



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.



**Passaia e diverte-te,  
mas não corras perigo.**

# SOCORRO

# LIGA 112

**PREVENIR → PLANEAR → SOCORRER**



**Gabinete de Protecção Civil**

**Município de Terras de Bouro**

4840-100 Terras de Bouro

Tel:2533350010

Fax:253351894

[proteccaocivil@cm-terrasdebouro.pt](mailto:proteccaocivil@cm-terrasdebouro.pt)

[www.cm-terrasdebouro.pt](http://www.cm-terrasdebouro.pt)

**GN2**  
O NOVO NORTE

**GR**  
GRUPPO REGIONAL



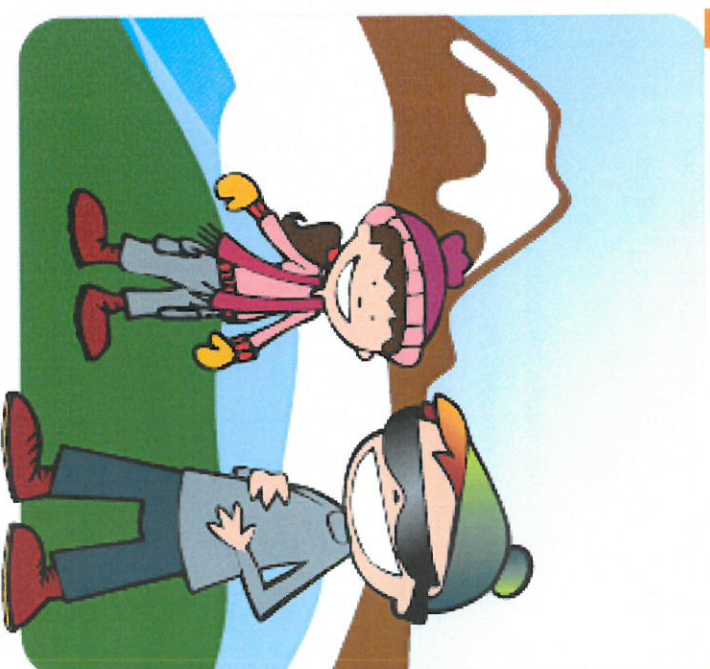
**UNIAO EUROPEIA**  
Fundo Europeu de Desenvolvimento Regional

**Município de Terras  
de Bouro  
Protecção Civil**



# Campo ou Montanha

## Passar em segurança



# Campo ou Montanha

## Passar em segurança

Costas de passear no campo ou na montanha, no verão ou no Inverno? Então, aprende a conhecer e espreitar 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.

### LABORA... a protecção começa em ti.

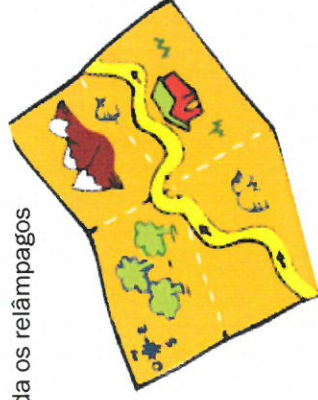
1. Estuda o percurso .

Prevê as dificuldades

Estuda bem o percurso e escolhe-o de acordo com as tuas preparações físicas 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.



2. O tempo pode mudar subitamente

- Antes de partires informa-te das previsões meteorológicas.
- Não vás se houver suspeitas de mau tempo.



3. Nunca vás sozinho

- Podes perder-te.
- Em caso de acidente não há quem chame por socorro.
- Vai acompanhado, pelo menos 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. Lava agasalhos e impermeável. Não esqueças o boné, protector solar, óculos de sol, e uma caixinha de primeiros socorros e



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 açucaradas (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.

