

## **CÓDIGO DE CONDUTA PARA UTILIZADORES DE ROTAS PEDESTRES E CICLÁVEIS**

- Levar mapa com traçado do percurso ou dispositivo para navegação GPS, com o percurso a realizar.
- Manter-se no percurso sinalizado e/ou previsto.
- Respeitar a propriedade privada.
- Deixar as cancelas como foram encontradas. Se estiverem fechadas, confirmar que, após a sua transposição, ficam bem fechadas.
- Evitar fazer ruídos que perturbem o meio ambiente.
- Não recolher nem danificar plantas ou perturbar os animais.
- Em caso de especial interesse na observação de fauna, realizar o percurso às primeiras horas da manhã ou ao entardecer.
- Fazer-se acompanhar de guias de campo, nomeadamente de aves e de plantas, bem como de máquina fotográfica e binóculos para observação da fauna à distância.
- Manter distância de segurança às cercas elétricas.
- Não abandonar lixo, levando-o até um local onde haja serviço de recolha.
- Não fazer lume fora das épocas permitidas. Caso seja permitido fazer, utilizar sempre os equipamentos vocacionados para o efeito (p. ex: churrasqueiras em Parques de Merendas).
- Não deitar beatas para o chão: guardá-las para as colocar em caixote do lixo.
- Não destruir ou modificar a sinalética.
- Não danificar elementos do património ou outros equipamentos existentes.
- Circular com veículos apenas em zonas autorizadas.
- Comprar e consumir produtos locais, contribuindo para as economias dos lugares visitados.
- Se se fizer acompanhar de um animal de companhia certifique-se que não perturba a fauna ou gado local.
- Ter cuidado com o gado. Embora manso não gosta da aproximação de estranhos às suas crias.

## **MEDIDAS DE AUTO-SEGURANÇA**

### **1 – Planear a atividade**

- Não efetuar o percurso só: ir sempre com companhia.
- Planear a viagem ou o período de utilização de determinado percurso.
- Ter presente que nos meses de Inverno, os percursos que atravessam ribeiras poderão estar intransponíveis após chuva forte e que nas mais elevadas altitudes poderá existir neve ou gelo.
- Nos percursos que atravessam zonas de caça, durante o Outono e Inverno, ter em atenção que as quintas-feiras, os fins-de-semana e os feriados, são dias de atividade cinegética.
- Evitar fazer o percurso nas horas mais quentes do dia, nomeadamente nos meses de Verão e em especial nos dias em que haja alerta de temperaturas muito elevadas.

- Obter previamente informação sobre a área e sobre o percurso. Visitar os centros de interpretação ou informação antes de começar.
- Certificar-se da duração estimada do percurso e garantir que a mesma se finaliza antes de anoitecer.
- Identificar o local de pernoita, caso aplicável.

## **2 – Consultar as previsões meteorológicas e as situações riscos**

- Consultar e ter presente as previsões meteorológicas para o período de utilização do percurso.
- Em caso de chuva forte, queda de neve, nevoeiro ou vento forte, não fazer o percurso ou, se já iniciado, voltar para trás pelo mesmo caminho.
- Consultar e ter presente as indicações de risco e avisos prestados pela proteção civil.
- Efetuar leitura prévia da informação específica sobre regras de utilização em segurança do percurso e cumpri-las.
- Respeitar os períodos de interdição temporária de utilização do percurso por razões de: risco, estado de conservação, salvaguarda de valores naturais, ...
- Se o percurso percorrer áreas urbanas, ter em atenção à circulação motorizada nas vias.
- Se o percurso percorrer zonas de praia, ter em atenção aos movimentos do mar. Em dias de maior agitação não se aproxime do areal e sobretudo da zona de rebentação.

## **3 – Comunicar a presença**

- *Check in / check out* voluntário: Dar sempre conhecimento prévio às entidades gestoras do percurso e/ou às autoridades de proteção civil, da utilização de um equipamento (data, período de tempo, caracterização do grupo de utilizadores, contacto, ...).
- Ter presente os dispositivos digitais locais e nacional (MAI MOBILE) existentes de apoio à segurança, efetuando o seu *download*.
- Caso esteja a efetuar um programa empresarial em modalidade autoguiada ou independente, manter o contacto com o monitor da empresa e seguir as suas indicações.
- No mínimo, comunicar a alguém (familiar, amigo) o início de realização de um percurso.
- Possuir sempre elementos para - em caso de acidente - indicar a posição com a máxima precisão possível.

## **4 – Conhecer os próprios limites**

- Ter consciência dos limites pessoais (físicos e técnicos) ou de cada um dos elementos do grupo.
- Não correr riscos desnecessários.
- Não se aproximar de precipício ou da berma de arriba, mantendo sempre distância de segurança.

## **5 – Equipamento indispensável**

### **Genérico**

- Utilizar roupa e calçado apropriado à época do ano.

### **De comunicação**

- Nunca realizar um percurso sem levar algum tipo de dispositivo de contacto (telemóvel, rádio, etc.). Verificar o estado de carga da bateria.
-

- Estar dotado de capacidade (tecnológica ou outra) que permita, em caso de emergência, a comunicação ou determinação da localização de forma tão exata quanto possível.
- Levar apito e placa com superfície refletora

**Da modalidade**

- Fazer-se acompanhar de um conjunto de equipamentos e utensílios que garantam o nível básico de autosssegurança, em função do tipo de percurso e sua utilização.
- Ao realizar um percurso a pé levar: mapa ou cartografia auxiliar da região atravessada pelo percurso; bússola ou equipamento com GPS.
- Ao realizar um percurso em bicicleta, utilizar sempre o equipamento de proteção (luvas, capacete, óculos, etc.) e de manutenção (bomba de ar, câmara de ar suplente, etc.).

**De sobrevivência**

- Transportar alguma comida e água de reserva.
- Levar sempre alguns equipamentos úteis: chapéu, óculos de sol, protetor solar, lanterna, canivete.
- Transportar um *kit* de primeiros socorros (compressas, água oxigenada, pensos, pomada contra picadas de insetos, analgésico muscular, etc.).
- Levar uma manta de sobrevivência.

**6 – Em caso de acidente ou ocorrência grave**

- Manter a calma.
- Contactar o 112 e relatar a situação e responder às questões.
- Dar a melhor indicação possível de localização.
- Ter presente que mesmo sem rede de operadora a chamada para o 112 é automaticamente viabilizada se existir rede de outra operadora. O mesmo para um telemóvel sem saldo ou com uma carga mínima de bateria.
- Acionar os mecanismos disponíveis de segurança e bem-estar.
- Procurar manter sempre o contacto.

Em parceria com