

2020



Fabio Rodrigues  
Pastor Distrital

## ESPECIALIDADE DE EXCURSIONISMO PEDESTRE COM MOCHILA (AR056)

### 1. EXPLIQUE O LEMA DOS EXCURSIONISTAS: "DA NATUREZA NADA SE TIRA ALÉM DE FOTOS; NÃO DEIXAR NADA A NÃO SER PEGADAS; NÃO MATAR NADA, A NÃO SER O TEMPO".

Este lema é muito importante e explica tudo que devemos fazer para não agredir a natureza e preservarmos o lugar para visitas futuras. Não tirar nada da natureza, não deixar lixo e não matar nenhum animal. O Passeio consciente faz parte da preservação da natureza e preservar é um ato de honra a Deus.

### 2. DESCREVER QUAL TIPO DE VESTUÁRIO, CALÇADO E EQUIPAMENTOS QUE DEVEM SER LEVADOS EM UMA EXCURSÃO EM:

**a) Clima chuvoso.** Com muitas chuvas existem roupas próprias para isso, como a anoraque trata-se de uma jaqueta impermeável que protege muito bem a cabeça e o tórax. Calça impermeável como o nome já diz, dispensa o comentário. Uma boa bota impermeável completa o conjunto, sendo o ideal para uma caminhada debaixo de chuva. Assim mantendo o indivíduo seco e bem protegido.

**b) Clima quente.** Calça pode ser uma calça fina de tãctel com uma 2ª pele, uma camiseta de manga comprida que mantem a temperatura do corpo, e protege a pele do sol e de outras ocasiões de calor, mas num calor extremo não é efetivo. O sapato deve ser um sapato leve respirável de secagem rápida.

**c) Clima frio.** A Calça deve ser de cordura com uma calça térmica por baixo. Casaco deve se usar um de fleece\* leve quente e respirável, com uma jaqueta por cima, luvas e toca. Bota deve ser cano alto e usar par de meias mais grossas.

\* Fleece – A Grosso modo, é um tipo de flanela feita de tecidos sintéticos com propriedades típicas (respirabilidade, leveza e compressibilidade), que o tornam indicado para atividades ao ar livre. Usando uma linguagem mais técnica o “fleece pile”, ou somente “fleece”, é uma categoria de tecido utilizada para prover ao usuário uma camada de isolamento térmico eficiente para atividades em ambiente natural.

### 3. DESCREVER O QUE SE DEVE LEVAR EM CONSIDERAÇÃO NA HORA DE ESCOLHER UMA MOCHILA. EM CASO DE EMERGÊNCIA, O QUE PODERÁ SER USADO NO LUGAR DA MOCHILA?

A mochila ideal deve ser a mochila cargueira, elas são medidas por litros, o ideal é cargueiras de 50 a 90 litros. Elas possuem uma parte dela chamada telescópio, possibilitando que a mochila seja ajustada para mais capacidade ou menos capacidade. As cargueiras também possuem uma estrutura metálica nas costas o que potencializa a caminhada e protege as costas de danos na coluna, além de fazer da caminhada com mochila uma experiência mais agradável. As cargueiras têm também uma barrigueira que fazem a mochila ficar muito bem presa na cintura. Ela possui muitas tiras de regulação para se adaptar ao usuário dela.



Caso você não tenha uma mochila própria ou a mochila que você estiver usando acabar rasgando, use uma calça como mochila, no exemplo da imagem abaixo.



#### **4. RELACIONAR OS OBJETOS ESSENCIAIS PARA A PRÁTICA DE EXCURSIONISMO.**

Roupas: Bota, calça de cordura ou impermeável, anoraque, casaco de fleecy, camiseta de manga longa térmica, luva e toca.

Pernoite: Barraca pessoal, Cargueira, saco de dormir, isolante térmico, Fogareiro e utensílios de cozinha.

Segurança: Kit de primeiros socorros, manta térmica, lanterna, bastão de caminhada, apito de emergência, bussola e Pederneira.

Ferramenta: Facão, canivete, tesoura e corda.

## 5. RELACIONE, PELO MENOS, CINCO MODELOS DE SACOS DE DORMIR. DESCREVA PARA QUAL TIPO DE CLIMA O MESMO É MAIS ADEQUADO.

Qualquer que seja o modelo, o seu saco de dormir deve ter um capuz adequado, ou uma peça semicircular com cordinhas para fechar, que mantenha a sua cabeça aquecida e previna a perda de calor.

Principais modelos:

**1. Múmia (Mummy) ou Sarcófago:** É o modelo de saco de dormir mais quente e leve: mais estreito próximo aos pés, com capuz para proteger a cabeça e com uma pequena abertura fechada com cordeletes e tucles. É também o que mais restringe os movimentos. O sarcófago possui também costuras em todo o seu comprimento, o que mantém o ar frio fora do saco de dormir.

