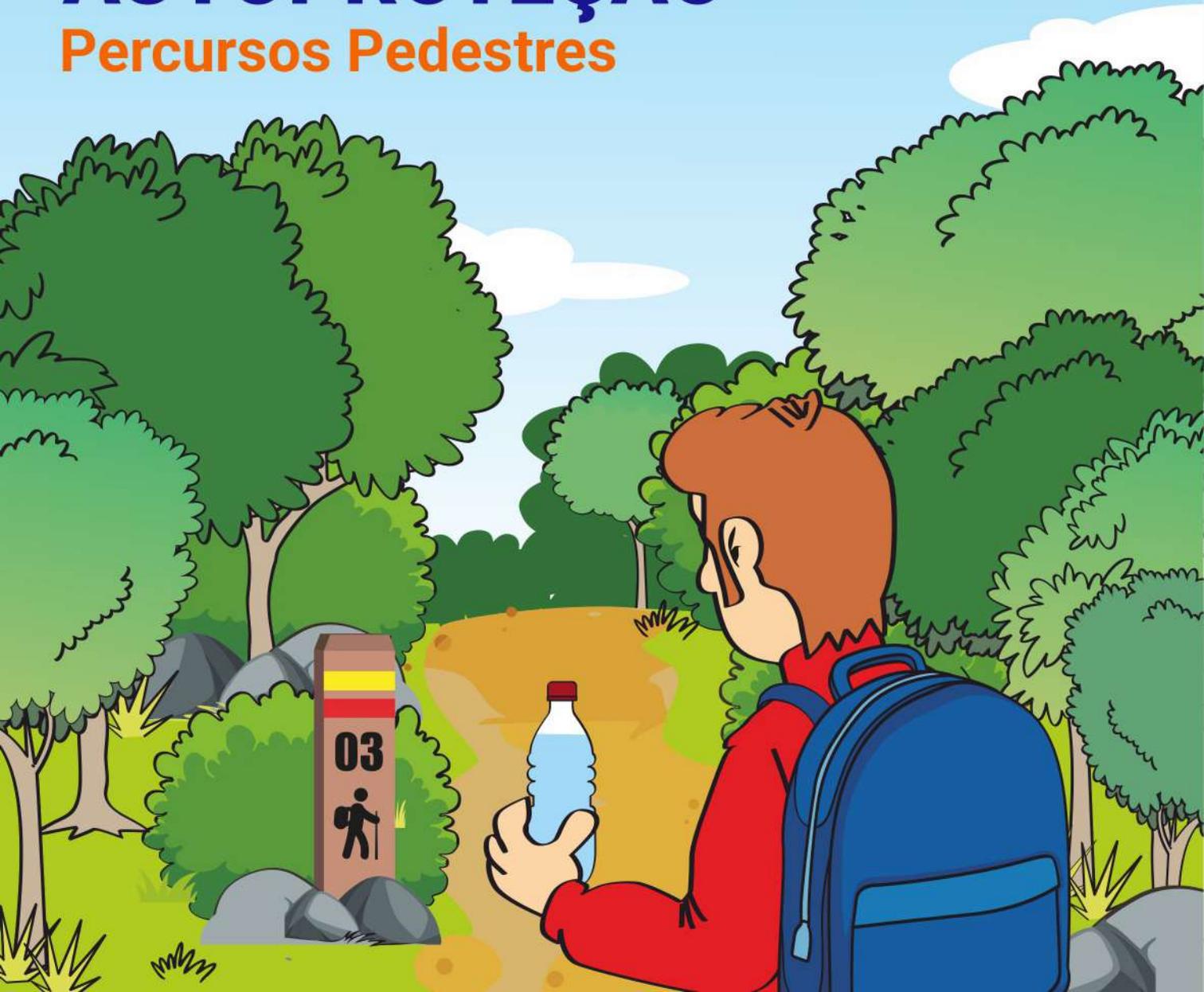


MEDIDAS DE AUTOPROTEÇÃO

Percursos Pedestres



MEDIDAS DE AUTOPROTEÇÃO

Percursos Pedestres



Realizar percursos pedestres nos Açores é uma ótima forma para descobrir e contemplar a beleza natural do arquipélago. Para que corra da melhor forma, o Serviço Regional de Proteção Civil e Bombeiros dos Açores (SRPCBA) recomenda várias medidas de autoproteção e conselhos que deverá ter em atenção e que poderão fazer a diferença na sua segurança e de quem o acompanha.



