



COLEÇÃO  
**cadernos**  
do Desbravador

# ACAMPAMENTO I

## EDIÇÃO

Jeremias Carlos Maxaieie

## ARTE E DIAGRAMAÇÃO

Eclipse Designs

## MAIS UMA PUBLICAÇÃO DO SITE:

Apostilas para Desbravadores

([www.apostilasdesbravadores.blogspot.com](http://www.apostilasdesbravadores.blogspot.com))

Colecção Cadernos do Desbravador

# ACAMPAMENTO I

## SUMÁRIO

Acampando com Responsabilidade	5
Educação no Campo e Preservação da Natureza	6
Perdido, e agora!	9
Equipamento para acampar	13
Arrumando a Mochila	16
Planejando um acampamento	19
Montando a Tenda - Requisitos de Segurança	21
Higiene no Acampamento	23
Canivete e Machadinha	26
Fogueiras	28
Deus Revelado na Natureza	31

PUBLICAÇÃO E REPRODUÇÃO AUTORIZADAS PELO AUTOR

## A CAMPANDO COM RESPONSABILIDADE

Muitas vezes, a ideia de sair para acampar é conotada com a ideia de libertinagem, onde jovens se libertam de todo o sistema de controlo ao qual estão sujeitos em suas casas e escolas e então se deslocam em grupo para o campo, onde praticam actividades e brincadeiras sem nenhuma ideal e propósito.

Os jovens são sempre supervisionados por líderes e encarregados de educação, não com o objectivo de eliminar o sentimento de liberdade mas sim, como incentivo e apoio de modo a que se sintam seguros, acompanhados e acariciados pelos seus tutores.



Felizmente, o Clube de Desbravadores possui uma filosofia que guia todos os programas relacionados com actividades ao ar livre, nossos jovens estão plenamente consciencializados a praticar tais actividades tendo sempre em conta a responsabilidade individual e colectiva.



Meninos e meninas dos 10 aos 15 anos de idade, provenientes do Clube de Aventureiros ou novatos no Clube de Desbravadores, são instruídos de maneira objectiva a manterem, à todo instante, os ideais do clube.

### *“Ser cortês e obediente”*

A cortesia e a obediência não deveriam ser impostas, mas sim consciencializadas aos meninos que, de maneira espontânea e prazerosa, irão aderir às instruções dos seus líderes. A responsabilidade não deve ser imposta pelo líder mas adoptada pelo desbravador.

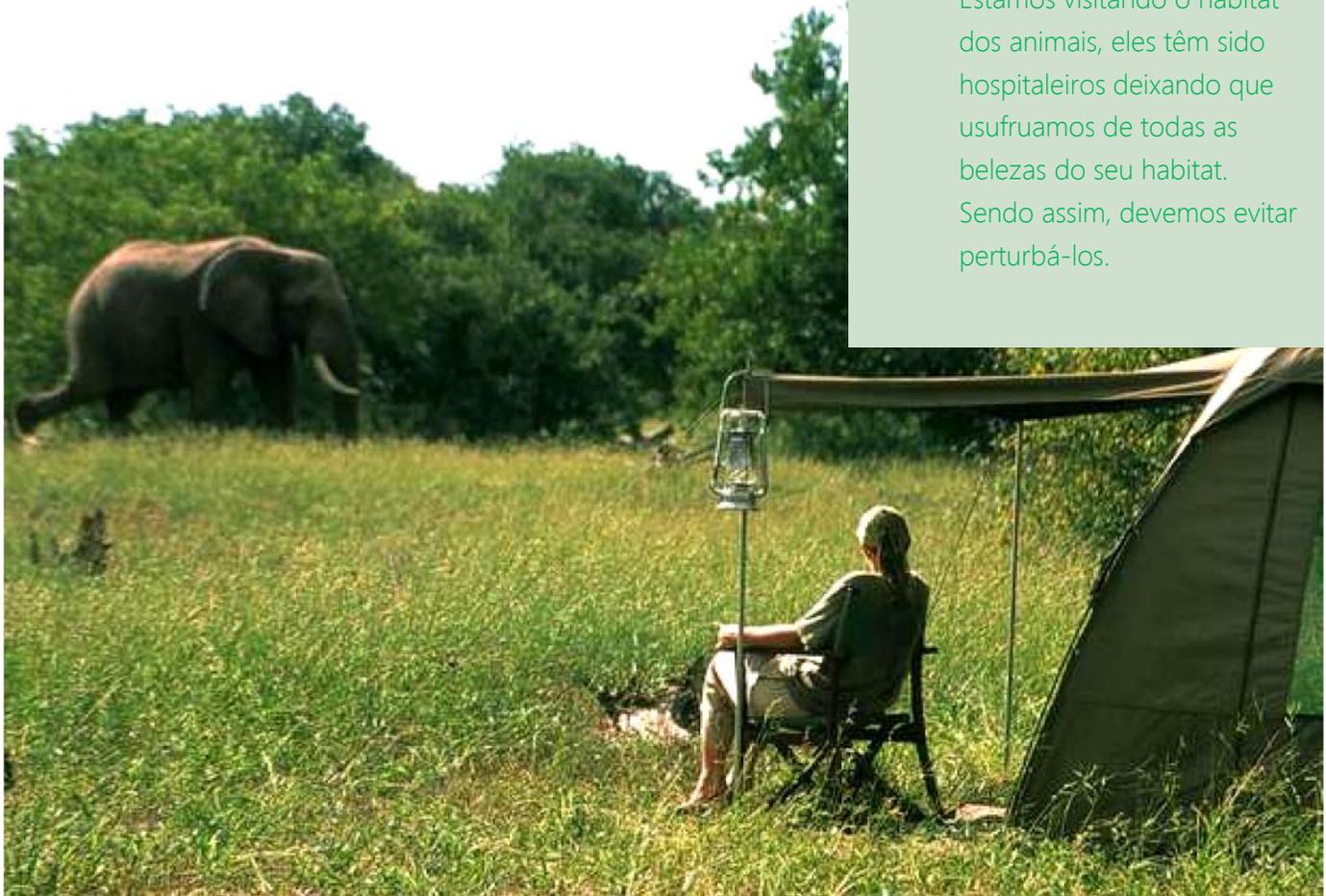
A idade tem muito haver com a capacidade de adoptar essas responsabilidades. Por isso, para as actividades propostas pelos manuais de acampamento para desbravadores propõe-se que participem nelas meninos e meninas com idade igual ou superior a 10 anos.

## **E**DUCAÇÃO NO CAMPO E PRESERVAÇÃO DA NATUREZA

O desbravador, sempre conciente na necessidade de preservação da biodiversidade e de toda estrutura do campo, terá sempre muito cuidado no que faz ou deixa de fazer.

Lembre-se, caro desbravador, que Deus criou a natureza e deixou tudo sobre o nosso cuidado. Não cuidar dela ou descuidar-se em relação a ela, é deixar de cumprir um dever que nos foi incumbido pelo próprio rei do universo.