**2. Retangular:** Por não ser desenhados para se moldar ao corpo, esse modelo é o que menos conserva calor. Também é o que mais consome espaço e pesa mais, apesar de ser o mais barato. É mais indicado para quem vai usá-lo aberto, como uma manta.

**3. Semi-retangular:** Mais afunilado que o modelo retangular, mas não tão justo como o sarcófago, este modelo sacrifica peso e conservação de calor em troca de mais liberdade para movimentos.

**4. Saco de bivaque (Bivy Sack):** Este saco não-isolado e impermeável é adequado a um sleeping para dar proteção em caso de variações de tempo. Alguns desses sacos possuem uma rede para repelir insetos e ventilar, e que serve também como uma área extra para guardar pequenos equipamentos.

**5. Overbag:** Este saco para sleeping foi criado para aumentar a temperatura em até 7 graus Celsius, apesar de não oferecer proteção contra variações de tempo como o saco de bivaque. Esse modelo também pode ser usado sozinho, como saco para verão.



## 6. DEMONSTRAR COMO ARRUMAR UMA MOCHILA ADEQUADAMENTE.

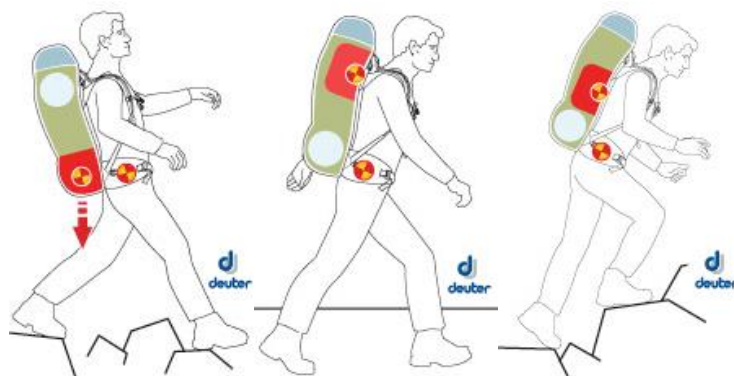
Carregar a mochila de forma correta – bem como ajustá-la – é uma das coisas básicas que os excursionistas devem saber para evitar desconforto e dores ao longo da jornada.

### Existem 3 maneiras para arrumar a sua mochila.

Colocando o peso maior na parte de baixo, colocando o peso maior na parte de cima, ou centralizando este peso. A concentração do peso na parte inferior da mochila faz com que a mochila puxe o corpo para trás e a reação natural é de forçá-lo para frente para gerar o equilíbrio necessário, o problema disso é que você caminha em guerra com a mochila, fazendo esforço extra para equilibrar as forças – a mochila lhe puxa para trás e você puxa o corpo para frente. Portanto, colocar a carga mais pesada da mochila na parte inferior é considerado errado!

Em casos de terrenos mais leves – trilhas sem grandes desníveis ou mesmo planas – coloque o equipamento mais pesado no compartimento principal da mochila, na altura dos ombros. Já nos terrenos mais íngremes ou acidentados carregue a mochila com o material mais pesado no centro do compartimento principal, isso aproxima o peso do seu centro de gravidade (que fica próximo do umbigo) e reduz o balanço da carga na mochila.

Lembre-se, mantenha a arrumação na volta também.



## 7. FAÇA O SEGUINTE:

**a) Relacione o melhor tipo de alimento para um excursionista.** Os alimentos Energéticos e Integrais de rápida absorção e de fácil preparo como: Banana, Granola, castanhas, água, barras de cereal, batata doce, Dextrose (repositor energético), Arroz integral e Macarrão integral.

**b) Dos alimentos do item anterior, quais são encontrados em supermercados?**

Banana, Granola, castanhas, água, barras de cereal, batata doce, arroz integral e macarrão integral.

**c) Preparar um cardápio para uma excursão de 2 dias com pernoite.**

**Para os 2 dias.**

**Desjejum:** Granola + Banana

**Almoço:** Arroz com castanha e batata-doce

**Jantar:** Macarrão integral e banana

**d) Demonstrar como embalar os alimentos que serão colocados na mochila de forma a ocupar pouco espaço.**

Dentro da panela, retire as caixas dos produtos mantendo somente a embalagem plástica e acomode tudo dentro da panela. dentro do copo também é um lugar ótimo para guardar algum alimento.

