v1 · PT



AO AR LIVRE · 000 · COMECE AQUI: 72 HORAS AO AR LIVRE

72 HORAS AO AR LIVRE

Um checklist de campo gratuito — o que levar, quem avisar, quando voltar e o que fazer se a noite pegar você fora de casa

A4 · VERSÃO PARA TELA
12 CAPÍTULOS · 6 ANEXOS
IDIOMAS: BALKAN · EN · DE · ES · FR · PT · TR · AR
BALKAN = BIH · HR · SRB · MNE

STAYSAFE72

SOBRE ESTE GUIA

AO AR LIVRE, A CRISE NÃO AVISA

Uma trilha que se estende até escurecer. Um carro preso na neve numa serra. A noite depois de um terremoto, quando ninguém quer dormir dentro do prédio. Uma evacuação em que o abrigo só fica disponível dois dias depois. Em todos esses casos, um dia comum vira algumas horas ou alguns dias ao ar livre — sem casa, sem energia e muitas vezes sem sinal.

Este guia não é sobre sobrevivência na selva. É um plano simples para quem vai para a natureza, dirige no inverno ou mora onde a terra treme: o que levar sempre, quem avisar sobre aonde você vai, como ficar aquecido e seco e o que fazer quando você percebe que não vai chegar em casa antes de escurecer. Ao terminar, você terá uma mochila para o dia, um plano do passeio e algumas regras que salvam vidas.

EM RESUMO

- **Avise alguém** aonde você vai e quando volta — é a coisa mais importante deste guia.
- Leve sempre os **dez itens essenciais**, mesmo numa trilha curta: luz, agasalho, água, comida, primeiros socorros, orientação, abrigo.
- **Frio e umidade são um perigo maior que a fome** — roupa seca e isolamento do chão vêm primeiro.
- Se você se perder: **pare, pense, observe, planeje** — e fique onde está se deixou um plano do passeio.
- **Fogo só quando for permitido** e seguro — na temporada de incêndios, fogueiras ao ar livre costumam ser proibidas.

72 HORAS	2 SEMANAS	3 MESES	1 ANO+
coberto por este guia			

SUMÁRIO

01	Quando as 72 horas acontecem ao ar livre	4
02	Antes de sair: faça um plano e avise alguém	5
03	Os dez itens essenciais	6
04	Água e comida ao ar livre	7
05	Aquecido e seco	8
06	Uma noite ao ar livre	9
07	Fogo — só quando permitido e seguro	10
08	Se você se perder	11
09	Primeiros socorros ao ar livre	12
10	Dirigir no inverno e dormir no carro	13
11	Os erros mais comuns	14
12	Checklist para imprimir	15

ANEXOS — FICHAS PARA IMPRIMIR

A	Estou perdido — o que fazer primeiro?	16
B	Plano do passeio	17
C	Mochila de um dia e mochila de 72 horas	18
D	Equipamento por prioridade	19
E	Ficha de informações locais	20
F	Exemplo prático — uma trilha e uma noite no carro	21

01 · CAPÍTULO

QUANDO AS 72 HORAS ACONTECEM AO AR LIVRE



3 horas
sem abrigo no frio, no vento e na chuva

3 dias
sem água

72 h
até a ajuda chegar a todos

É a velha "regra dos três" do montanhismo — uma orientação, não uma lei. Mas ela mostra bem a ordem: ao ar livre, primeiro o frio ameaça você, depois a sede e só muito mais tarde a fome. Por isso a mochila começa pela roupa e pelo abrigo, não pela comida.

Três situações para as quais nos preparamos

Situação	O que costuma acontecer	O que mais ajuda
Uma trilha ou caminhada na montanha	lesão, neblina, atraso na volta, escuridão	plano do passeio, lanterna, camadas quentes, primeiros socorros
Carro na estrada no inverno	engarrafamento, neve, pane longe da cidade	cobertor, água, lanterna, carregador, regras sobre CO
Uma noite ao ar livre depois de um terremoto ou de uma evacuação	dormir num parque, quintal ou carro	barraca ou lona, isolante, camadas quentes, água

NA PRÁTICA

Depois do terremoto de 2020 em Petrinja (Croácia) e dos terremotos de 2023 na Turquia, milhares de famílias passaram dias e semanas em barracas, carros e contêineres. Quem tinha saco de dormir, isolante e lona teve as primeiras noites muito mais fáceis do que quem saiu correndo de chinelos.

