



MOCHILISMO

Olá, Exploradores, Moços e Aventureiros!

Aqui vai mais um conteúdo de aprendizagens, preocupações e considerações que deves ter na altura de fazerem a vossa mochila.

Uma mochila bem preparada é meio caminho para que a atividade corra bem. Na sua preparação devem seguir os seguintes passos:

- Pensar na duração/dias da atividade;
- Distância a percorrer com a mochila às costas;
- Possíveis condições climatéricas.

Estes 3 fatores vão ajudar-vos a decidir o tamanho da mochila, o que levar e como a organizar. Por cada explorador/moço/aventureiro devem seguir as seguintes indicações:

1. Apenas devem transportar UMA MOCHILA com todo o material. O tamanho da mochila deve ser o adequado: nem muito grande nem muito pequena, para evitar que a sobrecarreguem de material ou que alguma coisa fique de fora. A mochila que habitualmente conhecemos como sendo a mochila do lanche irá trazer vos complicações e maior dificuldade no transporte. A comida deve ser transportada na mesma mochila onde levam todo o material, devidamente acondicionada e com uma atenção especial para os frescos;
2. Levem apenas o essencial. É um excelente exercício a escolha do material para cada atividade. Com a experiência vão aprender o que é inútil e necessário para cada atividade;
3. Organizem bem a vossa mochila. A vantagem de serem vocês a preparar a mochila é que vão saber o que lá colocaram e de que forma o fizeram. Tudo deve ser dividido em sacos transparentes para facilmente os localizarem. Na parte inferior devem colocar o material mais volumoso e leve. Na zona central, junto às costas, o mais pesado. E na parte superior o que terão de utilizar com mais frequência na caminhada pois tem facilidade de acesso;



4. Devem, ainda, evitar andar com material pendurado e solto na mochila. Para isso devem usar as fitas para o ajustar e prender à mochila.

Na Figura 1 podem verificar com mais clareza o que foi dito acima.



Figura 1. Como arrumar a mochila

O transporte da mochila também é muito importante. Nunca devem transportar a mochila em apenas uma alça.

Como fazer:

Devem colocar a mochila nas costas com o peso apoiado na cintura e, de seguida, apertar o cinto. Depois, devem alargar as alças e elevar a mochila para a posição correta a uma distância confortável das costas, com a mochila apoiada na bacia. Por fim, devem colocar os braços em ambas as alças e apertá-las, bem como a fita (se a mochila a possuir), sobre o peito. Reparem na Figura 2.



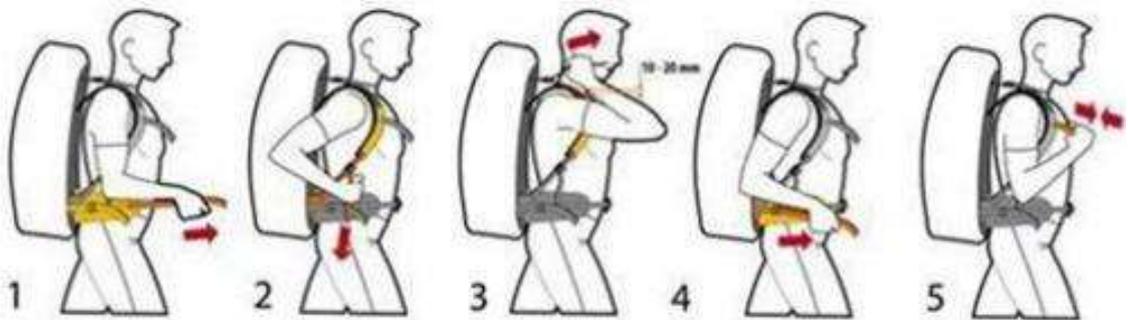
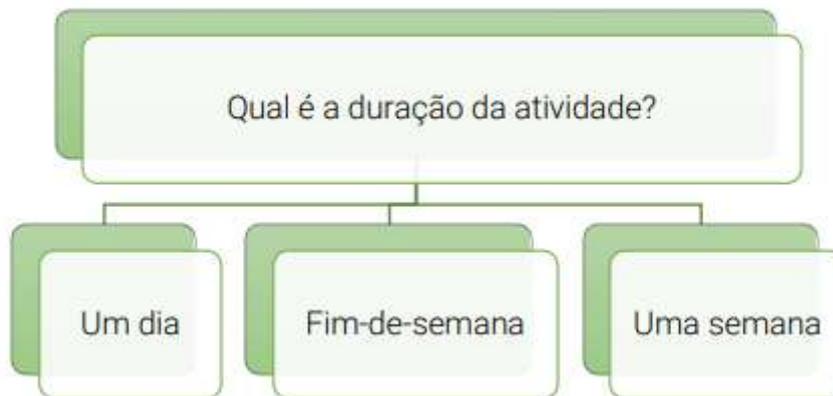


