

**PLANO DE EMERGÊNCIA DOS PERCURSOS PEDESTRES
DE PEQUENA ROTA – MIRANDA DO DOURO**



CONSIDERAÇÕES GERAIS PARA OS PEDESTRIANISTAS

Os planos de emergência têm como objetivo fornecer um conjunto de diretrizes e informações visando a adoção de procedimentos lógicos, técnicos e administrativos, estruturados de forma a propiciar resposta rápida e eficiente em situações emergenciais. Contudo, não garantem que não ocorra um acidente; podendo porém, evitar que uma pequena ocorrência se transforme em tragédia.

Um plano de emergência deve, essencialmente, prevenir que situações externas a um possível acontecimento contribuam para o seu agravamento. Deste modo, deve ser o mais sucinto possível, contemplando, de forma clara e objetiva, as atribuições e responsabilidades dos envolvidos, apresentar preocupações essenciais que o caminhador deve ter na sua caminhada e quais os passos fundamentais a seguir em caso de acidente.

CAMINHAR EM SEGURANÇA

Os espaços ao ar livre são cada vez mais requisitados por pessoas à procura do contacto com a natureza, nomeadamente para a prática de atividades desportivas. São diversas as modalidades praticáveis em zonas verdes. Contudo, estes nem sempre são locais de lazer organizado e a sua beleza não deve deixar esquecer os princípios fundamentais de segurança. São diversas as condições a que o praticante pode estar sujeito, terrenos instáveis, declives acentuados, altitude elevada, mudanças meteorológicas. Os fenómenos meteorológicos podem evoluir rapidamente e, por vezes, com violência. O desconhecimento das possíveis implicações de todos estes fatores pode acarretar graves consequências para as pessoas desprevenidas.

Muitos dos desportos praticados em espaços ao ar livre requerem um mínimo de técnica e de treino, pelo que não deve hesitar em recorrer aos centros de formação e escolas especializadas. Um monitor ou guia profissional podem ser de grande utilidade para as expedições mais aventureiras. Com uma boa formação economizará esforços e aumentará a sua segurança.

REGRAS FUNDAMENTAIS A RESPEITAR PELO CAMINHEIROS

A segurança, nestes casos, é uma responsabilidade individual, depende de comportamentos baseados, fundamentalmente, na informação, preparação e prudência.

Na maior parte das vezes, os passeios pedestres não exigem grande aprendizagem nem técnicas especiais, podendo ser praticados por pessoas de várias idades. Porém, alguns percursos requerem maior preparação física e experiência.

Caminheiros experientes estão familiarizados com os diversos procedimentos de segurança. Todavia, pensamos que nunca é demais lembrar, tanto aos experientes como aos principiantes, algumas regras comportamentais que visam a segurança de todos.

RECOMENDAÇÕES PARA PEDESTRIANISTAS

1. Conheça o Itinerário

A prevenção de acidentes começa ainda antes de sair de casa. Consulte a documentação escrita, que lhe é fornecida sobre o percurso que escolheu fazer. A preparação prévia pode evitar que se perca ou, ainda, ser-lhe útil em caso de acidente.

Peça informações sobre as condições dos caminhos, o número de quilómetros do percurso, a altimetria, as dificuldades técnicas que possa ter, tempo médio de duração e contatos de equipas de socorro locais.

2. Preparação física e técnica

Escolha os percursos mais adequados às suas competências físicas e técnicas.

Dosei o esforço, pois o cansaço final pode levar a perdas de atenção que, por vezes originam acidentes.

Preferencialmente caminhe acompanhado.

3. Equipamento apropriado

Informe-se sobre o equipamentos e materiais adequados ao tipo e duração de actividade que vai fazer, dependendo do itinerário e época do ano.

Leve consigo alimentos e água que lhe permitam repor as necessidades energéticas e hídricas durante a actividade. Os alimentos devem ser energéticos e pouco pesados. Deve ingerir muita água. Lembre-se que, às vezes, não há possibilidade de abastecimento pelo caminho.

O vestuário a utilizar, deve estar preparado para possíveis alterações meteorológicas. Use botas confortáveis e adequadas ao tipo de piso onde vai caminhar.

Previna situações de hipotermia ou insolação.

