

## **SEGURANÇA EM LOCAIS DE LAZER**

### **NA MONTANHA OU NO CAMPO – CAMINHAR EM SEGURANÇA**

Os espaços de ar livre são cada vez mais visitados por pessoas à procura do contacto com a natureza, nomeadamente através de actividades desportivas. São espaços onde se praticam diversas modalidades, em terrenos por vezes instáveis, que podem apresentar fortes declives ou altitude elevada. Os fenómenos meteorológicos podem evoluir rapidamente e, por vezes, com violência. O desconhecimento das possíveis implicações de todos estes factores pode trazer graves consequências para as pessoas desprevenidas.

Da crescente procura dos espaços verdes nasce um sentimento enganador de segurança, mas estes nem sempre são locais de lazer organizado e a sua beleza não deve deixar esquecer os princípios fundamentais de segurança.

Muitos dos desportos praticados em espaços de ar livre requerem um mínimo de técnica e de treino, pelo que não deve hesitar em recorrer aos centros de formação e escolas especializadas. Um monitor ou guia profissional podem ser de grande utilidade para as expedições mais aventureiras. Com uma boa formação economizará esforços e aumentará a sua segurança.

### **Caminhar com segurança – regras básicas**

A segurança depende de comportamentos baseados, fundamentalmente, na informação, preparação e prudência.

Na maior parte das vezes, os passeios pedestres não exigem grande aprendizagem nem técnicas especiais, podendo ser praticados por pessoas de várias idades. Contudo, alguns percursos requerem maior preparação e experiência.

Caminheiros experientes estão familiarizados com os diversos procedimentos de segurança. As regras básicas que se seguem destinam-se, essencialmente, àqueles que, por desconhecimento ou por subestimarem perigos, se colocam a si ou aos outros em risco.

## **10 REGRAS BÁSICAS PARA QUEM DÁ PASSEIOS A PÉ NO INTERIOR DA FLORESTA, NA MONTANHA OU À BEIRA MAR**

### **1. Estude o itinerário**

A prevenção de acidentes começa ainda antes de sair de casa. Consulte documentação escrita, nomeadamente guias e cartografia. A preparação prévia pode evitar que se perca ou, ainda, ser-lhe útil em caso de acidente.

Peça informações acerca das condições locais junto dos organismos competentes da região a visitar (ex: turismo, centro de interpretação).

## **2. Preparação física e técnica**

Escolha as modalidades e percursos mais adequados para si. Não sobrevalorize as suas próprias forças. Cada um deverá ter noção das suas capacidades técnicas e preparação física.

Antes de alcançar o objectivo pretendido, há que pensar em guardar energias para o regresso. Cansaço e falta de atenção podem dar origem a acidentes. De preferência, faça-se acompanhar de pessoas com mais experiência.

## **3. Equipamento apropriado**

Aprenda a usar, e leve consigo, os diversos equipamentos e materiais adequados ao tipo e duração de actividade que vai praticar, do itinerário e época do ano, pois, desta forma, previne acidentes.

Alimentação, hidratação, calçado e vestuário são medidas básicas de prevenção de acidentes.

Quanto ao vestuário, deve estar preparado para possíveis oscilações de temperatura, chuva e, em alguns casos, neve.

Previna situações de hipotermia ou insolação.

Na montanha, as condições atmosféricas podem mudar bruscamente. O calçado é uma peça de primordial importância. Utilize, de preferência, botas de montanha ou outro calçado apropriado.

Os alimentos devem ser energéticos e pouco pesados. Deve ingerir muita água. Lembre-se que, às vezes, não há possibilidade de abastecimento pelo caminho. A mochila é essencial para transportar os alimentos, água e agasalhos. Não esqueça que pode necessitar de chapéu e óculos de sol, protector solar, roupa quente ou impermeável, cartas e guias. Também deve incluir um apito (para sinal de socorro) e estojo de primeiros socorros, lanterna (com pilhas de reserva) e telemóvel.

## **4. Saiba qual é a previsão do tempo**

Defina o percurso só depois de conhecer as previsões meteorológicas. Elas ajudá-lo-ão na escolha do trajecto e equipamentos. Todavia, trata-se de previsões e não de certezas, pelo que deve ir preparado para a possibilidade de mudanças imprevisíveis.

## **5. Nunca vá sozinho**

Partir só aumenta o risco. Caso se perca, ou em situações de acidente, não tem quem o possa socorrer. Três elementos são o número mínimo recomendado.

## **6. Diga a alguém qual é o itinerário e a hora aproximada de regresso**

Comunique a alguém o seu percurso e a hora prevista de chegada. Avise quando regressar. Faça por não se afastar do itinerário delineado. Tente cumprir os horários previstos. Na montanha pode escurecer rapidamente e os pontos aparentemente próximos estão a maior distância.

