

Dicas para jornadas



Em todas as jornadas todo o material deve estar alojado dentro da mochila.

Jornadas

Durante as jornadas esteja preparado para tudo, chuva, garoa, ventos, de -7° a calor de 45° , mormaço escaldante, não lute contra a natureza e sim integre-se a ela.

Paradas

Durante a jornada caminhe uma hora e pare por dez ou quinze minutos, na terceira parada descanse por trinta minutos e assim sucessivamente até o fim do percurso, (padrão militar). Com tempo frio diminua o tempo das paradas para 3 ou 4 minutos para não esfriar os músculos, e aumente o numero de paradas.

Roupa da jornada

Uniforme completo com cobertura, em geral é muito bom para caminhadas mas em alguns casos é melhor com bermudas, ou uma calça de moletom de cotom, e meião escoteiro por cima, chapelão, boné ou ainda amarrar um lenço na cabeça para evitar que o suor caia nos olhos.

Mochila

A mochila deve ser nylon com encosto de fibra ou armação com cinta e bolsos externos tipo cargueira com no mínimo capacidade de 75 litros, a montagens da mochila á muito importante, comece colocando no fundo o saco de dormir, ponho, a roupa de reserva, no centro coloque as panelas o prato envolva-os com parte da barraca, em seguida a alimentação o cantil, etc, deixe os bolsos para materiais que possam usar durante a jornada se tiver que levar as varetas da barraca coloque-as dentro da mochila em um canto. Todo material colocado na mochila deve ser alojado dentro de sacos plásticos. Cuidado com o ajuste da mochila ela deve ficar bem encaixada no corpo, evite levar coisas penduradas por fora, pois podem enroscar facilmente, ela deve ficar no máximo com 1/3 do seu peso.

Sacos de dormir

De tamanho ideal para dormir à vontade sem aperto de preferência com sacola de compactar, existem sacos impermeáveis que suportam temperaturas de ate -10° , é aconselhável levar um isolante para que o saco de dormir não fique úmido e haja um maior conforto ao dormir pois em jornadas o descanso e essencial.

Capa de chuva

E indispensável para todas as atv externas, existem modelos tipo poncho mais resistentes, ou mesmo aquelas simples tipo estádio, em ultimo caso usar um saco de lixo com 3 furos, para as mochilas que não forem impermeáveis existem capas próprias.

Cantil

Nunca esquecê-lo, existem muitos tipos de cantis, os aconselháveis são os térmicos leves e que não atrapalham de lona tipo dromedário para transportar dentro da mochila com capacidade mínima de 3 litros.

Sapatos

Os sapatos para caminhada devem ser usados, confortáveis e de solado aderente de preferência a prova de d'água e que protejam os tornozelos tipo montanha, levar um par de sapatos de reserva ou os que esta usando de total confiança. Nunca caminhe com os pés molhados ou úmidos sempre com os pés secos e hidratados só assim não criarão bolhas, sempre cortar as unhas bem curtas. Use no mínimo 3 pares de meias se as meias molharem troque-as e isole a umidade do calçado com sacos plásticos.

Agasalho

O agasalho deve ser de nylon tipo jaquetão, pois protege bem do frio e do vento, não esqueça das luvas de couro.

Faca

Uma faca tipo escoteiro é o suficiente, não há necessidade de nada grande e pesado, em muitas jornadas dependendo do terreno um canivete é o suficiente.

Material de higiene

Uma toalha de rosto, escova de dentes, um sabonete e um creme dental para cada grupo de 6 é o suficiente, nunca esquecer sacos de lixo e papel higiênico.

Roupa de reserva

Poncho 3 pares de meias, 1 calça de moletom de algodão, 1 camiseta, uma troca de roupa de baixo. Para locais frios meias de lã, camisa de flanela, calça de nylon.

Iluminação

Para caminhadas curtas pode-se levar um lampião descartável, mas para as longas uma lanterna de duas pilhas basta, existem lanternas de colocar na cabeça que são muito práticas, não esqueça de levar lâmpada de reserva e pilhas.

Remédios pessoais

Nunca esquecer hidratante para os pés, hipoglós ou drenisom n, para assaduras, uma pomada antialérgica, óculos escuros, repelente de mosquitos, hidrafil ou manteiga de cacau para que os lábios não rachem no frio, todos os remédios alojados em saco tipo zip em local de fácil acesso.

