

**Percursos com sinalização convencional no terreno existentes no território do PNPG**

**Ponto de situação – Agosto 2019**

	Percursos/principais aspetos	Entidade promotora/Informação disponível	Estado do percurso	Situação do percurso face ao Plano de Ordenamento do PNPG
1	Trilho do Megalitismo do Planalto de Castro Laboreiro 13,1 km, cerca de 4h30, fácil Rodeiro, Castro Laboreiro, concelho de Melgaço	ADERE-PG Folheto disponível na ADERE-PG, no PNPG e nas Portas do PNPG	Desaconselhado Apresenta alguns problemas de sinalização.	Pode ser realizado sem autorização prévia do PNPG por grupos <b>até 10 participantes.</b>
2	Trilho de Lamas de Mouro 4,5 km, cerca de 1h45m dificuldade moderada Lamas de Mouro, Melgaço	Porta de Lamas de Mouro/PNPG Folheto disponível na Porta do PNPG em Lamas de Mouro.	Aconselhado	Pode ser realizado sem autorização prévia do PNPG.
3	Trilho Interpretativo de Castro Laboreiro 5,8 km, cerca de 2h20m, dificuldade moderada; possibilidade de fazer versão mais curta. Castro Laboreiro, Melgaço	PNPG Folheto disponível na Porta do PNPG em Lamas de Mouro.	Desaconselhado Apresenta alguns problemas de sinalização e limpeza.	Pode ser realizado sem autorização prévia do PNPG.
4	Trilho Castrejo 16,8 km, cerca de 6h45m, dificuldade média; possibilidade de fazer versão mais curta. Castro Laboreiro, Melgaço	Município de Melgaço Folheto disponível na Porta do PNPG em Lamas de Mouro.	Desaconselhado Apresenta alguns problemas de sinalização e limpeza.	Pode ser realizado sem autorização prévia do PNPG.
5	Trilho da Peneda 8,2 km, cerca de 4 horas, dificuldade média Gavieira, Arcos de Valdevez	ADERE-PG	Desaconselhado Apresenta alguns problemas de sinalização.  Não possui placa de início de percurso (41.974749° - 8.222815°)	Pode ser realizado sem autorização prévia do PNPG por grupos <b>até 15 participantes.</b>
6	Rota Temática dos Peregrinos e Romeiros da Peneda - Rota de Sistelo  20 km, cerca de 9 horas, dificuldade média Sistelo, Arcos de Valdevez	ARDAL Folheto disponível na Porta do Mezio	Aconselhado	Pode ser realizado sem autorização prévia do PNPG.
7	Trilho Curro da Velha 7,1 km, cerca de 3h15m horas, dificuldade moderada Castro Laboreiro, Melgaço	Município de Melgaço Folheto disponível na Porta do PNPG em Lamas de Mouro	Desaconselhado Apresenta problemas de sinalização.  Folheto disponível ligeiramente desatualizado.	Pode ser realizado sem autorização prévia do PNPG.

8	Trilho Pertinho do Céu 6 km, cerca de 3,30 horas, dificuldade fácil/moderada Gavieira, Arcos de Valdevez	ADERE-PG Folheto disponível na ADERE, no PNPG, nas Portas do PNPNG e nos sites da ADERE e do ICNF.	Aconselhado	Pode ser realizado sem autorização prévia do PNPNG.
9	Trilho da Mistura das Águas 4 km, cerca de 2 horas (opção 1) ou 8,6 km, cerca de 5 horas (opção 2), fácil Gavieira, Arcos de Valdevez	ARDAL Folheto disponível na Porta do PNPG no Mezio.	Aconselhado	Pode ser realizado sem autorização prévia do PNPNG.
10	Trilho do Ramiscal 7,2 km, cerca de 4 horas, fácil Cabreiro, Arcos de Valdevez	ARDAL Folheto disponível na Porta do PNPG no Mezio, no portal do ICNF ou no site da ADERE.	Desaconselhado Sugere-se contacto com a entidade promotora.	Pode ser realizado sem autorização prévia do PNPNG.
11	Trilho das Brandas 8 km, cerca de 5 horas, dificuldade elevada Gavieira, Arcos de Valdevez	ADERE-PG Folheto disponível na ADERE-PG, no PNPG, nas Portas do PNPNG, no site da ADERE ou no portal do ICNF.	Aconselhado Não possui placa de início de percurso.	Pode ser realizado sem autorização prévia do PNPNG.
12	Rota Temática dos Peregrinos e Romeiros da Peneda - Rota dos Bicos 17 km, cerca de 8 horas, dificuldade média Lombadinha (Gondoriz), Arcos de Valdevez	ARDAL Folheto disponível na Porta do PNPG no Mezio.	Aconselhado	Pode ser realizado sem autorização prévia do PNPNG por grupos <b>até 10 participantes.</b>
13	Trilho Interpretativo do Mezio 2 km, cerca de 1 hora, fácil Mezio, Arcos de Valdevez	PNPG Folheto disponível nos serviços do PNPG e nos sites do ICNF e da ADERE.	Aconselhado	Pode ser realizado sem autorização prévia do PNPNG.
14	Percurso de Grande Rota: Travessia Peneda - Soajo 77 km, cerca de 4 dias, dificuldade moderada/elevada Mezio, Arcos de Valdevez	ARDAL Folheto disponível na Porta do PNPG no Mezio ou no portal do ICNF.	Aconselhado	Pode ser realizado sem autorização prévia do PNPNG.
15/16	Caminhos do Pão, Caminhos da Fé 4,9 km, cerca de 2 horas (percurso curto) ou 5,4 km, cerca de 3 horas (percurso longo), fácil Soajo, Arcos de Valdevez	ARDAL Folheto disponível na Porta do PNPG no Mezio e nos sites do ICNF e da ADERE.	Aconselhado	Pode ser realizado sem autorização prévia do PNPNG.

