



ANTES DA PRÁTICA DE ATIVIDADES AO AR LIVRE É IMPORTANTE OBSERVAR AS REGRAS DE SEGURANÇA

CÓDIGO DE SEGURANÇA PARA ATIVIDADES AO AR LIVRE

Antes da prática de atividades ao ar livre familiarize com o Código de Segurança para Atividades ao Ar Livre da Nova Zelândia.

5 regras básicas para sua segurança durante a prática de atividades ao ar livre



1 Planeje seu itinerário

Utilize conhecimentos locais para obter informações sobre o trajeto que deseja percorrer. Planeje seu itinerário permitindo um espaço de tempo razoável e que se enquadre dentro de suas expectativas que levará para cobrir a distância até o seu destino.



2 Avise alguém

Informe alguém sobre seus planos e estabeleça uma data para que o alarme seja ativado caso você não retorne.



3 Esteja informado sobre as condições climáticas

O tempo na Nova Zelândia pode ser altamente imprevisível. Cheque a previsão do tempo e esteja preparado para mudanças climáticas inesperadas.



4 Não ultrapasse seus limites

Mantenha-se dentro de seu limite e desempenho físico e não tente ultrapassá-los.



5 Leve suprimentos em quantidades suficientes

Certifique-se que está levando comida suficiente, equipamentos, roupas e rações de emergência caso se encontre em situação de risco inesperada. Leve com você aparelhos de comunicação apropriados.

Também disponível

Código de Segurança para Navegação de Barcos

Código de Segurança para Atividades Aquáticas