



CURSO TÉCNICO PADRÕES DE ACAMPAMENTO



UNIÃO DOS ESCOTEIROS DO BRASIL
REGIÃO SÃO PAULO



CURSO TÉCNICO – PADRÕES DE ACAMPAMENTO

VIVER AO AR LIVRE	1
ACAMPAMENTOS	2
BARRACAS	3
FERRAMENTAS	5
FACA E CANIVETE	7
FACÃO	8
CANTIL	8
LAMPIÕES	9
LANTERNAS	10
COMIDA MATEIRA	10
NÓS	13
AMARRAS	15
ESTACAS E ESPEQUES	16
ANCORAGEM	17
ABRIGOS E BIVAQUES	18
COMIDA MATEIRA EXEMPLOS	20
FERRAMENTAS EXEMPLOS	22
FOGO	23
HIGIENE	24
LATRINAS EXEMPLOS	25
MACHADO EXEMPLOS	26
PONTES	27
PORTAIS	28
TRAÇADOR	29

Anotações:



Viver ao Ar Livre



“Acampar é a parte mais alegre da vida de Escoteiro. Viver neste ar livre que Deus nos deu, entre colinas e árvores, pássaros e animais, junto ao mar e aos rios, isto é, viver com a natureza, tendo sua pequena casa de lona, preparando sua

própria comida e explorando os arredores — tudo isso traz saúde e felicidade, num grau que nunca se consegue obter entre os tijolos e a fumaça da cidade. Excursionar, também quando penetramos cada vez mais longe, explorando cada dia, novos lugares, é uma gloriosa aventura, que nos torna mais fortes e rijos, insensíveis ao vento e à chuva, ao calor e ao frio. Aceitamos o que vier, com uma consciência de nossa capacidade com um sorriso, sabendo que venceremos no fim. Mas, naturalmente, para gostar de acampamentos e excursões é preciso saber como realiza-los adequadamente. É preciso saber como armar uma barraca, ou preparar um abrigo; como preparar e acender o fogo; como cozinhar; como amarrar troncos a fim de fazer uma ponte ou uma jangada; como se orientar e encontrar o caminho a seguir, de dia ou de noite, em lugares estranhos; e ainda muitas outras coisas.” (Baden-Powell – Escotismo Para Rapazes)

O habitante da cidade, obrigado a viver entre paredes, que mal permitem o contato como sol, respirando continuamente o ar viciado por uma população densa, deve, forçosamente, sentir ao conviver com a natureza o prazer que experimenta o pássaro a quem se abriu a gaiola em que vive para desfrutar a liberdade de que gozara outrora.

Ainda que a cidade tenha indiscutíveis encantos, e que por estarmos a eles acostumados já não nos poderíamos afastar, também é indiscutível que a vida urbana empobrece a saúde e diminui a alegria de viver

que em alguns casos põe em aberto a luta do homem contra o homem.

Parece que ao deixar de contemplar a natureza e seus encantos, o homem perde a sua natural simplicidade e vê abalada sua fé; é como ao se afastar de sua origem acaba, também a se afastar de Deus.

Uma vez que não nos é possível restabelecer um vínculo íntimo com a natureza de forma permanente, é necessário que o façamos, ainda que de vez em quando. Os acampamentos se constituem em um modo de facilitar este retorno à fonte; uma aprendizagem de como amar e a admirar a natureza, como uma espécie de purificação da vida nas cidades.

Um acampamento é uma comunidade que desenvolve sua vida em um lugar aprazível, afastada do ruído habitual, à beira de um rio, ao pé de uma montanha, na orla de um lago, ou próximo ao mar.

É uma comunidade que se afasta da cidade, para encontrar no seio da natureza a tranqüilidade e o sossego que a vida urbana nega.

Não chega a ela nem o rumor das ruas, nem os gases dos veículos, nem a fumaça das fábricas, nem os compromissos sociais e nem mesmo a preocupação dos negócios.

Ocupa-se o tempo em gozar dos encantos da natureza, a brincar, rir, se divertir e ao mesmo tempo refletir sobre assuntos que talvez nunca nos preocuparam.

A absoluta igualdade de abrigos, de comida e de direitos, faz com que não existam ali nem ódios, nem intrigas nem ambições ou mesquinhas de qualquer tipo.

Uma amizade pura nasce assim naquela atmosfera de cordialidade e oferece seus melhores frutos e na cooperação, na tolerância e na solidariedade.

Anotações:



Acampamentos Volantes

Em situações em que se efetuarão vários deslocamentos, os acampamentos volantes são ideais. Por sua agilidade, permitem que rapidamente se obtenha os locais, geralmente para pernoites, em que se recuperam as forças para que se continue a jornada.

O material deve ser leve, pois, geralmente é levado em mochilas.

Acampamentos Fixos

São acampamentos em que o local deve ser escolhido com especial atenção, já que deve proporcionar conforto e bem estar aos participantes.

Ao contrário dos acampamentos volantes, o material é mais pesado, razão pelo qual, quando da escolha dos locais, deve ser dada preferência àqueles localizados próximos a estações ferroviárias ou rodoviárias, ou ainda próximos a rodovias, já que o transporte do material dificilmente poderia ser carregado pelos participantes por distâncias grandes.

Acampamentos Individuais

Para aqueles que querem ter grande independência, a modalidade se oferece como a mais indicada. No entanto, é de se ressaltar que somente devem praticá-la aqueles que tenham grande condição física e desportiva, pois, raramente se conseguiria auxílio em regiões mais afastadas, exigindo um alto grau de auto-suficiência de quem a pratica.

O material deve ser leve, já que até a barraca e o saco de dormir deverão ser levados na mochila. O material de cozinha e vestuário também deverão ser criteriosamente dimensionados.

Obviamente, caso se utilize algum meio de transporte (motocicleta, bicicleta, carro, etc.) esses critérios deverão ser revistos.

Acampamentos Coletivos

Os acampamentos coletivos organizados geralmente por colégios e outras instituições perseguem normalmente uma finalidade educativa e social. Esta forma de acampamento é ideal para iniciar aqueles que não possuem experiência em acampamentos.

É de fundamental importância a escolha do local, que deve reunir as condições necessárias em todos os sentidos.

A divisão dos participantes em equipes, a exemplo do que se faz no escotismo, facilita a distribuição de tarefas, para que se obtenha o resultado esperado.

Acampamentos na orla marítima

Em virtude do encanto que o mar proporciona, os acampamentos à beira-mar são os preferidos dos jovens. Todavia para que se evite problemas, é necessário conhecer alguns dos problemas que poderão surgir.

Deve-se prever uma boa quantidade de água, que nem sempre pode ser obtida em locais próximos. Nem sempre é fácil obter madeira nas praias, o que dificultará a preparação de alimentos, sendo, pois, aconselhável, que se preveja a utilização de fogões ou fogareiros a gás.

A localização das barracas deve ser cuidadosamente estudada, pois além das marés que poderiam subir invadindo o acampamento, a força dos ventos, geralmente fortes nas praias, podem destruir um acampamento. Raramente a areia das praias permitem uma boa ancoragem de espeques e estacas, que devem ser escolhidos entre os mais longos e os previstos para utilização em areia (tipo "Saca-rolhas").

Anotações:



Acampamentos na Montanha

Acampar na montanha oferece variantes que merecem ser mencionadas. A ela chegam grupos em busca de descanso e jovens que se dedicam a realizar travessias passando de um monte a outro, escalando, etc. No primeiro caso com um acampamento base ao pé da montanha não difere de acampamentos comuns, enquanto que no outro está rodeado de facetas tão especiais que o tornam um esporte único em seu gênero.

O equipamento para essa modalidade de acampamento difere consideravelmente do comum. Em primeiro lugar devemos considerar o peso da mochila, que se deve transportar, muitas vezes, por terrenos com subidas e descidas abruptas. Além disso, a situação se complica em função dos equipamentos próprios para esse esporte.

Este equipamento adicional obriga o acampador a reduzir ao mínimo as suas comodidades, utilizando barracas especiais para alta montanha, alimentos desidratados e somente a roupa indispensável.

Acampamentos nos Bosques

Os bosques são um cenário especial para acampamentos coletivos, onde geralmente se montam as barracas em clareiras. Isto além do prazer que proporciona traz algumas vantagens nada desprezíveis. As barracas ficam bem protegidas da chuva e do vento e a lenha abundante nos assegura bom fogo e material para pequenas construções úteis.

Devemos ter em conta que a proximidade de árvores de copa cônica deve ser evitada, já que estas tendem a atrair raios. Também se deve evitar montar as barracas debaixo de árvores, já que sempre há o risco da queda de galhos.

O fogo sempre deve merecer especial cuidado em acampamentos, seja quanto à escolha do local onde se acende, quanto à propagação das chamas. O local deve ser cuidadosamente limpo e quando não mais necessário, deve-se apaga-lo.

Devemos sempre nos lembrar de que o fogo é o pior inimigo de bosques, florestas e matas em geral, pois, grandes áreas arborizadas são perdidas por causa do fogo anualmente.

Barracas

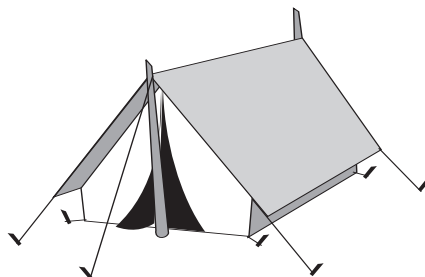
Dada a grande quantidade de tipos de barracas existentes no mercado, muito cuidado deve ser tomado quando de sua aquisição.

Alguns tipos proporcionam grande conforto, porém tem montagem complexa e demorada, além de peso excessivo. Outras bastante simples e leves têm como desvantagens fragilidade e isolamento térmico pobre.

Dentre os modelos disponíveis, destacamos as mais comuns e mais utilizadas pelos escoteiros.

Barracas Canadenses (ou de duas águas)

São fáceis de se montar e transportar. Por ocupar pouco espaço são úteis em várias situações. Deve ser dada preferência aos modelos com sobre teto, pois a falta deste proporciona menor peso, simplicidade de montagem e menor preço, porém proporcionam isolamento térmico e impermeabilidade pobres.



Barracas Iglu

De montagem bastante simples são modelos leves e preferidas de muitos acampadores, por sua versatilidade. São mais frágeis do que as do modelo canadense e, portanto, necessitam maior cuidado em seu manuseio. Assim como nas canadenses, os modelos providos de sobre teto devem ser preferidos pelos mesmos motivos anteriormente citados.



Anotações:



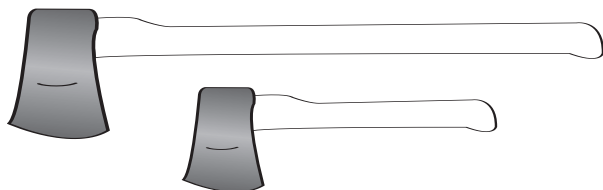
Conselhos úteis:

- Escolha bem o terreno, preferencialmente um platô, eliminando tudo o que ficará debaixo do piso que possa causar desconforto ou mesmo rasgar o piso.
- Isolar o piso da barraca do terreno pode aumentar, consideravelmente, o conforto. Uma lona envolvendo, jornais melhora em muito o isolamento térmico e proporcionam um melhor nivelamento do colchonete ou do saco-de-dormir.
- Ao deixar o local do acampamento, deixe-o ainda mais limpo do que o encontrou.
- Caso o terreno seja arenoso e não permita a correta fixação dos espeques, pode-se fazer um amarrado de palha, capim ou gravetos, que enterrados à profundidade conveniente permitirão a fixação das driças.
- Observe a correta tensão das driças que não devem estar frouxas nem tensionadas demasiadamente. Observe que os espeques mantenham a posição correta e que não tenham se deslocado em função da pouca firmeza do terreno.
- A resistência ao vento é determinada pela tensão das driças, pela correta montagem da barraca e do posicionamento em relação ao vento. Posicionar a entrada da barraca no lado oposto ao qual o vento sopra evita a excessiva ventilação que poderia esfriar em demasia em tempos mais frios, a entrada de poeira e impede que o vento infle a barraca prejudicando sua estabilidade. Em caso de ventos muito fortes, desmontar os avanços, que causam o efeito asa.
- Antes de serem desarmadas, as barracas devem ser cuidadosamente limpas. Especialmente os pisos. Fechar os “zíperes”. A umidade também deve ser evitada, pois causa o apodrecimento da maioria dos materiais.
- Caso seja inevitável, tão logo seja possível, as barracas devem ser abertas para que sequem e sejam convenientemente arejadas.
- Lembre-se sempre da necessidade de limpeza do local do acampamento; todo o lixo gerado deve ser levado de volta, de forma que o lugar fique igual, ou melhor, do que estava antes do acampamento.
- A menos que seja vital, não mutile a flora e a fauna; tenha em conta que você é um visitante ocasional e que eles são os “habitantes” permanentes.
- Aprenda a desfrutar da paz e do canto dos pássaros, ao invés de gerar ruído com rádios e aparelhos de som.
- Não se instale próximo a banheiros. Nos dias quentes e muito “concorridos”, não é o lugar mais agradável.
- Pela manhã, remova tudo da barraca e permita que o sol entre na mesma.

Anotações:

FERRAMENTAS

O Machado e a machadinha



Em nossas atividades de lenhadores, o uso de machados é de suma importância. Insubstituível no abate de árvores e no corte de lenha é uma ferramenta que tem como contrapartida de sua utilidade a necessidade de cuidados para manter tanto a eficiência, quanto a segurança.

Os problemas mais freqüentes no uso de machados e machadinhas são:

Quebra do Cabo – Normalmente ocorre por uso inadequado de força, já que os machados devem cortar por seu próprio peso, ou por apodrecimento da madeira por má conservação.



