



COLEÇÃO
cadernos
do Desbravador

ARTE DE ACAMPAR

AUTORIA E EDIÇÃO

Jeremias Carlos Maxaieie

ARTE E DIAGRAMAÇÃO

Eclipse Designs

MAIS UMA PUBLICAÇÃO DO SITE:

Apostilas para Desbravadores

www.apostilasdesbravadores.blogspot.com

Colecção Cadernos do Desbravador

ARTE DE ACAMPAR

SUMÁRIO

Onde Acampar	5
Arrumando a Mochila	7
Regras de Segurança no Acampamento	10
A Cozinha dos Bosques	16
Ferramentas: Canivete, Machado e Machadinha	19
A Noite no Acampamento	21
Perdido! E agora?	25
Educação no Campo e Preservação da Natureza	29
Galeria	31

ONDE ACAMPAR / Condições do tempo, estação do ano e fontes de água

ACAMPAR é uma verdadeira arte, um desafio aos hábitos sedentários do ser humano, uma actividade que envolve técnica, criatividade e, muitas vezes, coragem.



Como em qualquer arte, a técnica é o factor mais importante na arte de acampar. Passar um final de semana na mata ou em qualquer outro ambiente selvagem, requer bastante destreza e habilidade, desde o planeamento até a conclusão da actividade.

O maior destes desafios será o de escolher o local para acampar.

Condições de tempo

A chuva é mais frequente no verão, então há que evitar locais com possibilidade de enchentes, regiões pantanosas e com muita humidade.

Se faz frio, devem ser evitadas altas altitudes por serem mais frias, a não ser que o objectivo seja mesmo passar por essa experiência.

O calor traz consigo bastante humidade; bosques e vales no meio da mata devem ser evitados. O topo de colinas com vegetação aberta, sem contudo ser um descampado, são lugares frescos e com pouca humidade.

Estação do ano

Qual é o objectivo do acampamento? diversão, adestramento, actividades sociais, apreciar a fauna e flora? Esta deve ser a questão a ser respondida para que enfim, se possa eleger a estação propícia para a execução de tal actividade.

Por exemplo, se o plano é surfar, nadar ou pescar, a melhor estação para tal actividade será o verão. Então o local a ser escolhido será uma praia, um rio ou lago. Se, no entanto for o estudo das mariposas, por exemplo, o acampamento deverá ser feito num local com flora abundante, um

bosque ou mata; e porque as mariposas são abundantes quando as plantas florescem, então a estação será escolhida será a primavera.

Fontes de Água

As fontes de água podem ser diversas: rios, lagos, nascentes, poços, etc.

O que mais interessa é que o acampamento esteja próximo a uma destas fontes. Não, porém tão próximo pois:

- A caminhada em busca de água é um importante exercício físico. Caminhar pelo menos 200 metros para apanhar água seria uma tarefa benéfica para a saúde;
- Muitas vezes, os animais que habitam nesse local, bebem na mesma fonte. A presença de seres humanos, tão próximo local, poderá causar uma dramática mudança nos seus hábitos. Eles poderão evitar o local o que seria um prejuízo para eles. Devemos evitar aproximarmo-nos ao local sempre que lá existerem animais bebendo ou lavando-se, isto pode causar incidentes, para além de terem prioridade em seu habitat. Crocodilos e jacarés saem do rio para passear nas redondezas durante a noite. No caso de existirem de animais perigosos, esta fonte deve ser evitada, principalmente para natação.
- O leito pode transbordar e inundar o acampamento.
- Distância do acampamento contribui para a preservação da fonte.

Deve se ter a certeza de que a água desta fonte é potável e que não está contaminada. A existência de indústrias nas proximidades e a frequência de animais de pasto no local, a contínua travessia de barcos à motor, aglomerados de lixo ou pessoas lavando roupa nas margens, podem ser sinais não muito bons. É sempre melhor purificar a água usando produtos químicos, fervura ou filtragem da água, mesmo que não existam sinais aparentes de poluição.