17	Rota Temática dos Peregrinos e Romeiros da Peneda - Rota do Soajo  15 km, cerca de 7 horas, dificuldade média  (Lage, Soajo), Arcos de Valdevez	ARDAL  Folheto disponível na Porta do PNPNG no Mezio.	Desaconselhado  Sugere-se contacto com a entidade promotora.	Pode ser realizado sem autorização prévia do PNPNG.
18	Trilho do Ramil  4 km, cerca de 2 horas, fácil  Soajo, Arcos de Valdevez	ARDAL  Folheto disponível na Porta do PNPNG no Mezio, no portal do ICNF ou no site da ADERE.	Desaconselhado  Sugere-se contacto com a entidade promotora.	Pode ser realizado sem autorização prévia do PNPNG.
19	Trilho dos Moinhos de Parada  6 km, cerca de 2h30, dificuldade moderada  Lindoso, Ponte da Barca	ADERE-PG  Folheto disponível na ADERE, no PNPNG, nas Portas do PNPNG e nos sites da ADERE e do ICNF.	Desaconselhado	Pode ser realizado sem autorização prévia do PNPNG.
20	Trilho do Penedo do Encanto  4 km, cerca de 2 horas, fácil  Lindoso, Ponte da Barca	ADERE-PG	Desaconselhado	Pode ser realizado sem autorização prévia do PNPNG.
21	Trilho do Megalitismo de Britelo  6,8 km, cerca de 2h30, dificuldade moderada  Britelo, Ponte da Barca	Município de Ponte da Barca  Folheto disponível nos sites do Município de Ponte da Barca, da ADERE-PG e do ICNF.	Aconselhado	Pode ser realizado sem autorização prévia do PNPNG.
22	GR Alto Minho – Etapa da Ponte da Barca  Entre Ambos-os-rios e Lindoso, Ponte da Barca	Município de Ponte da Barca	Em implementação	Pode ser realizado sem autorização prévia do PNPNG por grupos até 15 participantes.
23	PR Entre Ambos-os-rios - Ermida  14,8 km, cerca de 5 horas e 30 minutos, dificuldade Moderada  Entre Ambos-os-Rios e Ermida  Ponte da Barca	Município de Ponte da Barca  Folheto disponível nos sites do Município de Ponte da Barca, da ADERE-PG e do ICNF.	Aconselhado	Pode ser realizado sem autorização prévia do PNPNG.

