

Caminhar com Segurança



1 - Observe o clima

Verifique sempre o clima para evitar complicações (tempestades, vendavais, grande calor).



2 - Vista-se adequadamente

Use equipamentos adequados de acordo com os trilhos e o clima (sapatos, roupas, boné, protetor solar, capa de chuva ...).



3 - Traga Água

Hidrate-se antes de começar. Leve água e alimentos não perecíveis mais do que acha que precisa.



4 - Mantenha-se em contato

Leve um telemóvel e informe aos seus parentes próximos sobre o seu plano de caminhada.



5 - Agrupem-se

Caminhe com outras pessoas, se for possível. Cuide dos membros do grupo.



6 - Seja honesto

Não se esforce e planeia o seu trilho de acordo com as suas capacidades - idade, condição física.



7 - Siga o caminho

Aprecie a bela paisagem natural, mas permaneça nos trilhos designados.



8 - Sela responsável

Seja o caminhante responsável que respeita as regras de segurança e preserva o espólio do trilho para as gerações futuras.



www.trailgazers.eu

Trail Gazers Bid é cofinanciado pelo Programa Interreg Atlantic Area através do Fundo Europeu de Desenvolvimento Regional.