Vejamos alguns procedimentos que devemos tomar quando estamos em meio à natureza:



Estamos visitando o habitat dos animais, eles têm sido hospitaleiros deixando que usufruamos de todas as belezas do seu habitat. Sendo assim, devemos evitar perturbá-los.

## Animais

- Não atacar animais, mesmo o mais pequeno dos insectos, a não ser em plena defesa ou para alimentação, em caso de necessidade;
- Não destruir ninhos ou tocas habitadas por animais. Se acharmos que algum ninho, toca ou colmeia ameaça a nossa segurança, então devemos abandonar o local para outro mais seguro;
- Não lançar objectos contra animais, para além de ser uma agressão desnecessária, por instinto, os animais podem atacar em legítima defesa;
- Evite despertar a atenção de animais que estão dormindo ou se alimentando para não perturbá-los. Observe sempre de longe e, sempre que possível, de forma camuflada para que não se apercebam da presença de seres humanos.
- Enfim, mantenha garantida a privacidade e conforto dos animais em seu próprio meio, até mesmo porque isso contribuirá para a segurança de todos.

## Vegetação

- Não tire desnecessariamente nenhum vegetal vivo do seu lugar a não ser para fins medicinais e de alimentação;
- Para o conforto no local, retire apenas os ramos das árvores que, estando baixos, poderão causar desconforto e acidentes aos acampantes. Não retire a árvore ou arbusto por inteiro.
- Para evitar todo o tipo de destruição da flora, previra acampar em clareiras suficientemente abertas para alojar o acampamento;
- Diminua a altura da grama verde, não arranque da terra;
- Para a construção de mobiliário rústico e outras pioneirias, use material morto, trocos e bambús secos;

## Meio ambiente

- Evite deslocar rochas e fazer buracos no chão. Em caso de necessidade faça, mas garanta que tudo volte ao lugar no fim da estadia;
- Não lave louça ou roupa nos rios, lagos ou praias. É aconselhável que, para evitar a poluição, o acampamento esteja localizado a uma distância de pelo menos 30 metros da margem de rios, lagos ou praias;
- NUNCA enterre lixo inorgânico no local, leve todo de volta e deixe em local apropriado para o devido tratamento. Restos de comida e outros materiais de fácil decomposição podem ser enterrados;
- Muito cuidado com o fogo, ele pode devorar impiedosamente grandes extensões de mata, criando enormes prejuízos para o meio ambiente. Tenha a certeza de que o fogo está sempre bem vigiado e que no fim do acampamento as fogueiras sejam completamente extintas;
- Não deixe a tua presença seja posteriormente percebida por outros acampantes. Mantenha tudo em ordem como se nunca por ali tivesses passado;

O respeito pelo meio ambiente é a essência do espírito do verdadeiro acampante. Qualquer um que não pratica tais princípios, demonstra não merecer o galardão que teve ao desfrutar das belezas da natureza.

## P ERDIDO E AGORA!



Sozinhas ou em grupo, são vários os casos de pessoas que, sendo excursionistas ou não, perdem-se no meio agreste. Alguns têm um final feliz mas outras não. O final depende, em muito, de como nos comportamos quando perdidos.

Antes de tudo, o primeiro passo é aceitarmos que estamos perdidos. Muitas vezes, pessoas perdidas só aceitam os factos quando desgastados pela fadiga e pouco puderem fazer por si mesmos, dificultando assim o trabalho de quem tenta ajudar.

Existe uma palavra fácil de memorizar, cujo significado pode ser útil em momentos críticos: PASOCOLA. P = PARAR, A= ACALMAR-SE, S=SENTAR-SE, O=ORAR, C=COMER, O=ORIENTAR-SE, L=LEMBRAR E A=ANDAR E/OU ABRIGAR-SE.

### Parar

O homem, instintivamente, procura livrar-se de situações críticas ou pela força ou pela fuga. No caso de pessoas perdidas, instintivamente andam infundavelmente procurando possíveis vestígios que os possam levar de volta à rota correcta. Infelizmente a mata não ajuda, tudo na mata parece igual, fazendo com que a pessoa perdida se perca ainda mais ou ande às voltas no mesmo lugar.

O ideal é sempre parar logo que nos apercebemos da real situação, antes que nos percamos ainda mais.

### Acalmar-se

O medo pode conduzir ao pânico e o pânico ao choque. O choque pode ser mortal por diversos motivos. O melhor comportamento a tomar é a calma pois, teremos maior capacidade de raciocínio e com maior facilidade poderemos agir em prol de uma solução eficaz.

### Sentar-se ou descansar

O repouso ajudará a recobramos o nosso vigor físico para encerrarmos as próximas etapas do processo de redirecionamento ou de um possível resgate.

Dependendo do grau de desgaste físico o descanso pode se prolongar por alguns minutos. Em tudo, mantendo a calma e o otimismo.

### Orar

Durante o descanso tenha uma conversa com Deus. Ele, com certeza terá uma solução para a situação. São várias as histórias de excursionistas ou até mesmo missionários ou pessoas simples que dizem ter sido resgatadas por anjos “camuflados” de nativos habitantes da região. Deus lá do alto, conhece todos os caminhos e todas as saídas.

### Comer

Após o descanso e a oração, lembre-se de alimentar o organismo para mantê-lo com energia. Água e comida serão fundamentais para manter o corpo com energia e saúde para prosseguir.

### Orientar-se

Mapas, bússulas, astros, sinais de pista ou outros meios de orientação, deverão ser usados para definir o posicionamento e indicar o rumo por onde seguir. A especialidade de orientação do clube de desbravadores apresenta matéria sobre o assunto.

O desbravador deve procurar, quanto antes, adestrar-se em técnicas de orientação. Elas são bastante úteis nas actividades ao ar livre pois, acopladas a outras técnicas, podem ajudar a salvar vidas.

### Levantar-se

A decisão de tomar alguma actitude prática é a demonstração de que o desânimo não tomou conta da vítima. Porém, esta decisão deve ser racional e antecedida pelos passos apresentados anteriormente. O otimismo estimula o instinto de sobrevivência e pode conduzir a uma prolongação da vida humana. mesmo em condições deploráveis, hostís e com pouca probabilidade de sobrevivência.



## Andar ou Abrigar-se

### A. Andar



Após usar as técnicas de orientação para determinar a posição actual e o rumo a seguir, deve-se iniciar a marcha.