## **7. Recorra a profissionais**

Não hesite em recorrer a um profissional para o aconselhar e guiar (ex: monitor e guia), principalmente em percursos que comportem maior risco. Na escolha dos equipamentos também pode pedir opinião nas casas da especialidade.

## **8. Sinalização e equipamentos de orientação**

As rotas sinalizadas com marcas próprias diminuem, grandemente, o risco de se perder e de se deparar com perigos. Siga-as, para maior segurança.

Evite aventurar-se por caminhos perigosos. Não se aproxime de declives. Tenha em atenção que buracos e precipícios podem estar encobertos por vegetação ou neve. É essencial a utilização de equipamentos básicos de orientação – como bússola, cartas, mapas e GPS (Global Position System) – nas seguintes situações:

- nos percursos sem sinalização
- em terrenos que não lhe são familiares ou onde não há pontos visíveis de orientação
- nos casos de deterioração das condições atmosféricas (ex: nevoeiro)
- percursos homologados pela Federação Portuguesa de Campismo

## **9. Com más condições atmosféricas, regresse imediatamente**

Regresse imediatamente, de preferência por caminhos ou trilhos marcados, se sentir algum tipo de dificuldade, nomeadamente:

- em caso de ferimento;
- se se aperceber de que vai escurecer antes de terminar a caminhada;
- se as condições atmosféricas ameaçam agravar-se (ex: chuvas intensas, ventos fortes);
- quando há obstáculos ou interrupção de percurso (ex: derrocada). Em caso de trovoada, não permaneça debaixo de uma árvore alta e isolada. A maior parte das vítimas das trovoadas são atingidas quando procuram abrigo debaixo de uma árvore. Verifique que não se encontra à maior altitude na área envolvente. Desça até ao ponto mais baixo possível e afaste-se de objectos altos e vulneráveis. Se o raio atinge qualquer um desses objectos, pode apanhar o choque da descarga eléctrica através do solo.

## **10. Em caso de acidente: proteger, alertar e socorrer**

Numa situação de acidente, faça por agir de forma racional e tente manter a serenidade. Um acidente não deve provocar outro.

Proteger – preveja tudo o que possa agravar o acidente, balizando, resguardando e protegendo o acidentado. Afaste o perigo da vítima ou afaste a vítima do perigo, mas sem se colocar a si em risco.

Alertar – ligue de imediato para o 112. Na sua impossibilidade, pense no local mais próximo para dar aviso e como lá chegar.

Socorrer – recolha o máximo de informação que puder. Examine o acidentado, nomeadamente a respiração, feridas e estado de consciência. Preste assistência, mas lembre-se de que os **primeiros socorros mal prestados podem agravar lesões já existentes ou provocar outras.**

Se tiver que deixar o acidentado sozinho, deve tomar as seguintes precauções:

- colocá-lo a salvo de perigos, e de maneira a que não possa soltar-se (ex: resvalar por um precipício);
- com os primeiros socorros possíveis;
- deixar ao seu alcance roupa e provisões.

Tenha em atenção que o seu papel deve consistir em colocar o ferido em segurança e saber dar o alerta (Onde? Quando? e Como?). A fim de facilitar a assistência, tente recolher dados que dêem resposta às seguintes questões:

- o que aconteceu? Quantos feridos e gravidade das lesões?
- Como, quando e onde ocorreu o acidente?
- Quantas pessoas estão no local e aptas a prestar ajuda, e de que meios dispõem?
- Condições do tempo?
- Condições de acesso?

## **10 RECOMENDAÇÕES PARA UM CAMINHEIRO PREVENIDO**

1. Caminhe por trilhos marcados, se possível. Ao evitar o corta-mato evita danificar a vegetação e o solo.
2. Pense nos outros e na serenidade da natureza. Não é o único a frequentar os caminhos.
3. Aprenda a conhecer, respeitar e preservar a fauna e a flora.
4. Não deixe traço da sua passagem. Guarde o lixo, não o deixe pelo campo.
5. Não faça fogueiras fora dos locais apropriados para esse fim. Nunca abandone um fogo sem se certificar que está extinto.
6. Respeite a propriedade privada. Ao atravessar terrenos agrícolas não danifique as culturas e plantações. As cancelas e portões devem ficar como os encontrou (fechados ou abertos). Não perturbe ou assuste o gado e animais domésticos.

7. Tenha em atenção que os cães, quando soltos, podem provocar danos ou tornar-se vítimas de acidentes.
8. Não beba água dos riachos, pois a sua limpeza aparente não significa que seja potável.
9. Tenha especial cuidado na época de caça. Alguns itinerários podem ser perigosos.
10. Informe-se acerca dos regulamentos de acesso às reservas naturais, parques naturais e paisagens protegidas. Os cães, ruídos de motores e colheitas de plantas podem, em alguns casos, estar interditos.

**A sensibilização é uma tarefa fundamental da Autoridade Nacional de Protecção Civil, mas o cidadão, como primeiro agente de protecção civil, tem o compromisso de promover a cultura de segurança.**