Como substituir o cabo:

Para se efetuar a substituição, deve-se enterrar a lâmina em terra úmida, para se proteger a têmpera, e fazer uma pequena fogueira sobre o “olho” para que se carbonize a madeira remanescente do cabo. A seguir deve-se ajustar o novo cabo, pelo uso de uma cunha de ferro ou aço a ser introduzida em uma ranhura previamente feita no novo cabo.

Por ser parte vital da ferramenta, este ajuste deve ser perfeito, proporcionando grande firmeza ao conjunto cabeça-cabo.

Afrouxamento da Cabeça – Com o passar do tempo, a tendência é de que todos os cabos venham a se afrouxar da parte metálica. Um método de resgatar a firmeza é a de mergulhar a parte metálica em óleo, ou água para que a dilatação da madeira por efeito da capilaridade da madeira possa resgatar a rigidez do conjunto. No entanto, não se trata de solução absolutamente segura, sendo, assim, aconselhável a substituição do cabo, como descrito anteriormente.

Manutenção do Machado

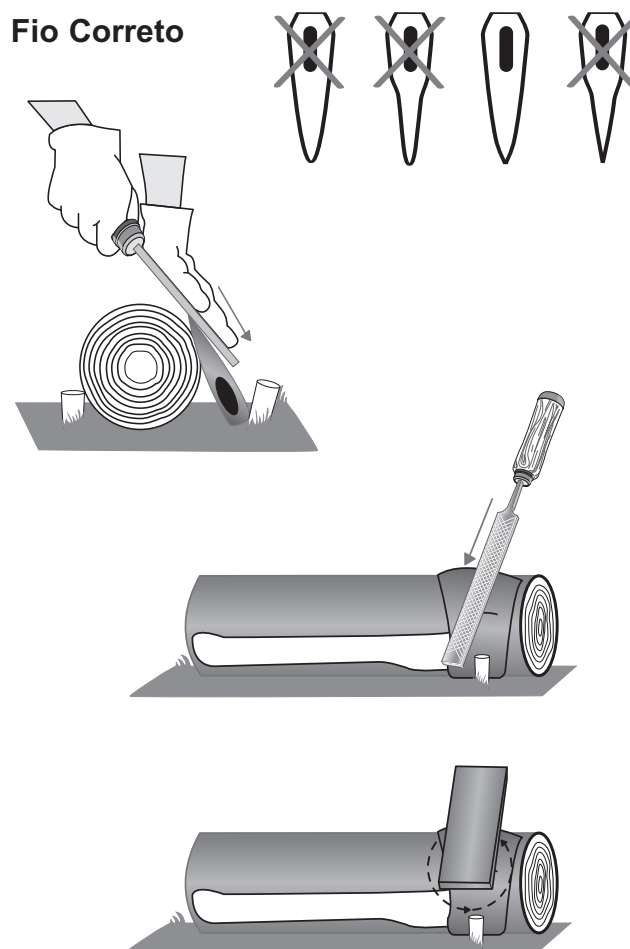
O machado é um instrumento ao qual se devem dispensar os cuidados necessários para que conserve sua eficiência.

Acabamos de ver como proceder para a substituição dos cabos. Com relação à porção metálica, é conveniente que se mantenha livre de oxidação (ferrugem). Assim, durante o seu uso, é conveniente que se mantenha seco e após a sua utilização, seja guardado lubrificado ou envolto em vaselina sólida.

Afiação

Apesar de ser um método bastante usual, o uso do esmeril é desaconselhável, pois além de retirarem grandes porções de metal, o efeito de alta rotação causa aquecimento com conseqüente perda de têmpera. No caso de utilização de pedras rotativas, deve ser dada preferência às “pedras de água”, em baixa rotação, pois causarão menor calor e permitem maior controle da afiação. O método preferencial deve ser o uso de pedras planas, lubrificadas com óleo. Através de movimentos circulares, se obtém um fio uniforme e confiável. (ver figuras abaixo).

Fio Correto



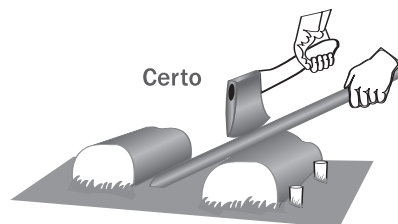
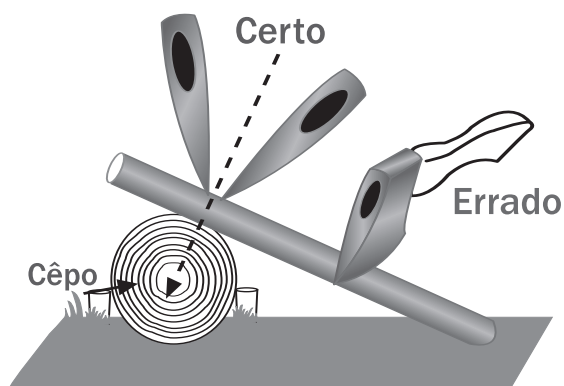
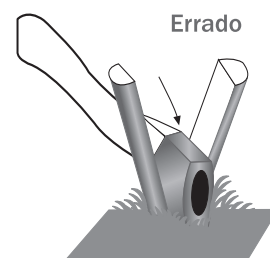
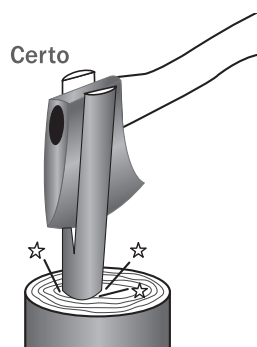
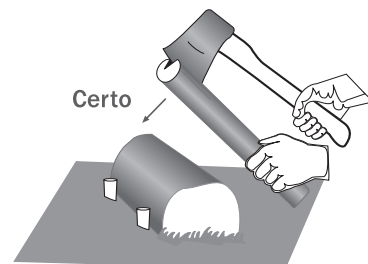
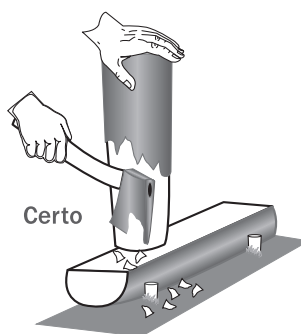
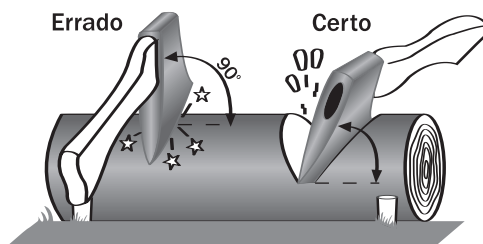
Machado em ação

Apesar de se tratar de uma ótima ferramenta, a falta de habilidade no seu manuseio fará com que seja de pouca serventia.

Alguma prática e seguir os conselhos abaixo ajudarão bastante a explorar todo o potencial da ferramenta.

- 1 - Não golpear o tronco ou galho perpendicularmente. O ângulo correto é de cerca de 60°.
- 2 - Golpear alternadamente à direita e à esquerda. O primeiro golpe deve levantar uma lasca e o segundo deve cortá-la. Obviamente quanto mais profundo fique o talho, mais golpes serão necessários de cada lado.
- 3 - O apoio do material a ser cortado é de fundamental importância:
 - a) Sendo o solo não rígido, os golpes serão amortecidos;
 - b) Apoiar uma das pontas do tronco e golpeá-lo no meio também não é prática eficiente, já que o vão formado fará com que a tora oscile, diminuindo a eficiência dos golpes;
 - c) Aplique sempre os golpes sobre o lado oposto àquele que está apoiado;
- 4 - Apenas quando se tratar de toras ou troncos muito grossos é que se pode dispensar o apoio.
- 5 - Uma prática muito usada, porém totalmente condenável, é se cortar a lenha diretamente sobre o solo, o que prejudica enormemente o fio do machado. Somente deve ser usado o apoio de madeira.

Certo e Errado no uso do Machado ou Machadinha



Anotações:

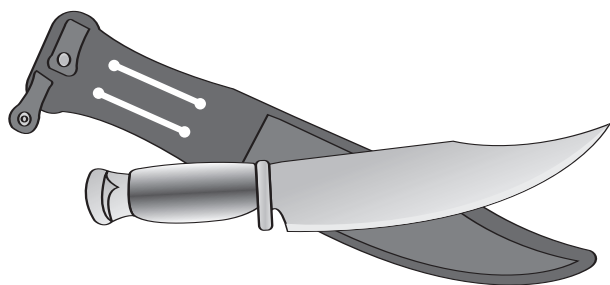
Algumas precauções

Além dos cuidados com o machado, devemos ter cuidado para evitar os graves ferimentos que o manuseio errado pode causar:

1. Uma boa prática é a utilização de capa ou bainha que além de proteger o fio da ferramenta evita acidentes;
2. Um erro muito freqüente é transportar o machado segurando-se o cabo pela extremidade oposta ao ferro. Qualquer descuido fará com que a parte cortante fique livre e sem controle. Deve-se adotar uma das soluções seguintes:
 - a) Levar a ferramenta com o ferro próximo à mão e com o fio para frente: Caso seja necessário o uso das duas mãos,
 - b) Levar o machado ao cinto, em uma das laterais do corpo com o fio para trás.
3. Não deixar o machado largado no chão, o que pode causar acidentes.

FACA E CANIVETE

A faca do acampador é um instrumento com tantos usos que qualquer descrição destes será incompleta. Assim, é um utensílio que deve servir para comer, cortar alimentos, cortar madeira, tiras, cordas, e emergencialmente, servir de chave de parafusos, abridor de latas, e uma infinidade de outras aplicações.



Além de robusta, uma boa faca de acampamento deve ter cerca de 12cm de lâmina e 3mm de espessura. Deve terminar em ponta e ter fio apenas em um de seus lados. A empunhadura deve ser cômoda tanto por seu formato, quanto por seu material. É muito importante que a empunhadura tenha guarda, que evita que a mão deslize e se fira na lâmina.

A bainha é um acessório importante, pois além de proteger a lâmina, evita cortes acidentais.

As lâminas, normalmente são feitas de aço inoxidável, que ao não ser nos tipos mais caros nem sempre proporcionam um fio duradouro. Nas lâminas sujeitas a oxidação, é aconselhável que sejam mantidas secas e sejam guardadas em suas bainhas com uma fina película de óleo lubrificante.

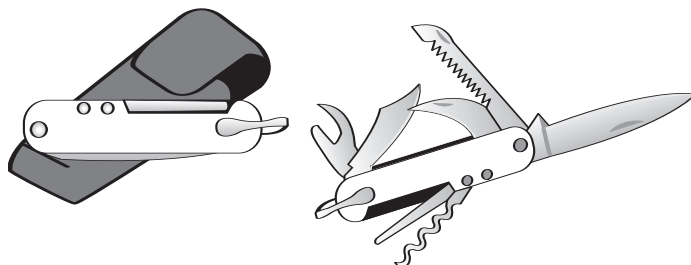


Quando for emprestar uma faca a lâmina deve estar com o fio para fora. A faca deve ser passada para que a outra pessoa pegue no cabo. (como desenho ao lado)

Um bom canivete pode ser um substituto eficiente da faca, desde que possua uma lâmina forte e que permaneça firme quando aberto. Por não possuir guarda como as facas, cuidado adicional deve ser tomado em seu uso e manuseio para não se cortar as mãos.

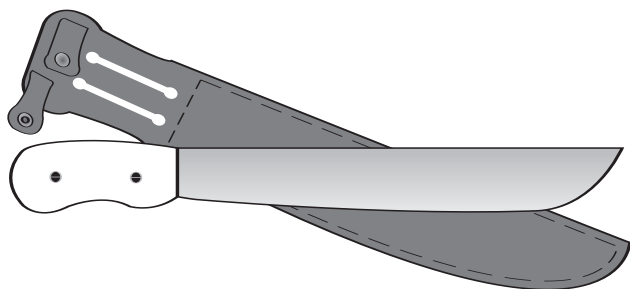
Existem tipos de mola que não são aconselháveis, pois, têm lâminas mais finas e fio dos dois lados, o que não faz deles os tipos mais aconselháveis em acampamentos.

Finalmente, é bom lembrar que deve ser evitada a ostentação desnecessária da faca, que deve ser levada à cinta, única e exclusivamente quando estiver em uso; caso contrário, deve ser levada nos bolsos da mochila.



Anotações:

FACÃO



Um bom facão é outro instrumento de grande utilidade, podendo, inclusive, substituir o machado em serviços mais leves. É necessário que seja de bom aço para que tenha a resistência necessária.

O uso do facão é serviço pesado, e caso não tenha a qualidade necessária torna-se bastante desgastante. Deve ser leve, porém sua construção deve ser tal que quando em movimento ganhe a energia necessária aos cortes a que se destina.

Os melhores modelos são os que têm lâmina com cerca de 4cm de largura. Com relação ao comprimento, vários aspectos devem ser considerados:

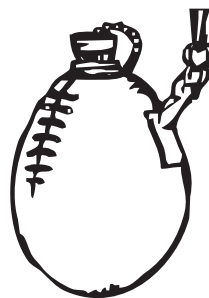
- O primeiro aspecto a ser considerado é a estatura de quem o usa.
- Os mais curtos são mais ágeis para uso em matas fechadas e densas, porém requerem mais força de quem os usa;
- Os mais longos ganham mais força quando em movimento, porém não são recomendados para vegetação densa e têm a tendência de envergar.

A exemplo das facas, os cabos devem ser de boa qualidade, anatômicos e sem protuberâncias a fim de que não machuquem as mãos. É sempre preferível que quando fora de uso seja levado em sua bainha.

Quando de seu uso, certificar-se sempre de que não existem pessoas no raio de alcance da ferramenta. Quando caminhar, muito cuidado com o equilíbrio, pois quedas quando se seguram facões podem causar sérios acidentes.

