



Campo ou Montanha

Passear em segurança



Campos ou Montanhas

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 trovoada os relâmpagos podem ser perigosos.



2. O tempo pode mudar subitamente

- Antes de partires 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.

- Calçado: Usa sapatos ou botas com solas antiderrapantes. Sandálias e chinelos não são adequados.

- Vestuário: 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.





8. Não te aventures 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.