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 e as mãos devem estar livres de qualquer carga;
- 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 alcançá-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 tem uso múltiplo e é mais eficaz na lavagem de roupas e da pele, para além de ser útil para os primeiros socorros;
- Pasta dentífrica e escova de dentes;
- Hidratante para pele;
- Champô
- Protector solar
- Pente ou escova para cabelo
- Desodorizante
- Graxa de sapato e sua escova
- Lenço de bolso;
- Papel 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 com mangas compridas para evitar arranhões de espinhos 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;

(Roupas específicas para o inverno)

- Gorro
- Luvas para frio
- Cachecol
- Camisolas
- Jaqueta
- Calças com tecido grosso
- Meias para dormir

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 derretida de vela);

Louça individual

- Colher de sopa, colher de chá, garfo, copo, prato fundo (que possa ser usado para sopas e papas), uma penela 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 pessoas;

R EGRAS DE SEGURANÇA NO ACAMPAMENTO

A prevenção de incidentes, a reacção perante situações não previstas e a consolidação do bem estar nas actividades são as 3 accões básicas a ter em conta antes e durante a realização do acampamento.



Aspectos Gerais

AUTORIZAÇÃO para acampar no local é imprescindível. Nenhum acampamento deve ser realizado em local não autorizado. Será necessário contactar as autoridades locais ou o proprietário do lugar e obter então, a autorização para a realização do acampamento. As actividades a serem realizadas deverão ser especificadas. Os responsáveis deverão estar à par de toda a legislação ou regras de conduta impostas pelas autoridades ou pelo proprietário do espaço.

Uma equipa especializada deverá visitar antecipadamente para efectuar a recolha de dados sobre a condições do acampamento. Nisto, deverá ser verificado o estado das vias de acesso e a existência ou não de vias alternativas que poderão ser usadas em caso de emergência, para além do reconhecimento completo da área circundante, da fauna, flora, fontes de água, etc.

Durante o acampamento

Não sair do local de acampamento sem o conhecimento dos líderes ou responsáveis, este comportamento poderá causar incidentes graves como desaparecimento de participantes que, se distanciando do local, ficaram perdidos na selva, por exemplo. Os momentos para cada actividade devem ser criteriosamente cumpridos e todos devem participar segundo fôr orientado pela liderança.

Durante as caminhadas o grupo deve se manter junto, excepto nos casos em que a divisão é demandada pelos organizadores da actividade.

O uso de ferramentas e instrumentos para a construção de pioneirias ou para outras actividades, deve ser supervisionado pelos líderes do programa e feito com segurança. Após o uso, devem ser guardados em lugar seguro, não devem ser deixados espalhados pelo local, para evitar incidentes.

Animais

Inspeccionar bem o local, evitá-lo se tiver animais perigosos nos arredores (abelhas, cobras, escorpiões, formigas, etc), que possam por em causas a segurança do acampamento.

Pendurar os alimentos em árvores ou enterrá-los para evitar que sejam saqueados por animais; nunca colocá-los no interior das tendas

Não atacar animais. Para além de ser uma agressão desnecessária, por instinto, os animais podem atacar em legítima defesa;

Restos de alimentos espalhados pelo chão poderá atrair insectos (moscar, formigas, etc). O lixo alimentar deve ser devidamente acondicionados e colocado em local apropriado.

Mau tempo e chuva

Ventos fortes e chuvas podem ser um teste à preparação dos acampantes. O constante estudo de técnicas e práticas de acampamento, farão a diferença nesses momentos.

O vento pode derrubar árvores, criar tempestades de poeira, abanar as tendas do acampamento, ameaçar a estrutura das pioneirias construídas, etc.

Boas acções breventivas poderão ajudar em momentos difíceis.

Uma barreira natural contra o vento deve circundar o acampamento, uma clareira no meio da mata ou o lado traseiro das dunas costeiras, são locais ideais para acampar. Nunca se deve montar a estrutura em terreno aberto, sem nenhuma protecção. É importante conhecer os ventos predominantes na região. A inclinação das árvores, e a folhagem da copa das árvores poderão ser indicadores válidos. Se, por exemplo, o caule das árvores formam um ângulo agudo para o sul, então pode-se concluir que os ventos predominantes sopram do norte para o sul. Observar-se-à também, que as árvores terão menos folhagem no lado de onde o vento sopra (norte). Neste caso, seria prudente proteger o acampamento montando a sua estrutura ao sul dalguma barreira natural (Bosque, duna ou colina).