CANTIL

Tão tradicional quanto útil, o cantil é um equipamento necessário em qualquer tipo de acampamento. Consiste de um recipiente de metal ou plástico revestido por uma bolsa que tem uma importante função. Quando molhada, esta bolsa mantém a água razoavelmente fresca, mesmo durante os dias mais quentes.



Ainda que existam vários tipos de cantis, os melhores são os de alumínio com bolsa de feltro, que, entretanto, são mais caras. Os plásticos são bem mais baratos, porém tendem a deixar gosto desagradável na água. Existem os modelos plásticos quimicamente inertes, porém são de custo mais elevado.

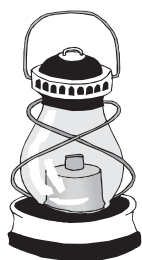
Anotações:

LAMPIÕES

Disponer de luz suficiente é uma das necessidades que todos aqueles que se disponham a acampar.

Entre os diversos tipos de lampiões conhecidos, podemos citar os seguintes modelos:

Lampiões a Querosene



São aparelhos mais baratos, porém têm como principais inconvenientes o fato de produzir uma luz fraca e bastante amarelada, inadequada quando se necessita fixar as vistas em algo específico e o risco

de que algum choque possa derramar o combustível, e vir a causar incêndios. Existem tipos que utilizam camisas incandescentes que proporcionam luz mais intensa e menos amarela, porém o risco do derramamento do querosene é o mesmo.

Como usar:

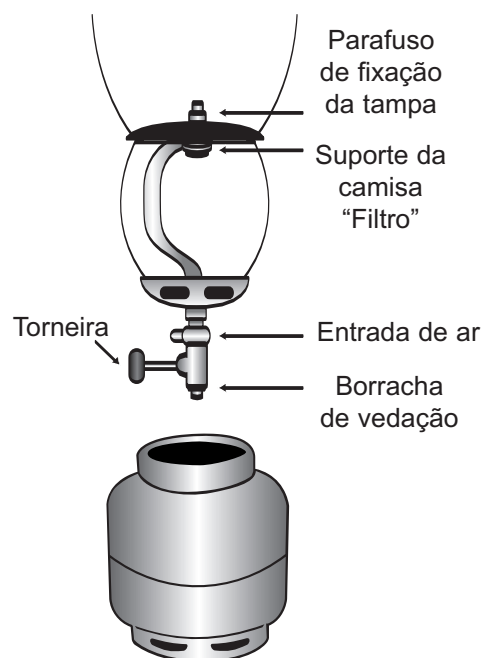
- Verifique o tamanho do pavio ou mecha.
- Quantidade de querosene, dependendo do transporte às vezes é melhor levar vazio, para não derramar.
- Estado do vidro, sempre ter um de reserva.
- Antes de acender tenha a certeza que não há combustível em suas mãos e nem perto do lampião.
- Para acender pressione a alavanca para levantar o vidro, aproxime o fósforo ao pavio. Quando acender, baixe o vidro e regule a chama para não escurecer o vidro. Para apagar basta suspender o vidro e assoprar.

Lampiões Elétricos

Existem vários tipos de lampiões elétricos, inclusive os dotados de lâmpadas fluorescentes e os que possuem baterias recarregáveis. São caros e normalmente a vida das pilhas ou baterias não excede algumas horas.

Lampiões a gás

São os que apresentam a melhor relação custo benefício, pois propiciam luz intensa e duradoura a um custo razoável. São seguros já que não usam combustível líquido, sendo, atualmente o preferido dos acampadores.



Conselhos úteis

- Estado da “camisa”, tenha sempre algumas de reserva.
- Quantidade de gás no butijão. E estado do “Filtro”.
- Se a rosca do lampião se adapta ao bujão de gás.
- Estado dos anéis de borracha de vedação, se estiverem ressecados, com rachaduras, troque.
- Para trocar a camisa, retire o parafuso de fixação, desmonte o lampião retirando o vidro. Prenda a “camisa” no “filtro” e remonte o lampião.
- Para acender o lampião, acenda o fósforo, coloque ele bem perto da “camisa” pela abertura abaixo do vidro, até ela queimar totalmente. Depois de queimada abra um pouquinho a torneira, e regule a entrada de ar.
- Se a “camisa” quebrar ou cair, deligue o lampião, espere esfriar e troque a “camisa”.
- Sempre levar “camisas” de reserva, pois se rompem com facilidade quando em movimento, após a queima.
- Evitar que se encoste objetos nas partes metálicas, pois o calor gerado poderia vir a causar incêndio.
- Nunca mantenha lampiões a gás ou querosene dentro de barracas. Além dos riscos de incêndios ou explosões por vazamentos, no caso dos lampiões a gás existe o risco de envenenamento.



LANTERNAS

Sem sombra de dúvidas, a fonte mais simples e prática de luz que se pode levar nas viagens e acampamentos são as lanternas elétricas. A escolha do modelo está condicionada ao uso que terá, devendo-se lembrar que a intensidade da luz é proporcional à quantidade de pilhas e, portanto, ao tamanho e ao peso.

Além daquelas que têm foco dirigido (as mais comuns), existem modelos com luzes intermitentes, com lâmpadas fluorescentes.etc., recursos cuja utilidade devemos considerar, já que se tratam de modelos mais volumosos e, portanto mais incômodos de serem transportados.

As “Lanternas de Mineiro” são modelos presos a tiras a serem colocadas na cabeça que têm como vantagens o fato de liberar as duas mãos, bem como manter o foco dirigido na direção dos olhos.

Anorak (capa de chuva)

O anorak deve ser uma peça inseparável do acampador por sua utilidade, já que protege da chuva, dos ventos, da neve e até mesmo de escoriações por arestas em pedras ou espinhos.

Existem diferentes tipos e de diversas qualidades. O anorak ideal é aquele que protege o usuário, como mencionado acima, e para tanto, algumas condições são necessárias, como: o material deve ser resistente e deve permitir a transpiração para evitar a condensação durante o esforço físico.

A união dessas qualidades não é fácil, já que um material impermeável, dificilmente permitirá a transpiração. Por outro lado, um material leve dificilmente terá resistência.

Esses fatores fazem com que a escolha do equipamento deva ser bastante criteriosa.

Outra característica a ser considerada é a disponibilidade de bolsos em quantidade e tamanho adequado para o transporte de equipamentos que se deva ter à mão.

Basicamente existem dois tipos de anorak:

Canguru

Modelo inteiro, sem fecho. Possui capuz elástico nos punhos para impedir a entrada de ar frio.

Fecho vertical

Uma variante com fecho “zíper” ou botões que permite sua abertura total ou parcial, o que permite que se controle melhor a temperatura do abrigo.

COMIDA MATEIRA

A Importância de uma alimentação adequada

Um dos aspectos para o sucesso de qualquer atividade é a boa alimentação, pois o espírito e o humor de um acampamento ou acantonamento são reflexos, além do programa desenvolvido, da alimentação.

De nada adiantará desenvolvermos um programa de atividade rico e variado, se a alimentação fornecida for fraca e de mau gosto; inadequada.

Devemos ter em mente que as refeições necessitam ser balanceadas, bem dosadas, acompanhando o ritmo de nossa atividade e adequadas ao clima. Por exemplo, se temos em nossa programação um dia cheio de atividades que solicitem maior dispêndio físico, a alimentação deverá ser nutritiva, mas nunca pesada ou de difícil digestão. Uma feijoada é uma refeição nutritiva, entretanto é indigesta e pesada, portanto imprópria ao nosso propósito.

Um tempo mais quente pede saladas, frutas, refrescos, cereais e carne. Uma temperatura mais baixa solicita sopas, chocolate quente e alimentação mais forte, como ensopados e macarronadas.

Anotações:

CARDÁPIO :

a.a - Relacionar os mantimentos por itens;
a.b - Calcular as quantidades que serão consumidas por dia e acrescentar 15%

b) Preços :

É aconselhável que seja feito um levantamento de preços dos produtos a serem consumidos.

Variedade

É importante que ao preparar o cardápio seja feito com a maior variedade possível de alimentos. Um cardápio bem variado dá vida ao prato e come-se melhor, sugerimos também o revezamento constante do cozinheiro.

Qualidade

Ao fazer o levantamento do custo, deve-se levar em conta a qualidade e o valor nutritivo de cada produto.

Simplicidade

O cardápio deve ser de fácil preparo. A simplicidade economizará tempo e trabalho; isto não significa que todas as refeições sejam miojo ou sopas Maggi.

Mantimentos Perecíveis

Não devemos comprar para armazenamento mantimentos como:
• carnes, verduras, algumas frutas e leite
Ao comprar alimentos enlatados verifique a validade e se a lata não está deteriorada.

Técnicas de Aproveitamento

Como Conservar

Carne Bovina (se for preciso levar)

1.a Fazer um tempero com sal, alho e vinagre. Cortar a carne, lavar e deixar escorrer a água. Colocar em uma vasilha, adicionar o tempero e mexer. Tampar a vasilha e guardar em lugar alto e fresco.

1.b Cozer a carne em pedaços grandes. Em seguida, guardar em local fresco e seco. Poderá ser utilizada de várias maneiras e com sabores diferentes.

1.c Assar a carne até o ponto de rosbife. Enquanto a carne estiver assando, vá derretendo o toucinho que levou para fazer banha. Retirar a carne e colocá-la numa vasilha com banha. Guardar em local alto e fresco.

Carne de Porco (se for Preciso levar)

2.a Fazer um tempero com alho, sal, vinagre e limão. Colocar a carne na vasilha e regar com o tempero. Guardar em lugar fresco.

2.b Colocar a carne em uma vasilha com sal e alho. Pendurar acima do fogão, mas não muito perto; porém, o suficiente para apanhar calor e principalmente, a fumaça. Assim, teremos carne e/ou costeleta de porco defumadas.

Aves

As mesmas técnicas de conservação anteriores, porém, com um pouco de banha.

Lingüiça

Pendura-se próximo ao fogão, distante do calor, apanhando somente a fumaça.

Peixe

3.a Colocar em camadas, numa vasilha. Colocar sal em cada camada, inclusive na última. Fechar a vasilha.

3.b Temperar o peixe e guardar

3.c Abrir o peixe e retirar as espinhas. Colocar sal e pendurá-lo diariamente ao sol.

Leite

Deixar o leite ferver e colocá-lo numa vasilha limpa. Guardar a vasilha tampada, em local alto e fresco. Tirar a quantidade para uso, mantendo-se o restante tampado.

Verduras

Lavar e colocar numa vasilha com um pouco d'água, regando-se de vez em quando para não deixar amarelar.

Durabilidade - Legumes : 1 a 2 dias (no máximo)

Frutas: 3 dias (se não estiverem maduras demais)

Laranja: 4 dias.





Noções Básicas Sobre Alimentação

Os nossos alimentos são compostos de substâncias denominadas nutrientes, que são conhecidas como: proteínas, hidrato de carbono, gorduras, vitaminas e minerais.

Cada nutriente desempenha uma função especial em nosso corpo.

Proteínas:

São responsáveis pela formação da maior parte do corpo (músculos, sangue, ossos, nervos, cérebro).

Os alimentos ricos em proteínas são: carnes, leite, ovos, vísceras e soja.

Hidrato de Carbono:

Responsáveis pelo fornecimento de energia ao nosso corpo. É importante ressaltar que todos os alimentos de origem vegetal contém Carboidratos. Os mais ricos são: Arroz, milho, trigo, aveia, centeio, batata inglesa, batata doce, mandioca, cará, etc.

Dos alimentos de origem animal, o único que contém hidrato de carbono é o leite.

Gorduras:

Fornecem energia e transportam pelo organismo as vitaminas A, D, E e K. Como gorduras temos a banha, manteiga, óleo de soja e milho, e azeite.

Vitaminas

Facilitam o aproveitamento dos outros nutrientes pelo organismo. São encontradas nas hortaliças e frutas.

Minerais

São encontrados em alimentos de origem animal e vegetal. Entre os mais conhecidos estão:

- 1 - Cálcio e Fósforo: Entram na composição dos ossos e dentes
- 2 - Ferro : Componente ativo da hemoglobina e ajuda no transporte de oxigênio às células do corpo.
- 3 - Iodo : Assegura o bom funcionamento da Tireóide.
- 4 - Água : É de grande importância para a vida, o organismo pode receber a água pura ou através dos alimentos.

Observação: Uma alimentação normal tem que ter todos estes nutrientes devidamente balanceados, a fim de suprir as necessidades de um indivíduo.

Cozinha em Papel Alumínio

Cozinhar em papel alumínio é a versão moderna de cozinhar em folhas ou argila. É limpo, fácil e sem panelas para carregar ou pratos para lavar.

Princípio:

O Papel alumínio é usado para grelhar, cozinhar, fritar, dourar e cozinhar alimentos no vapor. Cozinhar no vapor se faz selando o alimento num envelope de maneira que a umidade não possa escapar.

