

# PEREGRINAÇÃO A FÁTIMA 2019

SE VAI FAZER A SUA PEREGRINAÇÃO A PÉ,  
SIGA AS RECOMENDAÇÕES DA INFRAESTRUTURAS DE PORTUGAL.



## NO CAMINHO

- Escolha estradas com pouco tráfego, evitando os Itinerários Principais e Complementares (IP e IC) da Rede Rodoviária Nacional
- Siga as placas com informações de percursos alternativos mais seguros
- Respeite as indicações das autoridades de segurança pública e de proteção civil, bem como das brigadas de apoio da IP
- Esteja atento ao tráfego automóvel e aos condicionamentos de trânsito
- Redobre a vigilância, com condições atmosféricas adversas

## CAMINHE

- De dia e de noite, com vestuário de cor clara e refletor, incluindo colete e bracelete
- Pelo passeio ou, na sua ausência, pela berma, o mais afastado possível da faixa de rodagem
- Em sentido contrário ao trânsito, de frente para os veículos automóveis
- Sem auscultadores e sem usar o telemóvel
- Em fila única indiana (à noite a fila deve estar sinalizada com luz vermelha no fim e luz branca apontada para o chão no princípio)
- Atravesse as estradas e as linhas de caminho de ferro nas passagens para peões, só depois de olhar e escutar e sem correr

## DESCANSE

- Com uma pausa diária prolongada para dormir e recuperar o desempenho físico e mental
- Com pausas curtas ao longo do percurso, parando em locais o mais afastados possíveis da estrada
- Nos locais de paragem, aproveite para utilizar o telemóvel

Caminhe em **segurança**, proteja a sua vida e a dos outros.

Uma prioridade da Infraestruturas de Portugal

## SE É AUTOMOBILISTA



- Mantenha atenção redobrada na estrada e reduza a velocidade ao avistar grupos de caminhantes
- Siga as instruções e os conselhos das autoridades de segurança e de proteção civil, bem como das brigadas de apoio da IP que alertam para a presença de peões na estrada
- Tenha atenção aos condicionamentos de trânsito: supressão das faixas de lentos (mais à direita) em algumas vias onde não existam bermas