

TDH 01

TRILHO DOWNHILL

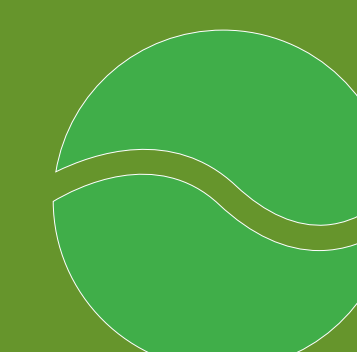
DOWNHILL TRAIL



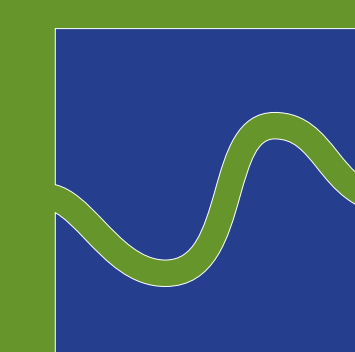
BANDEIRINHA



CLASSIFICAÇÃO DOS PERCURSOS POR GRAU DE DIFICULDADE TRAIL DIFFICULTY RATING SYSTEM



FÁCIL
EASY



ACESSÍVEL
MODERATE



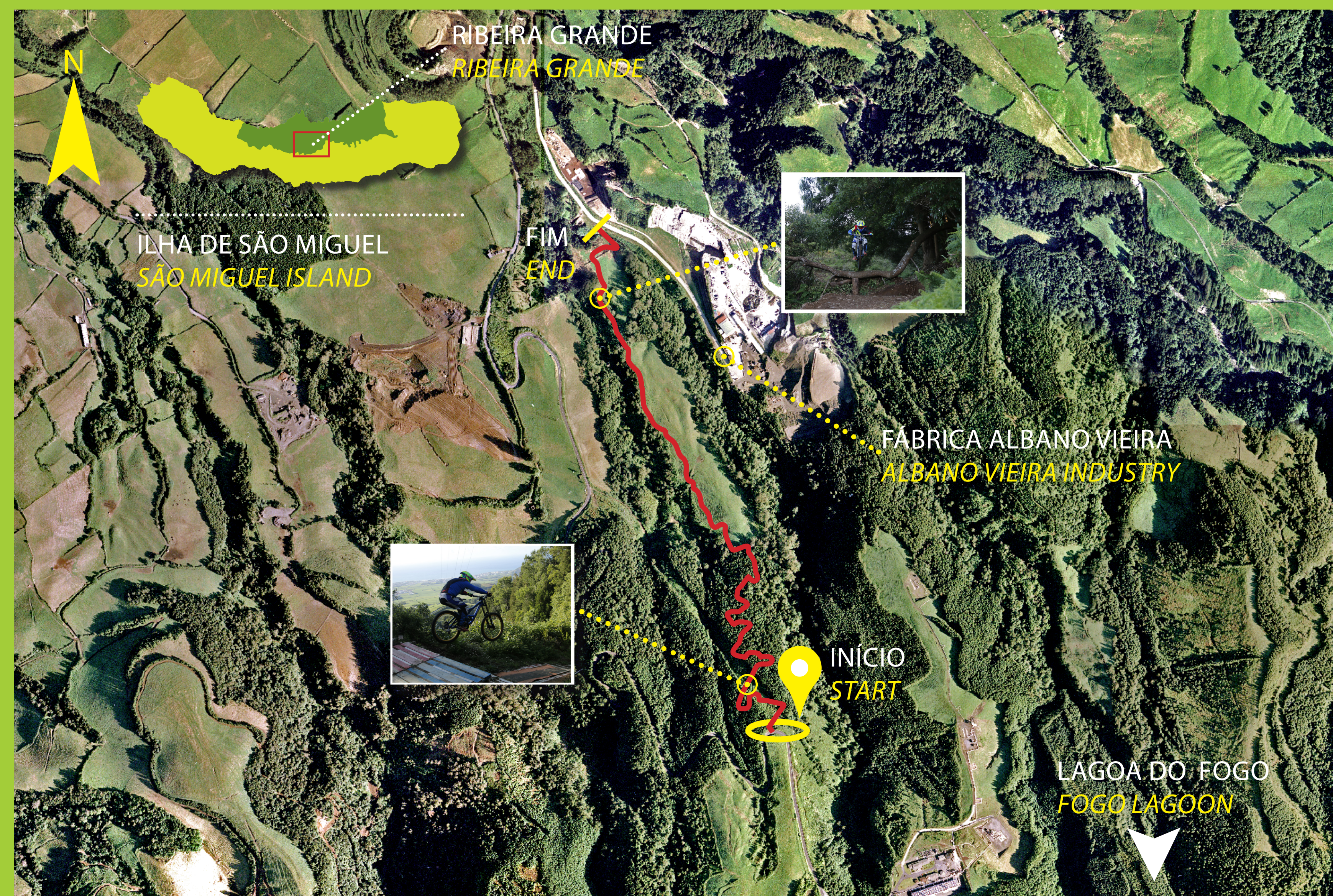
DIFÍCIL
DIFFICULT



MUITO DIFÍCIL
EXTREME



SEVERO
SEVERE



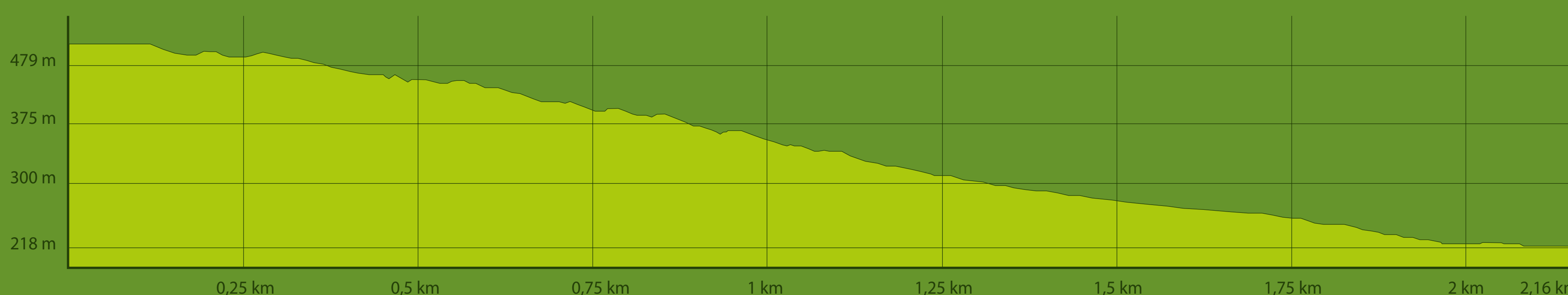
Mapa/ Map

REGRAS DE UTILIZAÇÃO DO TRILHO DE DOWNHILL

1. Não pratique downhill sozinho, leva sempre um ou dois amigos.
2. Antes de fazeres a tua descida verifica o estado da tua bicicleta.
3. Utiliza sempre o capacete e outras proteções nunca são demais; cotoveleiras, joelheiras e colete.
4. Leva sempre contigo um telemóvel na tua mochila ou algibeira.
5. Se parares no trilho encosta-te para um lado e nunca circules em sentido contrário.
6. Usa apenas as trajetórias marcadas e já utilizadas.
7. Se tiveres de reparar um furo ou avaria leva contigo todo o material estragado.
8. Não deites resíduos no trilho, como papeis, restos de comida, plásticos de barras energéticas ou garrafas de água.
9. Em caso de queda, nunca abandones o teu companheiro e liga 112.
10. O downhill é um desporto perigoso não arrisque a sua vida nem a dos outros.
11. Usa o trilho com cuidado. DIVERTE-TE.