Anotações:

NÓS



Trançado de Três cochas



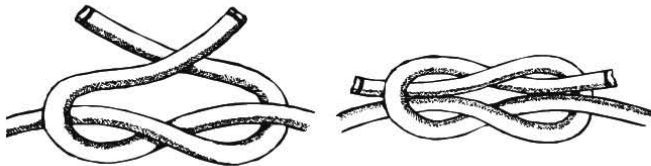
Trançado Múltiplo



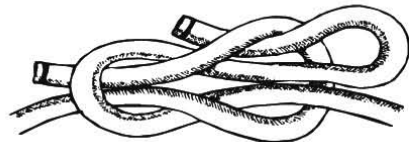
**Trançado de Dezesesseis Cordões
Alma trançada de Três Cochas**



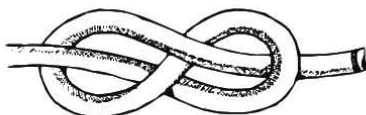
Bainha e Alma Trançadas



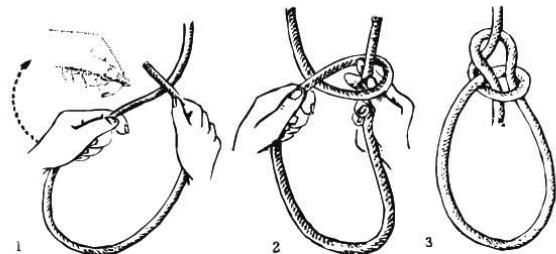
Nó Direito



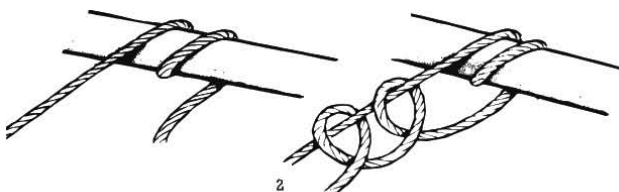
Nó Direito Alceado



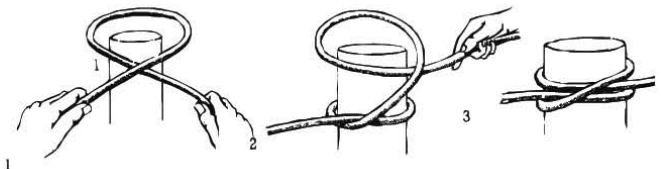
Nó em Oito



Laís de Guia



Volta Redonda com Cotes



Volta do Fiel



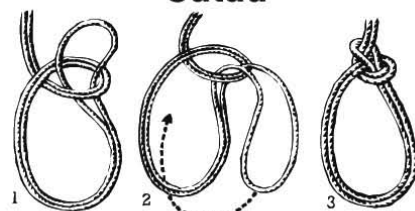
Nó de Escota



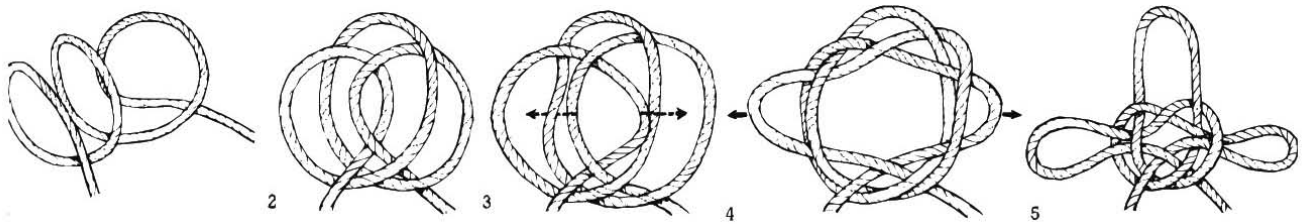
Catau



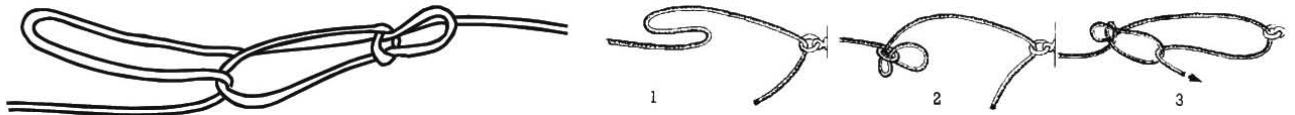
Nó de Escota Duplo



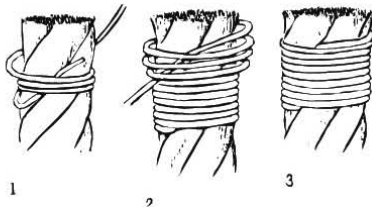
Balso Pelo Seio



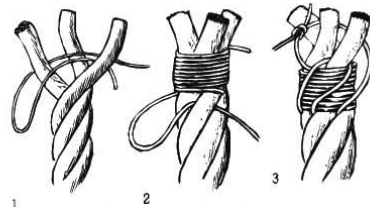
Encapelação Dupla



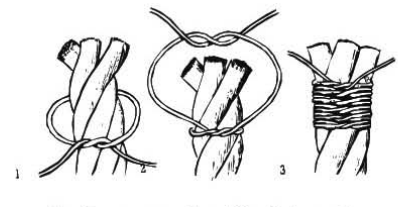
Carioca (Cariquinha, nó de caminhoneiro, cardenal)



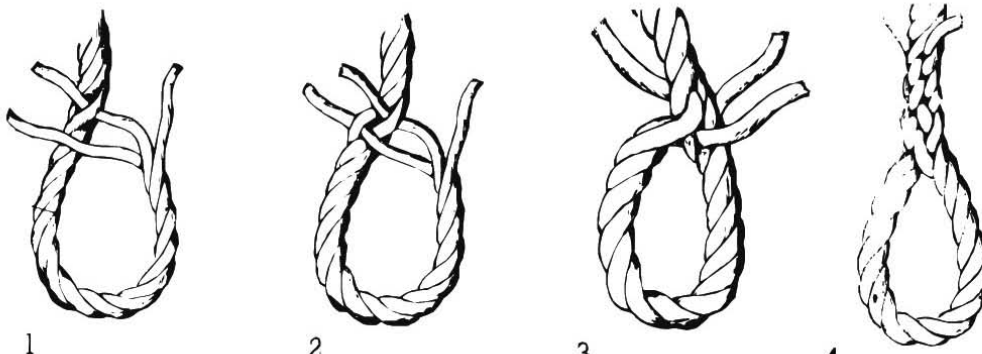
Falça Simples



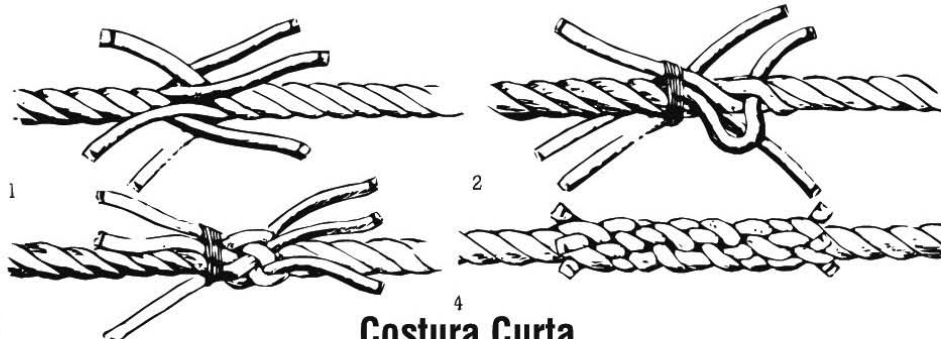
Falça de Veleiro



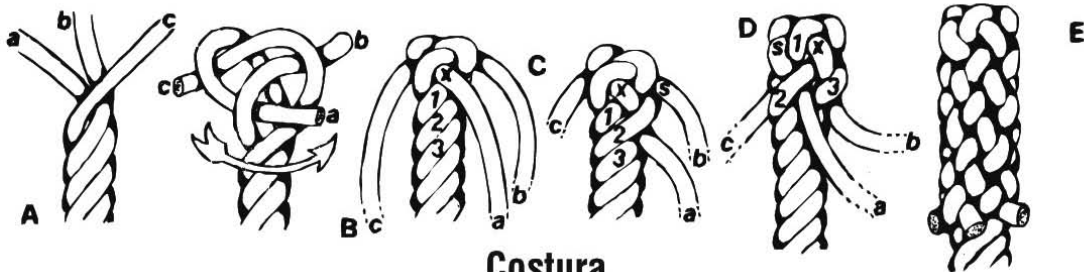
Falça do Ocidente



Costura em Alça



Costura Curta

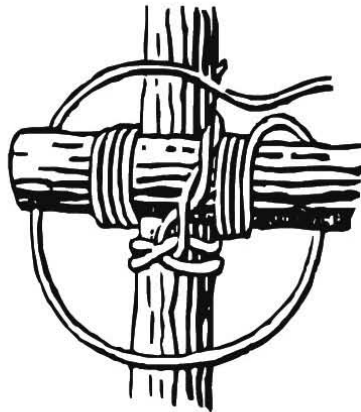


Costura

AMARRAS



AMARRA PARALELA



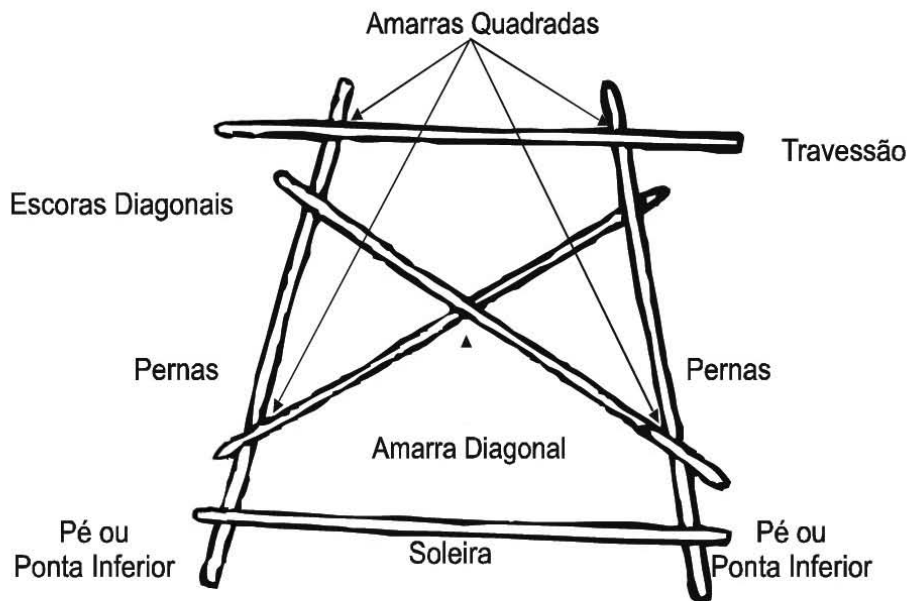
AMARRA QUADRADA



AMARRA DIAGONAL

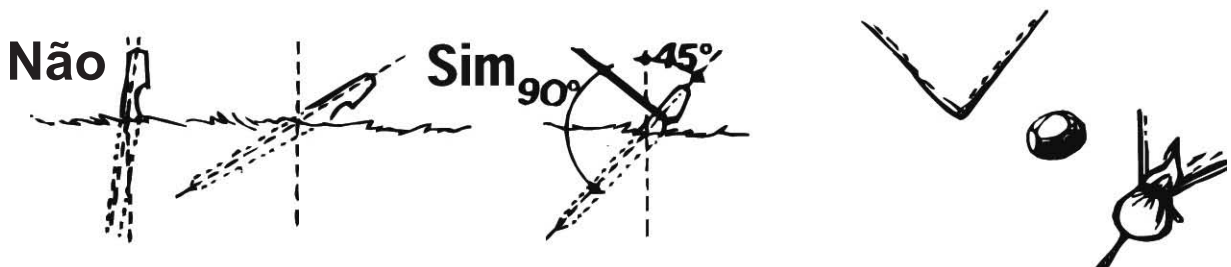
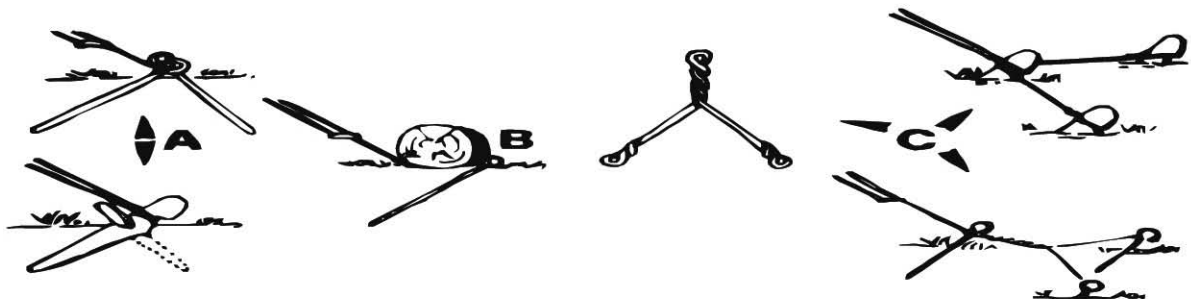
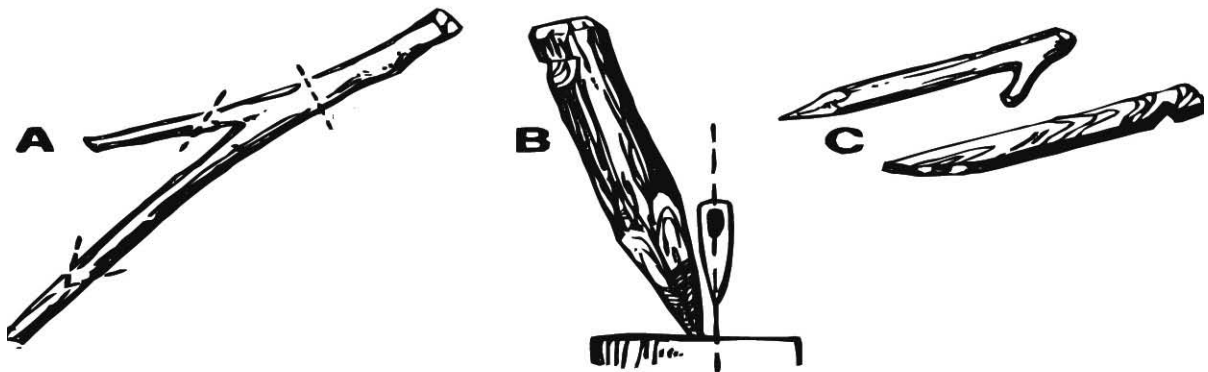
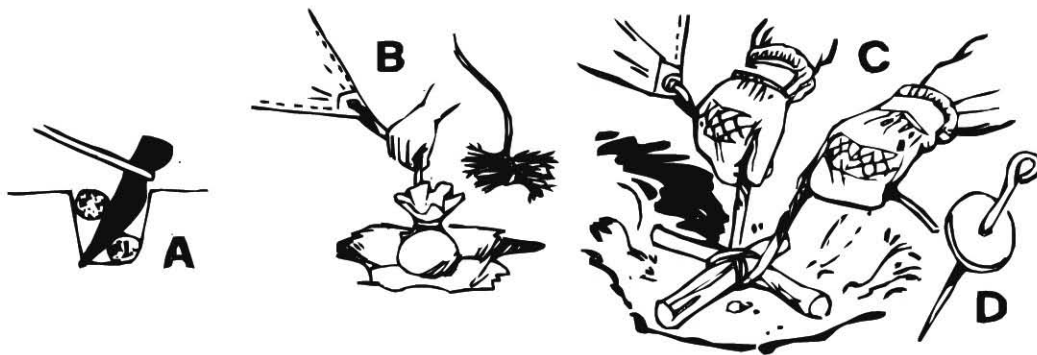
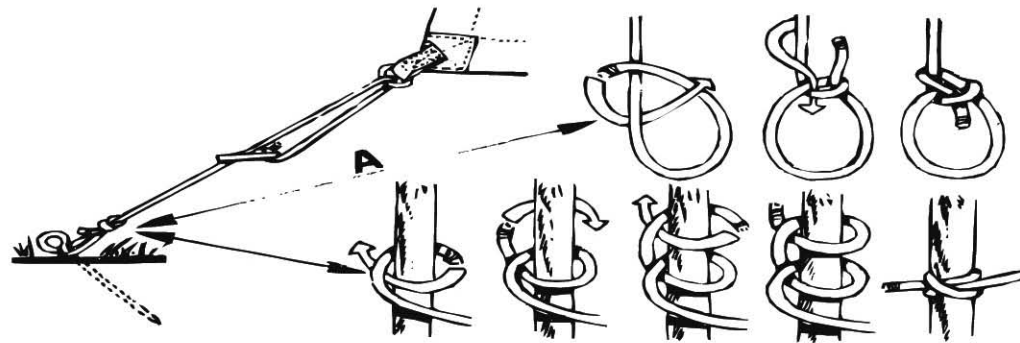


