

PLANO 333

1. Comunicações alternativas

O plano 3-3-3 é uma rotina de comunicações alternativas que funciona na Banda do Cidadão e no PMR 446. 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.

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.



Como participar: Ligue o CB no canal 3 AM (26.985 MHz) ou o PMR 446 no canal 3 **sem tom** (446.03125 MHz), a cada 3 horas, durante pelo menos 3 minutos antes e depois da hora. No CB 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 podem 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 “*Chamada geral Plano 3-3-3 aqui Lima 44 em Lisboa, está alguém à escuta?*”. A resposta será por exemplo “*Lima 44 aqui Falcão Branco, sinal de 7 em Almada*”

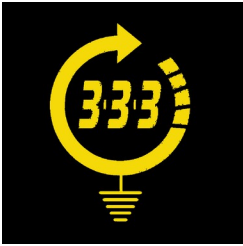
Treino semanal do plano 3-3-3: Todas as semanas, aos sábados, às 21:00. É um treino para que cada estação melhore a sua capacidade de comunicar via rádio. Treine e aumente a sua possibilidade de sobrevivência em caso de emergência, ou divirta-se a fazer contactos.

Porque devo praticar? Pratique este treino na sua área geográfica a fim de, numa eventual emergência, já saber como atuar, a que estações consegue chegar e quem o conseguirá escutar. Treine também com a sua família e amigos.

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 a probabilidade de comunicar
- Estabelece um horário com oito comunicações por dia
- Evita horários e planos complexos de comunicação que não são práticos em caso de emergência
- 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

2. Guia do Treino do Plano 3-3-3 em CB



O treino semanal tem o objetivo de facilitar o contacto entre todas as estações participantes. Conta com uma estrutura organizada por coordenadores treinados para orientação das restantes estações. Na sua região pode não haver coordenador e assim cada estação deverá fazer os contactos de forma independente.

Imprima este documento e guarde-o junto ao seu equipamento. Partilhe com os seus amigos.

- **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 faça-o apenas depois do treino ser encerrado.
- **Às 21:10, caso não existam mais estações a responder em AM, passe para banda lateral superior, USB e volte a chamar.**
- O treino termina às 22:00 ficando o canal livre para outras comunicações.
- No final do treino agradeça a participação das estações com que contactou.

No caso de catástrofe generalizada ou emergência, as comunicações do Plano 3-3-3 desenvolvem-se também no canal 3 mas possivelmente sem coordenação, estando cada estação responsável pelas suas comunicações e do seu grupo. O treino visa dotar as estações das competências necessárias nas rádio comunicações e a criarem o seu grupo de contacto.

2.1 Como participar no treino

- Chamar preferencialmente a estação coordenadora
- A estação coordenadora anuncia-se no canal fazendo a chamada geral
- Durante o treino outras estações podem ser nomeadas temporariamente coordenadoras e fazerem chamada geral
- Pedir oportunidade no intervalo entre comunicações e aguardar
- Caso seja impossível ser escutado pela estação coordenadora, pedir a outra estação que faça de relé
- Caso se desenvolva contacto ou troca de informações entre duas ou mais estações, a palavra deve voltar o mais rapidamente possível para o coordenador
- Se houver necessidade de contacto entre duas estações à parte do treino, estas devem passar a outro canal, voltando ao treino logo que possível
- Aguardar 3 segundos entre comunicações
- Evitar comunicações longas e sobre assuntos desnecessários ao treino
- Os cumprimentos às estações devem ser breves
- Cessar de imediato a comunicação caso ouça o coordenador ou outra estação pedir QRX
- Escutar atentamente antes de fazer qualquer chamada evitando sobremodular estações mais distantes
- Esperar sempre pelo fim de um contacto entre a estação e a sua interlocutora antes de iniciar uma nova chamada ou pedir oportunidade (não falar por cima)
- Dizer sempre o respetivo nome de estação e de preferência também a localização
- Não emitir quando o coordenador solicitar outro nome de estação ou outra área geográfica que não a sua
- É expressamente proibida a utilização de palavrões ou linguagem ofensiva seja em que circunstância for.
- No final do treino ou em momento posterior deve registar o QRX 333, com os contactos realizados no portal de internet.

Caso não exista coordenador na sua região

Se após chamada não obtiver resposta do coordenador nos primeiros 5 minutos, qualquer estação pode tentar iniciar contactos sem coordenação. Deve no entanto cumprir as regras do treino e a ética dos coordenadores na medida em que estas sejam aplicáveis. É sugerido que acompanhe o treino online pelo canal do telegram e que relate a sua situação com a finalidade de ser ajudado.

Quem é a estação coordenadora do treino?

Em cada região é a primeira estação que inicia a chamada e se propõe coordenar o treino pelo facto de ter essa experiência ou estar geograficamente bem colocada. Durante o treino a coordenação pode temporariamente ou definitivamente ser passada para outra estação. O coordenador anuncia essa função durante a chamada ou simplesmente pede a outra estação que faça chamada geral.

Se tem gosto pelas rádio comunicações e uma boa localização, contacte-nos e saiba como pode

ser uma das estações coordenadoras do plano 3-3-3.

Várias regiões e vários coordenadores, como estabelecer contacto ?

