

Caminhadas

Ficha 4

Conhece e aprende a respeitar as medidas básicas de segurança para caminhar durante o Verão ou Inverno. Toma todas as precauções mesmo que os percursos sejam curtos e pareçam fáceis e transmite a todos os elementos as recomendações.

1. ESTUDAR O PERCURSO E PREVER DIFICULDADES

- Analisar exaustivamente o percurso, escolhendo-o de acordo com a preparação física e conhecimentos técnicos.
- Prever as dificuldades que podem surgir, idealmente através de uma carta de risco.
- A chuva, a neve e o vento podem tornar os caminhos diferentes e mais difíceis.
- Durante uma trovoadas os relâmpagos podem ser perigosos devendo evitar transportar metais.
- Utilizar os meios de comunicação necessários, verificando previamente o seu estado de conservação e autonomia.
- Definir um trilho principal e um alternativo, não saindo do estipulado.
- Definir hora de saída e hora prevista de chegada.



- Manter actualizada uma lista de contactos de todos os participantes e autoridades locais.
- Informar as autoridades locais (GNR e Bombeiros) da actividade a realizar, nomeadamente horas e local da mesma, lista dos participantes e suas idades.

- Antes de partir verificar todo o material, confirmar os participantes e informar sobre as previsões meteorológicas,
- Utilizar colete refletor e respeitar as regras de circulação em vigor.

- **Vestuário:** Levar agasalhos e impermeável. Na montanha o tempo pode mudar subitamente.

- **Proteção individual:** Não esquecer o boné, protector solar, óculos de sol, um estojo de primeiros socorros e um apito.

2. MATERIAL ADAPTADO À ATIVIDADE

- **Mochila:** Transportar material estritamente necessário de forma equilibrada, evitando o excesso de peso.
- **Calçado:** Usar sapatos ou botas com solas antiderrapantes. Sandálias e chinelos não são adequados.




Material leve


Material pesado


Centro de gravidade


Saco de cama

3. ALIMENTAÇÃO

- É importante ter água disponível e doseá-la. A água que se encontrar durante o percurso, mesmo que pareça limpa, não deve ser consumida.
- Os alimentos deverão ser leves, açucarados (energéticos) ou ricos em sais. Também se recomenda fruta.

4. TERRENO ÍNGREME

- Não te deves aproximar destes locais, podes escorregar e cair num precipício.
- Os declives podem estar encobertos pela vegetação ou pela neve.

5. CUIDADO NA NEVE

- Evitar quedas, podes magoar-te.
- Manter-te atento. Na neve há buracos e fendas para onde podes escorregar e ficar preso.

6. FAZER FOGO

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

