

Plano 3-3-3



O que é? O plano 3-3-3 é uma rotina de comunicações que funciona na Banda do Cidadão. Trata-se de **criar uma rede de estações CB na sua zona**, por forma a garantir que, numa emergência, possa contactar alguém, ou alguém o contactar a si, para pedir ajuda ou simplesmente manter o contacto.

Esta é uma rede alternativa feita por pessoas e para pessoas interessadas na independência e auto-suficiência. Ideal para preppers, operadores de rádio CB ou simplesmente para si que sempre gostou de radiocomunicações e nunca soube por onde começar.

“**Plano 3-3-3**” é o nome de código do projecto do **Macanudos** que reúne as actividades de rádio comunicações, no âmbito da sobrevivência e preparação para situações de emergência.

Como participar: Ligue o CB no canal 3 (26.985 MHz) AM, a cada 3 horas, durante pelo menos 3 minutos antes e depois da hora. Poderá também utilizar banda lateral USB caso não consiga contactar em AM.

A que horas? Às 00:00, 3:00, 6:00. 9:00. 12:00, 15:00, 18:00 e 21:00 horas. A cada três horas, ligue o rádio CB no canal 3 e fique à escuta pelo menos durante 3 minutos. Se tiver bastante energia fique à escuta por 10 ou 15 minutos pois pode haver chamadas fora do horário. Não fique só na escuta. Mesmo que não necessite de chamar, anuncie-se no canal para saber onde chega ou simplesmente informar a rede de que está na escuta. Faça-o com uma breve chamada, por exemplo “*Plano 3-3-3 aqui Lima 44, está alguém à escuta?*”. A resposta será por exemplo ” *Lima 44 aqui Falcão Branco, sinal de 7 em Almada*”

Treino semanal do plano 3-3-3: Todas as semanas, aos sábados, às 21:00. É um treino constante para que cada estação esteja fluente nas comunicações via rádio. Experimente, treine e aumente a sua possibilidade de sobrevivência em caso de emergência, ou simplesmente divirta-se a fazer contactos.

Porque devo praticar? Pratique este treino na sua área geográfica a fim de, numa eventual emergência, já saber como atuar, com quem poderá contar, a que estações consegue chegar e quem o conseguirá escutar. Só a prática lhe vai permitir obter sucesso nas comunicações.

O CB é uma banda livre, sem necessidade de licença ou pagamento de taxas, qualquer pessoa a pode utilizar.

Vantagens do plano 3-3-3

- Fácil de recordar – a regra dos três.
- Poupa energia, para *walkie-talkies* e rádios alimentados a bateria.
- Reúne todos na mesma frequência e à mesma hora aumentando o sucesso da comunicação.
- Estabelece um horário com oito comunicações por dia.
- Evita horários e planos complexos de comunicação que não são práticos em caso de emergência.
- Permite comunicações efetivas e rápidas.
- Três horas entre comunicações permite descansar em caso de emergência.
- Uma pessoa pode andar 10 Km em 3 horas, o que corresponde ao raio de alcance das comunicações.
- O plano 3-3-3 é compatível com o plano alternativo 3-2-1.

Guia do Treino do Plano 3-3-3

Como participar no treino semanal

- **Todos os sábados, às 20:57** ligue o CB no canal 3 em AM. Verifique se a sua estação está a funcionar corretamente e prepare-se para registar os contactos.
- Às 21:00 vai para o ar a emissão automática que anuncia o Plano 3-3-3 e que dura um minuto.
- Se escutar a emissão automática aproveite para verificar as condições de receção. Se não escutar, conte um minuto para iniciar o treino.
- **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**:
 - ex. *Chamada geral Treino do Plano 3-3-3, aqui Bravo Sierra em Lisboa, está alguém à escuta?*
- Fique à escuta por um ou dois minutos e volte a chamar, repetindo este processo as vezes que forem necessárias.
- **Se alguém responder mantenha contacto**, peça a localização dessa estação, nome ou indicativo.
- Confirme como essa estação o escutou e, se possível, com que sinal (QRK).
- **Registe o contacto para mais tarde saber a quem chega e a que local.**
- Dê espaço para outras estações responderem e evite comunicações com mais de 30 segundos.
- Caso contacte duas ou mais estações, peça-lhes que confirmem se se escutam umas às outras. Se necessário informe as estações que não se escutam, fazendo de “relé”.
- **Não fique à conversa no canal do treino.** Se desejar conversar peça para mudar para outro canal, deixando esta frequência livre para quem queira participar no treino, ou depois deste ser dado por encerrado.
- **Às 21:05, caso não existam mais estações a responder em AM, passe para banda lateral USB** e volte a chamar.
- O treino termina às 21:30 ou quando não existirem mais estações novas para responder.
- No final do treino agradeça a participação das estações com que contactou.