Se operar como estação coordenadora deve:

- Chamar na sua região independentemente de “atropelar” outra estação coordenadora mais distante. Lembre-se que o treino decorre em várias regiões em simultâneo
- Tentar contactar outra estação coordenadora e entre as duas comunicarem as estações que escutam
- Promover momentos de silêncio (QRX) para que a outra estação coordenadora possa fazer chamada e tentarem contactos mais distantes ou para a sua região. Ajude a fazer estes contactos agindo como relé se necessário

Se operar como estação independente deve:

- Registrar as estações que escuta e responder à chamada geral da coordenação
- Opcionalmente, peça oportunidade e anuncie-se
- Faça contactos rápidos transmitindo o nome de estação, localização e outras informações breves
- Se não ouvir outras estações, faça uma chamada geral. Repita a chamada regularmente

Para ser considerada estação coordenadora é necessário cumprir os seguintes critérios:

- Cumprir as regras do treino do Plano 3-3-3
- Cumprir a ética dos coordenadores
- Ter experiência de coordenação

O plano 3-3-3 também em PMR 446

É possível aplicar o plano 3-3-3 em PMR 446 (walkie-talkies). Utilize o canal 3 sem tom no horário já estabelecido. 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. Em **PMR 446 não existe coordenação** sendo o treino livre para comunicações ponto a ponto pelos seus utilizadores.

A frequência do CB e do PMR 446 são muito diferentes. Embora estejam ambos no canal 3, não é possível comunicar de um CB para um PMR 446.

O PMR 446 é uma boa forma de treino para famílias e amigos que se encontram perto. Treino e crie o hábito de utilizar o walkie talkie para que numa situação de emergência saiba como agir.

3. Ética dos Coordenadores do Treino 333

A ética dos coordenadores é um conjunto de normas orientadoras para as estações que pretendam assumir a coordenação. A disciplina e o compromisso no cumprimento destas normas são fatores fundamentais para o sucesso do treino.

A estação coordenadora inicia a chamada para *Check in* de contactos;

Na falta de coordenador presente (falta de chamada nos primeiro cinco minutos do treino), pode qualquer estação assumir a coordenação fazendo a respectiva chamada.

O coordenador deve registar os contactos no formulário de QRK do treino semanal do 333 [aqui](#) com vista a ser mantido um registo por regiões das estações participantes nesta actividade.

Cada contacto é confirmado mediante nome de estação e local. Opcionalmente o nome do operador e sinal de receção.

A cada contacto novo, deve interrogar as restantes estações, ou pelo menos as que achar interessante, se estas escutaram a nova estação. De igual forma interrogar a nova estação se está a receber as que vão reportando. A comunicação faz-se preferencialmente através do coordenador e não diretamente.

Regularmente, e quando houver intervalo sem resposta a chamadas, o coordenador deve passar a palavra a outra estação presente pedindo-lhe que faça chamada geral e dando-lhe a coordenação temporariamente. Este coordenador fará chamada geral cumprindo as regras do treino do Plano 3-3-3 informando as estações que está a contactar. Não havendo mais novas estações a responder ao coordenador temporário, a coordenação volta para o coordenador inicial.

A coordenação temporária pode ser entregue a tantas estações quantas o coordenador inicial entenda necessárias para conseguir o maior número de contactos (uma maior cobertura geográfica). Caso tenha de se ausentar do treino, o coordenador inicial pode delegar esta função noutro coordenador.

Em qualquer momento o coordenador inicial pode reaver a palavra interrompendo a coordenação temporária pedindo QRX.

Regularmente fazer chamada geral dando tempo para as estações mais fracas responderem. Se não houver resposta, interrogar se alguma das estações presentes escutou. Se afirmativo pedir para fazer de relé ou conceder-lhe a coordenação temporária.

Terminadas as comunicações em AM, o coordenador deve agradecer a participação às estações que não tenham banda lateral concedendo-lhes a palavra para se despedirem. Pode sugerir a utilização de um SDR para que continuem a acompanhar o treino.

No final do treino chamar e agradecer todas as estações que foram contactadas. Passar a palavra a outros coordenadores temporários pedindo-lhes que agradeçam aos seus contactos. Pode ser indicado o sinal de recepção (QRK) caso haja tempo.

O treino deve terminar às 22:00 anunciando que o canal fica livre para QSO informal. Pode ser sugerida a passagem a AM caso as estações sejam locais.

Regularmente o coordenador deve indicar o local onde podem deixar o QRK e convidar a que se juntem no canal do Telegram e registem no macanudos.org.

4. Plano de Emergência 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 e passa a Plano 3-3-3**, aquilo para o qual treinou e deve estar preparado.

- **A cada 3 horas** (às 00, 03, 06, 09, 12, 15, 18, 21 horas) entre três minutos antes e depois da hora, chame e **escute no canal 3** do CB ou PMR 446.
- **Procure contactar os seus familiares** ou grupo de amigos.
- **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 Maías.*
- ❖ 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.
- ❖ 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.
- ❖ 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.

Verifique se tem as baterias carregadas e um sistema de alimentação alternativa, bateria, painel solar, iluminação, etc. É possível que o abastecimento de energia elétrica possa falhar.

Se tiver disponibilidade e energia, fique à escuta mais tempo e faça chamadas.



5. 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 CB de base - AM 20 Km, USB 50 Km
- Estações CB móveis - AM 10 Km, USB 20 Km
- Estações CB portáteis - AM 300 m a 3 Km
- Estações PMR 446 (na cidade) - 300 m a 1 Km
- Estações PMR 446 (no cimo de um monte) - 1 Km a 10 Km

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

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 no CB canal 3 em AM parte de Lisboa. A cada meia horas é emitido o boletim informativo. Não é necessário 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 SDRs. É também uma forma de evitar interferências locais na recepção.

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. Apenas revele a sua localização exacta se tal for estritamente necessário, por exemplo, em caso de necessitar de socorro.