As árvores devem estar situadas a uma distância em que mesmo ocorrendo uma queda não atinja alguma tenda ou estrutura do acampamento.

Os morros representam também um grande perigo para o acampamento, o mau tempo pode causar um deslizamento de terras. Por isso as proximidades de morros devem ser evitadas.

ESQUEMA DE UM ACAMPAMENTO Protecção Contra o Vento



Um acampamento encharcado poderá significar o fracasso do programa. Ninguém quer acampar em condições do gênero e levar tanto tempo cavando valas e limpando as tendas que ficaram inundadas.

Evitar terrenos impermeáveis. Estes lugares podem se transformar em charcos ou em lagoas com muita facilidade.

Evitar vales. Estes podem ser a passagem das águas da chuva, para além de poder haver deslizamento de terra e concentração de lodo no local.

O terreno deve ter uma ligeira inclinação, suficiente para escoar com facilidade a água da chuva mas não ao ponto de criar desconforto durante a noite.

Um acampamento montado no descampado poderá sofrer maiores consequências do vento e da chuva do que se tivesse sido montado numa clareira no interior de um bosque. Neste caso, a vegetação que circunda o acampamento servirá como protecção.

Tenda

Infelizmente, não são poucos os casos de incidentes que ocorrem devido a má montagem de tendas, seja no levantamento da sua estrutura ou devido ao terreno sobre o qual foi instalada.

A modo de como se deve montar uma tenda, varia de acordo com o tipo 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 espeques devem ser sempre usados, mantêm a tenda firme, evitando que voe com o vento; o ângulo entre o cordão e o espeque deve sempre ser de 90°.

Leve sempre um toldo para opiar 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 elétrica (relâmpago) pode causar ferimentos graves ou até morte;

Não monte a tenda ao pé de morros, deslizamentos podem causar acidentes graves;

A entrada da tenda deve estar de frente para o sotavento (a lado para onde o vento vai); assim o seu interior não se encherá de pó e nem de ar quando a entrada for aberta;

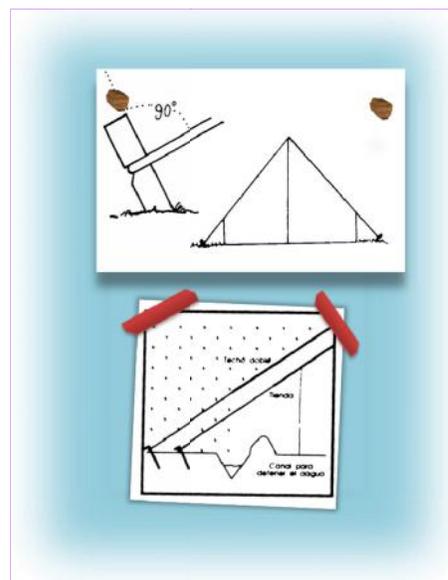
O acampamento deve ser montado a pelos menos 30 metros da margem de rios, lagos e praias, de modo a que as tendas não sejam inundadas no caso de um aumento de caudal.

Solo e relevo

Evite terreno impermeável, a água da chuva demora a escoar-se e forma pequenos 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 tenda; Uma ligeira inclinação 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;

Monte o acampamento à pelo menos 30 metros das margens do rios, lago ou praia.



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;

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.

