

# Plano de Comunicações Alternativas na BANDA DO CIDADÃO e no PMR446

PESSOAS / FAMÍLIAS / GRUPOS



## A Sua Rede de Apoio Durante Emergências

O plano 3-3-3 é uma rotina de comunicações alternativas que funciona na Banda do Cidadão e no PMR 446 (walkie-talkies). Trata-se de criar uma rede de estações na sua zona, para que, numa emergência, contacte alguém ou alguém o contacte a si, para pedir ajuda ou simplesmente manter o contacto.

**SISMOS - INUNDAÇÕES - CHEIAS  
TEMPESTADES - INCÊNDIOS FLORESTAIS  
COLAPSO DE REDES MÓVEIS E INTERNET  
POPULAÇÕES ISOLADAS - CORTE DE ENERGIA**

- SAIBA COMO COMUNICAR VIA RÁDIO •
- TREINE FALAR PARA SER OUIDO •
- COMUNICAR É SOBREVIVER •

## COMO FUNCIONA O PLANO 3-3-3?

Ligue o Rádio CB (Banda do cidadão) no canal 3 AM ou USB, ou o PMR 446 vulgarmente conhecido por walkie-talkies no canal 3, a cada 3 horas, durante pelo menos 3 minutos antes e depois da hora. Siga este plano e aumente a possibilidade de ser ouvido.

**Canal 3 (CB / PMR 446)**  
Os primeiros 3 minutos às:

00:00  
3:00  
6:00  
9:00  
12:00  
15:00  
18:00  
21:00





## O TREINO SEMANAL

Todos os sábados, pelas 21h00. Experimente, treine e aumente a sua possibilidade de sobrevivência em caso de emergência. É um treino constante para que cada um esteja pronto para ajudar ou ser ajudado. Participe e divulgue porque sem comunicações a suas possibilidades de sobrevivência são reduzidas.

Conta com uma estrutura organizada por coordenadores treinados para orientação das restantes estações.

## COMO PARTICIPAR NO TREINO DO PLANO 3-3-3?

É um treino para cada estação melhorar a sua capacidade de comunicar via rádio.

**Quando?** Todas as semanas, aos sábados.

**A que horas?**

21h00 – 21h10 CB em AM  
21h10 – 21h45 CB em USB  
21h45 – 22h00 PMR 446

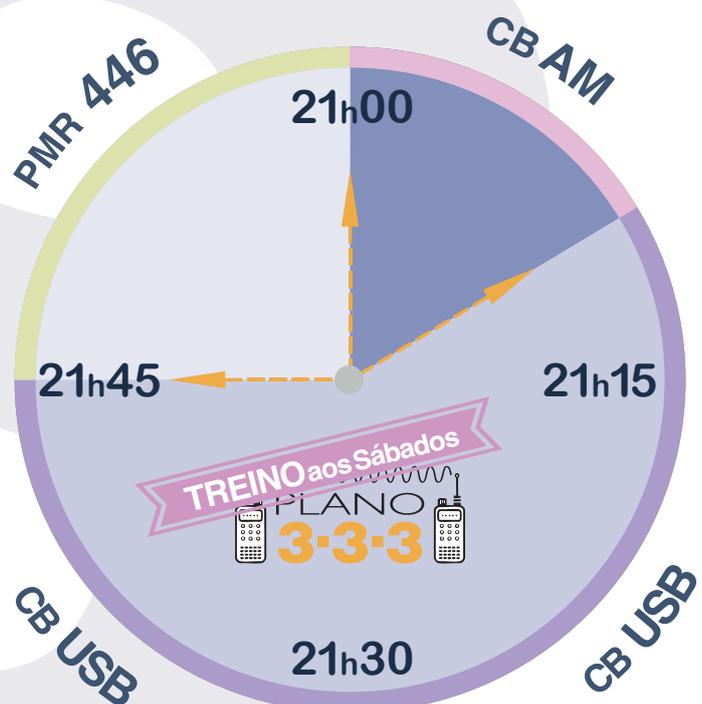
**Onde?** Canal 3

**Quais as Frequências?**

Rádio CB – 26.985 MHz  
Walkie-Talkies PMR 446 – 446.03125 MHz sem tom

**Não fique só à escuta. Chame.** Se não chamar, ninguém saberá que está no rádio. Diga o seu indicativo ou nome de estação e faça uma chamada geral a cada 2 minutos.

**Se alguém responder mantenha contacto,** peça a localização dessa estação, nome ou indicativo. **Porque devo praticar?** Pratique este treino na sua área geográfica a fim de, numa eventual emergência, já saber como atuar, a que estações consegue chegar e quem o conseguirá escutar. Treine também com a sua família e amigos.





## O PLANO 3-3-3 TAMBÉM EM PMR 446

Tanto o PMR 466 (walkie-talkies) como o CB são bandas livres, sem necessidade de licença ou pagamento de taxas. Qualquer pessoa as pode utilizar e fazem toda a diferença em caso de falha das redes de comunicação tradicionais. É possível aplicar o Plano 3-3-3 em PMR 446. Tente locais altos ou sem obstáculos. No entanto o PMR 446 é um sistema de comunicações de curto alcance pelo que deve ser utilizado de forma complementar ao CB.

## VANTAGENS DO PLANO 3-3-3

1. **A regra dos três** - Fácil de recordar.
2. **Poupa energia**, para walkie-talkies e rádios alimentados a pilhas ou bateria.
3. **Reúne todos na mesma frequência e à mesma hora**, melhorando a possibilidade de comunicação.
4. Estabelece um horário com **oito comunicações por dia**.
5. **Evita horários e planos complexos** de comunicação que não são práticos em caso de emergência.
6. Permite **comunicações efetivas e rápidas**.
7. Três horas entre comunicações, **permite descansar** em caso de emergência.
8. Uma pessoa pode andar **10 Km** em 3 horas, o que corresponde ao **raio de alcance** das comunicações.
9. Plano com **abrangência internacional**.

## CRIE UMA REDE LOCAL DE APOIO

Fale com as pessoas que lhe estão próximas. Apresente-lhes o Plano 3-3-3, e pratiquem entre todos, ganhando a vantagem do apoio mútuo.

## EM CASO DE EMERGÊNCIA LIGUE 112

O Plano 3-3-3 **não substitui o 112**, bombeiros ou outro organismo que lhe possa prestar auxílio em caso de emergência. **Deve ser considerado como uma rede de comunicações alternativas** que lhe poderá ser útil em caso de emergência. Por este motivo deve treinar e criar a sua rede de contactos via rádio.

## DICAS PARA USAR UM RÁDIO PORTÁTIL

- Em casa coloque-se junto a uma janela ou varanda.
- Na rua, suba a um local alto (uma serra, ou mesmo a zona mais elevada da sua localidade).
- Afaste-se de obstáculos, como muros, edifícios, e paredes de zonas baixas sem linha de vista.
- Fale perto do microfone enquanto pressiona a PTT.
- Use frases curtas e sintéticas.

## MANUTENÇÃO DO SEU APARELHO

Garanta uma rotina de verificação de pilhas/baterias, para que estejam sempre carregadas, assim como um kit de pilhas novas de reserva ao lado. Em caso de emergência, pode não ter energia elétrica para as carregar.

## CONTACTOS



Plano 3-3-3



plano333portugal@gmail.com



www.plano333.pt



@mike05prepper