Sinalética de percursos pedestres



Percurso Pedestre de
Pequena Rota (PR) decorrendo,
temporariamente, pelo traçado
de uma Grande Rota (GR)



Caminho certo



Caminho errado

Mudança de direção



Para a esquerda



Para a direita

Antes de realizar o percurso

- Opte sempre por realizar os percursos que integram a Rede Oficial de Percursos Pedestres Homologados dos Açores. Consulte o sítio oficial do turismo do Governo Regional dos Açores (trails.visitazores.com) para ter acesso à lista e informações sobre os percursos pedestres classificados, nomeadamente os regulamentos e as precauções especiais do percurso que irá realizar, assim como dos possíveis alertas;
- Conheça as características da área, analisando o mapa do percurso e leia com atenção as instruções auxiliares (perfil, extensão e grau de dificuldade) e verifique se o mesmo se adequa à sua condição física. Caso tenha alguma patologia, faça-se acompanhar da respetiva medicação;
- Tenha sempre em atenção as previsões meteorológicas e evite realizar os percursos em dias em que esteja previsto a ocorrência de chuva, vento, trovoadas ou nevoeiros, especialmente em áreas de montanha;



Antes de realizar o percurso

- Não subestime as consequências de uma exposição excessiva à radiação solar, mesmo em dias de céu nublado, uma vez que as nuvens não filtram os raios UV, podendo provocar queimaduras solares e escaldões;
- Comunique a alguém (familiares, amigos ou no alojamento onde está hospedado) qual o percurso que irá realizar, indicando as horas previstas de início e regresso;
- Faça uma refeição leve antes de iniciar o percurso;
- Leve roupa, calçado e acessórios adequados à época do ano e ao percurso que irá realizar;
- Previna-se com agasalhos, muda de roupa, alimentos, água e protetor solar;