CODE OF ETHICS FOR DOWNHILL PRACTISERS

1. Do not practice downhill alone. Bring always one or two friends with you.
2. Before you start your descent, verify your bike equipment.
3. Make sure that you have the necessary equipment: helmets, footgear and eye protection.
4. Be sure that you have a mobile contact with you.
5. During your descent, if you stop, stay in one of the sides of the trail and do not circulate in the opposite direction.
6. Do not leave the signed trail.
7. If a repair is necessary during your descent, do not leave any damage equipment on the trail.
8. Be sure you pick up your waste (plastics bottles, papers and others).
9. In case of an accident, stay with your friends and call 112.
10. Downhill is a sport do not risk your or anyone else's life.
11. Use the trail safely and enjoy it.



MOTOCICLOS SÃO PROIBIDOS NESTE TRILHO
MOTORCYCLES ARE FORBIDDEN ON THIS TRAIL

A CÂMARA MUNICIPAL DE RIBEIRA GRANDE NÃO SERÁ RESPONSÁVEL POR QUALQUER OCORRÊNCIA QUE SE POSSA VERIFICAR DURANTE A ATIVIDADE OU POR QUALQUER EQUIPAMENTO DANIFICADO.
RIBEIRA GRANDE'S TOWN HALL WILL NOT BE RESPONSIBLE FOR ANY OCCURRENCE WHICH MAY TAKE PLACE DURING THE ACTIVITY OR BY ANY PERSONAL DAMAGED OR EQUIPMENT.



NÚMERO DE EMERGÊNCIA
EMERGENCY CALL

112

BOMBEIROS VOLUNTÁRIOS DA RIBEIRA GRANDE
FIRE DEPARTMENT

296 472 318