**e) Preparar um lanche para a caminhada. Item prático**

Lanche preparado: \_\_\_\_\_

## 8. CONHECER OS MÉTODOS DE PREVENÇÃO, OS SINTOMAS E O TRATAMENTO DE PRIMEIROS SOCORROS PARA:

**a) Queimadura de Sol.**

**Prevenção:** Evitar exposição prolongada à radiação solar.

**Sintomas:** Vermelhidão na pele exposta e dor, em casos mais graves bolhas.

**Tratamento:** Ingerir bastante líquido e passar gel à base de água para hidratar a pele e diminuir a ardência.

**b) Bolhas.**

**Prevenção:** Evitar os tênis novos, pois ainda não se modelaram ao formato do seu pé. Manter os pés sempre secos. Dependendo da temperatura, usar dois pares de meias.

**Sintomas:** Dor nos pés e uma bolha de água.

**Tratamento:** Use uma agulha esterilizada para furar a bolha (Apenas o suficiente para eliminar a água). Esterilize o local e aplique uma bandagem.

### **c) Hipotermia.**

**Prevenção:** Não permanecer por muito tempo com as roupas e calçados molhados. Ou sem proteção a baixas temperaturas.

**Sintomas: Os sintomas de hipotermia leve incluem:** Temperatura corporal entre 33 e 35°C; Tremores; Pés e mãos frios; Dormência nos braços e pernas; Perda de destreza; Cansaço.

**Os sintomas de hipotermia moderada podem ser:** Temperatura corporal entre 30 e 33 °C; Tremores violentos e incontroláveis; Discurso lento e tremido; Respiração mais lenta e fraca do que o normal; Pulsação fraca; Dificuldade em controlar os movimentos do corpo; Falta de atenção; Perda de memória ou sonolência.

**Os sintomas de hipotermia grave ou severa incluem:** Temperatura corporal abaixo de 30°C; Perda do controle dos membros inferiores e superiores; Perda dos sentidos; Respiração superficial, podendo até parar; Pulsação irregular ou até mesmo inexistente; Pupilas dilatadas.

**Tratamento:** Remover a pessoa do vento, chuva ou ambiente úmido, trocar a roupa molhada por uma seca, manter a pessoa acordada, exercitar seus braços e pernas e mantê-la aquecida. Cobrir com uma manta quente, e alimentar com sopa quente de preferência.

### **d) Insolação.**

**Prevenção:** Evitar exposição prolongada à radiação solar.

**Sintomas:** Sudorese, cansaço extremo e desidratação.

**Tratamento:** Levar a pessoa para um local arejado, de preferência na sombra. Hidratar a vítima com soro, água, sucos. Em caso de febre, encaminhar para um atendimento médico.

### **e) Exaustão.**

**Prevenção:** Não carregar mais do que o proporcional ao seu corpo e manter um ritmo que não seja cansativo.

**Sintomas:** dores musculares, cansaço extremo

**Tratamento:** Repousar, se alimentar com alimentos de fácil digestão e energéticos e beber bastante líquido.

### **f) Mordida de Cobra.**

**Prevenção:** Preste atenção por onde passa.

**Tratamento:** Lavar o local com água e sabão, manter o membro afetado levemente levantado, evitar movimentos bruscos, manter a vítima em repouso, e buscar auxílio hospitalar. Importante tentar identificar o animal para tratamento mais específico.

### g) Cólicas

**Sintomas:** Dores abdominais e agulhadas.

**Tratamento:** Fazer compressas com bolsa de água, utilizar remédio adequado, não obtendo resultados, buscar auxílio médico.

### h) Desidratação.

**Prevenção:** Beber água regularmente.

**Sintomas:** Cansaço, boca seca, fraqueza, desorientação.

**Tratamento:** Beber água e sucos e repousar a vítima.

### i) Câimbra.

**Prevenção:** Consumir as quantidades recomendadas de potássio e cálcio.

**Sintomas:** Dor muscular sem seu relaxamento.

**Tratamento:** Panturrilha - empurrar os dedos do pé para alongar o músculo superior da panturrilha; Parte de trás da Coxa- Tentar esticar o joelho para alongar os músculos dessa região.

## 9. TER UM KIT DE PRIMEIROS SOCORROS NA MOCHILA E SABER USAR CADA ITEM.

Quem sai para acampar e fazer atividades ao ar livre está sempre propenso a pequenos (ou sérios) acidentes, o que pode ser um problema quando se está longe de um hospital ou centro urbano.

Na maioria dos acidentes, os 10 primeiros minutos são fundamentais para a vítima. Sendo assim, ter um material adequado e saber realizar um atendimento básico correto pode fazer toda a diferença em uma emergência.