02 · CAPÍTULO

ANTES DE SAIR: FAÇA UM PLANO E AVISE ALGUÉM



A maioria das buscas na montanha demora porque ninguém sabe para onde a pessoa foi. Um plano do passeio deixado em casa encurta a busca de dias para horas.

1. **Rota**: onde você começa, aonde vai, por onde volta
2. **Avise alguém** do plano e da hora de volta — por mensagem ou no papel
3. **Previsão do tempo e pôr do sol**: volte enquanto ainda há luz
4. **Celular carregado e power bank**, mapa baixado para uso offline
5. **Hora do alarme**: se você não der notícias até lá — pedir ajuda

O que escrever no plano do passeio

- Quem vai (nomes, número de pessoas, telefones) e qual é a experiência do grupo.
- Onde está o carro (local, placa).
- Rota e rota alternativa, abrigo ou refúgio de montanha no caminho.
- Hora máxima de volta e **a hora de pedir ajuda** — p. ex. duas horas depois da volta prevista.
- O que vocês estão vestindo: cor das jaquetas e das mochilas (fica mais fácil ver e descrever vocês).

O formulário está no anexo (Anexo B · p. 17). Tire uma foto e mande para quem fica em casa.

DICA

Volte a tempo. Combine antes uma "hora de retorno" — a hora em que vocês voltam, tenham chegado ao cume ou não. A maioria dos acidentes acontece na descida, com cansaço e no escuro.

03 · CAPÍTULO

OS DEZ ITENS ESSENCIAIS



Trilheiros do mundo todo levam a mesma lista de dez itens — mesmo para uma caminhada de três horas. Não porque algo vai acontecer, mas porque, se acontecer, não há loja por perto.

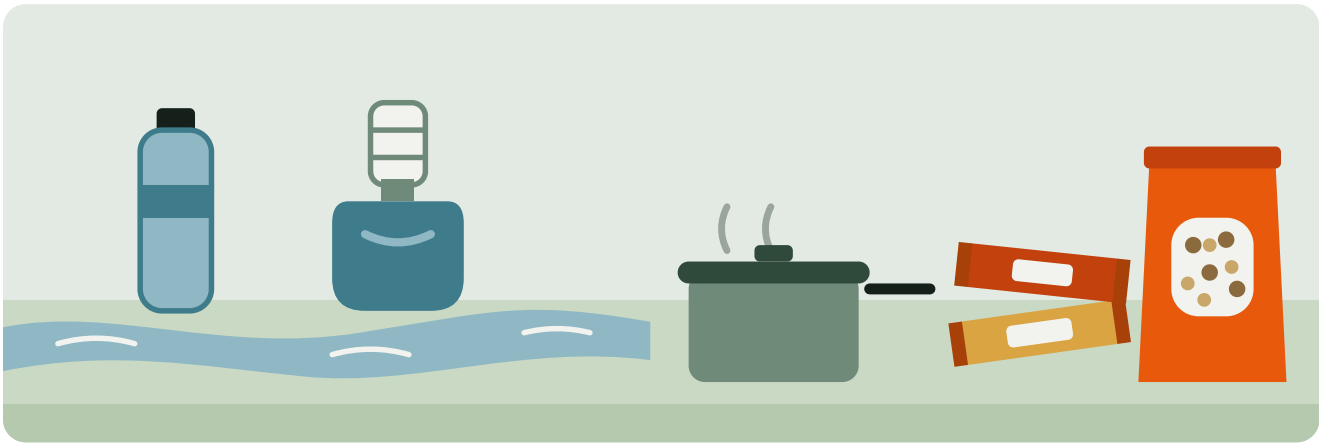
Item	Por quê	Mínimo
Orientação	neblina, escuridão, bateria descarregada	mapa + bússola ou mapa offline no celular
Luz	a noite chega mais rápido do que você pensa	lanterna de cabeça + pilhas extras
Proteção solar	queimadura, insolação, reflexo da neve	chapéu, óculos de sol, protetor solar
Primeiros socorros	bolhas, cortes, entorses	kit pequeno + remédios pessoais (cap. 09 · p. 12)
Canivete ou multiferramenta	consertos, comida, primeiros socorros	canivete pequeno
Fogo	calor e sinal, quando permitido	isqueiro + fósforos num saquinho (cap. 07 · p. 10)
Abrigo de emergência	vento, chuva, noite	manta térmica ou saco de bivaque
Comida extra	rota mais longa, espera por ajuda	uma refeição a mais do que o planejado
Água extra	calor, esforço	0,5–1 L a mais + uma forma de tratá-la (cap. 04 · p. 7)
Roupa extra	chuva, vento, noite	uma camada a mais do que você acha necessário (cap. 05 · p. 8)