A mochila é essencial para transportar os alimentos, água e agasalhos, estojo de primeiros socorros, lanterna (com pilhas de reserva) e telemóvel.

4. Saiba qual é a previsão do tempo

Defina o percurso e, defina a forma como se vai equipar somente depois de conhecer as previsões meteorológica. Todavia, não se esqueça que são previsões, vá prevenido para imprevisíveis mudanças.

5. Nunca vá sozinho

Caminhar sozinho não é aconselhado e eleva o risco da atividade. Caso se perca, ou em situações de acidente, não tem quem o possa socorrer. Três elementos são o número mínimo recomendado.

6. Diga a alguém qual é o itinerário e a hora aproximada de regresso

Comunique a alguém o seu percurso e a hora prevista de chegada. Avise quando regressar. Tente cumprir os horários previstos.

7. Recorra a profissionais

Não hesite em recorrer a um profissional para o aconselhar e guiar. Na escolha dos equipamentos também pode pedir opinião a entidades especializadas.

8. Sinalização e equipamentos de orientação

As rotas estão sinalizadas com marcas próprias, o que diminui o risco de se perder e de se deparar com perigos. Siga-as, para maior segurança.

Caminhe pelos trilhos marcados. Ao evitar o corta-mato evita danificar a vegetação, o solo e diminui os riscos de acidente.

Evite aventurar-se por caminhos perigosos. Não se aproxime de declives.

9. Com más condições atmosféricas, regresse imediatamente

Aborte imediatamente a caminhada e regresse ao ponto de segurança mais próximo assinalado na carta caso sinta algum tipo de dificuldade, nomeadamente:

- Em caso de ferimento;
 - Se, se aperceber de que vai escurecer antes de terminar a caminhada;
 - Se as condições atmosféricas ameaçam agravar-se (ex: chuvas intensas, ventos fortes);
 - Quando há obstáculos ou interrupção de percurso (ex: derrocada). Em caso de trovoadas, não permaneça debaixo de árvores altas e isoladas. A maior parte das vítimas das trovoadas são atingidas quando procuram abrigo debaixo de árvores. Verifique que não se encontra à maior altitude na área envolvente. Desça até ao ponto mais baixo possível e afaste-se de objectos altos e vulneráveis. Se o raio atinge qualquer um desses objectos, pode apanhar o choque da descarga eléctrica através do solo.
-

Numa situação de acidente, faça por agir de forma racional e tente manter a serenidade. Um acidente não deve provocar outro.

Proteger – preveja tudo o que possa agravar o acidente, balizando, resguardando e protegendo o acidentado. Afaste o perigo da vítima ou afaste a vítima do perigo, mas sem se colocar a si em risco.

Alertar – ligue de imediato para o 112. Na sua impossibilidade, pense no local mais próximo para dar aviso e como lá chegar.

Socorrer – recolha o máximo de informação que puder. Examine o acidentado, nomeadamente a respiração, feridas e estado de consciência. Preste assistência, mas lembre-se de que os primeiros socorros mal prestados podem agravar lesões já existentes ou provocar outras.

10. Em caso de acidente: proteger, alertar e socorrer

Se tiver que deixar o acidentado sozinho, deve tomar as seguintes precauções:

- Colocá-lo a salvo de perigos, e de maneira a que não possa soltar-se (ex: resvalar por um precipício);
- Com os primeiros socorros possíveis;
- Deixar ao seu alcance roupa e provisões.

Tenha em atenção que o seu papel deve consistir em colocar o ferido em segurança e saber dar o alerta (Onde? Quando? e Como?). A fim de facilitar a assistência, tente recolher dados que dêem resposta às seguintes questões:

- O que aconteceu? Quantos feridos e gravidade das lesões?
 - Como, quando e onde ocorreu o acidente?
 - Quantas pessoas estão no local e aptas a prestar ajuda, e de que meios dispõem?
 - Condições do tempo?
 - Condições de acesso?
-

REGRAS A TER EM CONTA NA SUA CAMINHADA

Caminhe pelos trilhos marcados. Ao evitar o corta-mato evita danificar a vegetação, o solo e diminui os riscos de acidente.

Pense nos outros e na serenidade da natureza. Não é o único a frequentar os caminhos.