24	<p>GR 34 - Trilho Interpretativo da Serra Amarela</p> <p>35 km, 24 horas, dificuldade elevada</p> <p>Ponte da Barca e Terras de Bouro</p>	<p>Municípios de Ponte da Barca e de Terras de Bouro</p> <p>Informação detalhada e ficheiros GPX para download em <a href="http://adere-pg.pt/serraamarela/">http://adere-pg.pt/serraamarela/</a></p>	<p>Desaconselhado</p> <p>Sugere-se contacto com as entidades promotoras.</p> <p>Percurso circular. Dada a sua extensão, aconselha-se a realização por etapas:</p> <p>Etapa 1: Ermida – Cutelo (9,3 km)</p> <p>Etapa 2: Cutelo – Vilarinho das Furnas (8,6 km)</p> <p>Etapa 3: Vilarinho das Furnas – Louriça (9 km)</p> <p>Etapa 4: Louriça – Ermida (8 km)</p>	<p>Pode ser realizado sem autorização prévia do PNPG por grupos até 10 participantes.</p>
25	<p>Trilho de Germil</p> <p>6 km, cerca de 3 horas, fácil</p> <p>Germil, Ponte da Barca</p>	<p>Município de Ponte da Barca</p> <p>Folheto disponível nos sites do Município de Ponte da Barca, da ADERE-PG e do ICNF.</p>	<p>Aconselhado</p>	<p>Pode ser realizado sem autorização prévia do PNPG.</p>
26	<p>Percurso (de parte) da Geira romana no território do PNPG</p> <p>10 km, cerca de 5 horas, fácil</p> <p>Campo do Gerês, Terras de Bouro</p>	<p>Município de Terras de Bouro/PNPG</p> <p>Folheto disponível na Porta do PNPG em Campo do Gerês, nos sites do Município de Terras de Bouro, do ICNF e da ADERE bem como nos postos de turismo do concelho.</p>	<p>Aconselhado</p>	<p>Pode ser realizado sem autorização prévia do PNPG por grupos <b>até 10 participantes.</b></p>
27	<p>Trilho da Águia do Sarilhão</p> <p>9 km, cerca de 3 horas, dificuldade média</p> <p>Campo do Gerês, Terras de Bouro</p>	<p>Município de Terras de Bouro</p> <p>Folheto disponível na Porta do PNPG em Campo do Gerês, nos sites do Município de Terras de Bouro, do ICNF e da ADERE bem como nos postos de turismo do concelho.</p>	<p>Pode ser realizado com precaução.</p> <p>O trilho sofreu alterações de traçado pelo que o folheto se encontra desatualizado.</p> <p>Pode ser realizado seguindo as marcações, com início junto à Porta do PNPG em Campo do Gerês.</p> <p>Possui zonas com piso em mau estado, havendo o risco de queda.</p>	<p>Pode ser realizado sem autorização prévia do PNPG.</p>
28	<p>Trilho da Preguiça - Percurso interpretativo da Ecologia do Carvalhal</p> <p>5 km, cerca de 3 horas, dificuldade média</p> <p>Vilar da Veiga, Terras de Bouro</p>	<p>PNPG</p> <p>Folheto disponível nos serviços do PNPG e nos sites do ICNF, da ADERE e do Município de Terras de Bouro.</p>	<p>Aconselhado</p> <p>Não se recomenda a sua realização com chuva ou após períodos de chuva intensa.</p>	<p>Pode ser realizado sem autorização prévia do PNPG por grupos <b>até 10 participantes.</b></p>

29	<p>Trilho Interpretativo das Silhas dos Ursos</p> <p>5 km, cerca de 3 horas, dificuldade média</p> <p>Vilar da Veiga e Campo do Gerês, Terras de Bouro</p>	<p>PNPG</p> <p>Folheto disponível nos serviços do PNPNG e nos sites do ICNF, da ADERE e do Município de Terras de Bouro.</p>	<p>Aconselhado</p> <p>A estrada em terra batida de acesso ao local de início do percurso, com uma extensão de 3 km, encontra-se em mau estado. Não se recomenda a circulação automóvel.</p>	<p>Pode ser realizado sem autorização prévia do PNPNG por grupos <b>até 10 participantes.</b></p>
30	<p>Trilho Cidade da Calcedónia</p> <p>7 km, cerca de 4,30 horas, dificuldade elevada</p> <p>Covide, Terras de Bouro</p>	<p>Município de Terras de Bouro e ADERE-PG</p> <p>Folheto disponível na Porta do PNPNG em Campo do Gerês, nos sites do Município de Terras de Bouro, do ICNF e da ADERE bem como nos postos de turismo do concelho.</p>	<p>Aconselhado</p> <p>O traçado do percurso sofreu pequenas alterações pelo que o folheto se encontra ligeiramente desatualizado.</p> <p>Falta placa de início de percurso.</p>	<p>Pode ser realizado sem autorização prévia do PNPNG.</p>
31	<p>Trilho dos Currais</p> <p>10 km, cerca de 5 horas, dificuldade média/elevada</p> <p>Vilar da Veiga, Terras de Bouro</p>	<p>Município de Terras de Bouro</p> <p>Folheto disponível na Porta do PNPNG em Campo do Gerês, nos sites do Município de Terras de Bouro, do ICNF e da ADERE bem como nos postos de turismo do concelho.</p>	<p>Aconselhado</p> <p>O traçado do percurso sofreu pequenas alterações pelo que o folheto se encontra ligeiramente desatualizado.</p> <p>Falta placa de início de percurso.</p>	<p>Pode ser realizado sem autorização prévia do PNPNG.</p>
32	<p>Trilho dos Miradouros</p> <p>11 km, cerca de 6 horas, dificuldade elevada - com declives acentuados</p> <p>Vilar da Veiga, Terras de Bouro</p>	<p>Município de Terras de Bouro</p> <p>Folheto disponível na Porta do PNPNG em Campo do Gerês, nos sites do Município de Terras de Bouro, do ICNF e da ADERE bem como nos postos de turismo do concelho.</p>	<p>Aconselhado</p> <p>O traçado do percurso sofreu pequenas alterações pelo que o folheto se encontra ligeiramente desatualizado.</p> <p>Falta painel de início e placas direcionais.</p> <p>O local de início foi alterado para o parque de estacionamento do Videiro (41.735153° -8.159931°).</p>	<p>Pode ser realizado sem autorização prévia do PNPNG.</p>