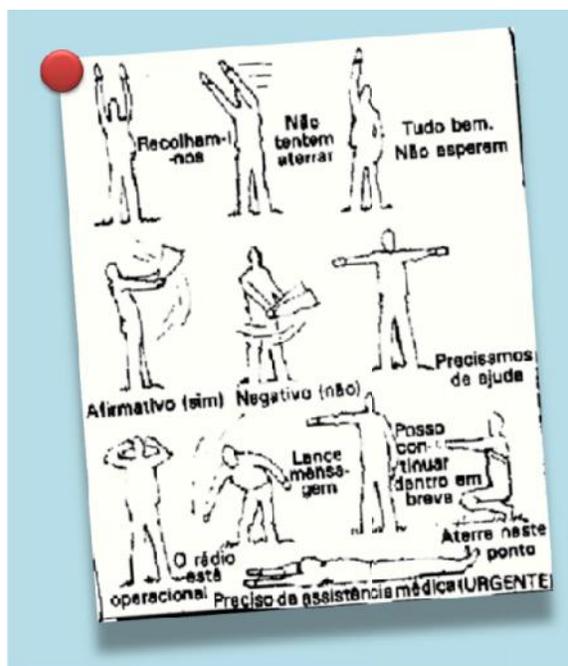
Alguns conselhos práticos a seguir:

- Nunca inicie a marcha de noite, a não ser nos casos em que se tem a certeza de que valerá apenas. Neste caso, marche calmamente e tenha alguma fonte de luz para melhor a visibilidade.
- Siga na direcção das correntes de rios, as suas margens poderá ser fácil encontrar povoações ou habitantes do local;
- Suba em árvores altas ou colinas para visualizar o meio ao redor. Algum ponto de referência poderá ajudá-lo a regressar em segurança;
- Deixe sinais por onde passar (Pedaços de tecido, sinais de pista, galhos quebrados, etc)
- Sinaliza com sons de objectos, fumaça - que pode ser obtida com a queima de folhas verdes-, som de apito, gritos, etc

#### *Outros métodos de sinalização*

Faça sinais agitando a camisola interior, os calções ou as calças, ou espalhando estas peças num terreno contrastante.

Com um espelho ou outro material reflector, faça cintilar um raio de luz. Improvise um espelho com uma lata de conservas ou fivela de cinto. Faça um orifício no centro do reflector. Com o espelho, faça reflectir a luz do Sol para um ponto próximo; lentamente, aproxime-o do nível dos olhos e olhe através do orifício. Pode ver-se uma mancha de luz



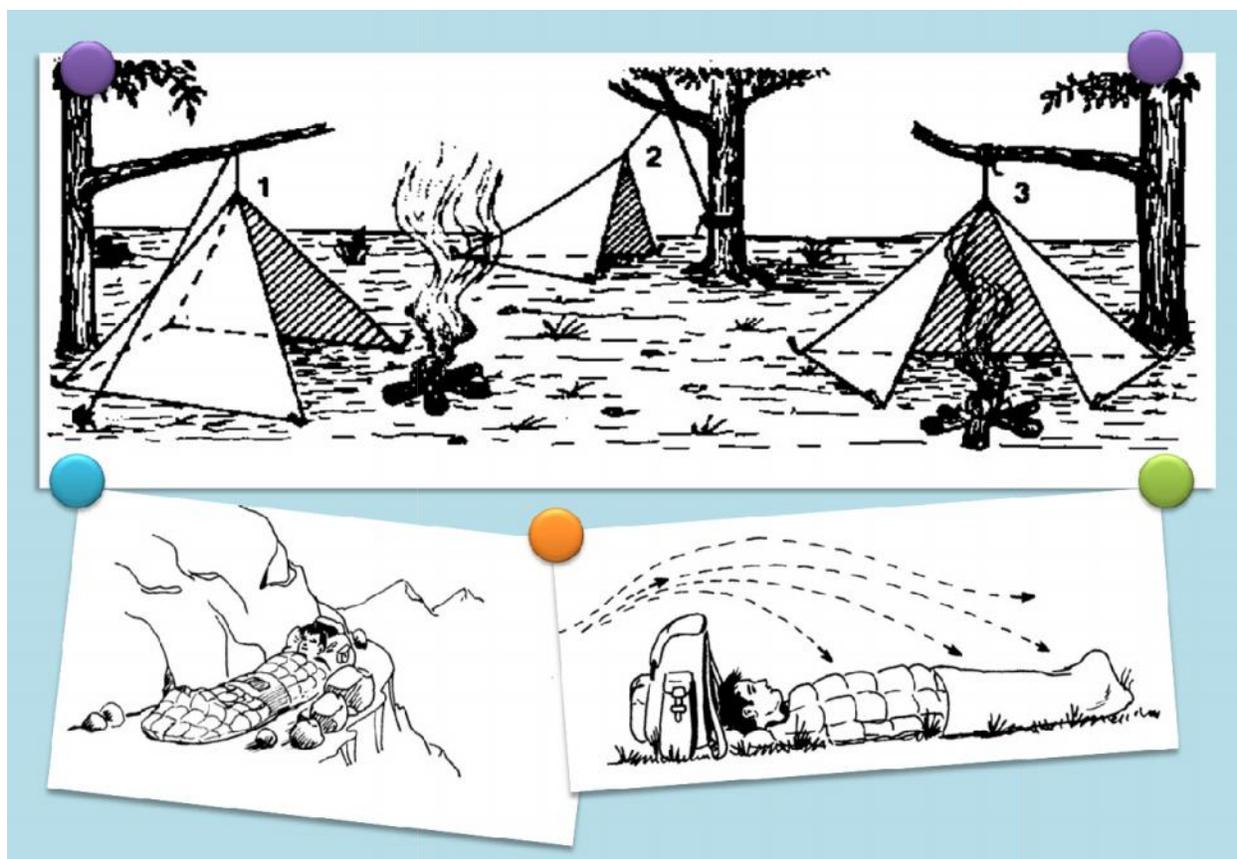
brilhante no alvo. Continue a varrer o horizonte mesmo que não sejam avistados nem navios nem aeronaves. Os reflexos do espelho podem ser avistados a quilómetros de distância, mesmo em dias enevoados.

Se for possível o salvamento pelo ar, conheça o código de sinais terra-ar feito com o corpo

Use um archote de abetos para fazer sinais durante a noite. Escolha uma árvore com folhagem cerrada. Coloque madeira seca nos ramos inferiores para incendiar a árvore. Mantenha o fogo sob controlo para não fazer perigar a sua segurança e a de outros

### B. Abrigar-se

Em vários casos, poderá não ser possível avançar por causa de ferimentos, doença, exaustão, relevo intransponível, condições climáticas insuperáveis, insuficiência ou desconhecimento dos meios de orientação. Construir um abrigo, sinalizar, procurar água e mantimento, tratar dos ferimentos ou dos doentes e aguardar o resgate, é o conjunto sumário de acções a tomar.



# EQUIPAMENTO PARA ACAMPAR

O sucesso acampamento depende, em grande parte, do conforto que temos durante a sua realização. Isto não sugere então que tenhamos que transferir todas as comodidades de casa para o acampamento.

O segredo está no nível de conhecimento das técnicas mateiras, na astúcia desbravadora e na capacidade de improvisação rústica.



Que equipamentos levar ao acampamento? Cobertores, casas portáteis, camas medicinais,...?

São vários os episódios de acampantes que levam consigo enorme quantidade de artigos e até malas de roupa. Chegam exaustos ao acampamento pelo enorme peso e desconforto que tiveram durante a caminhada.

