



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.



Ministério da Administração Interna
Autoridade Nacional de Protecção Civil

Avançada do Forno em Camaxide - 2794-112 Camaxide
Tel: 21 424 7100 Fax: 21 424 7180
e-mail: geral@pnociv.pt / Site: www.proteccao civil.pt

PREVENIR PLANEAR SOCORRER



CAMPO OU MONTANHA

Passar em segurança



CAMP0 OU MONTANHA

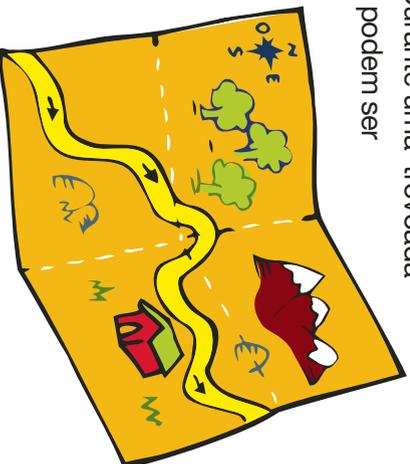
Passar em segurança

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 trovoadra 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.
 - **Cal ado:** Usa sapatos ou botas com solas antiderrapantes. Sandálias e chinelos não são adequados.
 - **Vestu rio:** 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.