VOLTA DA RIBEIRA

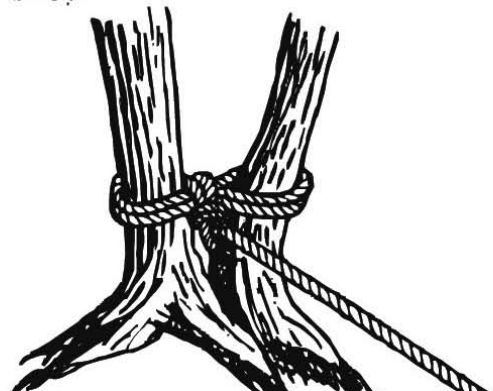
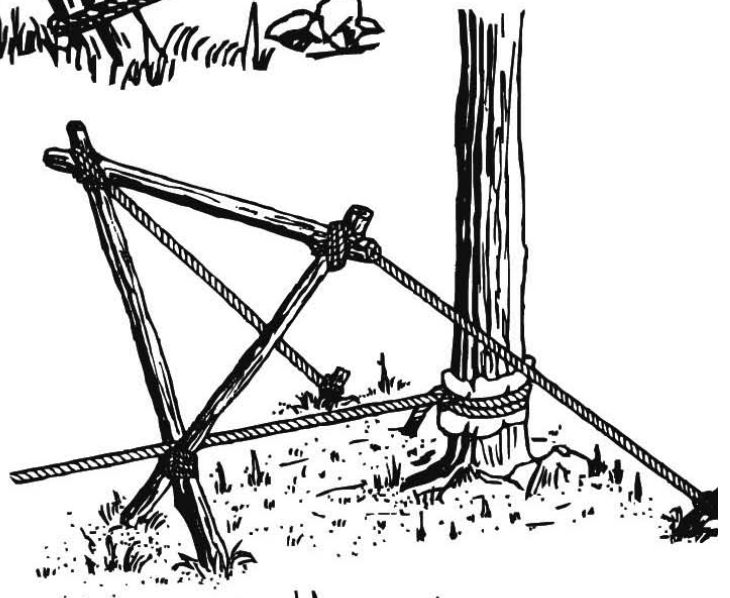
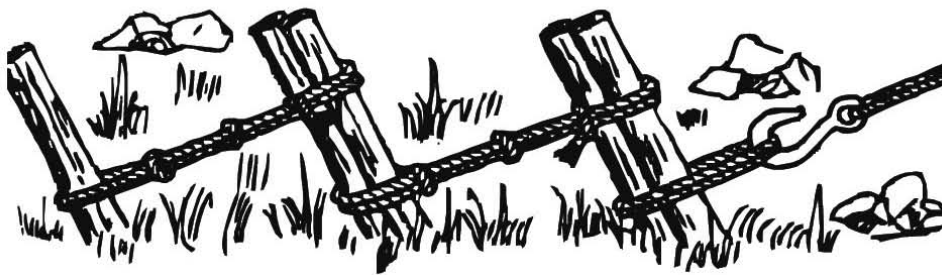
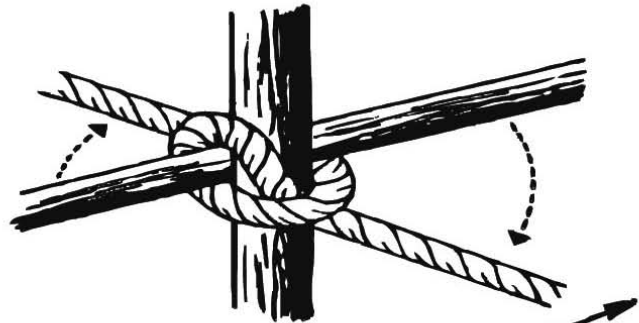


Corrida de Bigas

ESTACAS E ESPEQUES

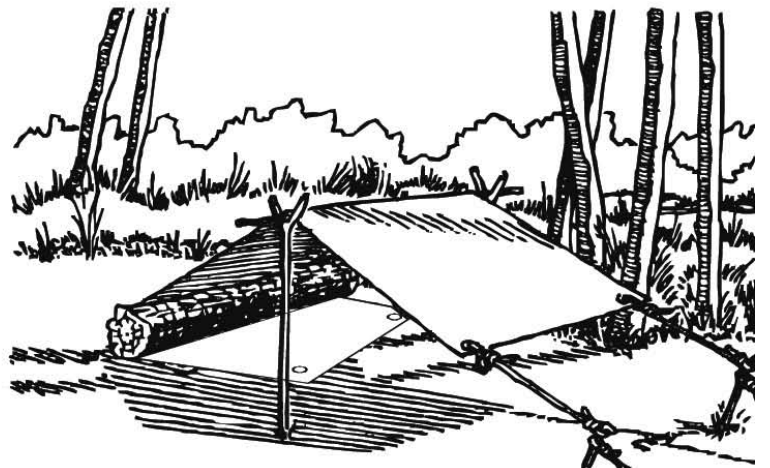
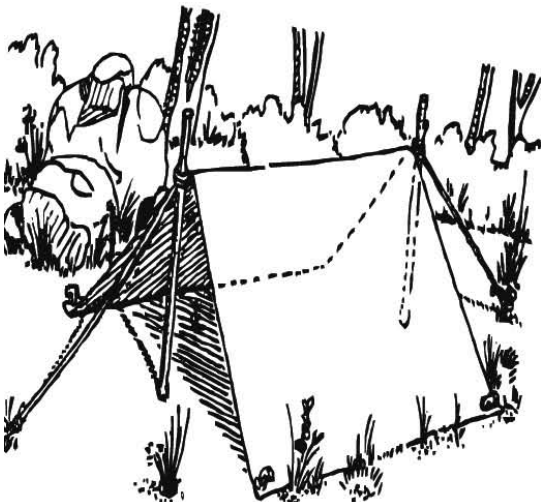
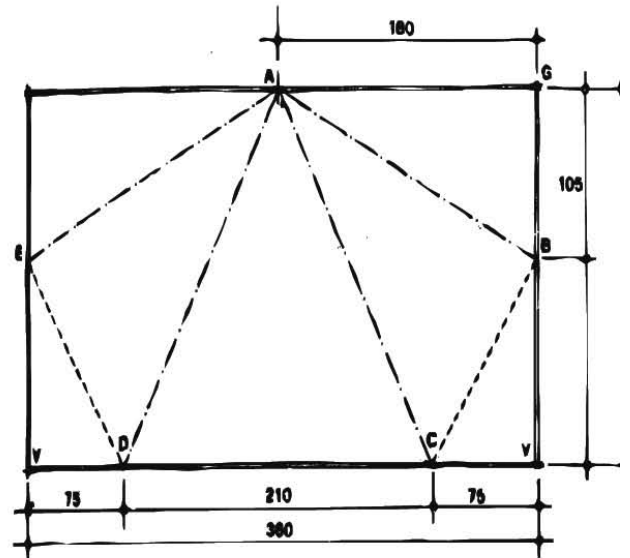
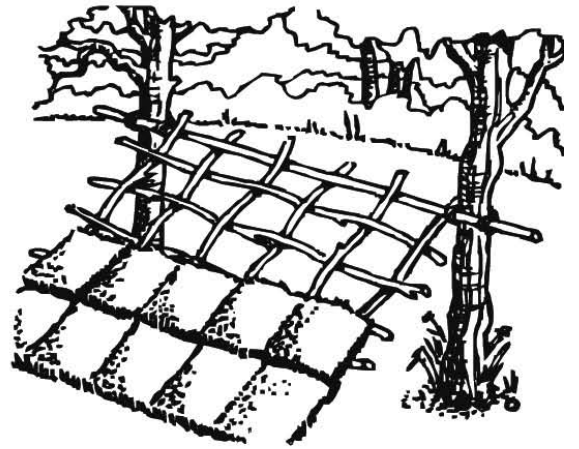
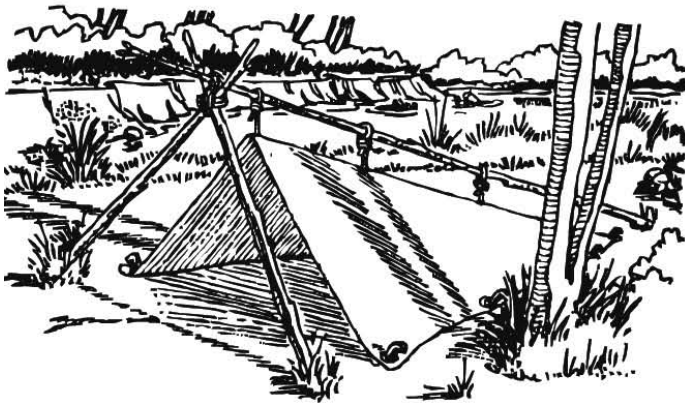