33	<p>Trilho de S. Bento</p> <p>15 km, cerca de 6 horas, dificuldade média/elevada</p> <p>Rio Caldo e Covide, Terras de Bouro</p>	<p>Município de Terras de Bouro</p> <p>Folheto disponível na Porta do PNPG em Campo do Gerês, nos sites do Município de Terras de Bouro, do ICNF e da ADERE bem como nos postos de turismo do concelho.</p>	<p>Pode ser realizado com precaução</p> <p>Falta painel de início e placas direcionais.</p> <p>O trilho sofreu alterações de traçado pelo que o folheto se encontra desatualizado</p> <p>O local de início do percurso foi alterado: situa-se agora na zona conhecida como 'Carvalha', a sul do parque de estacionamento do Santuário do S. Bento da Porta Aberta).</p> <p>Atenção: Falta pilarete com marca de viragem à esquerda a quem regressa da Furna de Carvão.</p> <p>Devido a incêndio na encosta perto da Furna (ocorrido em 2017), a paisagem encontra-se degradada e com forte exposição solar.</p>	<p>Pode ser realizado sem autorização prévia do PNPG.</p>
34	<p>Trilho do Sobreiral da Ermida do Gerês</p> <p>13,3 km, cerca de 5 horas, dificuldade média</p> <p>Ermida, Terras de Bouro</p>	<p>ATACE (Associação de Turismo de Aldeia Comunitária da Ermida)</p> <p>Folheto disponível na Porta do PNPG em Campo do Gerês, nos sites do Município de Terras de Bouro, do ICNF e da ADERE bem como nos postos de turismo do concelho.</p>	<p>Aconselhado</p>	<p>Pode ser realizado sem autorização prévia do PNPG por grupos <b>até 15 participantes.</b></p>
35	<p>Trilho do Fojo de Fafião</p> <p>1,1km, cerca de 45 min, fácil</p> <p>Fafião e Cabril, Montalegre</p>	<p>PNPG</p>	<p>Aconselhado</p>	<p>Pode ser realizado sem autorização prévia do PNPG.</p>
36	<p>Trilho do Rio</p> <p>21,8 km, cerca de 10 horas, dificuldade média/elevada</p> <p>Fiães do Rio, Covelães, Sezelhe e Cambezes do Rio, Montalegre</p>	<p>Ecomuseu do Barroso</p> <p>Folheto disponível no Ecomuseu do Barroso, no site do Ecomuseu do Barroso, no portal do ICNF ou no site da ADERE.</p>	<p>Aconselhado</p>	<p>Pode ser realizado sem autorização prévia do PNPG.</p>
37	<p>Trilho do Fojo da Portela da Fairra</p> <p>8 km, cerca de 4 horas, fácil</p> <p>Lugar de Parada, freguesia de Outeiro, Montalegre</p>	<p>PNPG</p> <p>Traçado disponível no portal do ICNF.</p>	<p>Aconselhado</p>	<p>Pode ser realizado sem autorização prévia do PNPG.</p>

