



PROTESTADES
segurança e bem estar

ACAREG'24
FAZ A DIFERENÇA



SEGURANÇA E BEM-ESTAR NO ACAREG

Porque queremos que tenhas o melhor ACAREG de sempre, as "Protestades", Equipa de Segurança e Bem-Estar, deixa-te um conjunto de recomendações:

Cozinhar em Campo:

1. Desmatar a área em torno da cozinha – pelo menos 2,5 metros em redor do local onde está instalado o fogão;
2. Afastar os materiais inflamáveis, pelo menos 1 metro, da zona de fogo;
3. O fogão deve estar ladeado de proteções feitas de materiais não inflamáveis que, para além de impedirem a propagação do fogo, dificultam as correntes de ar;
4. A garrafa do gás deve ficar afastada do fogão, pelo menos 1,5 metros;
5. A mangueira do fogão a gás deverá, obrigatoriamente, estar dentro da validade e deve ser, de preferência, de cor preta;
6. Deverá ser nomeado um responsável pela segurança que, em conjunto com o cozinheiro, deve dispor de acesso privilegiado ao fogão;
6. O responsável pela segurança ficará atento e deverá estar pronto para extinguir qualquer propagação de fogo que surja na zona da cozinha, verificando e preparando previamente o material de extinção de incêndios;
7. É obrigatório ter sempre disponível uma manta ignífuga (ou 2 baldes de areia) + 1 extintor de pó ABC em cada cozinha de Campo.



PROTESTADES
segurança e bem estar

ACAREG'24
FAZ A DIFERENÇA



Recomendações:



Nas caminhadas Noturnas, usa sempre a tua lanterna!



Atravessa sempre em segurança. Usa as passadeiras.



Protege-te do calor! Evita a exposição ao sol nas horas de maior calor.



Na tua mochila, transporta apenas o material estritamente necessário de forma equilibrada, evitando o excesso de peso.



Usa botas ou calçado apropriado para as nossas atividades. Sandálias e chinelos não são adequados!



Não te esqueças do teu boné, protetor solar e cantil!



PROTESTADES
segurança e bem estar

ACAREG'24
FAZ A DIFERENÇA



Utilização de ferramentas:



Antes do ACAREG, verifica a existência e o estado das proteções e confere se os cabos estão bem fixos e em boas condições.

Durante a atividade, guarda sempre as ferramentas em local seguro, fora dos caminhos e sem correr o risco de cair.

Antes de usar, certifica-te que não está ninguém à tua volta que possa ser atingido acidentalmente.



Devemos ter o objeto a cortar devidamente apoiado e seguro, preferencialmente sem recorrer às mãos, pernas e pés.

Tendas:



Antes do ACAREG, verifica se a tua tenda está em boas condições, certifica-te que não tem rasgões, que tem espas em número suficiente e se as estacas, ferros, varetas e os fechos estão em bom estado de conservação.

Devem montar as tendas nos locais indicados pelos sub-campos. Certifica-te que o local está limpo e estável.



PROTESTADES
segurança e bem estar

ACAREG'24
FAZ A DIFERENÇA



Mala de primeiros socorros:

Este é o conteúdo que deverás ter na tua farmácia:

