

Cuidados e Normas de Conduta

Normas de conduta: Siga somente pelos trilhos sinalizados | Respeite o espaço onde se encontra, evite ruídos e atitudes que perturbem a paz local | Observe a fauna à distância preferencialmente com binóculos | Não danifique a flora, não colha amostras de plantas ou rochas | Não abandone o lixo, leve-o consigo até um local onde haja um recipiente

Respeite a propriedade privada | Seja afável com os habitantes locais, esclarecendo-os quanto à actividade em curso

Não danifique a vinha, nem as videiras | Não colha parras nem cachos de uva | Não faça lume.

Contactos úteis: 112 – SOS Emergência | 117 – SOS Proteção à Floresta

Conselhos

para uma boa marcha: ● Procure adequar o vestuário às condições climatéricas

- Opte por tecidos leves e transpiráveis, como o algodão ou fibras sintéticas adequadas
- Use calçado cómodo e leve, com apoio forte no calcanhar e que facilite a transpiração
- Use meias justas ao pé, sem costuras, de material respirável e de secagem rápida
- Nos dias de sol, coloque um chapéu/boné na cabeça
- Use óculos de sol e protecção solar para as zonas do corpo mais expostas
- Nos dias de chuva use um casaco impermeável com capuz
- Evite caminhar com fome. Leve sempre água e um pequeno lanche (sandes e fruta)
- Utilize uma pequena mochila para caminhar com as mãos livres e a coluna direita
- Não vá só. Leve a família e/ou os amigos.