Fogueiras

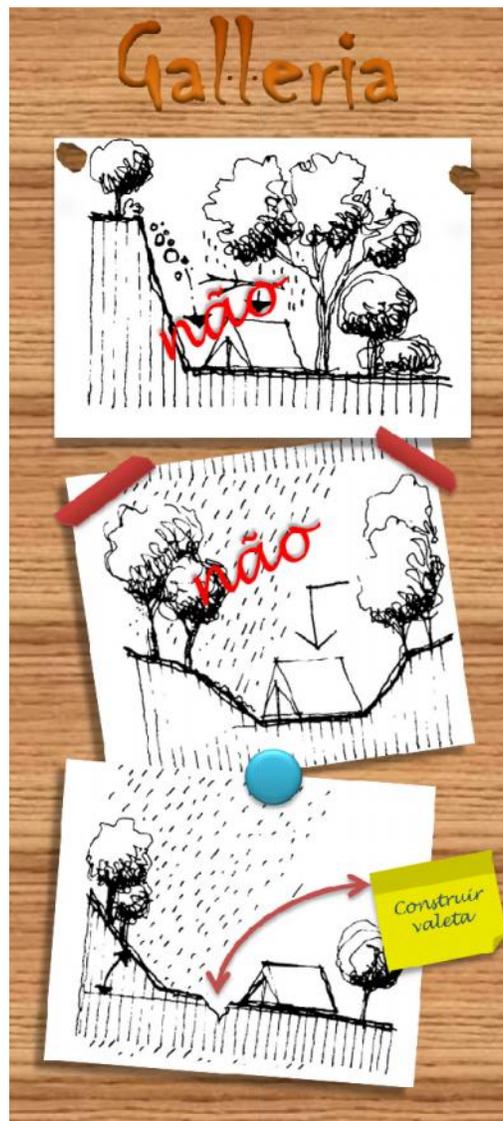
É necessário conhecer a legislação sobre o uso de fogueiras no local. Nalguns lugares, acampantes não são permitidos, por lei, a fazer fogueiras. Geralmente isto acontece em parques e reservas naturais.

Pense bem antes de iniciar uma fogueira, sempre que possível evite-as, opte pelo uso de fogareiros para cozinhar e de lampiões para iluminação. As fogueiras deixam sequelas na natureza que podem levar anos para serem saradas. Mata os compostos orgânicos do solo, o que poderá impedir que nova vegetação cresça no local demandado. A recolha de lenha leva à criação de novas trilhas na mata e a alteração do visual nativo, o que afecta gravemente o meio ambiente.

Muitas espécies de animais e plantas vivem na vegetação morta, retirá-la abundantemente para usá-la na fogueira poderá criar profundas sequelas ao meio ambiente.

Contudo se, mesmo assim, se achar necessário fazer uma fogueira, tome o seguinte procedimento:

1. Recolha o material para a fogueira apenas onde haja em abundância, leve apenas o que será necessário para as necessidades do acampamento;
2. Proteja o solo colocando sobre ele areia mineral que não possua compostos orgânicos (como por exemplo a areia da praia). Uma camada de 20 centímetros poderá ser suficiente para evitar o impacto do fogo sobre o terreno nativo. Se fôr possível, coloque outro tipo de material antes da areia mineral, assim a protecção estará garantida. No final do acampamento devolva a areia mineral para o local de onde foi retirada.



Não deve ser ateadada no descampado, para que o vento não disperse a chama e o calor, mas também não pode ser debaixo de árvores e arbustro para que não se deflagre em incêndio.

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

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

Um recipiente com areia deve ser guardado perto da fogueira e num local conhecido por todos os acampantes. 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.

