

RECOMENDAÇÕES DE SEGURANÇA PARA ACTIVIDADES EM ALTA MONTANHA

A Autoridade Nacional de Protecção Civil, (ANPC) alerta todos os Associados do CNE, para algumas regras de segurança, a ter em conta em actividades de alta montanha. Além de um conjunto de precauções que aprendemos e devemos praticar, há outras que a ANPC destaca para as quais devemos prestar a máxima atenção, tendo em consideração a garantia de todas as condições de segurança e por conseguinte a minimização do risco sempre presente:

- **Consultar previamente a Autoridade Nacional de Protecção Civil**, através dos Comandos Distritais de Operações de Socorro, sobre as previsões atmosféricas para os dias da actividade;
- **Caso se prevejam situações climatéricas adversas abster-se** em absoluto da execução de percursos pedestres;
- **Indicar aos Comandos Distritais de Operações de Socorro**, consoante a área em que se realizam as actividades, a sua localização exacta, assim como das acções que pretendem desenvolver;
- **Indicar o número de contacto dos responsáveis**, assim como o número de participantes;
- **Munir-se de baterias suplentes para os telemóveis**. Em caso de emergência em que seja necessário efectuar buscas, não utilizar simultaneamente todos os telemóveis disponíveis. O contacto permanente é fundamental para o sucesso da busca;
- **Munir-se de vestuário e calçado apropriado e de reserva de alimentos ricos em açúcares**;
- **Levar os contactos dos Comandos Distritais de Operação de Socorro**, da zona onde se vai realizar a actividade.

Uma actividade prevenida..., será uma actividade mais segura!