## A. No verão

As condições climatéricas são menos estáveis no verão do que no inverno. Calor intenso, chuvas fortes, ventos violentos, humidade e até rajadas de ventos frios podem estar presentes em um único período de acampamento. É necessário estar preparado para todos estes eventos.

### A.1 Tendas

- Peso: Uma tenda leve permitirá maior conforto de quem a transporta;
- Modelo: Prefira a Iglú. Esta é a mais usada pelos excursionistas por ser prática, espaçosa, confortável e leve;
- Ventilação: Prefira as que apresentam entradas maiores, alguns modelos apresentam duas entradas em lados opostos, o que permite que o vento trespasse a tenda sem transformá-la num balão, com redes de protecção em toda extensão das entradas e na parte superior do quarto. Enfim, quanto mais ventilação permitir, melhor!
- Protecção, impermeabilidade e isolamento térmica: Muitos modelos apresentam uma cobertura separada do quarto. Estes possuem a vantagem de poderem ser montados sem a cobertura,

favorecendo a ventilação em caso de calor; ou com a cobertura, oferecendo melhor protecção contra a chuva e o frio.

Dica: No caso de barracas sem cobertura extra, improvise protecção com toldos plásticos. Isole sempre a parte inferior da barraca contra a humidade do chão.

- *Bivaque no verão* : mesmo com a tenda bem ventilada, o calor pode ser tão insuportável e a tenda se torna intolerável. “Melhor é dormir ao relento” – Conclui o moço.

Uma rede mosquiteira para protecção contra insectos, um colchonete ou rede de dormir, poderão ser os melhores materiais a levar para quem planeja dormir ao ar livre. Contudo será melhor manter a tenda montada para casos de emergência.

#### A.2 *Saco de dormir;*

Estaríamos a ser bastante irresponsáveis se aconselhassemos os acampantes a levarem sacos de dormir leves para o acampamento. Como já foi frisado anteriormente, a temperatura no verão é bastante irregular e pode haver rajadas de vento frio após uma dia de intenso calor. Quanto mais quente a acolchoado fôr o saco de dormir, melhor será, sem contudo torna-se impraticável no transporte.



No caso de calor, um lençol ajudaria a manter o conforto e, por sua vez, o saco de dormir seria usado, junto com o colchonete, para tornar o chão mais confortável. A diferença entre o saco de dormir ‘dito’ leve e o mais pesado não é maior que o benefício da prevenção ao levar o mais pesado.

Atenção que o peso e volume nem sempre estão relacionados ao conforto e à capacidade de aquecimento.

### *A.3 Colchonete*

Deitar-se directo sobre o chão sempre causa desconforto e nos faz pensar no espumado colchão que deixamos em casa.



O Colchonete e os colchão de ar portátil são oferecidos pelas casas de venda de produtos para acampamento e contribuem bastante para o conforto no acampamento.

Os colchões de ar são bastante populares por possuírem maior conforto e impedirem qualquer tipo de influência do chão sobre o corpo, seja ele pedregoso ou rígido. No entanto, são mais difíceis de transportar do que o colchonete tradicional.

### *A.4 Rede de dormir*

É uma boa alternativa para quem pretende dormir ao ar livre. Deve ser usado junto com uma rede mosquiteira para impedir que insectos molestem o acampante.

## **B.No Inverno**

### *B.1 Tendras*

- Cobertura: Prefira tendas com cobertura impermeável que podem ser montadas 10 centímetros acima do quarto;
- Piso: O Piso deve ser de boa qualidade para evitar o arrefecimento proveniente da terra;
- Bivaque no inverno: quando intenso, o frio pode tornar a noite bastante longa, o interior da tenda pode se tornar muito frio como se o saco de dormir estivesse húmido. Varias vezes isto acontece e torna-se melhor improvisar um bivaque ao ar livre. Aquecido ao pé da fogueira, num abrigo protegido contra a corrente fria e a névoa, o acampante se sentirá mais confortável.

## B.2 Saco de dormir

Até mesmo o saco de dormir com a melhor isolação poderá não ser suficiente para suprir as necessidades de preteção contra o frio, a ajuda de um cobertor poderá ser necessária.

## B.3 Colchonete

Os colchonetes revestidos com papel de aluminio na parte inferior garantirão maior proteção do corpo contra o chão frio. O colchão de ar é uma boa alternativa.

# A ARRUMANDO A MOCHILA

É um verdadeiro desafio sintetizar as nossas necessidades, para um fim de semana ,no interior de uma única mochila.

*Algumas dicas sobre as Mochilas:*

- Não levar nelas carga superior a 20% do peso de quem a carrega;
- O material mais macio deve ser colocado contra as costas do mochileiro para proporcionar maior conforto;
- O peso deve ser equilibrado;
- Não devem existir objectos deslocados que provoquem barrulho durante a caminhada, todos os materiais devem estar bem colocados
- Os objectos que não serão usados com frequência e os mais leves devem ser arrumados mais abaixo, enquanto que os mais usados e pesados devem ser postos por cima e junto aos ombros;
- Tenha sempre o material para chuva mais próximo de modo a alcança-lo facilmente em caso de necessidade;



- Arrume os materiais, em função de sua utilidade, dentro de sacos plásticos de modo a que estejam protegidos da chuva e humidade. Esta arrumação ajudará a encontrar o material que necessitar com maior facilidade;
- Em situação de chuva e humidade, envolva a mochila em sacos plásticos. Uma mochila molhada é mais pesada e desconfortável;

### Material Individual

Este tem sido um verdadeiro desafio para qualquer acampante, principalmente para aqueles que têm menos experiência:

Atenção que a seguir serão apresentados materiais classificados pelo seu uso. Uma pequena substituição de materiais sucedâneos poderá significar muito no conforto e no peso da mochila,

#### *Material de Higiene e limpeza:*

- Sabão/ Sabonete. Prefira o sabão em pedra, este têm uso múltiplo e é mais eficaz na lavagem de roupas e da pele, para além de poder ser útil para os primeiros socorros;
- Pasta dentífrica e escova de dentes;
- Idratante para pele;
- Champô
- Protector labial
- Pente ou escova para cabelo
- Deodorante
- Graxa de sapato e sua escova
- Lenço (para se manter seco no caso de constipação ou transpiração). Atenção que o toalhete pode ser usada em substituição do lenço;
- Papél higiénico
- Toalha e toalhete. A toalha, se grande, pode ser usada para reforçar o colchonete ou até para improvisar uma almofada.
- Chinelos para banho (nunca se esqueça);

#### *Material para dormir*

- Tenda para uma ou duas pessoas,
- Colchonete de esponja ou de ar;
- Saco cama e chaile;
- Lençol (no verão);
- Pijama ou roupa similar;
- Gorro, luvas e meias para manter o corpo quente durante a noite (no inverno);