Aprenda a conhecer, respeitar e preservar a fauna e a flora.

Não deixe rasto da sua passagem. Guarde o lixo, não o deposite na natureza.

Não faça fogueiras fora dos locais apropriados para esse fim. Nunca abandone um fogo sem se certificar que está extinto.

Respeite a propriedade privada. Ao atravessar terrenos agrícolas não danifique as culturas e plantações. As cancelas e portões devem ficar como os encontrou (fechados ou abertos). Não perturbe ou assuste o gado e animais domésticos.

Tenha em atenção que os cães, quando soltos, podem provocar danos ou tornar-se vítimas de acidentes.

Não beba água dos riachos, pois a sua limpeza aparente não significa que seja potável.

Tenha especial cuidado na época de caça. Alguns itinerários podem ser perigosos.

Informe-se acerca dos regulamentos de acesso às reservas naturais, parques naturais e paisagens protegidas. Os cães, ruídos de motores e colheitas de plantas podem, em alguns casos, estar interditos.

Plano de Emergência específico ao Percurso

Após alguns aspetos e regras de segurança que o pedestrianista deve adotar, apresentamos uma descrição pormenorizada de todos os percursos pedestres implementados pela Câmara Municipal de Miranda do Douro; de como o socorro pode chegar ao local do acidentado o mais rápido possível e, quais os meios adequados para chegar ao local.

PR7: ROTA DOS NEGRILHOS

Percurso

Este percurso de baixa dificuldade que liga as aldeias de Cércio e Duas Igrejas desenrola-se ao longo do planalto mirandês, de beleza única e incomparável. Na interseção com as localidades, destaque para as igrejas de Santa Eufémia e de Nossa Senhora do Monte que dão nome à freguesia de Duas Igrejas. Para a capela de São Bartolomeu, para a Torre do relógio e para as fontes centenárias. De salientar, a proximidade para com a antiga estação ferroviária. Todo um património edificado ao longo de séculos e digno de contemplação.

Entidades que prestam socorro

Bombeiros; Protecção Civil; INEM

Carta Topográfica

Carta Militar n.º 81, da série M888 do Instituto Geográfico do Exército.

DESCRIÇÃO PORMENORIZADA DOS TROÇOS

Entre o início e o Troço – 1

Partindo do centro de Cércio, a ajuda deve seguir pela M1126 em direção a N221. Aquando da interceção, seguir para Norte pela rota marcada.

Troço de fácil acesso.

Entre o Troço – 1 e o Troço – 2 Se o acidentado estiver mais próximo do ponto 1, seguir as indicações fornecidas no troço anterior. Caso esteja mais próximo do ponto 2, seguir pela estrada da Quinta do Cordeiro até intercetar a rota.

Troço de fácil acesso.

Entre o Troço – 2 e o Troço – 3 Partindo de Duas Igrejas, a ajuda deve ir pela estrada da Quinta do Cordeiro e seguir as marcas e sinalização da rota.

Troço de fácil acesso.

Entre o Troço – 3 e o Troço – 4 Para este troço, se o acidentado estiver mais próximo do ponto 3, a ajuda deve seguir pela N221 e entrar na estrada da Quinta do Cordeiro. Caso esteja mais próximo do ponto 4, a ajuda deve seguir pela N221, virar em direção à Rua da Amador e respeitar a marcação e a sinalética vertical da rota.

