



RAIDS E HIKES



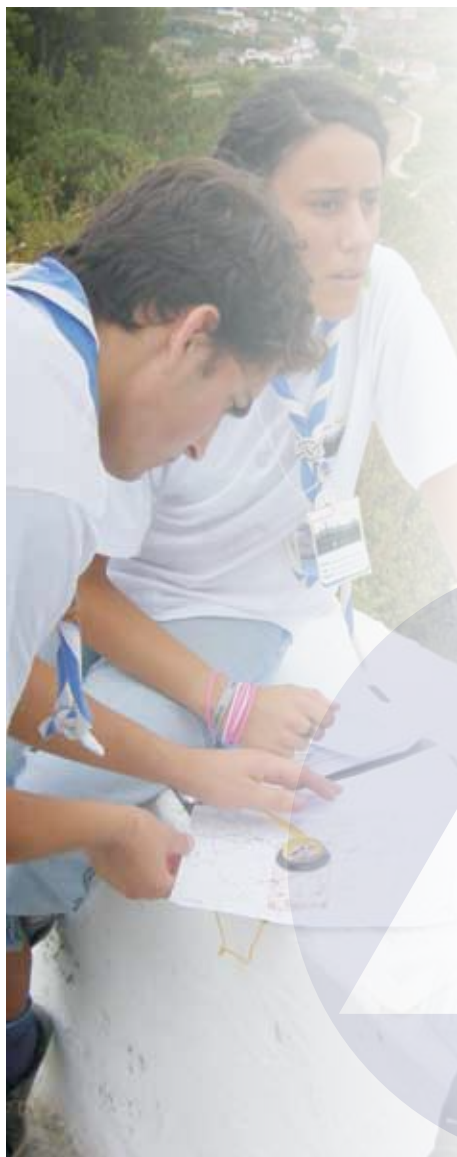
Gostas de caminhar no campo ou na montanha durante o Verão ou o Inverno? Então conhece e aprende a respeitar as medidas de segurança. Toma precauções, mesmo que os percursos sejam curtos e te pareçam fáceis, pois os acidentes podem acontecer em qualquer lugar e a qualquer momento. Transmite aos teus elementos as recomendações que te damos.

1. Estuda o percurso e previne dificuldades

- Analisa e estuda bem o percurso, escolhendo-o de acordo com a tua preparação física e conhecimentos técnicos.
- Pensa nas dificuldades que podes encontrar. A chuva e a neve podem tornar os caminhos diferentes e mais difíceis.

Durante uma trovoadas os relâmpagos podem ser perigosos.

- Leva os meios de comunicação necessários e verifica o seu correcto estado de conservação.
- Mantém actualizada a lista de contactos de todos os participantes.
- Informa as Autoridades locais (PSP, GNR e Bombeiros) da actividade que vais realizar, fornecendo todos os detalhes da mesma (número de participantes e suas idades, número de bandos/patrolhas/equipas, caminhos a percorrer, datas e horas da realização da actividade).
- Antes de partir informa-te das previsões meteorológicas.



2. 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.

3. 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 e açucarados (energéticos). Também se recomenda fruta.

4. Desconfia dos declives

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

5. Não te aventures na neve

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

6. Não faças fogo

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

FICHA TÉCNICA:

Edição nº3 - 2010
Paginação: Gonçalo Vieira
Ilustração: Pedro Alves
Revisão e Adaptação:

 Departamento Nacional de
Proteção Civil e Segurança

 Departamento Nacional dos
Centros Escutistas

EDIÇÃO DO:



Corpo Nacional de Escutas
Escutismo Católico Português

APOIO DA:



AUTORIDADE NACIONAL DE PROTEÇÃO CIVIL