### *Roupas*

- Calças (pelo menos três pares para o fim de semana),
- Camisetas(3 a 4) e camisas (pelo menos duas para o fim de semana). Para excursões na mata, melhor será levar camisa ou blusão de mangas compridas para evitar arranhões de gravos e picadas de insectos nos braços.
- Camisola
- Casaco impermeável
- Capa de chuva (Conjunto de calças e casaco com capuz) ou plásticos;
- Botas e sapatilhas;
- Meias;
- Uniforme de actividades e/ou de gala (Completo);
- Gorro e luvas;
- Boné;
- Calções ou fato de banho para o banho de praia/rio/lago;

### *Material diverso para acampamento*

- Lanterna;
- Canivete, faca de mato e machadinha;
- Bússula e mapa;
- Cordas e cordões;
- Sacos plásticos de reserva (muito importante);
- Cantil de cintura;
- Binóculos;
- Caderno de notas e caneta;
- Câmera fotográfica (com pilhas de reserva);
- Fósforo com palitos impermeáveis (podem ser impermeabilizados mergulhando-os na massa deretida de vela);

### *Louça individual*

- Colher de sopa, colher se chá, garfo, copo, prato fundo (que possa ser usado para sopas e papas), uma panela pequena (poderá ser útil para improvisar algum alimento em casos especiais);

### *Farmácia pessoal*

- 4 gazes, anti-séptico, band-aid, pinça, telefones de emergência, tesoura, pomada contra irritação, analgésico, algodão, bandagem triangular e outros medicamentos necessários dependendo de cada pessoa;

# P

## LANEJANDO UM ACAMPAMENTO DE UNIDADE



Contrariamente ao que muitos pensam, o acampamento não inicia com a chegada do grupo ao local escolhido para acampar. Grande parte do que acontece no acampamento é, na verdade, prenejado com semanas ou meses de antecedência.

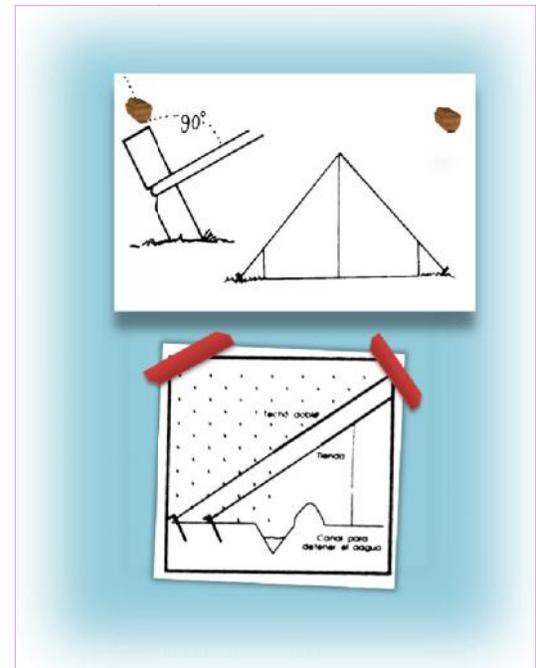
O sucesso do acampamento depende, em grande parte, da forma como foi preparado, por isso a importância do conhecimentos das técnicas de planejamento de acampamentos.

Alguns pontos s importantes na preparação de um acampamento de unidade:

- Programação: O acampamento deve ser incluso no programa da unidade que será apresentado à Direcção do Clube e este, por sua vez, deve apresentar, junto ao plano geral, o programa do acampamento à direcção da Igreja. Pelo menos duas semanas antes da sua realização, deve-se reiterar o plano junto à direcção da Igreja e anunciá-lo;  
Caso se trate dum programa especial, não incluído no programa geral da unidade ou clube, deve-se anunciar com antecedência ao pastor, a direcção da Igreja e aos pais, de modo a que não se torne numa surpresa para ninguém. É sempre importante ter um objectivo claro pelo qual se vai acampar;
- Local: O local escolhido deve ser consensual entre os participantes, pais e direcção da Igreja. Para que o acampamento seja bom, o local deve ser atractivo. É bastante importante que o local seja inspeccionado anteriormente pelos promotores do acampamento e que se tenha autorização para acampar no local;

- Transporte: Deve estar garantido o transporte de ida e regresso. Só se deve optar em usar o transporte público se houver garantias de que não será interrompido mesmo em caso de mau tempo, ou por outro motivo previsível; a contribuição para o transporte deve ser entregue ao tesoureiro antes do dia da partida, nenhum acampante deverá ficar com o valor. Melhor é sempre optar por transporte exclusivo;
- Cardápio: O cardápio deve ser elaborado segundo a duração e o número de participantes. Será sempre bom trazer uma quantidade extra para imprevistos;
- Material: Cada participante deve garantir que leva todo o material individual necessário.
  - o Material para a unidade:
    - Cozinha: Panelas, talheres para cozinhar, frigideira, recipientes para carregar água e lavar loiça, sabão, esponja, palha de aço, fósforo impermeável, faca, etc;
    - Ferramentas e outros materiais: Machadinha, facão, cordas e cordões, toldos plásticos e sacos plásticos;
    - Dormir: Tendas e toldos;
    - Recreação: Material para os jogos (ex: bola de futebol, banderas e binóculos para as semáforas, etc);
    - Kit de Primeiros Socorros e salvamento;
    - Bandeiras: Nacional, estadual, desbravadores, etc

## MONTANDO A TENDA – REQUISITOS DE SEGURANÇA



Infelizmente, não são poucos os casos de incidentes que ocorrem devido à má montagem de barracas, seja no levantamento da sua estrutura ou na sua localização em relação ao terreno e a vegetação.