DICA

Arrume a mochila uma vez e deixe-a pronta — só acrescente água e comida. O que mora na mochila você nunca esquece.

04 · CAPÍTULO

ÁGUA E COMIDA AO AR LIVRE



Água

Numa trilha, um adulto precisa de **2–3 litros por dia**, mais no calor e nas subidas. A sede é um sinal tardio — beba pouco e com frequência.

- Leve pelo menos 1–1,5 L por pessoa mesmo numa trilha curta; para um dia inteiro, planeje onde vai reabastecer.
- **Trate sempre a água da natureza** — até um riacho cristalino pode ter bactérias e parasitas. Filtro, pastilhas ou fervura (detalhes nos guias *S01 Água* e *O02 Água ao ar livre*).
- Derreta neve e gelo antes — comer neve resfria o corpo.

Comida

Ao ar livre, a comida é combustível para o calor. Escolha comida leve, que não estrague e possa ser comida sem cozinhar: castanhas, frutas secas, barras energéticas, chocolate, biscoitos salgados e, na parte mais fria do ano, queijo e embutidos curados.

NA PRÁTICA

Além da comida do seu plano, leve uma "comida de espera" — algumas barras que você não toca. Se você estiver esperando o resgate ou a manhã, essa é a diferença entre tremer e dormir.

05 · CAPÍTULO

AQUECIDO E SECO



A hipotermia não acontece só no inverno. Chuva, vento e roupa molhada podem resfriar o corpo mesmo a +10 °C, principalmente quando você está cansado e com fome.

Três camadas

Camada	Função	Material
Base (junto à pele)	afasta o suor	lã ou sintético — **não algodão**
Intermediária	mantém o calor	fleece, lã, jaqueta leve de pluma ou sintética
Externa	protege do vento e da chuva	jaqueta e calça com capuz

Acrescente gorro, luvas e meias extras — mesmo numa trilha de verão na montanha. O algodão, depois de encharcado, continua molhado e segue resfriando você.

Sinais de hipotermia

- **Leve:** tremor forte, mãos frias, falta de coordenação, mau humor.
- **Grave:** o tremor para embora a pessoa esteja fria, confusão, fala enrolada, sonolência, não consegue andar.

ATENÇÃO

Se a pessoa para de tremer mas continua fria, confusa ou sonolenta — é uma emergência. **Peça ajuda.** Até a ajuda chegar: proteção do vento, roupa seca, isolamento do chão, enrole-a num cobertor ou saco de dormir. Bebida quente e doce só se ela estiver totalmente consciente e conseguir engolir. Não esfregue, não dê álcool.

06 · CAPÍTULO

UMA NOITE AO AR LIVRE



Às vezes é mais sensato passar a noite do que andar no escuro por um terreno desconhecido. Se você tem camadas quentes, água e deixou um plano do passeio, uma noite ao ar livre é desagradável, mas dá para sobreviver.

Escolher o lugar

- Protegido do vento: atrás de uma rocha, numa mata fechada, do lado abrigado de um morro.
- **Não** no leito de um riacho ou numa grota (a água pode subir de repente), nem embaixo de galhos secos ou quebrados.
- Chão plano e seco, longe de bordas e encostas íngremes.
- Depois de um terremoto: espaço aberto, longe de prédios, muros, fios elétricos e árvores que possam cair.

Isolar-se do chão importa mais que a cobertura

O chão tira o calor mais rápido que o ar. Primeiro uma camada embaixo — isolante, a mochila, galhos e folhas secas, papelão — e só depois a cobertura. Manta térmica em volta do corpo, gorro na cabeça e meias secas para dormir.

