

Seja responsável pela sua segurança,

Evite comportamentos de risco!

Muitos acidentes são causados por imprevisto, negligência e uso inadequado de equipamentos.

NORMAS DE CONDUTA

- Mantenha-se dentro do trilho;
- Evite ruídos e atitudes que perturbem o meio;
- Não recolha nem danifique plantas;
- Não alimente a vida selvagem;
- Não abandone lixo, traga-o de volta;
- Não faça fogueiras (existem locais próprios para esse fim);
- Não deite as beatas no chão, guarde-as e deposite-as no lixo;
- Não destrua ou modifique a sinalética;
- Respeite as outras pessoas que partilham o espaço.

PARA SUA SEGURANÇA

- Não caminhe só, leve sempre companhia;
- Antes de iniciar um percurso, respeite a informação oficial sobre o estado do percurso e condições meteorológicas (em caso de fortes chuvas, ventos e queda de granizo e/ou neve não faça o percurso);
- Antes de iniciar um percurso, consulte o risco de incêndio;
- Informe sempre alguém do trilho que vai fazer e hora prevista de chegada;
- Antes de iniciar um percurso, certifique-se do tempo de caminhada e garanta que a finaliza antes de anoitecer;

PRECAUÇÕES E CONSELHOS AOS PEDESTRIANISTAS

Mis à jour : Vendredi 8 Août 2025 15:52

- Transporte alguma comida e água de reserva;
- Utilize roupa e calçado apropriados;
- Se possível leve um telemóvel consigo;
- Evite riscos desnecessários.