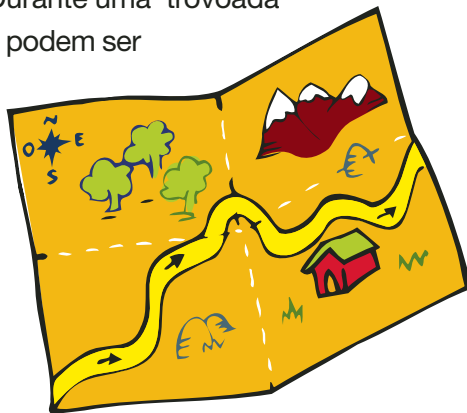
Gostas de passear no campo ou na montanha, no Verão ou no Inverno? Então, aprende a conhecer e respeitar as medidas de segurança. Toma precauções mesmo que os percursos sejam curtos e te pareçam fáceis. Os acidentes podem acontecer! Transmite aos teus familiares e amigos as recomendações que te damos.

### COLABORA...

a protecção começa em ti.

#### 1. Estuda o percurso Prevê as dificuldades

- Estuda bem o percurso e escolhe-o de acordo com a tua preparação física e conhecimentos técnicos.
- Pensa nas dificuldades que podes encontrar. A noite e o nevoeiro escondem obstáculos. A chuva e a neve podem tornar os caminhos diferentes e mais difíceis. Durante uma trovoadas os relâmpagos podem ser perigosos.
- Se tiveres telemóvel, confirma o estado da bateria.



#### 2. O tempo pode mudar subitamente

- Antes de partir informa-te das previsões meteorológicas.
- Não vás se houver suspeita de mau tempo.



#### 3. Nunca vás sozinho

- Podes perder-te.
- Em caso de acidente não há quem chame por socorro.
- Vai acompanhado, pelo menos com 2 pessoas.

#### 4. Diz a alguém para onde vais

- Diz a um familiar ou amigo qual é o teu percurso e a hora aproximada de regresso. Se o grupo se perder, ou alguém ficar ferido, é mais fácil serem encontrados.
- Quando chegares não te esqueças de avisar.

#### 5. Vai bem equipado

- Transporta o que for necessário, de preferência numa mochila, mas evita excesso de peso.
- **Calado:** Usa sapatos ou botas com solas antiderrapantes. Sandálias e chinelos não são adequados.
- **Vesturio:** Na montanha o tempo pode mudar subitamente. Leva agasalhos e impermeável. Não esqueças o boné, protector solar, óculos de sol, uma caixinha de primeiros socorros e um apito.



#### 6. Leva água e alimentos

- É importante que leves muita água. A que encontras pelo caminho, mesmo que te pareça limpa, pode não ser boa para beber.
- Os alimentos devem ser leves mas açucarados (energéticos). Também se recomenda fruta.

#### 7. Desconfia dos declives

- Não te aproximes destes locais, podes escorregar e cair num precipício. Atenção! Podem estar encobertos pela vegetação ou pela neve.