DICA

Uma lona de 3 × 3 m e alguns metros de corda pesam menos de meio quilo, e em cinco minutos viram um teto para duas pessoas. Detalhes no guia *O03 Abrigo*.

07 · CAPÍTULO

FOGO — SÓ QUANDO PERMITIDO E SEGURO



O fogo aquece, seca e sinaliza. Mas todo ano incêndios florestais começam exatamente com aquele "foguinho".

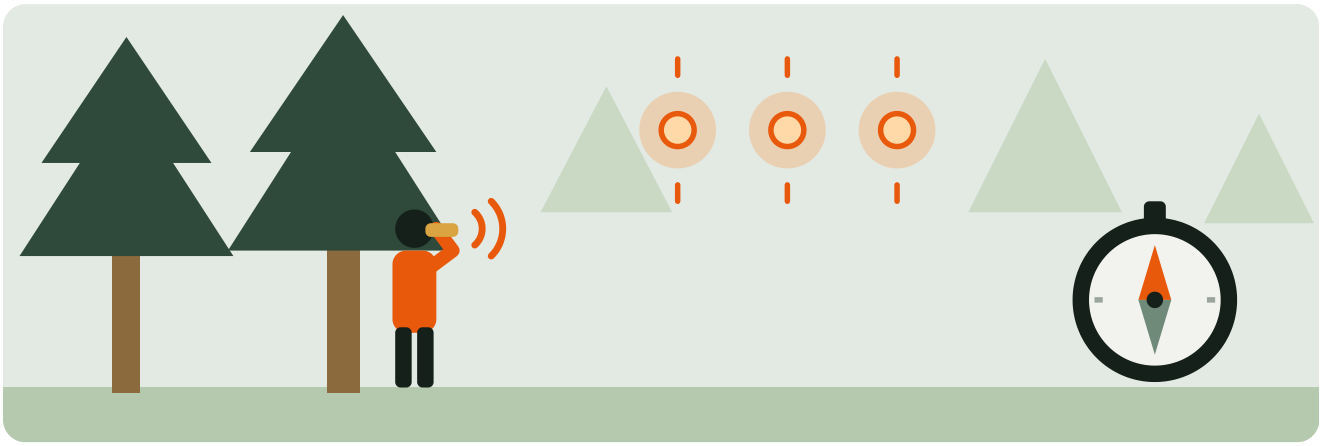
- **Verifique as proibições.** Na temporada de incêndios (em grande parte do Brasil, a estação seca), fogueiras são proibidas em muitas áreas e as multas são altas. Em parques nacionais e áreas protegidas, o fogo geralmente só é permitido em locais demarcados.
- **O lugar:** chão limpo ou um círculo de pedras, longe de árvores, raízes, capim e barracas. Não acenda fogo com vento forte.
- **Sempre junto ao fogo:** água ou terra para apagá-lo.
- **Para apagar:** encharque com água, mexa, encharque de novo — até as cinzas estarem **frias ao toque**.

ATENÇÃO

Nunca use fogueira, fogareiro a gás ou churrasqueira dentro de barraca, carro ou espaço fechado — o monóxido de carbono não tem cheiro e mata durante o sono.

08 · CAPÍTULO

SE VOCÊ SE PERDER



1. **Pare** — não continue andando a esmo
2. **Pense** — onde você teve certeza da sua posição pela última vez?
3. **Observe** — trilhas, marcações, um riacho, sons, luzes
4. **Planeje** — volte pelo caminho que conhece, ou fique e peça ajuda

Ficar ou seguir?

Se você deixou um plano do passeio, **fique onde está** — o resgate procura primeiro ao longo da rota. Só se mova se tiver certeza do caminho de volta e houver luz suficiente.

