

# SEGURANÇA EM CAMINHADAS/RAIDS

Aponta os nossos conselhos para as tuas caminhadas/raids durante a atividade!

USA SEMPRE CHAPEU



USA O COLETE

NA ESTRADA CIRCULA SEMPRE PELA ESQUERDA

CAMINHA SEMPRE PELA BERMA, MANTÉM UMA FILA

MANTÉM O TEU CANTIL COM ÁGUA

NUNCA DEVES TIRAS AS BOTAS ANTES DO FINAL DA CAMINHADA

USA SEMPRE VESTUÁRIO FRESCO E CONFORTÁVEL



BOTAS DE CAMINHADA (JÁ USADAS)



MEIAS DE ALGODÃO



T-SHIRT E CALÇÃO ACIMA DO JOELHO

RESPEITA OS PERCURSOS

USA OS PASSEIOS E TRILHOS INDICADOS



SE PRECISARES DE PARAR, PARA!

A PARAGEM NAO DEVE SER SUPERIOR A 10 MINUTOS



NAS CAMINHADAS NOTURNAS

USA SEMPRE LANTERNA



ATRAVESSA SEMPRE EM SEGURANCA

USA AS PASSADEIRAS



EVITA CAMINHAR NAS HORAS DE MAIOR CALOR

ENTRE AS 12H E AS 16H

