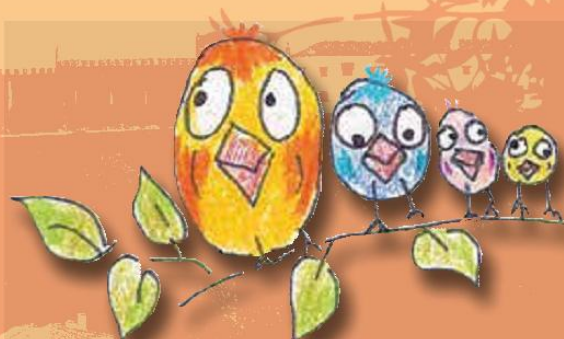
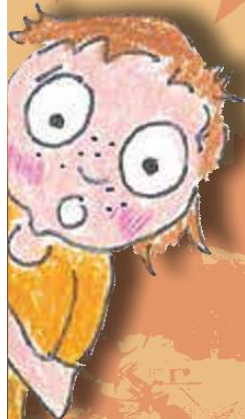




Percurso Pedestre

Pé ante pé... descobre o que a vila é!



Descubra os trilhos
de Palmela



Ganhe descontos.
Conquiste vantagens!

Município
Palmela
conquista

Cuidados e Normas de Conduta

Normas de conduta:

- Respeite o espaço onde se encontra, evite ruídos e atitudes que perturbem a paz local
- Não apanhe plantas, deixe que os outros visitantes também possam contemplar a sua riqueza
- Tire fotografias, elas funcionam como memória dos bons momentos passados e registam a beleza da paisagem
- Não abandone o lixo; leve-o consigo até um local onde haja um recipiente
- Respeite a propriedade privada
- Seja amável com os habitantes locais, esclarecendo-os quanto à atividade em curso

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 proteção solar para as zonas do corpo mais expostas
- Nos dias de chuva use um casaco impermeável com capuz
- Evite caminhar com fome ou sede. Visite o comércio local
- Utilize uma pequena mochila para caminhar com as mãos livres e com uma postura correta
- Não vá só. Leve a família e/ou os amigos