Documentos

Documentos pessoais, passagens, dinheiro, etc devem ficar dentro de um saquinho tipo zip no bolso do uniforme ou na pochete.

Material de alimentação

Prato plástico ou alumínio e uma colher é o suficiente, para longos percursos, a caneca é substituída pelo cantil e o garfo é dispensável.

Material comum a todos os participantes

Dividir o material igualmente entre todos os participantes.

Uma barraca iglu para cada três.

Um toldo 3x4.

Lâmpada descartável ou a carbureto.

Fogareiro descartável e refil para cada alimentação.

Uma panela

Para trilhas perigosas cordas, cadeirinhas, mosquitos, etc.

Caixa de 1º socorros completa, sacos hipodérmicos.

Alimentação

A alimentação deve ser estudada minuciosamente para cada tipo de atividade, o cardápio deve ser apropriado para o clima mas deve ser bem dosado para alimentar, sustentar e não pesar no estômago.

Para caminhadas longas e aconselhável comer algo a cada duas ou três horas, mastigar chiclete, balas de goma chocolate, uva passa, bananinhas, são muito boas pois tem alto teor de potássio (evita as cãibras), certos alimentos ajudam a passar a sede e dão ânimo.

Algumas sugestões:

Para jantar o sopão tradicional, arroz com salsichas em lata, milho com almôndegas em lata, um chá quente e umas pipocas é bom para encerrar a noite.

Almoço, um lanche reforçado e leve, coloque em tupperware queijo tipo provolone, salame, copa, bacon, etc cortado bem pequeno, algumas pessoas gostam de pão tipo italiano pois este dura dias embrulhado em celofane ou papel alumínio.

Obs: Para longas caminhadas não se deve levar nada fresco ou dentro de geladeiras, leite em caixinhas, garrafas de refrigerantes, salgadinhos, pão fresco ou de forma, nada que amasse, estrague ou azede, para levar sal, óleo, temperos, etc, tubos de filmes fotográficos são ótimos.

Mapas

A patrulha deve levar mapas de todo o percurso, material para mapear o caminho, panfletos ou materiais informativos do local, saber os locais de apoio, pontos de informações próximos, telefones mais próximos, etc, enfim tudo que possa ajudá-lo na jornada e nunca esquecer de agradecer qualquer pessoa que o ajude por menos que for a ajuda ou informação.

Necessidades Fisiológicas

Quando não houver banheiro, fazer um local reservado e distante de cursos de água, sempre tomando o cuidado de cobrir para evitar contaminação, doenças e mau cheiro.

Lixo

Sempre levar de volta e quando possível juntar o lixo que outros deixaram para trás, contribuindo assim para a despoluição da natureza, evite levar garrafas de vidro pois o vidro não é um material biodegradável.

Acampamentos

Procurar um local em que sua instalação cause o menor impacto possível ao meio ambiente. Não abrir novas clareiras. Evitar de fazer valetas em volta da barraca ou fogões de trincheira, não cortar vegetação, evitar ao máximo fazer fogueiras pois o risco de incêndio é muito grande em algumas áreas leva a degradação da vegetação local prejudicando o equilíbrio da natureza.

Atenção Especial

Nunca levar nada que não for essencial para jornadas, após algumas horas de caminhada 1 grama pesa 1 kilo. Atenção, com o suor se dá a perda de potássio, podendo vir a dar câimbras, para repor o potássio, coma alimentos salgados, ou um pouco de sal, pode ser substituído por tabletes de caldo em cubos mastigados aos pedacinhos ou como caldo para aquecer.

Mantenha as mãos sempre livres.

Nunca corra riscos que não forem estritamente necessários.

Deve-se sempre andar na velocidade do mais lento, nunca deixar ninguém para trás.

Atenção para que no início da jornada não sair em disparada, manter um ritmo constante e o correto para chegar ao final.

Andar sempre em fila indiana separados aproximadamente 2 metros um do outro.

Em estradas ande sempre do lado esquerdo da pista.

Nunca invada propriedade particular.

Compras de material

Antes de comprar materiais de jornadas, pesquise bem, veja em primeiro lugar a qualidade pois materiais de má qualidade podem deixá-lo em grandes dificuldades na hora que mais precisar, antes de comprar consulte lojas especializadas.

Aproveite bem estas dicas que poderão tirá-lo de muitas dificuldades.

As grandes aventuras estão aí, aproveite-as.