A COZINHA DOS BOSQUES

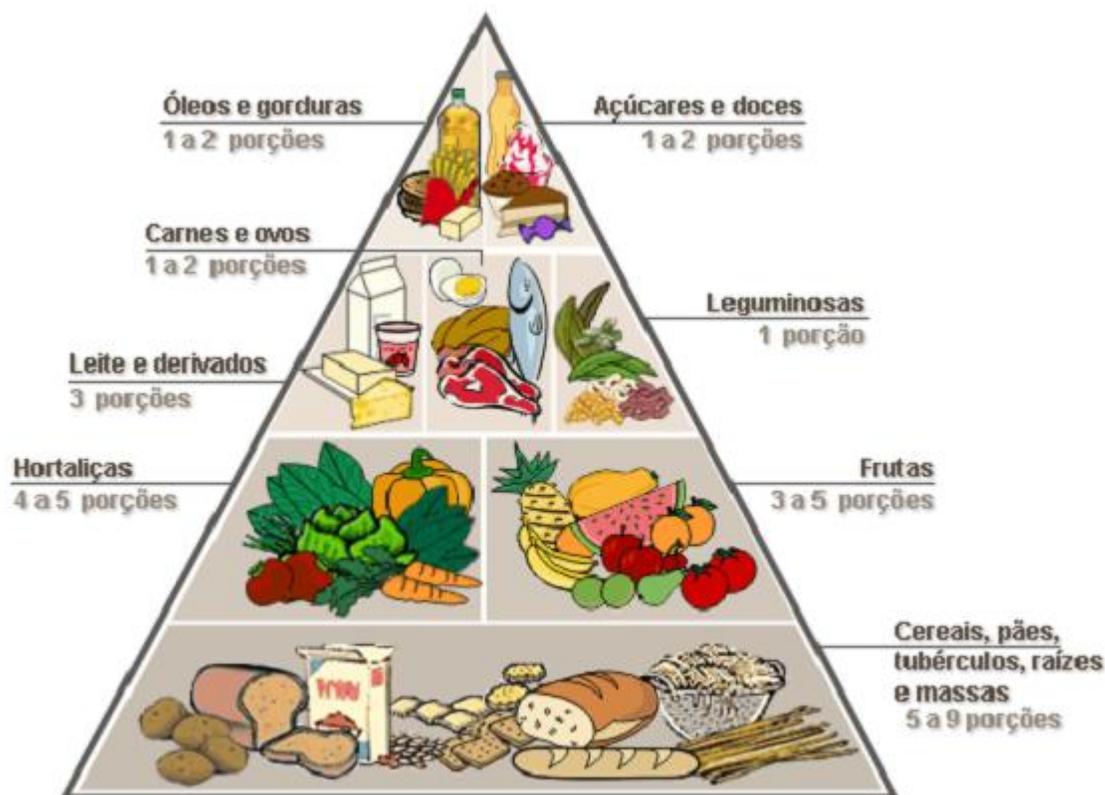
O que preparar e como preparar, são algumas das perguntas a serem respondidas para a preparação das refeições durante o acampamento.

O que preparar

De modo geral, as refeições devem ser saudáveis, balanceadas, apetitosas e suficientes para todos os participantes. Há que considerar os ingredientes, as quantidades, os nutrientes e a higiene durante a preparação.

Abaixo estão representadas, em forma de pirâmide, as porções de alimentos que devem fazer parte de uma dieta diária considerada balanceada e saudável.

O pequeno almoço deve ser o mais rico, o almoço mediano e o jantar mais leve.



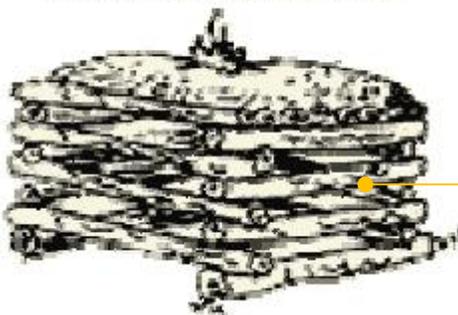
A higiene é um factor bastante importante durante a preparação dos alimentos. LAVAR AS MÃOS deve ser a prioridade de todo o pessoal envolvido nesta actividade.

Os utensílios devem estar sempre limpos e devidamente acondicionados.

Fogueiras e Fogões

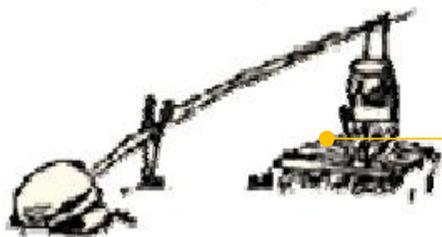
Os fogareiros são a melhor alternativa para a preparação das refeições. Na falta destes e conforme permita a legislação ou o código de conduta vigente, pode-se recorrer aos seguintes tipos de fogueira:

Altar de Cozinha



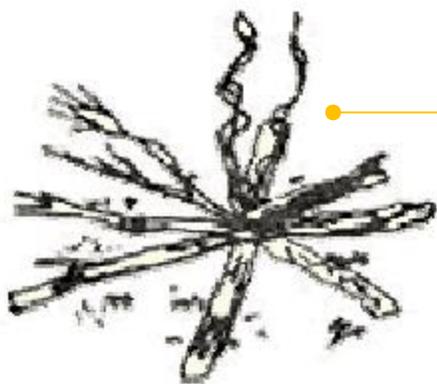
Altar de cozinha – Permite menor esforço pois não é necessário inclinar-se ao cozinhar. Termine o altar com uma base de troncos verdes. Forre a base com folhas verdes e ponha terra por cima, para evitar que o altar entre em chamas.

