

## **Quero praticar uma atividade ao ar livre com segurança. O que devo saber?**

*Com o sol a entrar pela janela, chega a vontade de passear, de realizar atividades ao ar livre. Para que uma atividade seja praticada com segurança não basta levar o telemóvel e verificar o boletim meteorológico.*

Em Portugal, nos últimos anos tem-se verificado um aumento de praticantes de atividades ao ar livre, não só pelos seus benefícios ao nível da saúde mas também pelo gosto pela natureza, pela diversidade de recursos naturais do nosso país e pelo envolvimento em novas experiências.

É possível praticar atividades de ar livre de forma autónoma ou recorrendo a uma empresa de organização destas atividades. Deste modo, o consumidor deve sempre avaliar se está preparado para praticar atividades de ar livre com total autonomia ou se deve recorrer a serviços técnicos especializados.

Praticar de uma forma autónoma atividades de ar livre em meio natural é totalmente desaconselhável ao consumidor que não conhece o território e que não tem experiência nas atividades escolhidas, pois uma simples caminhada pode tornar-se numa situação de risco.

Assim, a DECO aconselha:

- deve optar por praticar atividades de ar livre em locais bastante frequentados;
- caso vá sozinho, deixe informações exatas do seu destino, o que facilitará a sua localização em caso de acidente;
- escolha as atividades em função da sua condição física e da sua saúde. Em caso de dúvida, é fundamental procurar aconselhamento junto do médico de família ou médico assistente;
- desafie a família ou os amigos para programas de atividades de ar livre apenas se estes estiverem aptos.

O consumidor deverá sempre cumprir as regras das atividades e ter consciência do que faz e quais os riscos associados.

Melanie Magalhães, Gabinete de Projetos e Inovação

DECO Centro

Os leitores interessados em obter esclarecimentos relacionados com o Direito do Consumo, bem como apresentar eventuais problemas ou situações, podem recorrer à DECO, bastando, para isso, escreverem para DECO – Gabinete de Apoio ao Consumidor – Rua Padre Estêvão Cabral, 79-5º, Sala 504-3000-317 Coimbra.

Caracteres:2113