Estojo - Você vai precisar de um local para colocar o kit. Pode ser um estojo especificamente para isso. Mas também pode ser um nécessaire, um saco plástico ou até mesmo uma pequena caixa. O importante é ter um local onde os medicamentos fiquem unidos e protegidos.

- 6 pares luvas de procedimento – para sua própria proteção, use sempre que for realizar um procedimento, pois ele é um Equipamento de Proteção individual (EPI);
- 5 pacotes de gaze médias com 10 unidades cada – para assepsia (limpeza) da área atingida e para utilizar nos curativos;
- 2 pacotes de gaze grandes, com 1 unidade cada – para uso em controles hemorrágicos e curativos para ferimentos de grande extensão;
- 4 ataduras – para imobilização de fraturas ou para cobrir os ferimentos;



- 1 tesoura sem ponta – para auxiliar no corte de talas, fitas e roupas;
- 1 termômetro – para controle de temperatura;
- 1 lanterna pequena – para apoio em atendimentos noturnos;
- 1 caixa de band-aid – preferencialmente uma caixa que tenha o produto em tamanhos e formas variadas, para cobrir diferentes ferimentos;
- 1 rolo de esparadrapo – para prender os curativos ou outras coisas;
- 1 rolo de micropore – para prender os curativos;
- 1 manta térmica – para controle térmico em casos de queda de temperatura;
- 1 tubo de soro fisiológico 250 ml – para a assepsia dos ferimentos (se peso e volume não for um problema, o ideal é levar 2 tubos);
- 1 pinça – para remoção de farpas, espinhos ou objetos estranhos;
- 6 cotonetes – para assepsia de pequenos ferimentos.

#### Medicamentos

Uma observação importante: os medicamentos são de uso próprio e, em teoria, só podem ser utilizados por outras pessoas sob orientação médica, pois somente um profissional poderia indicar o medicamento certo para cada paciente. Mas é sempre bom termos medicamentos em geral – sem tarja preta ou vermelha – que podem ser necessários caso alguém não possua. Apenas fique sabendo que, se o remédio der reações na pessoa que ingeriu, quem forneceu a medicação é que será responsabilizado.

- Anti-inflamatório
- Antiácido
- Antitérmico
- Anticéptico (tipo mertiolate)
- Antialérgico
- Relaxante muscular

#### **10. DE ACORDO COM SEU PESO, QUAL O PESO MÁXIMO QUE VOCÊ DEVERIA CARREGAR?**

O peso máximo varia conforme os pesquisadores entre 7% e 20% do peso corporal, havendo um consenso maior para a proporção de 10%.

## 11. SEM O USO DE UMA BÚSSOLA, SABER PELO MENOS TRÊS MÉTODOS DE ENCONTRAR OS PONTOS CARDEAIS. DEMONSTRAR DOIS DESTES MÉTODOS NA PRÁTICA.

1. Cruzeiro do Sul.
2. Sol (tendo a noção do horário).
3. Copas das árvores, elas sempre se acompanham para o lado norte.

## 12. DEMONSTRAR O MODO CORRETO DE COLOCAR E TIRAR UMA MOCHILA SOZINHO E COM A AJUDA DE UM COMPANHEIRO.



- 1 - Ponha-se de frente para a mochila antes de levantá-la.
- 2 - Posicione uma das pernas um pouco à frente da outra e flexione os joelhos.
- 3 - Suspenda a mochila do chão utilizando as duas mãos e a força dos músculos das pernas evitando curvar a coluna para frente ou para trás, desta forma o peso ficará distribuído em várias partes do corpo sem sobrecarregar apenas a coluna.
- 4 - Apoie primeiro a mochila sobre a coxa da perna que estiver à frente.
- 5 - Com cuidado, passe um dos braços por uma das alças e em seguida o outro braço pela outra alça.

## 13. PARTICIPAR NUMA EXCURSÃO DE FIM DE SEMANA COM CAMINHADA DE PELO MENOS OITO QUILOMETROS. AS REFEIÇÕES DEVERÃO SER COZIDAS DURANTE A EXCURSÃO.

Data da Excursão: \_\_\_\_\_

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

<http://fuiacampar.com.br/kit-de-primeiros-socorros/>

<http://www.adventurezone.com.br/blog/carregando-sua-mochila-corretamente>

<https://blogdescalada.com/como-escolher-um-fleece/>

<https://www.desbrava7.com/2015/11/especialidade-excursionismo-pedestre-com-mochila-respondida.html>

<https://www.mochileiros.com/topic/22166-peso-m%C3%A1ximo-da-mochila/>

<https://www.portaldaaventura.net/single-post/2016/04/20/Como-Fazer-uma-Mochila-Improvizada-Com-Apenas-3-Itens>