Coordenação do treino semanal do plano 3-3-3

Para facilitar a coordenação das comunicações, o Macanudos costuma ter uma ou duas estações a participar no treino. Estações Mike 05, umas vezes em Lisboa outras em Tomar e estação Ananás perto do Cartaxo. A estação que inicie a chamada e que tenha uma posição privilegiada deverá assumir a coordenação do treino como sendo a Estação Diretora de Rede. Poderão existir outras estações coordenadoras em locais afastados.

Periodicamente deve ser dada a palavra a outras estações também bem colocadas ou que estejam a distância significativa para efetuarem chamada geral a fim de serem ouvidas em locais que não sejam cobertos pela coordenação.

Registo de contactos

Embora facultativo, solicitamos que nos indique o registo dos seus contactos. Poderá fazê-lo por e-mail para secretaria@macanudos.org no grupo do [Facebook Macanudos](#) ou ainda em [Macanudos_org](#) no Telegram.

Plano 3-3-3 em acção

Caso exista um alerta real, uma emergência nacional, local ou mesmo uma só pessoa a pedir ajuda, **deixa de ser um Treino para passar a Plano 3-3-3** e aquilo para o qual treinou e deve estar preparado.

Assim, temos, em resumo:

- **A cada 3 horas** (às 00, 03, 06, 09, 12, 15, 18, 21 horas) chame e escute no canal 3 do CB.
 - **Escute atentamente qual a emergência e veja como pode ajudar.**
 - **Caso necessário aponte a morada e chame o 112.**
 - **Se se tratar dum alerta nacional ou local, faça uma chamada geral à rede** dizendo, por exemplo:
 - *Alerta geral, aqui Bravo Sierra. Caiu o viaduto das Amoreiras em Lisboa. Não se dirija para o local. Mantenha-se longe e à escuta.*
 - *Alerta Local em Tomar, estrada M351 entre Carril e Serra, intransitável devido a incêndio. Rota alternativa pela M351-1 direção à Junceira ou M530 para Chão das Maias.*
- I. É importante só divulgar um alerta escutado se o mesmo puder ser confirmado ou for proveniente de fonte oficial. É importante alertar, mas não lançar alertas falsos ou incompletos.
 - II. Divulgue instruções precisas de forma simples para que quem o escute entenda bem o que deve ou não deve fazer, e peça para o alerta em causa ser divulgado.
 - III. É extremamente importante divulgar a zona abrangida pelo alerta, no caso de uma emergência local e não nacional.
- **Siga as instruções que escutar**, divulgadas por outras estações de confiança. Se possível, confirme-as pelas rádios comerciais e/ou televisão. Não se aproxime de zonas perigosas envolvidas na emergência, colocando-se em perigo ou dificultando o trabalho dos agentes oficiais, bombeiros, ambulâncias, polícia, etc.

Características e utilidades do Plano 3-3-3

Alcance das comunicações

O alcance depende principalmente da localização e eficiência da antena, mas também do modo de emissão AM ou USB

- Estações de base - AM 30 Km, USB 60 Km
- Estações móveis - AM 10 Km, USB 20 Km

O plano 3-3-3 em 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 este guia 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. Para assegurar as comunicações internas são

necessários mais elementos treinados em comunicações, daí a importância do treino semanal.

Sincronização horária

Sincronize o seu relógio com o de outros rádio operadores sempre que possível. Se não tem a certeza de ter horas certas, entre no canal mais cedo ou deixe o rádio ligado até ouvir as horas certas por outro operador ou pelo boletim informativo. Caso não tenha um relógio procure sintonizar uma emissora de rádio e espere pelo sinal horário.

Emissão automática do Plano 3-3-3 e do boletim informativo

A emissão automática parte de Lisboa, não querendo com isto dizer que tenha de escutar esta emissão para treinar e participar.

Utilização de receptores SDR

Para acompanhar as comunicações fora do seu raio de alcance ou para escutar melhor estações com quem possa comunicar utilize os **SDRs** . É também uma forma de evitar interferências locais na recepção.

Plano 3-3-3 também em PMR

É possível aplicar o plano 3-3-3 em PMR 446. Utilize o canal 3 sem tom no horário já estabelecido. No entanto o PMR 446 é um sistema de comunicações de curto alcance pelo que deve ser utilizado de forma complementar ao CB.

Identificação geográfica

É importante saber a localização das estações, motivo pelo qual deve também informar a sua. A localização deve ser sempre aproximada, indicando apenas a cidade ou localidade e nunca moradas exatas.

Para mais informações sobre o **plano 3-3-3** ou sobre outras atividades do grupo, consulte www.macanudos.org

V 1.0 Maio 2021