Cama Rápida



Cama rápida – é rápida e útil quando não existem muitos recursos para suporte. Pode ser usada em combinação com qualquer outro tipo de fogueira necessitando apenas de um bastão resistente e de um fulcro.

Fogo Estrela



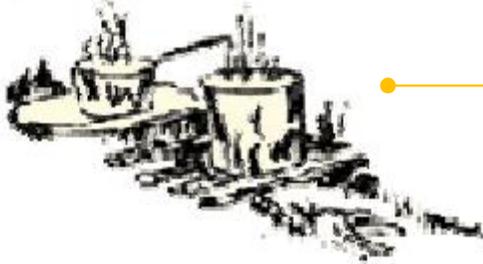
Fogo de estrela – Serve tanto para cozinha como para aquecimento. Na cozinha pode ser usada com suportes de pedra ou com a cama rápida.

Fogo de Caçador



Fogo de caçador – São usados dois troncos verdes para suporte. Ótimo quando não existem suportes de pedra. Deve existir uma abertura maior na parte virada ao vento de modo a aumentar a combustão.

Fogo de Trincheira

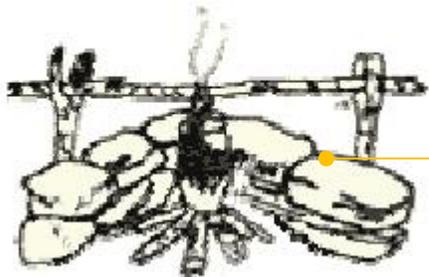


Fogo de Trincheira – Muitos o confundem com o fogo polinésio por serem feitos em buracos. A diferença é simples: O polinésio é um fogo de conselho enquanto que o fogo de trincheira é de cozinha. Lembre-se de fazer uma abertura maior no lado de onde vem o vento para melhorar a combustão. Os recipientes de cozinha podem ser suportados por pequenos trocos verdes cobertos de barro. Não sendo possível colocam-se os recipientes sobre as bermas da trincheira. Certifique-se que o buraco tenha uma largura menor que o diâmetro do utensílio de cozinha.



Fogueira com Suporte de Pedra - Geralmente é usado com o fogo de estrela

Cercadura de Pedra



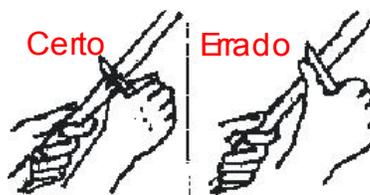
Cercadura de Pedra – ótimo para cozinhar faz vento.

FERRAMENTAS

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 instrumentos 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 na 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 instrumentos com segurança:

- O cabo deve estar bem fixo, evitando que a cabeça se 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, fixando-se 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 a 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.

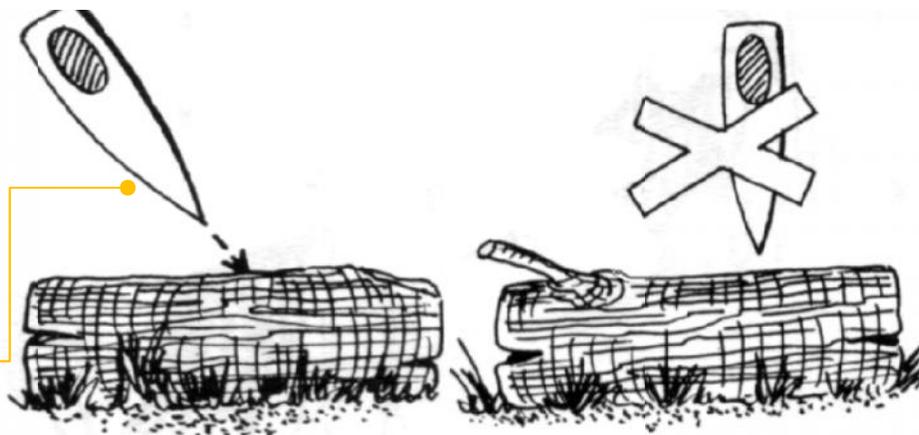
Quando se passa o machado a outra pessoa, devemos entregá-lo sempre segurando na lâmina, para que se possa pegar facilmente no cabo.



Corte usando o mínimo de esforço.