Figura 2. Como ajustar a mochila

Dica:

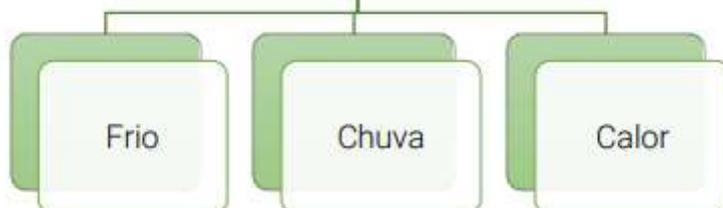
Caso estejam a pensar na importância da preparação da mochila pela primeira vez, aqui fica uma dica para saber se o peso da vossa mochila é o ideal para a transportarem. Uma mochila deve pesar entre 10% (apenas material) a 20% (material + comida + água) do corpo.

Exemplo: Se pesam 50Kg, a mochila carregada deve estar entre os 5Kg e os 10Kg. Depois segue as perguntas que devem fazer enquanto estão a preparar a mochila e as diferentes hipóteses de resposta.





Previsão meteorológica?



Tipo de atividade?



Local?





Todas as respostas:

1. Qual é a duração da atividade?

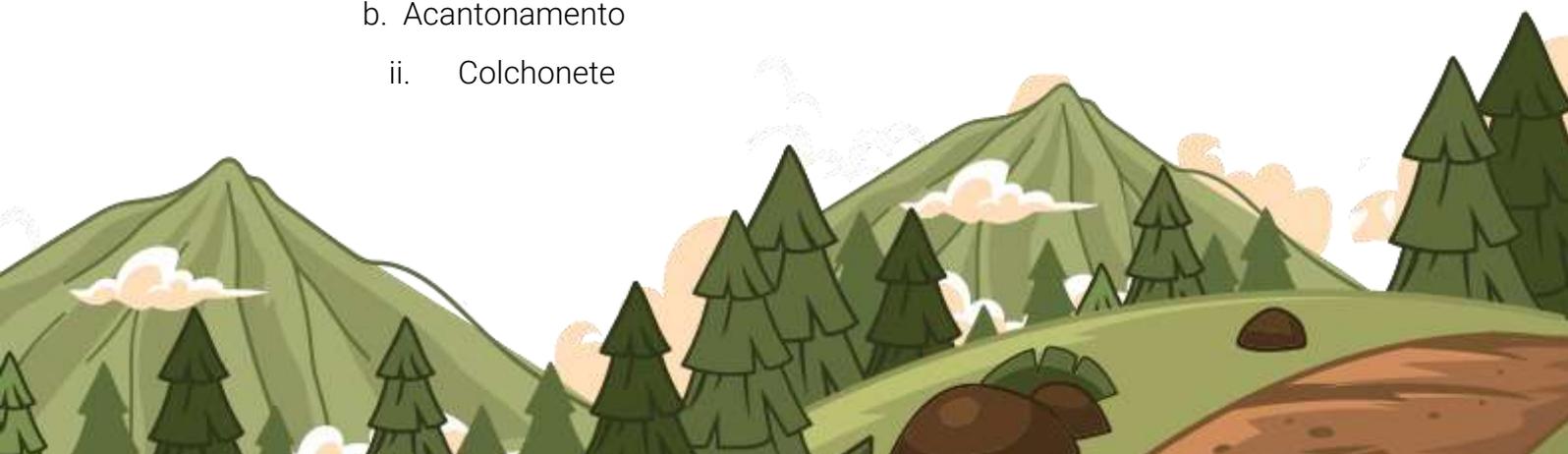
- a. Fim-de-semana
 - i. 1 t-shirt na mochila
- b. Uma semana inteira
 - ii. 4 t-shirts na mochila