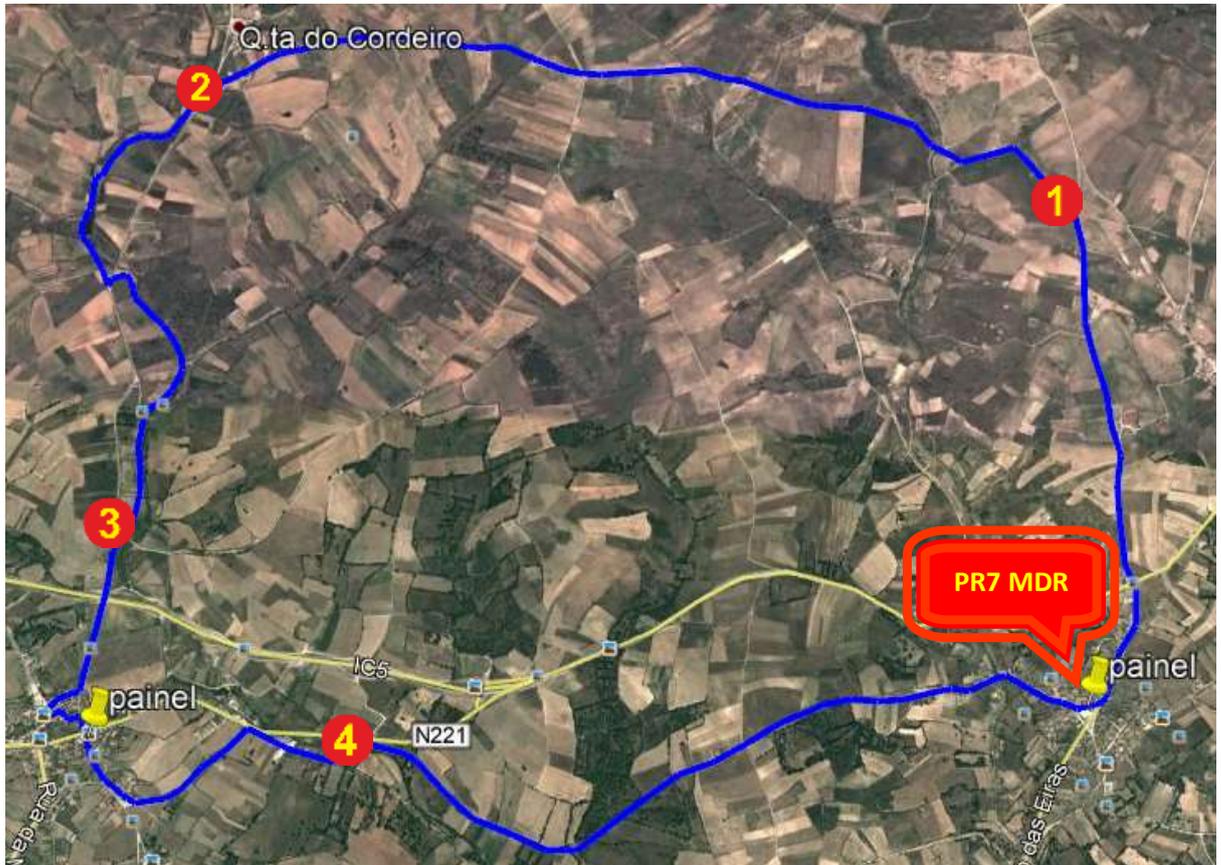
Troço de fácil acesso.

Entre o Troço – 4 e o Fim Se o acidentado estiver mais próximo do ponto 4, a ajuda deve seguir pela N221, virar em direção à Rua da Amador e respeitar a marcação e a sinalética vertical da rota. Se estiver mais próximo do início, a partir de Cércio junto ao painel informativo, seguir a rota pela rua paralela à Rua da Amoreira.

Troço de fácil acesso.

REPRESENTAÇÃO GRÁFICA DO PERCURSO

Cartografia geral



PR8: ROTA DOS FREIXIAIS**Percurso:**

Pequena Rota circular que liga as aldeias de Vila Chã da Braciosa e Freixiosa de baixa dificuldade e sem grandes variações de desnível.

Neste percurso é bem evidente a importância dos recursos geológicos no quotidiano. A Pedreira de Vila Chã da Braciosa constitui disso um bom exemplo.

Durante o trajeto, na freguesia de Vila Chã da Braciosa destaque para a Casa Paroquial e a Igreja Matriz, de traça original romântica posteriormente alterada, bem como, a Capela de Santa Cruz. Na aldeia de Freixiosa realce para a igreja, antigo cemitério.

Estas regiões de Miranda do Douro destacam-se pela flora (ex. Carrascos e Zimbros), fauna (ex. aves rupícolas) e o rico património arqueológico e geológico.

Entidades que prestam socorro

Bombeiros; Protecção Civil; INEM

Carta Topográfica

Carta Militar n.º 81 e 95, da série M888 do Instituto Geográfico do Exército.