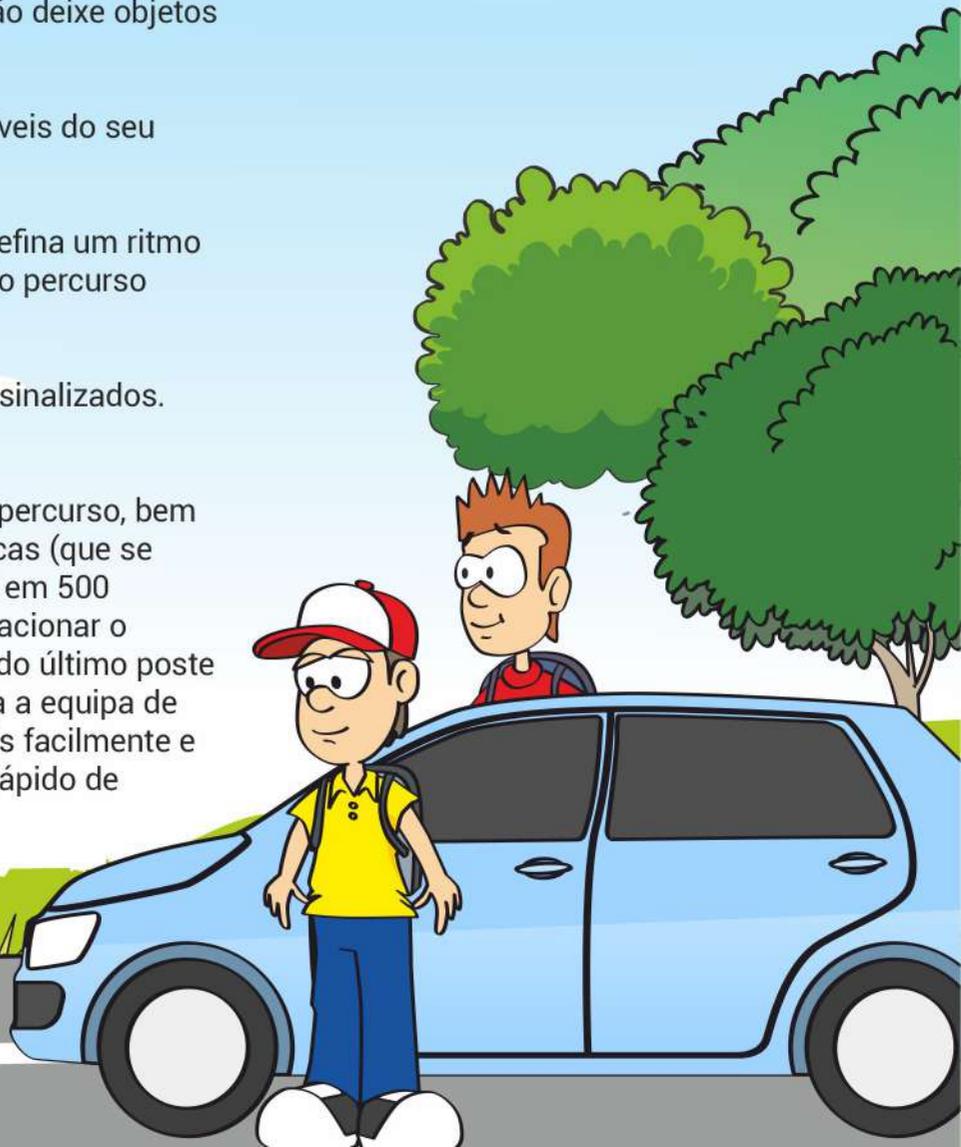
Antes de realizar o percurso

- Leve lanterna e telemóvel com bateria carregada e um estojo de primeiros socorros, com o essencial para limpar/tratar feridas. Tenha em atenção que, em locais remotos, poderá não haver cobertura de rede móvel;
- Descarregue a aplicação do SRPCBA para smartphones "Prociv Azores" e teste-a antes de iniciar o percurso. Em caso de emergência, se ligar **112** e tiver preenchido o perfil com os seus dados, a aplicação poderá permitir um socorro mais rápido e eficaz.



Durante o percurso

- Se deixar o carro no início do percurso, tranque as portas, feche as janelas e não deixe objetos de valor à vista;
- Se possível, ligue os dados móveis do seu smartphone e ative o GPS;
- Comece a caminhar devagar, defina um ritmo certo e faça pausas ao longo do percurso sempre que necessário;
- Siga somente pelos percursos sinalizados. Não utilize atalhos;
- Preste atenção à sinalética do percurso, bem como às numerações das marcas (que se encontram assinaladas de 500 em 500 metros). Caso seja necessário acionar o salvamento, indique o número do último poste pelo qual passou e desta forma a equipa de salvamento poderá chegar mais facilmente e rapidamente ao local - Plano Rápido de Intervenção e Socorro;



Durante o percurso

- Tenha em especial atenção aos diferentes tipos de piso, especialmente quando caminha em zonas húmidas ou rochosas, de forma a evitar quedas, e não pratique atos que possam colocar em risco a sua segurança e a dos outros;
- Não faça fogueiras nem acampe em locais não autorizados para o efeito;

Respeite a propriedade privada. Feche as cancelas e portões que abrir ao longo do percurso;

- Não faça ruído que perturbe a paz do local, usufrua dos sons da Natureza;
- Tenha cuidado com o gado. Embora manso, por vezes, não gosta da aproximação de estranhos;
- Caso se faça acompanhar de animais de estimação, mantenha-os sempre sob controlo;
- Não apanhe plantas nem recolha amostras geológicas, deixe que os outros visitantes também possam contemplar a sua beleza;



Durante o percurso

- Não abandone lixo. Leve-o de volta consigo e coloque nos respetivos pontos de recolha;
- Em caso de condições meteorológicas adversas durante o percurso, mantenha a calma e avalie as melhores alternativas para chegar mais rápido e com segurança ao início ou ao fim do percurso;
- Garanta que finaliza o percurso antes do anoitecer;
- Se detetar alguma anomalia no percurso pedestre, alerte o pedestrianista com quem se cruzar sobre os perigos e reporte a mesma através do email trails@visitazores.com ou pelo telefone (+00 351) 296 308 625 (das 9h00 às 18h00).



Em caso de emergência

LIGUE  **112**



Serviço Regional
de Proteção Civil
e Bombeiros dos
Açores

 SCAN ME

SRPCBA

Tel.: (+351) 295 401 400

 prociv.azores.gov.pt



MAC 2014-2020
Cooperação Territorial

Interreg

Fundo Europeu de Desenvolvimento Regional



EUROPEAN UNION