Pedir ajuda

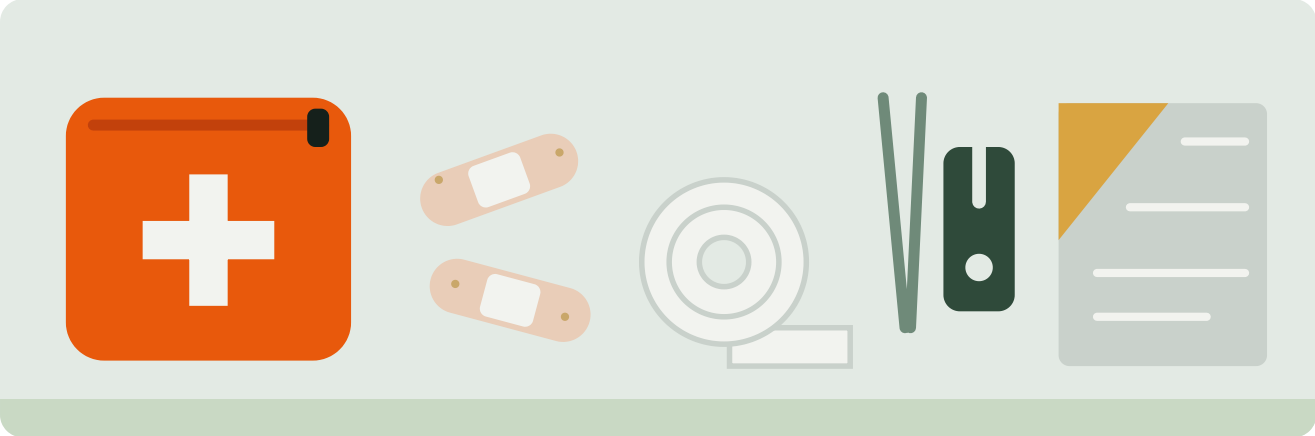
- **Ligue para o número de emergência** (no Brasil 193 bombeiros, 192 SAMU; 112 em Portugal e na UE — Anexo E · p. 20). Diga onde você está, o que aconteceu, quantos vocês são e em que estado estão.
- Envie sua **localização** por mensagem (as coordenadas do mapa do celular).
- **Economize bateria:** brilho no mínimo, modo avião entre as ligações, dê notícias nos horários combinados.

Sinais de socorro

Sinal	Como
Sinal alpino de socorro	**6 apitos ou flashes por minuto**, depois um minuto de pausa, e repita
Resposta do resgate	3 sinais por minuto
Qualquer coisa "três vezes"	3 apitos, 3 flashes, 3 montes de pedras — significa perigo em todo lugar
Visibilidade	uma jaqueta de cor viva ou a manta térmica estendida num lugar aberto

09 · CAPÍTULO

PRIMEIROS SOCORROS AO AR LIVRE



Um kit pequeno na mochila resolve a maioria dos problemas na trilha: bolhas, cortes, entorses e carrapatos.

- **Bolha:** assim que sentir atrito — pare e coloque um curativo para bolhas. Não espere estourar.
- **Entorse:** repouso, resfriamento (um riacho, uma garrafa fria), atadura elástica, perna para cima. Se não conseguir apoiar o pé — peça ajuda.
- **Carrapato:** retire o quanto antes com uma pinça ou um cartão removedor — segure rente à pele e puxe devagar e de forma constante. Não passe óleo, não queime. Limpe o local e anote a data.

ATENÇÃO

Se nos dias seguintes aparecer uma vermelhidão que se espalha em volta da picada, ou se vierem febre e dores no corpo — procure um médico. No Brasil, o carrapato-estrela pode transmitir a febre maculosa; na Europa, a doença de Lyme e a encefalite transmitida por carrapatos estão presentes em muitas regiões — pergunte ao seu médico sobre a vacina antes de viajar.

Minikit para a mochila

Curativos e curativos para bolhas, gazes estéreis, atadura elástica, esparadrapo, pinça ou cartão para carrapatos, antisséptico, analgésicos e antialérgicos, remédios pessoais para 3 dias, manta térmica, luvas. Uma lista mais completa está no guia *S07 Primeiros socorros*.

10 · CAPÍTULO

DIRIGIR NO INVERNO E DORMIR NO CARRO



O carro é um bom abrigo — se você conhece as regras. Se ficar preso na neve longe da cidade, **fique no carro**: é mais fácil encontrar você e você fica protegido do vento.

