

Contactos Úteis

Bombeiros Mun. de Coruche
243610260

Bombeiros Vol. De Almeirim
243592122

Bombeiros Mun. De Santarém 243333122

Bombeiros Vol. De Pernes
243440500

Bombeiros Mun. De Alcanena
249887200

Bombeiros Vol. De Minde
249840122

Bombeiros Vol. Ourem (Fátima) 249533589

Número Nacional de Emergência

112

BÚZIOS - Associação de Nadadores Salvadores de Coruche:

Hugo Lopes - 913898478

Tiago Leão - 912932156

(Disponíveis apenas nos dias do Apoio)



Ordem de Malta



Apoio à Peregrinação a Fátima 2015

Viatura BÚZIOS

25/26 Abril

1/2/3/9/10/11 Maio

Entre Coruche e Almeirim

Pernoitas

8/9/10/11 Maio

Coruche e Almeirim

Preparação:

Faça Caminhadas de Preparação!

Roupa

- Chapéu, Lenço, Roupa larga, no verão clara e com mangas
- Não use tecidos de fibra
- Roupa fresca para a caminhada e quente para a noite
- Impermeável largo e de tecido que permita a ventilação
- Colete reflector (Sempre!)

Meias

- Use 2 pares, sendo o de dentro de algodão (Evita bolhas)
- Use meias sem costuras (Se tiverem costura, calce-as do avesso)
- Use meias não apertadas na perna
- Tenha meias em número suficiente para mudar 2 vezes por dia

Sapatos

- Não use sapatos novos
- Use de preferência calçado apropriado para caminhar
- Leve mais de um par de calçado
- Leve sapatos que não apertem demasiado os pés.

Medicamentos

- Baton de cieirol
- Creme hidratante
- Protector solar
- Analgésicos
- Anti-Inflamatórios
- Pomadas (Para as dores e varizes)
- Não se esqueça dos medicamentos que toma diariamente
- 2 Ligaduras elásticas de 10cm
- Repelente de Insectos

Mochila

- Objectos mais pesados em cima
- Todo o material em sacos fechados

À Noite

- Use colete reflector e lanterna

Durante a caminhada:

- Hidrate regularmente os pés com pomadas de vitamina A (2h em 2h)
- Faça refeições leves e frequentes
- Não caminhe mais que 30 km por dia
- Beba muita água, regularmente
- Leve sempre consigo uma garrafa de água pequena
- Nas paragens, quando tiver a roupa suada, vista um agasalho
- Caminhe em fila indiana e, quando na estrada, sempre pela berma do lado esquerdo, com sinalização luminosa se for noite (lanterna)
- No verão, evite caminhar entre as 12h e as 14h, devido ao Sol
- Quando parar, ponha os pés mais altos que a cabeça
- Ao fim de cada hora de caminhada descanse, pelo menos, 10 minutos
- Pare para alongamentos a cada 1h
- Evite molhar os pés
- Não se separe do grupo durante a caminhada
- Ponha protector solar nas partes expostas do corpo
- Quando um grupo descansa, não faça barulho
- Use roupa com material reflector