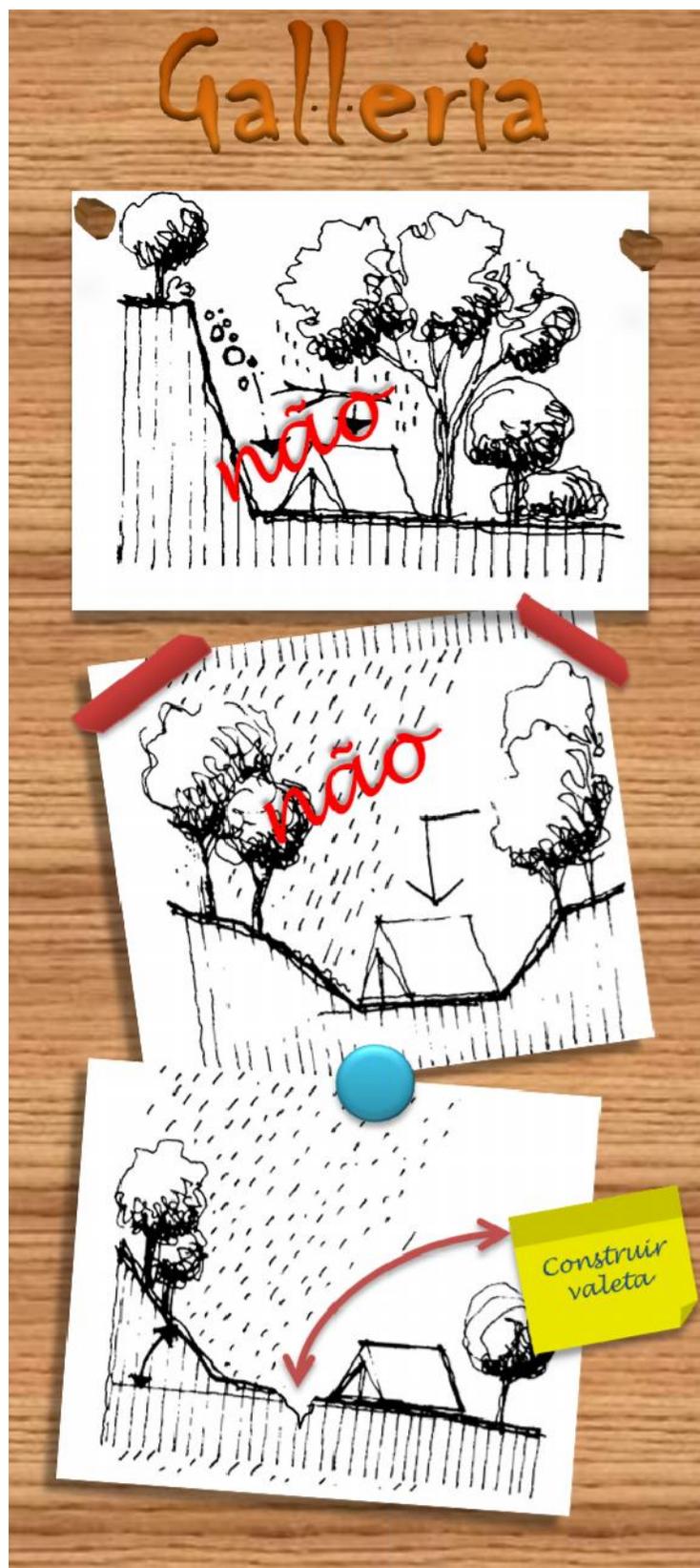
A modo de como se deve montar uma barraca varia de acordo com o tipo de tenda que se pretende montar.

No entanto, estas são as medidas genéricas que devem ser consideradas durante a montagem da estrutura da tenda:

- As hastes (ou cabos flexíveis) são responsáveis pela sustentação da tenda (a espinha dorsal da tenda), devem estar bem esticadas. No caso da bangalô que possui muitas hastes com diferentes tamanhos, será sempre necessário o auxílio do catálogo que vem junto ao *kit* da tenda;
- Os cordões (adriças) devem sempre ser esticados, auxiliam na sustentação da tenda;
- Os esqueques devem ser sempre usados, mantem a barraca firme, evitando que voe com o vento; o ângulo entre os cordão e o esqueque deve sempre ser de 90°.

### Vento e chuva

- Leve sempre um toldo para apiar a tenda em situações de mau tempo;
- Depois de montada, cave uma valeta ao redor da tenda para escoar a água da chuva,
- Não monte a tenda debaixo de árvores, a queda de um ramo pode criar danos e ferimentos. As árvores atraem raios, uma descarga atmosférica pode causar ferimentos graves ou até morte;
- Não monte a tenda ao pé de morros, desmoronamentos podem causar acidentes graves;
- A entrada da barraca deve estar de



frente para o sotavento (o lado para onde o vento vai); assim o seu interior não se encherá de pó e nem de ar quando a entrada fôr aberta;

- O acampamento deve ser montado a pelos menos 30 metros da margem de rios, lagos e praias de modo a que as tendas não sejam inundadas no caso de um aumento de caudal.

### Solo e relevo

- Evite terreno impermeável, a água da chuva demora a escoar-se e forma charcos nestes lugares. Uma tenda montada em terreno impermeável poderá ficar encharcada e cheia de barro.
- Evite terreno pedregoso, causa desconforto ao dormir para além de poder danificar a barraca;
- Uma ligeira inclinação ou caimento ainda é confortável para o acampante e facilita o escoamento da água das chuvas;
- Não monte a tenda em vales ou baixadas, são locais com muita humidade e em muitos casos são canais naturais de escoamento das águas da chuva;

### Fogueiras e fogo

- A fogueira deve estar à pelo menos 3 metros de distância da tenda, sempre ao sotavento (o lado para onde o vento sopra);
- Não leve fogo para o interior da tenda, mesmo para iluminação. Prefira lanternas e outros meios de iluminação que funcionam à pilha ou à bateria;

### Animais

- Mantenha a entrada da tenda sempre fechada, evitando a entrada de insectos, répteis e outros animais;
- Não deixe alimentos no interior da tenda. Animais podem ser atraídos por eles.

## HIGIENE NO ACAMPAMENTO

Seja num acampamento ou acantonamento, a higiene é bastante crucial na demonstração do sentido de responsabilidade individual e colectiva.

Um acampante comprometido com a cidadania, com o bem da comunidade e da natureza, adotará, seja lá onde fôr, um comportamento sadio com relação à manutenção de hábitos de higiene e preservação do ambiente, no seu sentido global.



- Nunca se deve usar a mata como depósito de lixo. Todos os detritos devem ser devidamente tratados e armazenados em lugar apropriado e depois descartados sem deixar qualquer sequela ao meio ambiente;
- Os detritos de fácil decomposição, como restos de comida e papel, podem ser queimados e enterrados no local de acampamento;
- Os de difícil decomposição como latas, embalagens plásticas e de vidro, devem ser levados até um depósito para o devido tratamento;
- Deve sempre existir uma latrina. Tanto a latrina como a lixeira devem estar localizadas ao sotavento do acampamento;
- O pátio e a cozinha devem ser mantidos limpos e arrumados;
- Não se deve perder os hábitos individuais de higiene: o banho é obrigatório, os dentes devem ser lavados, o cabelo penteado, as unhas cortadas, a roupa lavada, a pele hidratada e protegida; **LAVAR AS MÃOS!**
- As tendas devem estar sempre arrumadas; cobertores, roupas, mochilas, calçados devem estar sempre organizados;

### Higiene na Cozinha

Muitas crises de saúde em acampamentos têm sido causadas por contaminação alimentar e estas causadas por falhas de higiene na cozinha, no condicionamento e confecção dos alimentos.

Os alimentos devem ser conservados em recipientes limpos e fechados, acondicionados em local fresco e exclusivo. Não deve ser guardado junto a outros materiais. Só será manipulado pelo pessoal selecionado para esse fim, E SEMPRE COM AS MÃOS LIMPAS!

A cozinha deve estar sempre limpa e os utensílios limpos, secos e protegidos. Tapá-los com pano ou guardá-los fechados em um recipiente, são algumas alternativas.

Uma alternativa bastante famosa entre acampantes é o de manter os utensílios e alimentos amarrados em um saco e pendurá-lo numa árvore, assim ficam livres dos animais e se matêm frescos sob a copa da árvore.

Qual é a maneira apropriada para lavar o loiça?

#### *Com sabão*

Passa uma fina camada de detergente biodegradável no exterior de suas panelas antes de cozinhar. Isso impedirá que os potes queimem por fora e tornará a limpeza mais fácil.