1. **Tire a neve do escapamento** — antes de ligar o motor, todas as vezes
2. **Ligue o motor cerca de 10 minutos por hora** — só o suficiente para aquecer
3. **Abra um pouco uma janela** enquanto o motor estiver ligado
4. **Luz interna acesa** à noite enquanto o motor estiver ligado — para ser visto
5. **Cobertor, gorro, meias secas** — aqueça o corpo, não o interior do carro

ATENÇÃO

Um escapamento bloqueado enche o carro de monóxido de carbono em minutos. Nunca durma num carro com o motor ligado, a menos que tenha certeza de que o escapamento está livre.

Kit de inverno para o carro

Cobertor ou saco de dormir, gorro e luvas, água e comida para todos os passageiros, lanterna de cabeça, carregador veicular para o celular, uma pá pequena, cabos de bateria, cabo de reboque, colete refletivo e triângulo, areia ou cascalho. Detalhes no guia *O09 O carro como abrigo*.

11 · CAPÍTULO

OS ERROS MAIS COMUNS

- ✕ Ninguém sabe aonde você foi nem quando volta.
- ✕ Sair tarde e sem lanterna de cabeça — "só até o topo e de volta".
- ✕ Camiseta de algodão e calça jeans na montanha, com chuva e vento.
- ✕ A última água acabou no meio do caminho, sem forma de tratar mais.
- ✕ Celular com 30% de bateria, sem power bank e sem mapa baixado.
- ✕ Fogueira na temporada de incêndios, ou deixada para "apagar sozinha".
- ✕ Motor ligado na neve com o escapamento enterrado.
- ✕ Crianças sem apito e sem plano do que fazer se se perderem.

12 · CAPÍTULO

CHECKLIST PARA IMPRIMIR

Você não precisa de tudo. O que importa é ter um **plano básico** e **uma opção de reserva** caso o método básico não funcione.

Essencial — o plano básico

- [ ] Plano do passeio deixado com alguém, incluindo a hora de pedir ajuda (cap. 02 · p. 5)
- [ ] Os dez itens essenciais na mochila, mesmo numa trilha curta (cap. 03 · p. 6)
- [ ] Água para o passeio e uma forma de tratar mais (cap. 04 · p. 7)
- [ ] Uma camada quente e impermeável a mais do que acho necessário (cap. 05 · p. 8)
- [ ] Celular carregado, power bank e um mapa que funciona offline

Opção de reserva — escolha pelo menos uma

Escolha algo que **não** seja o seu método básico. Se você depende do celular — sua reserva é um mapa de papel e uma bússola. Se conta com um refúgio de montanha — sua reserva é um abrigo de emergência.

- [ ] Mapa de papel e bússola
- [ ] Manta térmica ou saco de bivaque
- [ ] Apito e lanterna de cabeça com pilhas extras
- [ ] Pastilhas purificadoras ou um filtro

Ampliação — quando você já tiver o básico

- [ ] Uma mochila para 72 horas ao ar livre (Anexo C · p. 18)
- [ ] Lona, corda e isolante (cap. 06 · p. 9)
- [ ] Kit de inverno no carro (cap. 10 · p. 13)
- [ ] Um curso de primeiros socorros ou de montanhismo

Conhecimento

- [ ] Sei usar mapa e bússola sem celular (cap. 08 · p. 11)
- [ ] Todos no grupo conhecem o sinal alpino de socorro (cap. 08 · p. 11)
- [ ] Sei reconhecer a hipotermia (cap. 05 · p. 8)
- [ ] Sei apagar uma fogueira com segurança e onde o fogo é proibido (cap. 07 · p. 10)

ANEXO A

ESTOU PERDIDO — O QUE FAZER PRIMEIRO?

Imprima, dobre e guarde na tampa da mochila. Siga a ordem — cada passo indica o capítulo com os detalhes.

1. **Pare.** Não continue andando a esmo. Sente-se em algo seco. cap. 08 · p. 11
2. **Vista mais uma camada e coma algo** — frio e cansaço atrapalham as decisões. cap. 05 · p. 8
3. **Pense:** onde você teve certeza da sua posição pela última vez? Quanto falta para escurecer?
4. **Tem sinal?** Ligue para o número de emergência, envie a localização e depois economize bateria. Anexo E · p. 20
5. **Observe:** trilha, marcações, um riacho, sons de um povoado.
6. **Decida:** um caminho de volta conhecido com luz suficiente — ou ficar onde está.
7. **Sinalize:** 6 apitos ou flashes por minuto, uma cor viva num lugar aberto.
8. **Se for passar a noite:** proteção do vento, isolamento do chão, manta térmica, gorro. cap. 06 · p. 9

ATENÇÃO

Não atravesse um riacho cheio, não desça uma encosta íngreme no escuro e não se separe do grupo. O resgate procura primeiro ao longo da rota do seu plano do passeio.

