



# SEGURANÇA PRIMEIRO, AVENTURA DEPOIS



**Aventura segura é diversão garantida:  
planeje, cuide e aproveite!**







# ACIDENTES AO AR LIVRE



## **Terreno irregular:**

Trilhas, cachoeiras e locais com pedras escorregadias, com riscos de quedas, torções, entre outros



## **Clima e calor:**

Trilhas longas e acampamentos sob sol intenso, esforço físico sem hidratação suficiente, com risco de desidratação, insolação, entre outras complicações



## **Insetos e animais:**

Áreas verdes, acampamentos e margens de rios ou cachoeiras, com risco de picadas de mosquitos, abelhas, aranhas, cobras, entre outros



## **Riscos naturais e ambientais:**

Trilhas em áreas de chuva e próximas a rios/cachoeiras, com risco de deslizamentos de terra, correntezas, cabeça d'água, entre outros fenômenos naturais







# COMO PREVINIR E AGIR



- Use calçados adequados e roupas leves.
- Leve água e faça pausas para evitar desidratação.
- Proteja-se do sol com chapéu e protetor solar.
- Caminhe com cuidado, prestando atenção ao terreno.
- Evite áreas perigosas em dias de chuva.
- Acampe em locais seguros, longe de rios e encostas.
- Informe alguém sobre seu trajeto antes de sair.
- Leve um kit de primeiros socorros e saiba usar os itens básicos.
- Em caso de acidentes ou picadas, mantenha a calma e peça ajuda.





**EM CASO DE  
EMERGÊNCIA,  
MANTENHA A  
CALMA E ACIONE  
IMEDIATAMENTE  
O CORPO DE  
BOMBEIROS**

**LIGUE  
193**