Ferva água para a limpeza enquanto. É mais fácil limpar os utensílios imediatamente após cozinhar, senão a comida esfria e endurece nas panelas.

Prepare três potes ou baldes: *Pote de limpeza*: contém água quente com algumas gotas de sabão biodegradável. *Balde de enxágue frio*: água salgada com uma pequena quantidade de água sanitária ou alguma substância para matar bactérias (veja nas Dicas abaixo). *Balde de enxágue quente*: água quente e limpa. Raspe os pratos antes de lavar.

- Esfregue os pratos no balde de limpeza. Se você fizer isto imediatamente após o uso, não será preciso esfregar muito (a não ser que tenha queimado a panela enquanto cozinhava).
- Mergulhe os pratos no enxágue frio.
- Mergulhe os pratos no enxágue quente, segurando com um pegador. Isto é importante, pois remove toda a água sanitária dos pratos para armazenamento.
- Coloque os pratos em um pano limpo ou em papel alumínio para secar. Deixe secar com o ar, se tiver tempo; use toalhas de papel se não. Para secar, tome cuidado para que os pratos não toquem nenhuma superfície contaminada; de preferência, pendure em um pano poroso ou rede para secar ao sol.
- Descarte a água de limpeza, passando a água antes por um pano ou peneira para remover os detritos de comida.
- Leve a água a pelo menos 60m do acampamento e de qualquer corpo d'água. Despeje o líquido, esparramando sobre uma grande área.
- Limpe o pano ou a peneira no fogo ou em um lixo que irá voltar com você.

#### *Sem sabão*

- Use areia coletada de um local onde haja pouca matéria orgânica.
- Aqueça a água como descrito acima.
- Esfregue um pouco de óleo de cozinha nos pratos e misture cinzas da fogueira com um pouco de água quente, até que uma mistura grossa se forme. Esta mistura é perigosa; veja os Avisos.
- Use areia para esfregar os pratos, usando dois baldes separados para lavar e enxaguar. Deixe secar.
- Aqueça os pratos logo antes de cozinhar novamente para esterilizá-los.

#### *Dicas*

- Quanto mais quente a água, menos bactérias.
- 1 colher de sopa de água sanitária é o bastante para esterilizar 1 litro de água. Algumas pessoas não usam água sanitária. Se a água estiver bem quente e sabão for usado, os pratos devem estar limpos o bastante para o próximo uso.
- Limpe os utensílios sempre nesta ordem: copos e pratos primeiro, panelas por último. As panelas vão ser aquecidas no próximo uso, o que com certeza vai ajudar a esterilizá-las.
- Se não tiver baldes o suficiente para a água, tente colocar um saco de lixo dentro de uma caixa, em caso de necessidade.
- Limpe sempre as mãos antes de mexer com os pratos, para evitar contaminação.

#### *Avisos*

- Comida atrai animais selvagens. Nunca deixe comida, lanches, doces ou restos na proximidade do acampamento.
- Alguns detergentes e outros produtos podem ser nocivos ao ambiente.
- Não use água parada, pois ela tem mais chance de ter parasitas ou microorganismos nocivos.

# C

## ANIVETE E MACHADINHA



### Canivete

Este é um instrumento indispensável para o explorador. Pode ser usado para vários fins. O seu uso é muito similar ao da faca e de outros instrumento cortantes:

- Deve ser mantido seco e limpo;
- Nunca deve ser guardado aberto;
- A lâmina deve ser mantida afiada;
- Não se deve espetar a lâmina na terra;
- Corte sempre em direcção oposta ao corpo;

### Machado e Machadinha

A diferença entre o machado e a machadinha está no tamanho. O primeiro é manipulado com as duas mãos e o segundo com apenas uma.

A seguir algumas dicas para o uso destes com segurança:

- O cabo deve estar bem fixo, evitando que a cabeça de solte e cause ferimentos a quem maneja o instrumento ou a quem estiver por perto. Mergulhar o machado ou machadinha na água fará com que o cabo inche, se fixando melhor;
- Evitar usá-lo enquanto estiver pessoas por perto;
- Não cortar galhos sobre o terra, para que o fio não se danifique pelo contacto com o solo. O galho deve ser apoiado sobre um troco mais grosso

Tal como a faca, canivete ou outra ferramenta cortante, o machado não deve ser deixado caído no chão, encostado a uma árvore e muito menos cravado no tronco vivo de uma árvore.

O seu manejo deve observar regras de segurança para o utilizador, assim como para pessoas que se encontrem por perto.

Devemos ter todo cuidado ao usar o machado para que este não atinja sua perna ou braço. Se estiver segurando com a mão no tronco ou galho que esta sendo cortado, verifique se a mão não esta ao alcance de nenhum golpe desviado por acaso.

O mesmo cuidado devemos ter com as pernas, as quais deverão estar conforme a posição em que esteja cortando, de modo a que o machado nunca te atinja a perna, mesmo no caso de um golpe mal dado e que se desvie.

O transporte do machado é outro factor importante na segurança. Quando o transportar na mão, segure-o sempre pela lâmina, e nunca pelo cabo. Os iniciantes, quando pegam no machado pela primeira vez, costumam andar com ele segurando no cabo e balanceando-o, arriscando-se a bater com a lâmina nas pernas ou atingir algum colega. Se o machado for grande poderá levá-lo ao ombro, mas sempre com o fio da lâmina virado para fora.

Quando se passa o machado a outra pessoa, devemos entregá-lo sempre segurando na lâmina, para que se possa pegar facilmente no cabo.

## F OGUEIRAS



O primeiro passo para acender uma boa fogueira será preparar o local onde se planeja posicioná-la.

O local não deve ser aberto, para que o vento não disperse a chama e o calor, mas também não pode ser debaixo de árvores e arbusto para que não se deflagre um incêndio.

Toda a área deve ser limpa num raio de pelo menos 3 metros, dependendo do tamanho da fogueira. Este local deve estar localizado ao sotavento das tendas e a uma distância de pelo menos 3 metros delas.

A copa das árvores deve estar a uma altura de também 3 metros da base da fogueira.

Um recipiente com areia deve estar guardado perto da fogueira e num local conhecido por todos os participantes. Esta será usada para extinguir a fogueira em situações de emergência.

Os jogos devem ser feitos a uma distância segura. Os participantes não devem brincar com as chamas, queimado gravetos ou colocando a mão sobre elas, por exemplo. Deve-se guardar uma distância razoável entre os que se aquecem e a fogueira de modo a que, mesmo em caso de um deslize acidental, ninguém caia na fogueira.

Antes da recolha para dormir, a fogueira deve ser apagada. Só será mantida caso necessário, isto para que o pessoal da ronda noturna se possa aquecer, contudo deve ser mantida menos viva.