38	<p>Trilho de Pitões das Júnias</p> <p>3,5 km, cerca de 1,30 horas, dificuldade média</p> <p>Pitões das Júnias, Montalegre</p>	<p>PNPG</p> <p>Folheto disponível nos serviços do PNPNG e nos sites do ICNF e da ADERE.</p>	<p>Aconselhado</p> <p>Este trilho apresenta um troço com piso em mau estado pelo que não se recomenda a pessoas com alguma dificuldade de locomoção.</p> <p>Aconselha-se também cautela junto das ruínas do Mosteiro que se encontram instáveis.</p>	<p>Pode ser realizado sem autorização prévia do PNPNG.</p>
9	<p>Trilho do Contrabando</p> <p>11 km, cerca de 3,30 horas, dificuldade média</p> <p>Tourém, Montalegre</p>	<p>Ecomuseu do Barroso</p> <p>Folheto disponível no Ecomuseu do Barroso, no portal do ICNF ou no site da ADERE.</p>	<p>Aconselhado</p>	<p>Pode ser realizado sem autorização prévia do PNPNG.</p>
40	<p>Trilho de Tourém (Trilho da Costa)</p> <p>3 km, cerca de 2,30 horas, fácil</p> <p>Tourém, Montalegre</p>	<p>ADERE-PG</p> <p>Folheto disponível na ADERE-PG e nos sites da ADERE-PG e do ICNF.</p>	<p>Aconselhado</p>	<p>Pode ser realizado sem autorização prévia do PNPNG.</p>

**Contactos:****Parque Nacional da Peneda-Gerês**

Av.ª António Macedo  
4704 - 538 BRAGA  
Tel.: + 351 253 203 480  
[pnpg@icnf.pt](mailto:pnpg@icnf.pt)  
[www.icnf.pt/portal/turnatur/visit-ap/pnpg](http://www.icnf.pt/portal/turnatur/visit-ap/pnpg)  
<http://www.natural.pt/portal/pt/AreaProtegida/Item/1>

**ADERE – Peneda Gerês**

Rua D. Manuel I s/n  
4980 - 649 Ponte da Barca  
Tel.: +351 258 452 250  
[geral@adere-pg.pt](mailto:geral@adere-pg.pt)  
[www.adere-pg.pt](http://www.adere-pg.pt)

**Porta do PNPG em Lamas de Mouro**

Porto Ribeiro  
4960-170 MELGAÇO  
Tel.: + 351 251 465 013  
Telem. + 351 927 525 124.  
[portadelamas@cm-melgaco.pt](mailto:portadelamas@cm-melgaco.pt)  
[www.cm-melgaco.pt](http://www.cm-melgaco.pt)

**Porta do PNPG no Mezio**

4970-092 CABANA MAIOR  
Telef: + 351 258 510 100 ou + 351 258 522 157  
Fax: + 351 258 510 109  
[portadomezio@ardal.pt](mailto:portadomezio@ardal.pt)  
<http://www.portadomezio.pt/>  
<https://www.cmav.pt/>

**Porta do PNPG no Lindoso**

Lugar do Castelo  
4980-451 Lindoso  
Telef: + 351 258 578 141  
[portalindoso@cmpb.pt](mailto:portalindoso@cmpb.pt)  
<http://www.cmpb.pt/ver.php?cod=010A0P>

**Porta do PNPG em Campo do Gerês**

4840-030 CAMPO DO GERÊS  
Tel./Fax: + 351 253 351 888  
[museudevilarinhodafurna@gmail.com](mailto:museudevilarinhodafurna@gmail.com)  
[www.cm-terrasdebouro.pt/](http://www.cm-terrasdebouro.pt/)

**Porta do PNPG em Montalegre**

Terreiro do Açougue  
[pnpg@icnf.pt](mailto:pnpg@icnf.pt)  
[www.icnf.pt/portal/turnatur/visit-ap/pnpg](http://www.icnf.pt/portal/turnatur/visit-ap/pnpg)  
5470-250 Montalegre  
Tel.: +351 276 518 320

**Ecomuseu do Barroso – Espaço Padre Fontes**

Terreiro do Açougue  
5470-250 Montalegre  
Tel.: + 351 276 510 203  
[ecomuseu@cm-montalegre.pt](mailto:ecomuseu@cm-montalegre.pt)  
<http://www.ecomuseu.org/index/>