DESCRIÇÃO PORMENORIZADA DOS TROÇOS**Entre o início e o Troço – 1**

Partindo da Igreja de Vila Chã da Braciosa junto ao painel e ao banco, seguir as marcas do percurso pedestre pelo caminho de terra batida que segue para Este.

Este troço pode ser realizado por qualquer viatura, embora seja uma rodeira estreita de pavimento irregular.

**Entre o Troço – 1
e o Troço – 2**

Neste troço, se o acidentado estiver mais próximo do ponto 1 a ajuda deve partir da igreja de Freixiosa em direção a Oeste, seguindo as marcas do percurso pedestre. Se estiver mais próximo do ponto 2, seguir pela M1126 em direção à pedreira e seguir a Seta Direcional que indica a aldeia de Freixiosa.

Trajetos de fácil acesso a qualquer tipo de viatura.

**Entre o Troço – 2
e o Troço – 3**

Seguir pela M1126 em direção à pedreira. Aquando da chegada à pedreira, seguir pelo percurso indicado pela Seta Direcional com a distância para Vila Chã da Braciosa.

Troço de fácil acesso.

**Entre o Troço – 3
e o Troço – 4**

Seguir em direção à Rua de Santa Cruz até interceder o percurso pedestre no ponto 4. Depois continuar pela rota.

Junto ao ponto 3 o terreno é irregular, aconselhado o uso de uma viatura 4x4.

**Entre o Troço – 4
e o Fim**

A partir da Igreja de Vila Chã da Braciosa, a ajuda deve seguir as marcas em direção à Rua de Santa Cruz.

Troço de fácil acesso.

REPRESENTAÇÃO GRÁFICA DO PERCURSO

Cartografia geral



PR9: FORCALEIRO

Percurso:

Este percurso está inserido na zona do Parque natural do Douro Internacional, uma zona rica em fauna e flora, sendo denominada a “Capital das Arribas”.

O trajeto tem início na Igreja Matriz de Sendim denominada de Igreja de Santa Bárbara, ponto de interesse do percurso. Durante a rota, destaque para a Capela de Nosso Senhor da Boa Morte, as Arribas do Douro e o Forcaleiro. Designação última que dá nome à rota e deriva do termo “forno caleiro”, forno que permite criar óxido de cálcio através da calcinação de pedra calcária.

Pequena rota dotada de uma paisagem mítica, verdejante e irrepreensível.

Entidades que prestam socorro

Bombeiros; Protecção Civil; INEM

Carta Topográfica

Carta Militar n.º 94, 95, 108 e 180A da série M888 do Instituto Geográfico do Exército.

DESCRIÇÃO PORMENORIZADA DOS TROÇOS

Entre o início e o Troço – 1

Para este troço, a partir da N221, a ajuda deve seguir pela Rua Caminho do Prado em direção à Igreja Matrix de Sendim. Aquando da chegada, cortar à direita seguindo até à Rua Caminho das Vinhas tomando posteriormente, a direção do cais fluvial.

Os acessos mencionados podem ser atravessados por qualquer viatura.

Entre o Troço – 1 e o Troço – 2	<p>Seguir as indicações para o troço anterior em direção ao cais fluvial de Sendim.</p> <p>O trajeto pode ser realizado por qualquer viatura.</p>
Entre o Troço – 2 e o Troço – 3	<p>O acesso mais rápido para este troço é seguindo as indicações do troço anterior. Este troço só é possível ser feito por uma viatura 4x4 e, mesmo assim, acarreta um grande risco tratando-se de uma estrada sinuosa e sem manutenção. Se o pedestriano estiver mais próximo do ponto 3 é aconselhado seguir pelo sentido inverso (trajeto mais longo).</p>
Entre o Troço – 3 e o Troço – 4	<p>A partir da Igreja Matriz de Santa Bárbara, seguir pela Rua do Baiunco em direção ao Forcaleiro. Seguir as marcas e sinalização vertical do percurso.</p> <p>Trajeto difícil. Aconselhado o uso de viaturas 4x4 ou moto 4.</p>
Entre o Troço – 4 e o Fim	<p>Seguir as indicações para o parâmetro anterior.</p> <p>Troço de fácil acesso.</p>

REPRESENTAÇÃO GRÁFICA DO PERCURSO

Cartografia geral