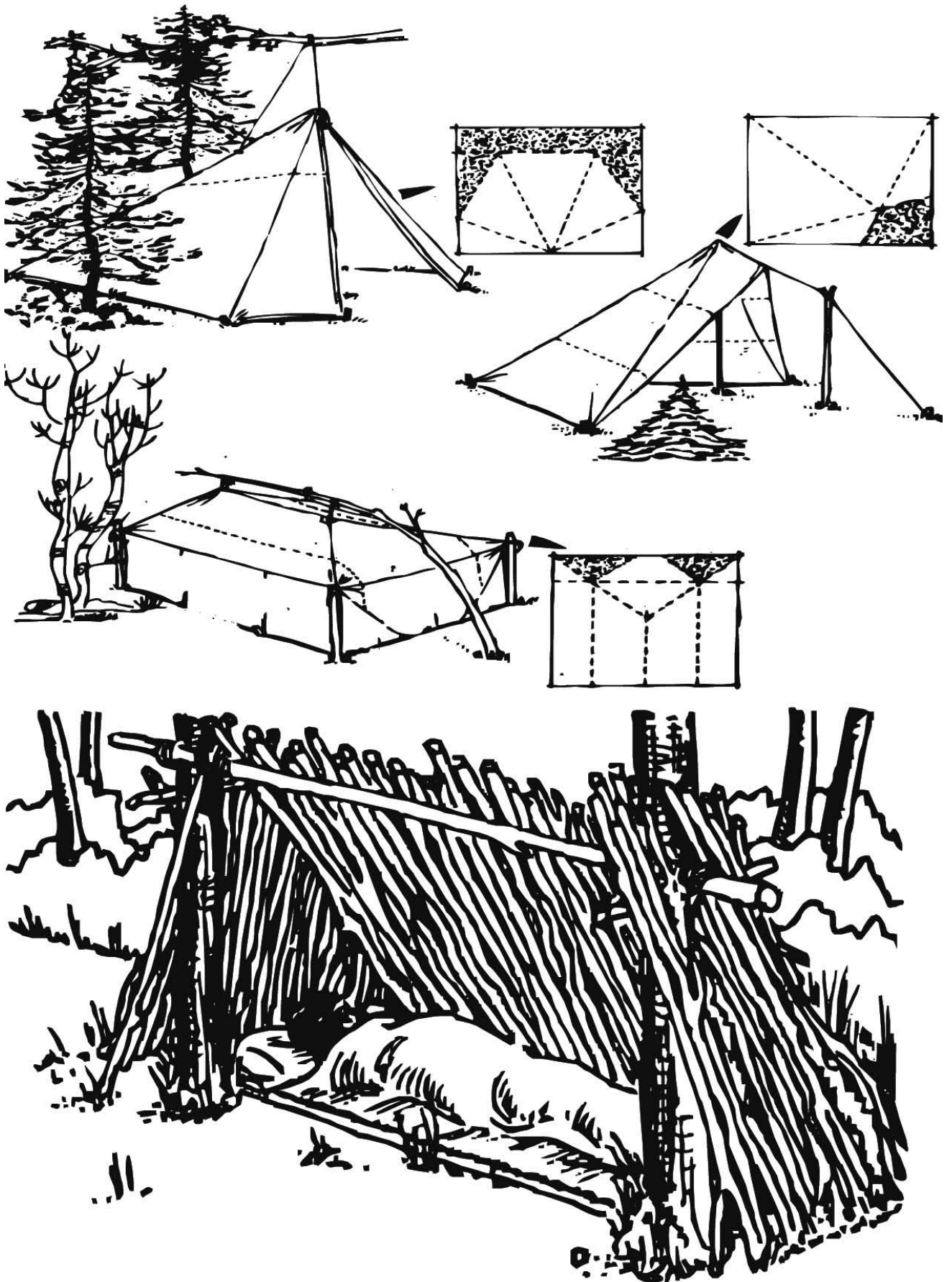
ANCORAGEM



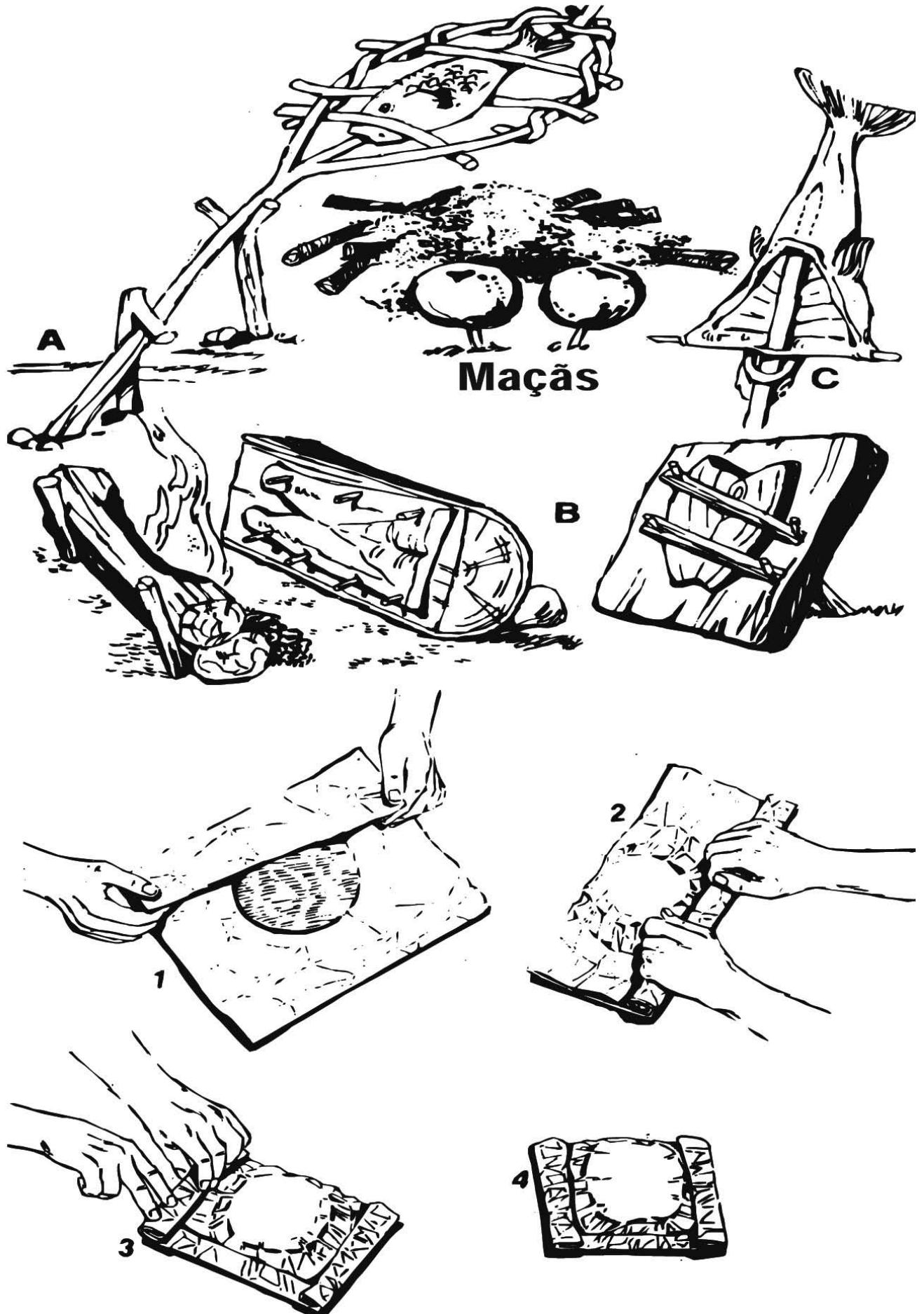


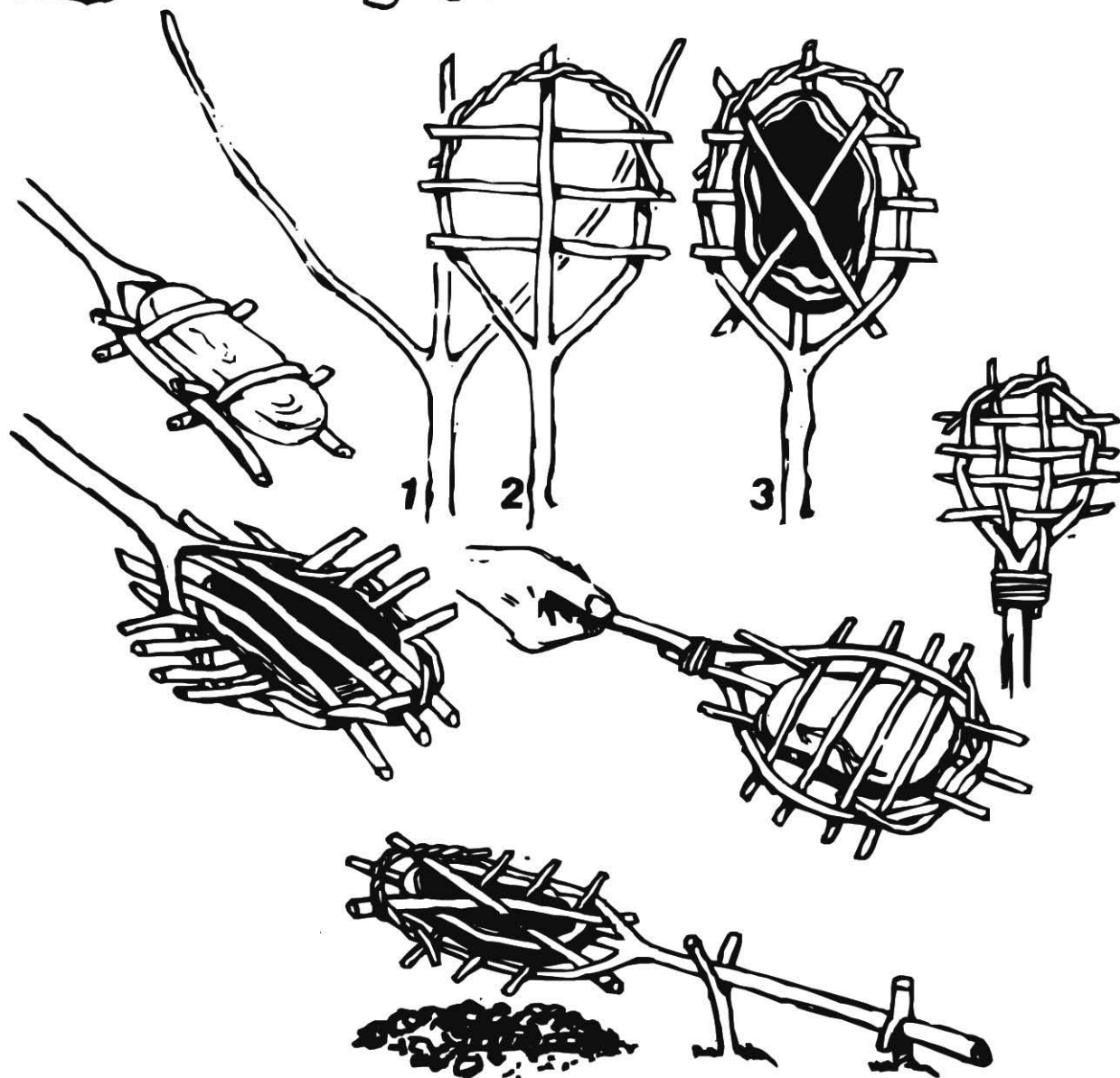
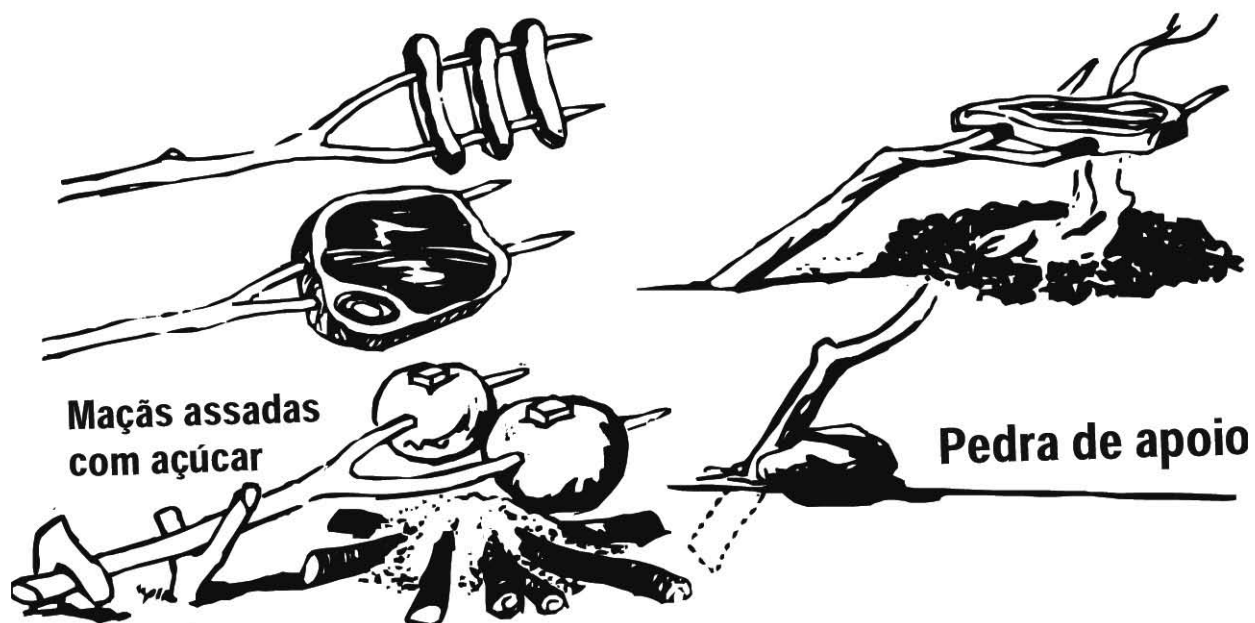
ABRIGOS E BIVAQUES





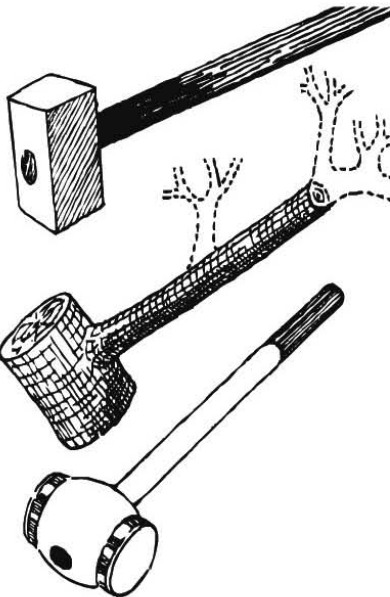
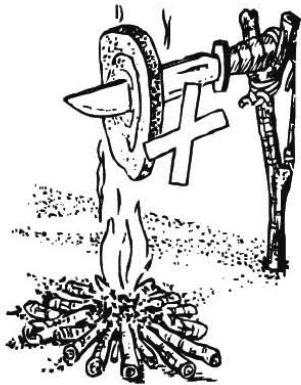
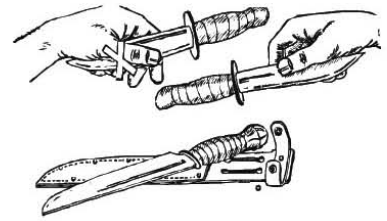
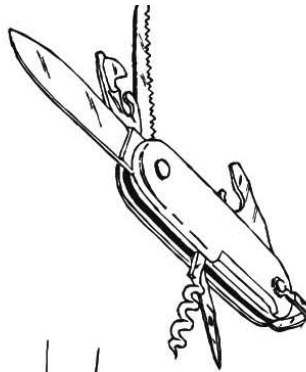
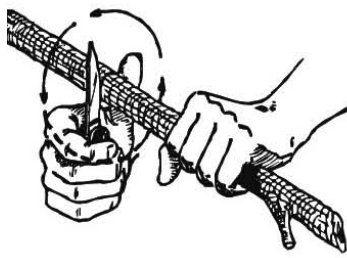
COMIDA MATEIRA



