



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**.



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.

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.

CONTACTOS



Plano 3-3-3



plano333portugal@gmail.com



www.plano333.pt



@mike05prepper

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 PLANO 3-3-3 PARA FAMÍLIAS OU GRUPOS

O conhecimento do plano 3-3-3 deve ser geral, abrangendo todos os membros da família ou de um grupo. Todos devem conhecer o seu funcionamento, e terem assistido ao treino semanal. Pelo menos um elemento de cada família ou grupo deve estar treinado e pronto a utilizar o plano 3-3-3 como comunicação para o exterior mas é aconselhável existir mais do que um elemento treinado.

Além do CB treine também no PMR 446 pois é igualmente importante e envolve os elementos da família ou amigos que se encontrem perto.

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.

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

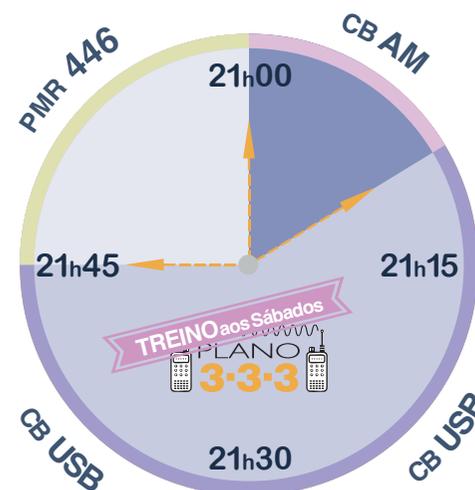
Quais as Frequências?

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 446 (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.