

O QUE LEVAR

- ◆ **Medicamentos de uso pessoal**
- ◆ **Ficha com informações básicas** (nome, idade, tipo sanguíneo, doenças prévias, alergias e contato de emergência)
- ◆ **Alguns instrumentos para orientação** (GPS ou aplicativo de celular, por exemplo). Se optar por celular, lembre-se da bateria reserva - power bank
- ◆ **Lanterna**
- ◆ **Pilhas** reservas
- ◆ **Apito**
- ◆ **Kit de primeiros socorros** (luva de procedimento, atadura, curativos, gaze e soro fisiológico)
- ◆ **Repelente**
- ◆ **Protetor solar**
- ◆ **Alimentos saudáveis** (sugestões: frutas, barras de cereais, sanduíches, comidas desidratadas ou liofilizadas)
- ◆ **Água** e comprimidos purificantes
- ◆ **Roupas apropriadas** e preferencialmente compridas (casaco impermeável e roupas sintéticas que protejam contra o sol e facilitem a transpiração)
- ◆ **Calçado confortável e adequado** para a atividade (preferencialmente que protejam a parte inferior das pernas - cano alto, por exemplo)



EM CASO DE ACIDENTES, OU DESORIENTAÇÃO EM MEIO A MATA

- ◆ **Acione imediatamente o serviço de emergência pelo telefone 193**
- ◆ **Repasse sua localização** via aplicativo, se possível
- ◆ **Fique calmo** e não se afaste, permaneça próximo à trilha
- ◆ Se for o caso, **realize primeiros socorros**
- ◆ **Mantenha o grupo unido**
- ◆ **Providencie abrigo e roupas secas**
- ◆ **Economize recursos:** organize alimentação e hidratação para consumo racionado
- ◆ **Crie sinais físicos** para facilitar sua localização pela equipe de resgate

INFORMAÇÕES BÁSICAS PARA ACIONAMENTO DO SERVIÇO DE EMERGÊNCIA

- ◆ **Área provável** que a pessoa pode estar perdida
- ◆ **Número de pessoas**
- ◆ **Nome da(s) vítima(s)**
- ◆ **O que ocasionou** o desaparecimento
- ◆ **Tempo estimado** em que a pessoa está desaparecida
- ◆ **Contatos telefônicos** (informante e vítima)
- ◆ **Roupas e característica das vítimas**

EMERGÊNCIA 193



DICAS DE PREVENÇÃO PARA SUA TRILHA



ANTES DE IR



Convide alguns amigos. Evite aventurar-se sozinho, principalmente se for inexperiente.

Consulte um guia turístico. Se não houver um guia no local, busque orientações com alguém capacitado e que conheça a região.



Planeje cada detalhe e conte com imprevistos. Dê importância devida à logística, navegação e segurança.

Identifique dificuldades recorrentes do local que pretende explorar. Assim você identifica, por exemplo, materiais necessários para levar.



Atenção com a previsão do tempo. Informe-se sobre fenômenos como “cabeça d’água”, em que o nível de um rio sobe repentinamente.

Avise alguém de confiança sobre seus planos (roteiro, data, previsão de horários de partida e chegada). Informe pelo menos uma pessoa, isso é indispensável.



Saiba a quem recorrer em caso de adversidade. Identifique recursos de emergência da região (Corpo de Bombeiros e hospitais, por exemplo).

PRIMEIROS SOCORROS

Picadas de animais peçonhentos



- ▶ Não faça torniquetes ou sangrias
- ▶ Limpe o local com água e sabão
- ▶ Evite esforço excessivo
- ▶ Eleve o membro afetado
- ▶ Busque atendimento médico
- ▶ Ligue para 0800-643-5252 (Centro de Intoxicações)

Hemorragias

- ▶ Estanque a hemorragia com um pano limpo, após segurar o pano com as mãos por um tempo, envolva-o num curativo compressivo
- ▶ Se não resolver, aplique o torniquete acima do local da lesão. Com uma caneta, marque na pessoa o horário que o torniquete foi feito



Fratura, entorse ou luxação



- ▶ Imobilize o local lesionado
- ▶ Acione o serviço de emergência o mais rápido possível
- ▶ Se a lesão for no pescoço ou na coluna, não movimente a vítima até a chegada do socorro

PRIMEIROS SOCORROS

Hipotermia



- ▶ Se um contratempo o fizer passar a noite na mata, atente-se à temperatura corporal
- ▶ Levar um cobertor térmico é sempre boa opção
- ▶ Uma fogueira pode ajudar (lembre-se de limpar o entorno da fogueira para evitar incêndio em vegetação)

Hipoglicemia

- ▶ É importante consumir alimentos durante sua aventura
- ▶ Consuma pequenas quantidades e várias vezes durante o período



Desidratação



- ▶ Para evitar desidratação, o consumo de água é fundamental
- ▶ Beba em poucas doses e constantemente

ATENÇÃO!

Evite selfies em locais perigosos.

Ao registrar sua aventura, não abra mão da segurança.