

## DESCANSAR

- Procure **descansar** para caminhar com segurança.
- O **cansaço** diminui as capacidades físicas e de percepção. Prejudica a vigilância, a atenção e a reação, muito importantes para quem anda na estrada.



- Faça **pausas** durante o caminho, procure **dormir 8 horas**, utilize calçado confortável e hidrate-se.
- Na estrada **todo o cuidado é pouco**. Acautele a sua segurança.

## TENHA SEMPRE PRESENTE:



- Caminhe em **Fila Indiana**
- **Contra** o Tráfego Automóvel
- Com **Colete Retrorrefletor**
- Faça **Pausas** para Descansar

## PEREGRINAÇÃO A FÁTIMA



Até dia 13...  
Não surpreenda,  
nem se deixe  
surpreender!

## CAMINHAR

- Circule pelos **passeios** ou na sua ausência pelas **bermas**. Se não existirem, caminhe o mais **próximo possível das casas** e o mais **afastado da via de trânsito**.



- Caminhe no sentido **contrário ao trânsito**, de frente para os veículos.
- Em grupo, caminhe em **fila única**.
- Evite o uso do **telemóvel** e de **auscultadores**.



## ATRAVESSAR

- Atravesse nas **passagens para peões** e quando tal não for possível, escolha um local com **boa visibilidade** para o fazer.



- **Pare, olhe e escute** e só ser for seguro atravesse **perpendicularmente** à estrada, depressa, mas sem correr.



## VER E SER VISTO

- Sempre que possível, estabeleça **contacto visual** com os condutores para ter a certeza que é visto.

- Use **roupas claras** e **materiais retrorrefletores** (coletes, braceletes).



- À **noite**, o primeiro da fila deve levar uma **lanterna com luz branca** apontada para o chão, para não encadear os condutores, e o último uma **luz vermelha**.



- Tenha também cuidado quando as **condições atmosféricas** reduzirem a **visibilidade**.