## **Recomendações para a vista ao PNPG**

### **Regras gerais de conduta:**

- Respeitar o enquadramento legislativo do turismo e desporto de natureza em áreas protegidas;
- Respeitar o enquadramento legislativo próprio de cada atividade, quando existir;
- Respeitar os locais indicados para a prática de cada atividade;
- Respeitar os acessos e trilhos definidos, bem como os locais de estacionamento;
- Respeitar as condicionantes estabelecidas quanto aos locais, ao número de praticantes e à época do ano em que a atividade decorra;
- Respeitar a sinalização existente;
- Zelar pela manutenção dos equipamentos, sinalização, acessos, estacionamento e outros locais ou infraestruturas de apoio à prática das atividades, bem como garantir a preservação da qualidade ambiental de cada local e respetiva área envolvente;
- Evitar fazer ruídos e barulho;
- Não colher ou danificar plantas ou suas partes, como flores e frutos, nem colher ou danificar líquenes, cogumelos ou amostras minerais;
- Não perturbar a fauna nem a tranquilidade dos locais; a fauna deve ser observada à distância e, de preferência, com binóculos ou outro equipamento ótico apropriado;
- Não danificar elementos do património geológico;
- Não danificar elementos do património cultural ou arquitetónico e outras construções e equipamentos existentes;
- Não perturbar os animais domésticos da população residente;
- Não fazer qualquer tipo de lume;
- Não fazer piqueniques fora dos locais destinados a esse fim;
- Não utilizar detergentes, sabões ou outros produtos de limpeza fora das instalações e locais próprios a esse fim;
- Não abandonar ou depositar lixo fora dos recipientes destinados a esse fim;
- Respeitar a propriedade pública e privada;
- Respeitar e cumprir as indicações do pessoal ao serviço do PNPG, nomeadamente dos Vigilantes da Natureza, bem como de outro pessoal com competências em matéria de fiscalização e controlo no território do Parque;
- Recolher, sempre que possível, animais selvagens feridos e entregá-los ao ICNF, I.P. ou ao Serviço de Proteção da Natureza e Ambiente da Guarda Nacional Republicana (SEPNA). Em caso de dúvida ou na impossibilidade de recolha, a situação deve ser reportada aos referidos organismos;
- Comunicar prontamente ao ICNF, I.P. ou ao SEPNA (linha SOS Ambiente e Território 808 200 520) os acidentes ou transgressões ambientais eventualmente detetados.

### **Regras gerais de segurança:**

- Planear e preparar a atividade atempadamente, reunindo toda a informação sobre o local onde pretendem realizá-la;
- Nunca sair sozinho para a atividade e informar outras pessoas sobre os seus pormenores e respetivos horários;
- Consultar a meteorologia e garantir que as condições são adequadas para a prática da atividade, evitando realizá-la em dias em que se preveja a ocorrência de chuvas, trovoadas ou nevoeiros ou em que haja outros avisos de eventuais riscos;

- Certificar-se que dispõe de vestuário, calçado, alimento e materiais adequados. Levar sempre um pequeno estojo de primeiros socorros e equipamento de comunicação para o caso de ser necessário pedir auxílio (apito, telemóvel, rádio);
  - Comer, em pausas regulares, alimentos energéticos e ligeiros durante o esforço. Beber bastante água. Não ingerir álcool nem outras drogas;
  - Caso se depre com más condições atmosféricas, após o início da atividade, terminá-la e regressar imediatamente;
  - Respeitar a montanha, percecionando a relação entre os seus riscos e as suas possíveis limitações pessoais (físicas, psicológicas e/ou outras);
  - Caso ocorra algum acidente ou imprevisto contactar o serviço de emergência (112), sendo claros e precisos nas indicações sobre o local onde se encontram e sobre o que se está a passar;
  - Manter eventuais acidentados em segurança e protegidos de frio ou calor e prestar-lhe os primeiros socorros com calma e prontidão.
- **Recomendações específicas para a prática de passeios pedestres:**
  - Confirmar a extensão e o grau de dificuldade do percurso pedestre a efetuar, bem como do tempo necessário à sua realização;
  - Levar informação e equipamentos adequados (mapa, bússola, GPS) para garantir uma boa orientação no terreno;
  - Estar sempre atentos à sinalização existente;
  - Tomar precauções especiais quando caminharem em zonas com declives ou em zonas húmidas ou rochosas, para evitar quedas;
  - Evitar barulhos e atitudes que perturbem a paz local e o bom relacionamento com os habitantes ou outros utilizadores daqueles espaços;
  - Ter especial atenção para com o gado e outros animais domésticos que, quando perturbados, se podem revelar agressivos;
  - Manter cancelas e portelas, caso surjam durante o percurso, abertas ou fechadas conforme as encontrarem.