

Contactos

FEDERAÇÃO DE CAMPISMO E MONTANHISMO DE PORTUGAL

Av. Coronel Eduardo Galhardo, 24 D

1199-007 Lisboa

Tel. 218126890/1

Fax: 218126918

e-mail: pedestrianismo@fcmportugal.com

Design: Rúben Jordão Fotos: Rúben Jordão / Pedro Cuiça Textos: FCMP / FFRP Papel Reciclado

Promotores



No âmbito das
"1 Jornadas
Internacionais
de Pedestrianismo"

Mais informações:

[Entrar](#)

www.fcmportugal.com

Para estar sempre actualizado
subscreva a **NEWSLETTER**

Apoios



Instituto do Desporto de Portugal, I.P.

GDF SVEZ

Eco - Vigilância

*Pedestrianistas,
vocês são os actores chave da prevenção de
incêndios, estejam sempre alerta !*

*Randonneurs,
vous êtes des acteurs clés de la prévention
incendie, soyez toujours en alerte !*

Éco - Vigilance





SENSIBILIZAÇÃO

Antes de partir: consultas e contactos

1. Consulto as previsões meteorológicas: www.meteo.pt.
2. Informo-me sobre as condições de acesso à área onde se realiza a actividade (números de emergência locais, sítios web das Câmaras Municipais, Protecção Civil e Bombeiros).

As autoridades definem diariamente o nível de risco de incêndio, sendo fundamental conhecer o nível de alerta para o local e ser capaz de o interpretar.

3. Reconhecer à partida se o risco está presente.
4. Estou consciente dos riscos que a imprudência poderá comportar no tocante ao perigo de incêndio (cigarros, fósforos, barbecues, fogos de artifício, etc.).
5. Conheço os números úteis em caso de incêndio: **117 e 112**.

Estou consciente das consequências dos incêndios no que respeita à prática do pedestrianismo:
 Os incêndios florestais são uma das principais catástrofes dos países mediterrânicos. As actividades humanas estão na origem de 85% dos fogos florestais.

SENSIBILISATION

Avant de partir : réflexe de consultations et d'appels

1. Je consulte les conditions météo : www.meteofrance.com
2. Je me renseigne sur les conditions d'accès au massif (numéros d'appels locaux, site de la préfecture départementale, Office National des Forêts, informations auprès des pompiers).

Dans les départements du sud de la France, les autorités définissent chaque jour le niveau de risque par massif. Je prends connaissance du niveau d'alerte local et je suis capable de l'interpréter.

3. Je sais renoncer à ma sortie si le risque est présent.
4. Conscient des risques que l'imprudence fait courir, je n'expose pas le milieu naturel à un départ d'incendies (cigarettes, allumettes, barbecues, feux d'artifices...).
5. Je connais les numéros utiles en cas d'incendie : **18 et 112**.

Je suis conscient des conséquences des incendies sur mon stade de pratique :
 Les incendies forestiers sont une des principales catastrophes des pays méditerranéens. Les activités humaines sont à l'origine de 85% des feux de forêt.



OBSERVAÇÃO

No terreno: leitura e antecipação

1. Tomo atenção à sinalética específica de incêndios, nomeadamente da Protecção Civil.
2. Observo a evolução da meteorologia e da perigosidade: o calor intenso; a secura do solo e do ar; e o vento são factores que favorecem o risco de incêndio.
3. Se estou numa área florestal e existe alguma ameaça, evito passar por locais com muita vegetação e privilegio os caminhos abertos.
4. Respeito as restrições de circulação e de estacionamento para não bloquear os acessos aos bombeiros. Não estaciono à frente de barreiras.
5. Reparo onde estão situados os corta-fogos e pontos de água para o caso de necessidade.
6. Se sou testemunha de algo suspeito, previno as forças de segurança.
7. Reparo nas habitações ou locais que possam servir de refúgio (clareiras, planícies...).
8. Sei que o fogo progride no sentido do vento e acelera nas vertentes ascendentes.

Residentes temporários (e permanentes):

1. Verifico e mantenho a limpeza do mato à minha volta.
2. Certifico-me que os acessos à minha casa não se encontram bloqueados, para facilitar a intervenção de socorro.
3. Não coloco perto da habitação as minhas reservas de lenha ou de combustível.

OBSERVATION

Sur le terrain : réflexe de lecture et d'anticipation

1. Je porte attention à la signalétique spécifique incendies, notamment de la DFCI (Défense des Forêts Contre l'Incendie).
2. J'observe l'évolution de la météo et le danger : forte chaleur, sécheresse du sol et de l'air, vent sont des facteurs favorisant l'incendie.
3. Si je suis en forêt et qu'il y a une menace, j'évite de passer dans les endroits touffus et je privilégie les chemins dégagés.
4. Je respecte les restrictions de circulation et de stationnement afin de ne pas bloquer les accès pour les pompiers. Je ne stationne pas devant les barrières.
5. Je repère où sont situés les aménagements (pare-feux, points d'eau) en cas de besoin.
6. Si je suis témoin d'un agissement suspect, je préviens les forces de l'ordre.
7. Je repère les habitations ou lieux de repli (stades, plaines...) qui peuvent me servir de refuge.
8. Je sais que le feu progresse dans le sens du vent et accélère sur les pentes ascendantes.

Résidents temporaires (et permanents) :

1. Je vérifie et je maintiens le débroussaillage autour de chez moi.
2. Je veille à ce que les accès à ma résidence ne soient pas fermés pour faciliter l'intervention des secours.
3. Je ne place pas près de la maison mes réserves de bois ou de combustible.



COMPORTAMENTOS

Sob situação de fogo: sobrevivência e salvaguarda

1. Previno os socorros: **117 ou 112**
 O conteúdo da minha mensagem:
 - localização precisa (concelho, local, pontos de referência, coordenadas de GPS);
 - descrição do meio envolvente;
 - direcção do fogo;
 - meios de acesso possíveis para os socorros.
2. Chamo os socorros antes de pensar como poderei controlar o fogo.
3. Não entro em pânico e aguardo a chegada dos bombeiros se não posso apagar o fogo.
4. Reajo rapidamente:
 - utilizo as vias e caminhos de emergência;
 - procuro um local de protecção (rochedo, muro, elevação de terra...);
 - refugio-me em locais sem vegetação;
 - dirijo-me para os pontos de água (tanques de água, barragens, ribeiros...);
5. Respiro junto do solo através de um tecido molhado para evitar a inalação de fumo
6. Quando chegarem os socorros, acato as instruções dos bombeiros e fico à sua disposição para qualquer ajuda que seja necessária.

COMPORTEMENTS

En situation de feu : réflexe de survie et de sauvegarde

1. Je préviens les secours : **18 ou 112**
 Le contenu de mon message :
 - localisation précise (commune, lieu-dit, points de repères, coordonnées GPS)
 - description des abords (campings, lotissements)
 - direction prise par le feu
 - moyens d'accès possibles pour les secours
2. J'appelle les secours avant d'essayer de maîtriser un départ de feu.
3. Je ne panique pas et j'attends l'arrivée des pompiers si je ne peux me dégager du feu.
4. Je réagis rapidement :
 - j'emprunte les voies et chemins de dégagement
 - je recherche un écran de protection (rocher, mur, butte de terre...)
 - je me réfugie dans les espaces dépourvus de végétation
 - je me dirige vers les points d'eau (équipements de défense des forêts contre l'incendie, barrages, citernes, rivières...).
5. Je respire près du sol à travers un vêtement mouillé pour ne pas inhaler de fumée.
6. Une fois les secours arrivés, je suis les instructions des pompiers et me rends disponible si besoin.