2. Qual é a previsão meteorológica?

- a. Frio
 - iii. 1 camisola polar
 - iv. 1 casaco
 - v. Saco-cama adaptado à temperatura/saco-cama + cobertor
 - vi. Luvas
 - vii. Gorro
- b. Frio e chuva
 - i. 1 camisola polar
 - ii. 1 casaco
 - iii. Saco-cama adaptado à temperatura/saco-cama + cobertor
 - iv. Impermeável
 - v. Capa de chuva/saco plástico do lixo
 - vi. Luvas
 - vii. Gorro
- c. Calor
 - i. 1 camisola polar para a noite
 - ii. Saco-cama
- d. Calor e chuva
 - i. 1 camisola polar para a noite
 - ii. Saco-cama
 - iii. Impermeável
 - iv. Capa de chuva/saco plástico do lixo

3. Qual é a tipologia da atividade?

- a. Acampamento
 - i. Colchonete
- b. Acantonamento
 - ii. Colchonete





c. Raid de mochila

- iii. Peso mais reduzido
- iv. Ajustar bem a mochila na anca, nas alças e na distância das costas

4. Que atividades vamos fazer?

- a. Montanha/frio
 - i. Botas “altas”
- b. Cidade/calor
 - ii. Botas “baixas” ou sapatilhas

5. Qual é o material essencial?

- a. Dormida
 - iii. Colchonete
 - iv. Saco-cama
 - v. Almofada
- b. Banho e higiene pessoal
 - i. Chinelos/crocs/pés de pato
 - ii. Toalha microfibra
 - iii. Calções/fato de banho
- c. Roupa
 - i. 4 boxers/cuecas
 - ii. 3/4 meias escuteiros
 - iii. 3/4 meias de caminhada ou desporto (meias de material sintético. Algodão não é aconselhável)
 - iv. Calças (de preferência sem ser de ganga)
 - v. Impermeável
 - vi. Casaco
 - vii. Camisola polar
- d. Cozinha
 - i. Cantina
 - ii. Prato
 - iii. Garfo ou spork
 - iv. Faca
 - v. Copo ou caneca





- e. Outras coisas
 - i. Carregador/powerbank
 - ii. Lanterna (frontal ou outra)
 - iii. Cruzeta
 - iv. Sacos de compressão
 - v. Sacos do lixo grandes
 - vi. Paracord
 - vii. Caneta
 - viii. Caderno
 - ix. Luvas
 - x. Gorro
 - xi. Gola

6. Como colocar as coisas na mochila?

- a. Baixo
 - i. Itens fofos para não magoar o fundo das costas
 - 1. Saco-cama
 - 2. Almofada
 - 3. Colchonete
- b. Meio
 - ii. Itens pesados perto das costas para não alterar o centro de massa
 - 1. Cantina
 - 2. Tenda
 - 3. Calçado suplente
 - 4. Roupa e itens leves à volta dos itens acima referidos
- c. Cima
 - iii. Agasalho e/ou impermeável
 - iv. Alguma comida para rápido acesso
 - v. Outros itens leves





7. Para o Kimball

- i. Colchonete
- ii. Saco-cama
- iii. Almofada
- iv. Botas
- v. Calçado suplente
- vi. T-shirts
- vii. Camisola polar
- viii. Casaco
- ix. Impermeável
- x. 4 boxers/cuecas
- xi. 3/4 meias escuteiros
- xii. 3/4 meias de caminhada ou desporto
- xiii. Calças
- xiv. Calções da farda
- xv. Camisa
- xvi. Cantina (prato + garfo ou spork + faca + copo ou caneca)
- xvii. Carregador/powerbank
- xviii. Lanterna (frontal ou outra)
- xix. Cruzeta
- xx. Sacos de compressão
- xxi. Sacos do lixo grandes
- xxii. Caneta
- xxiii. Caderno
- xxiv. Luvas
- xxv. Gorro
- xxvi. Chapéu

Agora só vos resta pôr mãos à obra para fazerem a vossa mochila. Tenham muita atenção aos conselhos que vos damos, são fundamentais para o sucesso da vossa patrulha/tripulação.

Vemo-nos no próximo conteúdo.

Boa caça, boa pesca e bons voos!