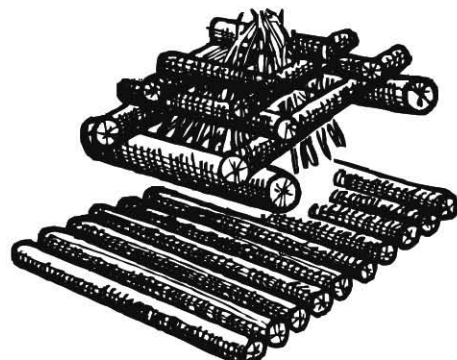
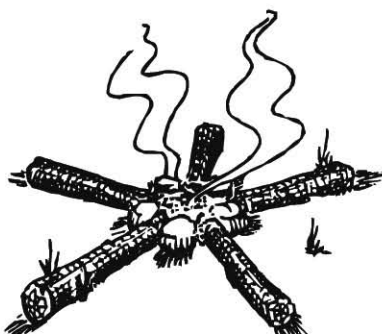
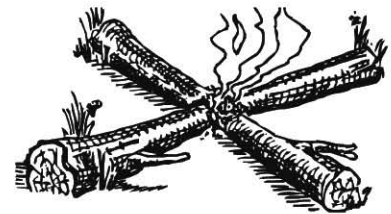
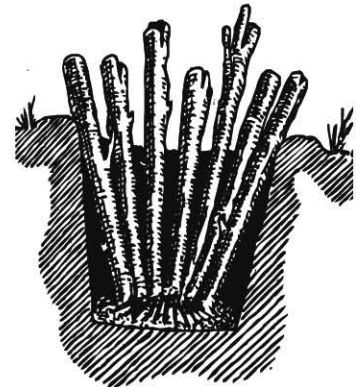
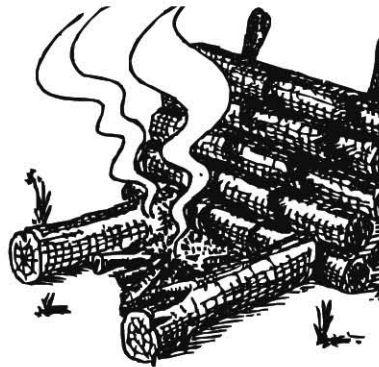
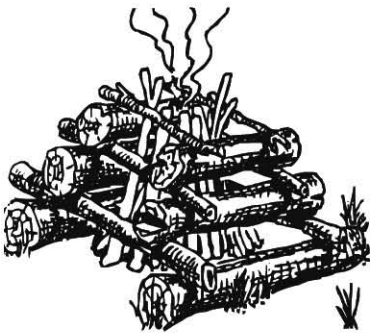
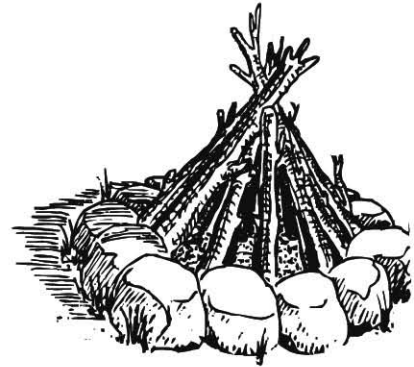
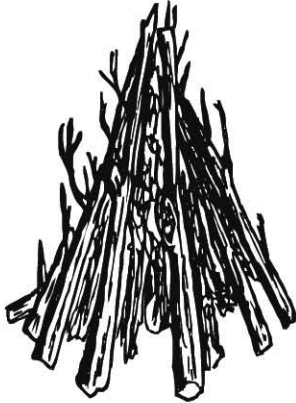
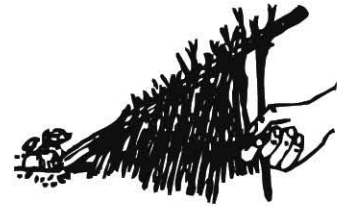




FERRAMENTAS



FOGO

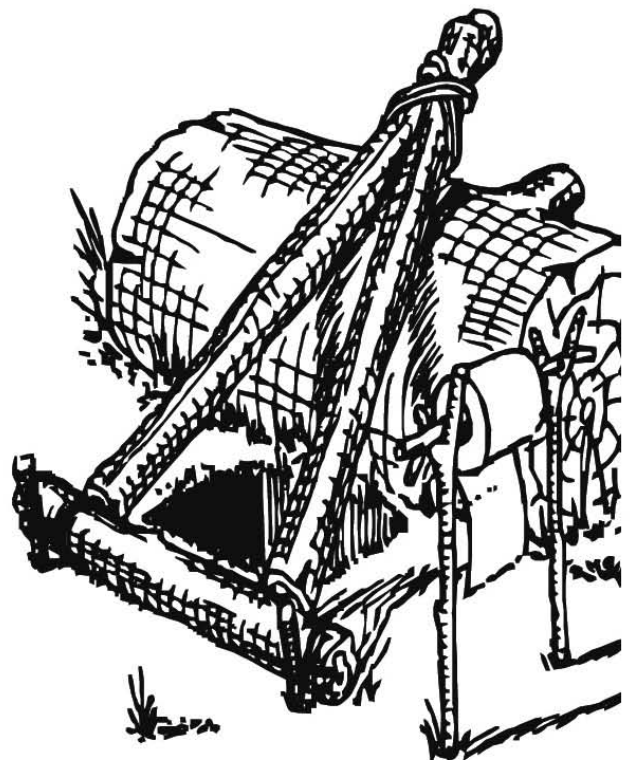
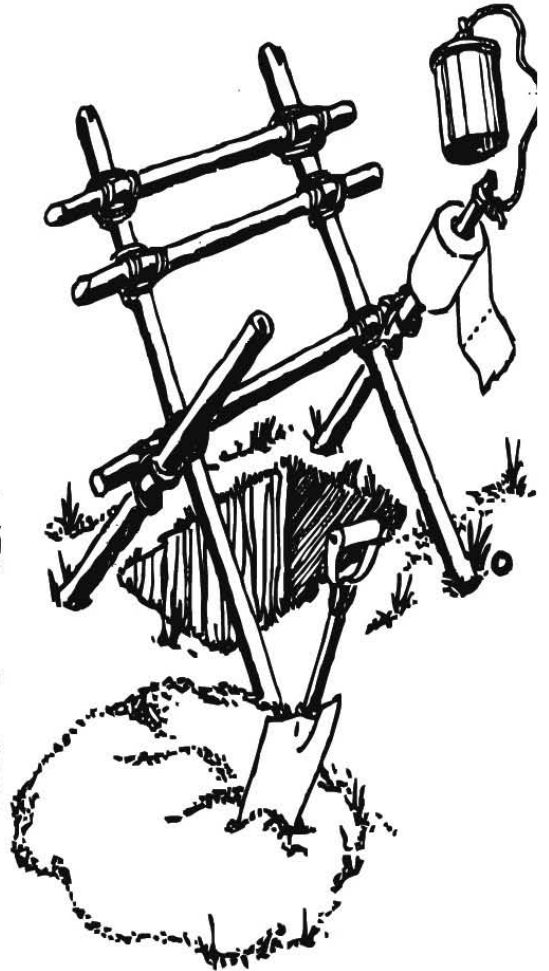
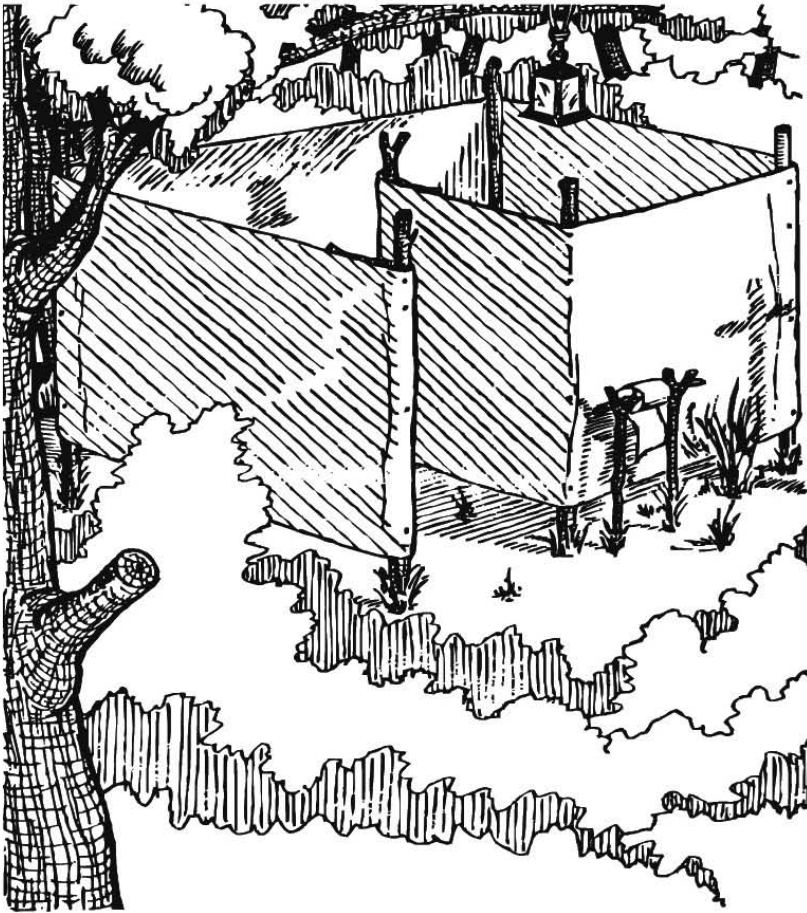




HIGIENE



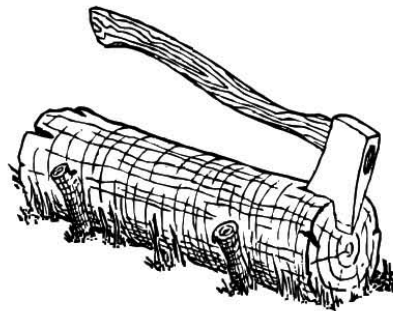
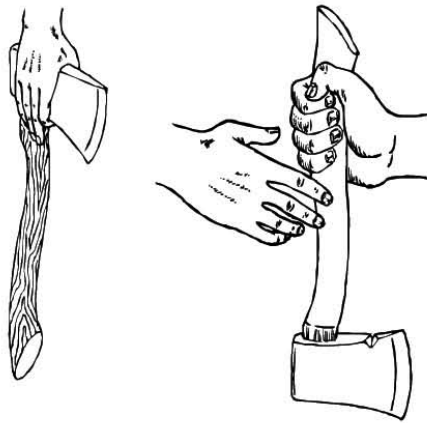
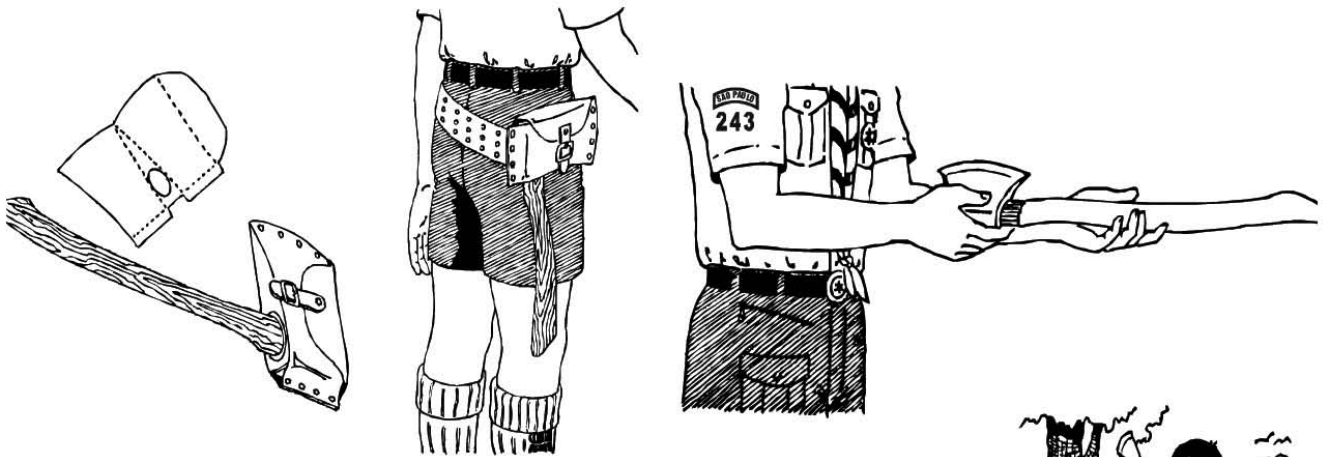
LATRINAS



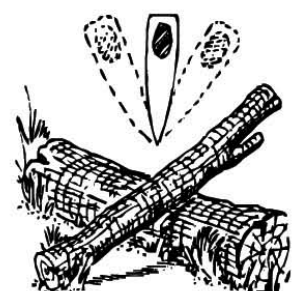
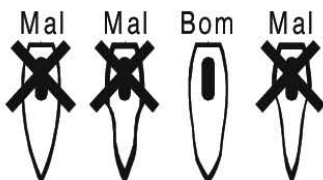