### Uso seguro do fósforo

O uso do fósforo é o mais rápido e eficaz método de se iniciar uma fogueira. Por isso, deve ser preservado da humidade, guardado em lugar seguro e de fácil acesso. A seguir algumas dicas:

- Manter o fósforo em lugar seco, longe da chuva e do orvalho;
- Ao acender, deslize o palito para o lado oposto ao corpo;
- Evite desperdícios protegendo a chama do vento ao acender o fósforo;
- Prepare acendalhas (grama e folhas secas) e incida a chama do fosforo sobre elas, não tente iniciar uma fogueira sobre material grosso (gravetos e lenha grossa)



### Iniciando uma fogueira



Uma fonte de combustão e material seco, são a base para se iniciar uma fogueira. Já falamos do fósforo, então necessitamos de material que pegue fogo com facilidade (acendalhas), material secundário (gravetos) e depois o combustível que irá manter a fogueira viva (material grosso).

Acendalhas seria grama e folhas secas, de fácil combustão, onde seria incidido fogo primário (do fósforo); logo a seguir, por cima das acendalhas, seriam colocados os gravetos e outro material fino.

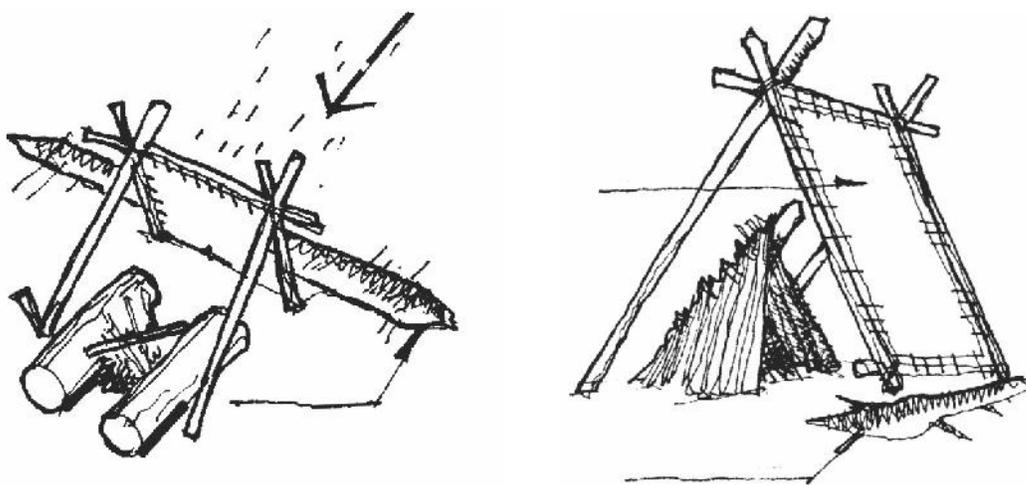
Então a chama estará suficientemente viva para incendiar material mais grosso, troncos de maior diâmetro.

Até então, sob condições climáticas ótimas, será relativamente fácil iniciar e manter uma fogueira. O dilema começa quando necessitamos atea-la sob chuva.

Algumas ações preventivas podem ajudar a tornar esta tarefa mais fácil:

- Impermeabilizar os palitos e manter o fósforo seco (embrulhando-o num pequeno saco plástico por exemplo);
- Proteger a lenha e acendalhas sob um tolo e sobre uma base elevada para protegê-la da humidade do solo ou da água da chuva deslizando pelo chão, ou contruindo valetas ao redor;

Se estas acções não tiverem sido tomadas, então há que procurar material seco que tenha escapado da humidade. Pinhas e mato espinhoso são mais resistentes à humidade. É também possível encontrar material seco debaixo dos arbustos e árvores frondosas na mata densa. A copa das árvores protege este material da chuva.



Antes de mais nada, prepare uma barreira usando um toldo ou materiais da natureza, cave uma valeta para proteger o fogueira da água escorrendo toldo abaixo. Faça uma fogueira em forma de pirâmide, assim o material grosso secará e se incendiará com maior rapidez.

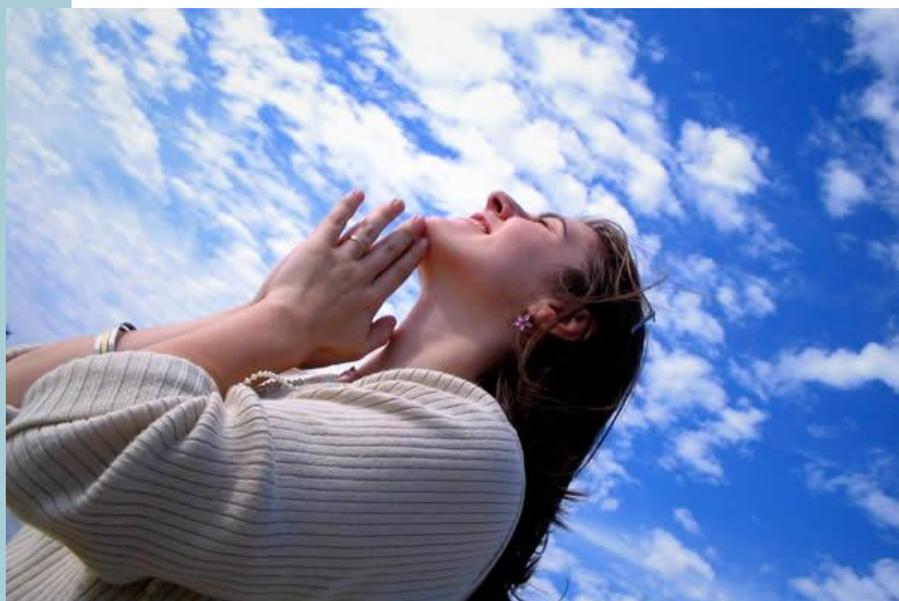
**Mantenha-te aquecido, ó moço!**

Um dos pontos mais altos do acampamento é a hora de dormir. Ao relento ou numa tenda, para que a noite seja bem passada, o aquecimento é essencial. Um ambiente desprotegido do frio poderá criar desconforto e insónia.

Um isolador térmico deve ser acoplado ao colchonete, um toldo deverá ser colocado sob a tenda, evitando assim o impacto do chão frio sobre o corpo.

Gorro, lavas, camisola e calças com tecido grosso não devem ser descartados na hora de se deitar. Um cobertor pode ser usado junto com o saco cama para evitar a perda de calor.

## D EUS REVELADO NA NATUREZA



A natureza é um livro aberto para a alma, a mais fiável evidência da existência de um poder supremo, omnipresente, onipotente e onisciente, criador e mantenedor dos céus, da terra e de tudo o que neles há.

A vegetação, a fauna e os seres inanimados compravam o amor de Deus e a influência de suas mãos poderosas sobre o universo.

Tome um tempo para meditar, louvar e agradecer a Deus, ele estará lá para ouvi-lo. Ao despontar do sol ou no arrebol vespertino, clame em silêncio a Deus, fala com ele sobre tuas lutas, sonhos e conquistas, peça-lhe inspiração para os desafios do dia a dia. Ofereça-lhe seu coração e seus pensamentos, deixe o espírito santo conquistar a tua alma.

Deixe que na natureza, sua voz seja mais audível para o teu coração!