ANEXO B

PLANO DO PASSEIO

Preencha antes de cada passeio, deixe uma cópia em casa ou fotografe e envie. Quando voltar — avise a mesma pessoa.

Quem vai (nomes, número de pessoas)

Telefones dos participantes

Ponto de partida e estacionamento (local, placa)

Rota de ida e de volta

Rota alternativa / refúgio no caminho

Saída (data e hora)

Volta prevista (hora)

Hora de pedir ajuda

Cor das jaquetas e mochilas

Quem pede ajuda, e quando

Quem	Telefone	Quando liga	Para quem liga
Exemplo: irmão	(xx) xxxxx-xxxx	se não dermos notícias até as 20h	número de emergência, depois o resgate em montanha

ANEXO C

MOCHILA DE UM DIA E MOCHILA DE 72 HORAS

Marque o que você tem. A primeira parte serve para todo passeio; acrescente a segunda quando houver chance de passar a noite fora ou mais tempo.

Para todo passeio (um dia)

- [ ] Mapa e bússola / mapa offline no celular
- [ ] Lanterna de cabeça + pilhas extras
- [ ] Chapéu, óculos de sol, protetor solar
- [ ] Minikit de primeiros socorros + remédios pessoais
- [ ] Canivete ou multiferramenta
- [ ] Isqueiro e fósforos num saquinho
- [ ] Manta térmica
- [ ] Água 1–1,5 L por pessoa + pastilhas ou filtro
- [ ] Comida + uma refeição de reserva
- [ ] Camada quente, jaqueta de chuva, meias extras
- [ ] Apito
- [ ] Celular + power bank + cabo

Extra para 72 horas ao ar livre

- [ ] Saco de dormir e isolante
- [ ] Lona ou barraca + corda
- [ ] Fogareiro, gás, panela, caneca (cap. 04 · p. 7)
- [ ] Comida para 3 dias (sem cozimento ou de preparo rápido)
- [ ] Recipientes de água, 3–4 L por pessoa
- [ ] Roupa e roupa íntima extras para 3 dias
- [ ] Higiene: lenços umedecidos, álcool em gel, papel higiênico, sacos
- [ ] Dinheiro e cópias de documentos
- [ ] Um rádio ou outra forma de receber notícias
- [ ] Remédios para 3 dias e receitas

ANEXO D

EQUIPAMENTO POR PRIORIDADE

Não compre tudo de uma vez. Comece pelo primeiro nível — passe ao seguinte só quando já o tiver.

1. Básico — todo mundo que sai ao ar livre

- [ ] Lanterna de cabeça e apito
- [ ] Manta térmica ou saco de bivaque
- [ ] Jaqueta contra chuva e vento
- [ ] Minikit de primeiros socorros e cartão para carrapatos
- [ ] Power bank

2. Ampliação útil

- [ ] Bússola e mapas de papel das áreas que você visita
- [ ] Filtro de água ou pastilhas
- [ ] Camiseta de lã ou sintética e um fleece
- [ ] Uma lona de 3 × 3 m e 10 m de corda
- [ ] Kit de inverno para o carro

3. Para a noite e situações especiais

- [ ] Saco de dormir e isolante
- [ ] Uma barraca familiar (também para a noite depois de um terremoto)
- [ ] Fogareiro e gás
- [ ] Uma lanterna para o carro e gorro e luvas extras para todos

ANEXO E

FICHA DE INFORMAÇÕES LOCAIS

Preencha uma vez para a área que você mais visita, imprima e guarde na mochila e no carro. Confira os números nos sites oficiais do seu país.