CURSO TÉCNICO – PADRÕES DE ACAMPAMENTO

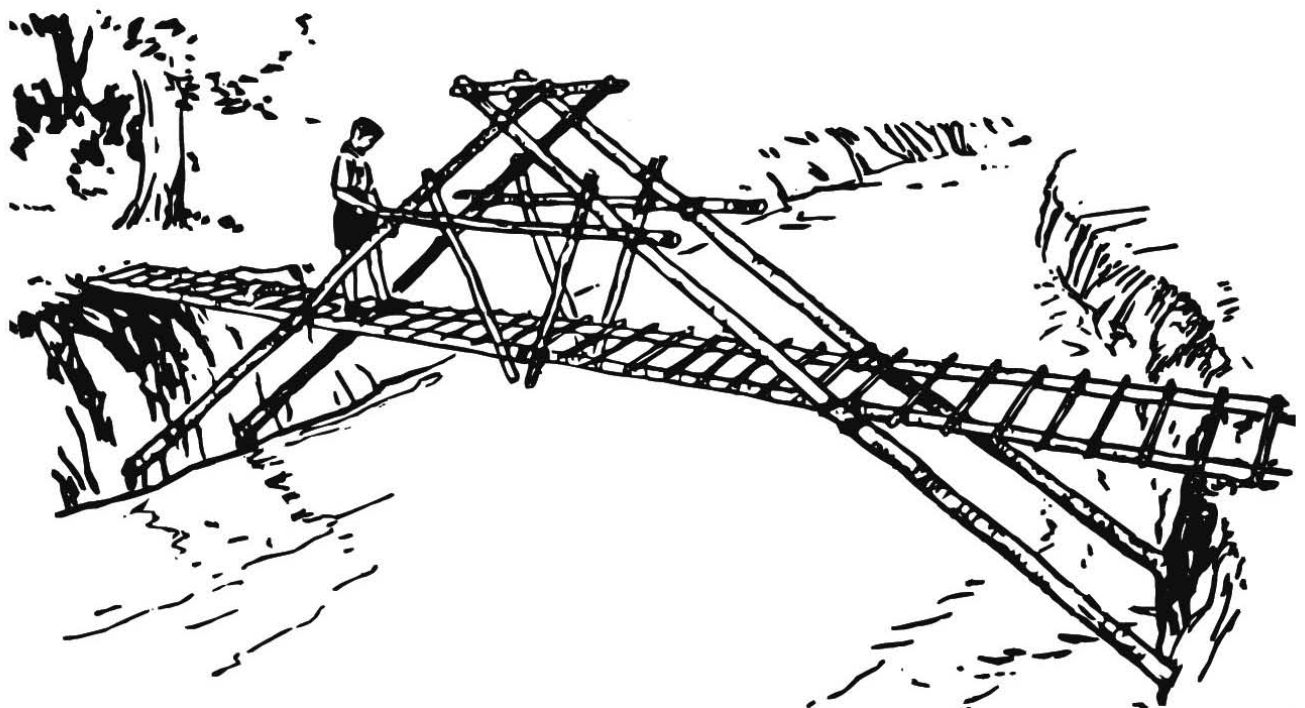
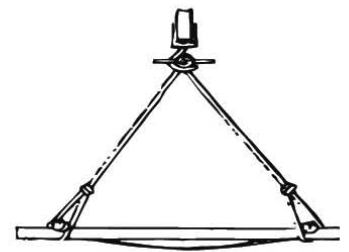
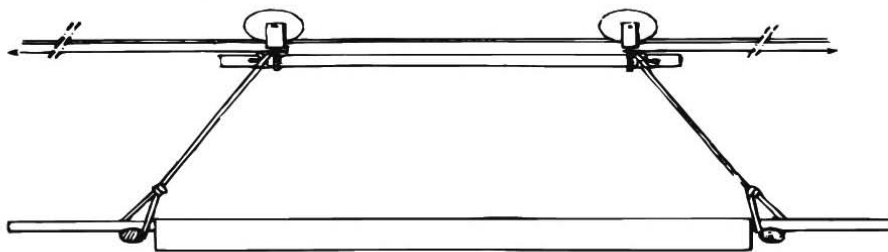
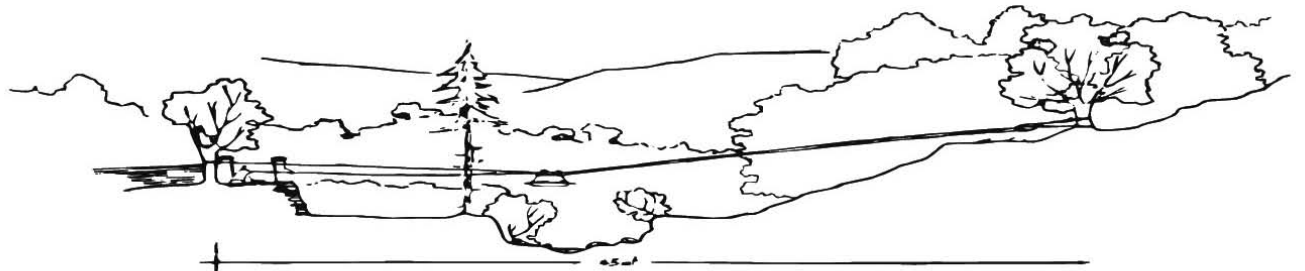
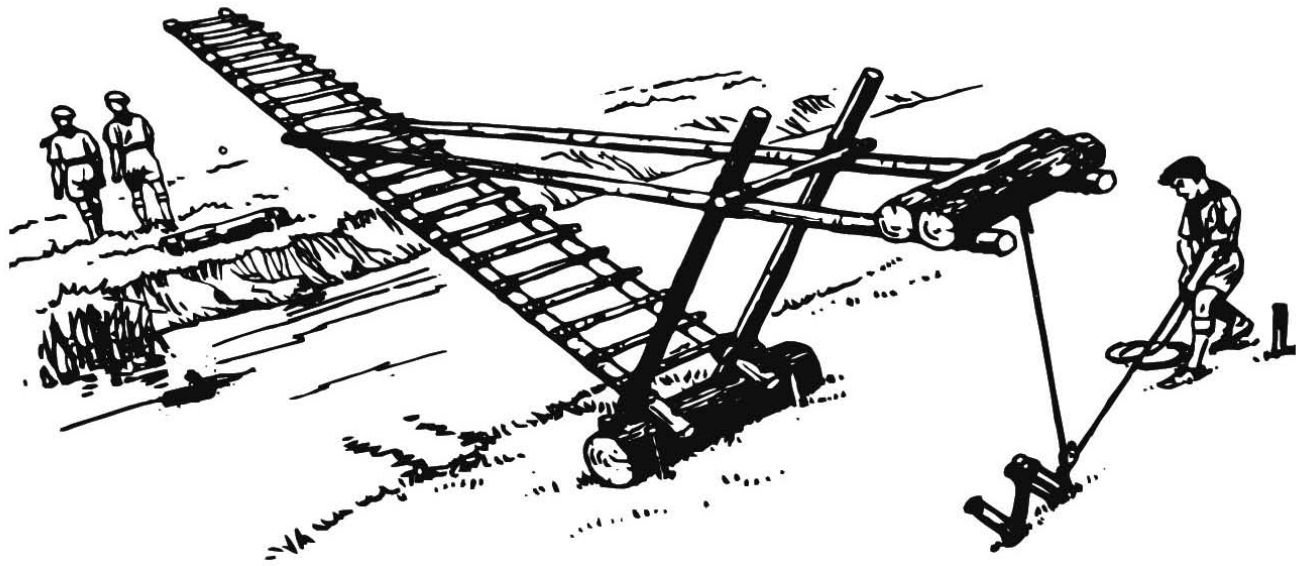
MACHADO



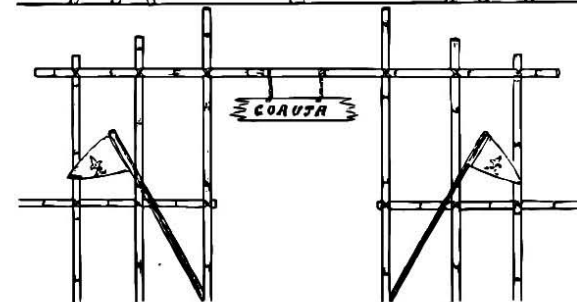
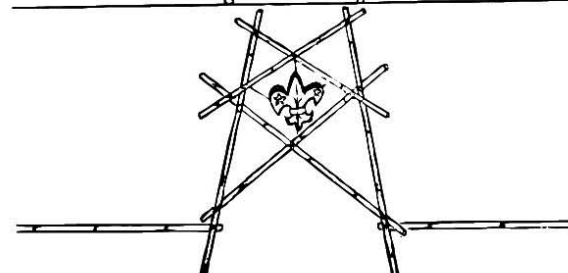
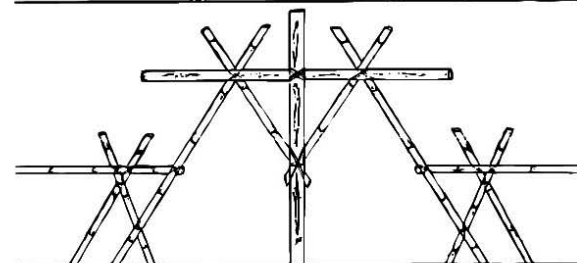
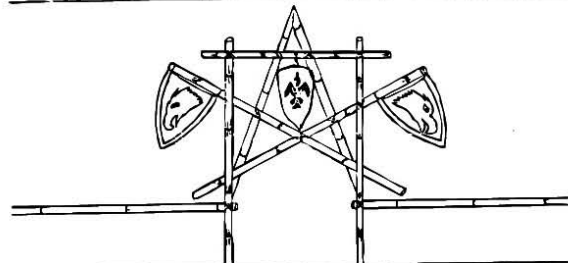
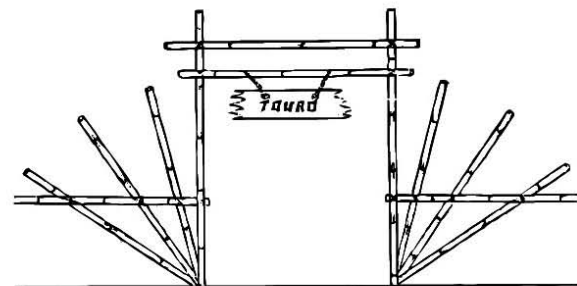
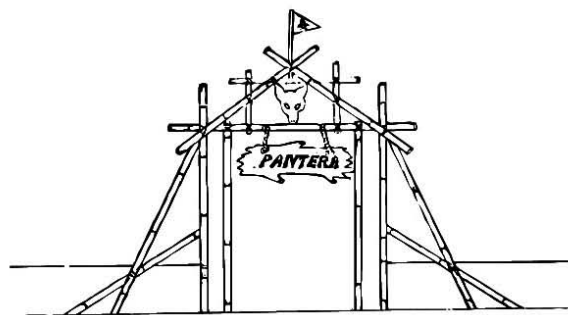
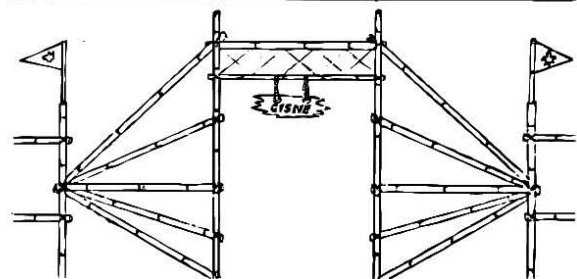
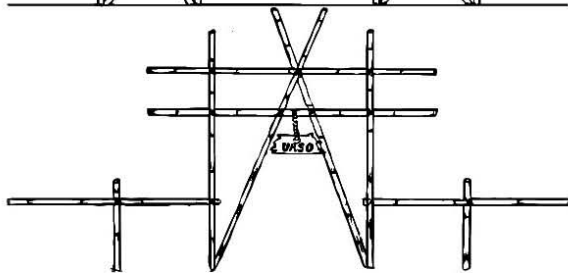
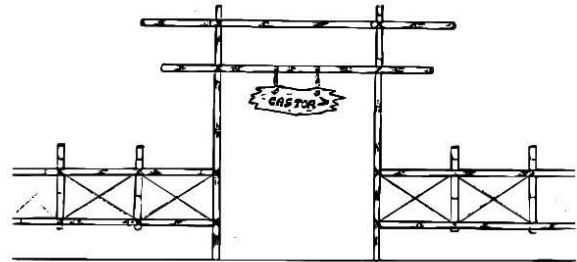
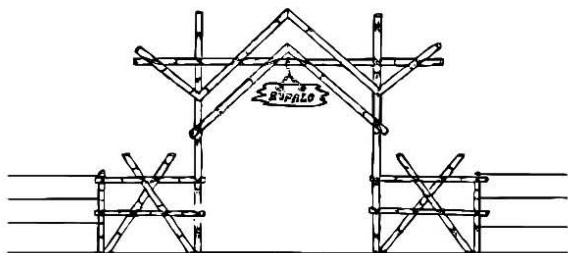
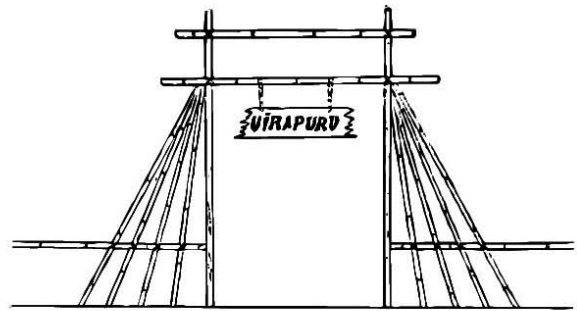
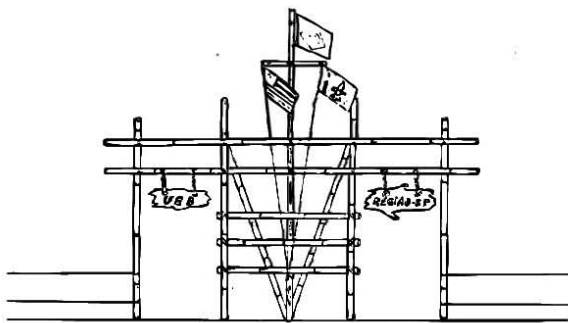
Fio Correto



PONTES



PORTAIS





TRAÇADOR