Resgate em montanha — número no seu país

Clube de montanhismo / refúgio — telefone

Órgão florestal ou parque — proibições de fogo (onde consultar)

Previsão do tempo para a montanha (site ou app)

Rádio local (nome e frequência)

Pessoa de contato em casa

Posto de saúde ou pronto-socorro mais próximo

Seu número local de emergência

Números de emergência

Onde	Número de emergência	Observação
Brasil	190 · 192 · 193	Polícia Militar 190, SAMU (ambulância) 192, Bombeiros 193
Portugal e União Europeia	112	Funciona de qualquer celular, gratuito
Estados Unidos, Canadá	911	Polícia, ambulância e bombeiros
Reino Unido	999	O 112 também funciona
Bósnia e Herzegovina, Sérvia, Montenegro	112 só em Montenegro	Ambulância 124 / 194, polícia 122 / 192, bombeiros 123 / 193

ANEXO F

EXEMPLO PRÁTICO — UMA TRILHA E UMA NOITE NO CARRO

Dois planos reais com itens exatos. Adapte-os ao seu grupo no plano do passeio (Anexo B · p. 17).

Trilha de um dia, dois adultos e uma criança (10 anos), 6 horas de caminhada

O quê	Quantidade	Quem leva	Observação
Água	3 × 1,5 L + 1 filtro	adultos	reabastecer numa nascente com o filtro
Comida	sanduíches + 6 barras de reserva	cada um a sua	as barras ficam intactas até a volta
Camadas quentes	fleece + jaqueta para cada um, 3 gorros	cada um a sua	mesmo quando a manhã está quente
Luz	2 lanternas de cabeça + pilhas	adultos	a criança tem um apito
Primeiros socorros	minikit + cartão para carrapatos	o pai	verificar carrapatos à noite
Plano do passeio	enviado à avó às 8h	a mãe	alarme se não dermos notícias até as 19h

Carro no inverno, serra, dois passageiros

O quê	Quantidade	Onde no carro	Observação
Cobertor ou saco de dormir	2	banco de trás	não no porta-malas embaixo de outras coisas
Água e comida	2 L + 4 barras por pessoa	dentro do carro	para não congelar no inverno
Pá e cascalho	1 + 5 kg	porta-malas	para o escapamento e as rodas
Luz e carregador	lanterna de cabeça, carregador veicular	porta-luvas	
Gorro, luvas, meias	um conjunto para cada um	bolsa dentro do carro	meias secas = pés quentes
Tanque de combustível	sempre acima da metade	—	no inverno, não rode "na reserva"

DICA

Dois minutos antes de sair: uma mensagem para alguém em casa — aonde você vai e quando vai dar notícias. É o equipamento mais barato que você tem.

FONTES

- The Mountaineers — *Ten Essentials* (a lista básica de equipamento de montanha); U.S. National Park Service — *Ten Essentials*.
- Wilderness Medical Society — diretrizes para prevenção e tratamento da hipotermia; CDC — *Hypothermia* e *Winter Weather: Staying Safe in a Car*.
- Comissão Internacional de Resgate Alpino (ICAR-CISA) e clubes alpinos — o sinal alpino de socorro (6 sinais por minuto, resposta 3).
- ECDC e institutos nacionais de saúde pública — carrapatos, doença de Lyme e encefalite transmitida por carrapatos; Ministério da Saúde (Brasil) — febre maculosa.
- Comissão Europeia — *Preparedness Union Strategy* (2025), recomendação de 72 horas de autossuficiência; Ready.gov (FEMA) — *Winter Weather*; Defesa Civil, Corpo de Bombeiros e órgãos ambientais do seu país para números locais e proibições de fogo (confira para a sua região).

Revisão técnica do conteúdo	**[DATA] · [ESPECIALISTA / INSTITUIÇÃO, p. ex. serviço de resgate em montanha]**

Os campos e caixas deste PDF podem ser preenchidos e salvos no Adobe Acrobat Reader (computador e celular). Em alguns navegadores o preenchimento não funciona — nesse caso, imprima a página.

Aviso legal. Este guia tem caráter educativo e não substitui a orientação de um médico, da Defesa Civil, da vigilância sanitária ou de outros profissionais. Siga as instruções das autoridades do seu país. O autor não se responsabiliza por danos decorrentes do uso inadequado do conteúdo. Este PDF é licenciado para uso pessoal e familiar — não é permitido compartilhá-lo nem revendê-lo.

STAYSAFE72 AS PRIMEIRAS 72 HORAS DECIDEM TUDO. BALKAN · EN · DE · ES · FR · PT · TR · AR