A Perfeição no uso desta ferramenta é buscada com a prática. O seu manuseio deve ser bastante cuidadoso mesmo que isso sugira muito tempo despendido na actividade.

Corte desta forma, batendo num ângulo agudo, assim terá melhor resultado do que cortando num ângulo recto.



A NOITE NO ACAMPAMENTO

Ao relento ou na Tenda

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, 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 irrealistas se aconselhassemos os acampantes a levarem sacos de dormir leves. 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 com a capacidade de manter o 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 durante o repouso.

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 protecção contra 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 e protegido contra a corrente fria, 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 protecção contra o chão frio. O colchão de ar é uma boa alternativa.

Uma noite bem dormida

É preciso ser prudente, preparar o espaço antes, para evitar o desconforto durante a noite. Uma noite mal dormida será um mau antecedente, influenciando negativamente na disposição do acampante para as actividades do dia seguinte.

O terreno não deve ter uma inclinação exagerada para que não fiquemos rolando e se enrolando no interior da tenda. Contudo, uma inclinação ligeira é imprescindível para escoar a água da chuva.

Todas as pedras, galhos e objectos condutores devem ser retirados antes de se instalar a tenda. Um 'pente fino' deve ser feito antes da sua montagem.

O chão não deve ser sulcoso e esburacado. Se fôr o caso, então será necessário alisá-lo antes de instalar a tenda.

Um terreno rijo pode criar bastante desconforto. Neste caso pode ser útil a adição de areia mineral ou de palha antes de assentar a tenda.

Nunca instalar a tenda em terreno húmido ou pedregoso.

A colocação de um toldo plástico poderá ajudar a preservar o chão da tenda e a proporcionar maior defesa contra o frio e a humidade provenientes do solo.

P ERDIDO E AGORA!

Sozinhas ou em conjunto, 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 desgastadas pela fadiga e pouco puderem fazer por si mesmos, dificultando assim o trabalho de que tenta ajudar.

Existe uma palavra fácil de memorizar, cujo significado nos 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 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 infindavelmente, procurando possíveis vestígios que os possam levar de volta ao caminho certo. Infelizmente a mata não ajuda, todo ela perece 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 nossa 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 encararmos as próximas etapas do processo de orientação ou de um possível resgate.

Dependendo do nível de desgaste físico, o descanso pode se prolongar por alguns minutos, mantendo sempre 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 que dizem ter sido resgatadas por anjos "camuflados" em nativos 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 e 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 e hostís.

Andar ou Abrigar-se

A. Andar



Após usar das técnicas de orientação para determinação da posição e do rumo a seguir, deve-se iniciar a marcha.

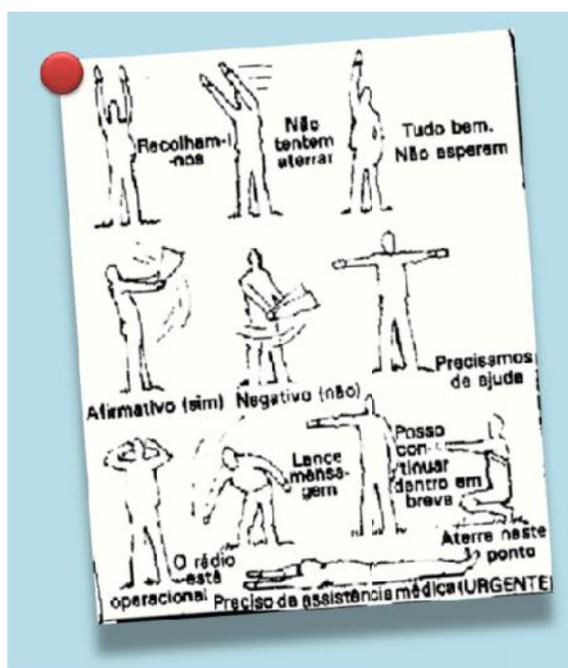
Alguns conselhos práticos a seguir:

- Nunca inicie a marcha de noite, a não ser nos casos em que se tem a certeza de que valerá a pena. Neste caso, marche calmamente e tenha alguma fonte de luz para melhorar a visibilidade.
- Siga na direcção das correntes de rios, nas 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-, son de apito, gritos, etc

Outros métodos de sinalizar

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



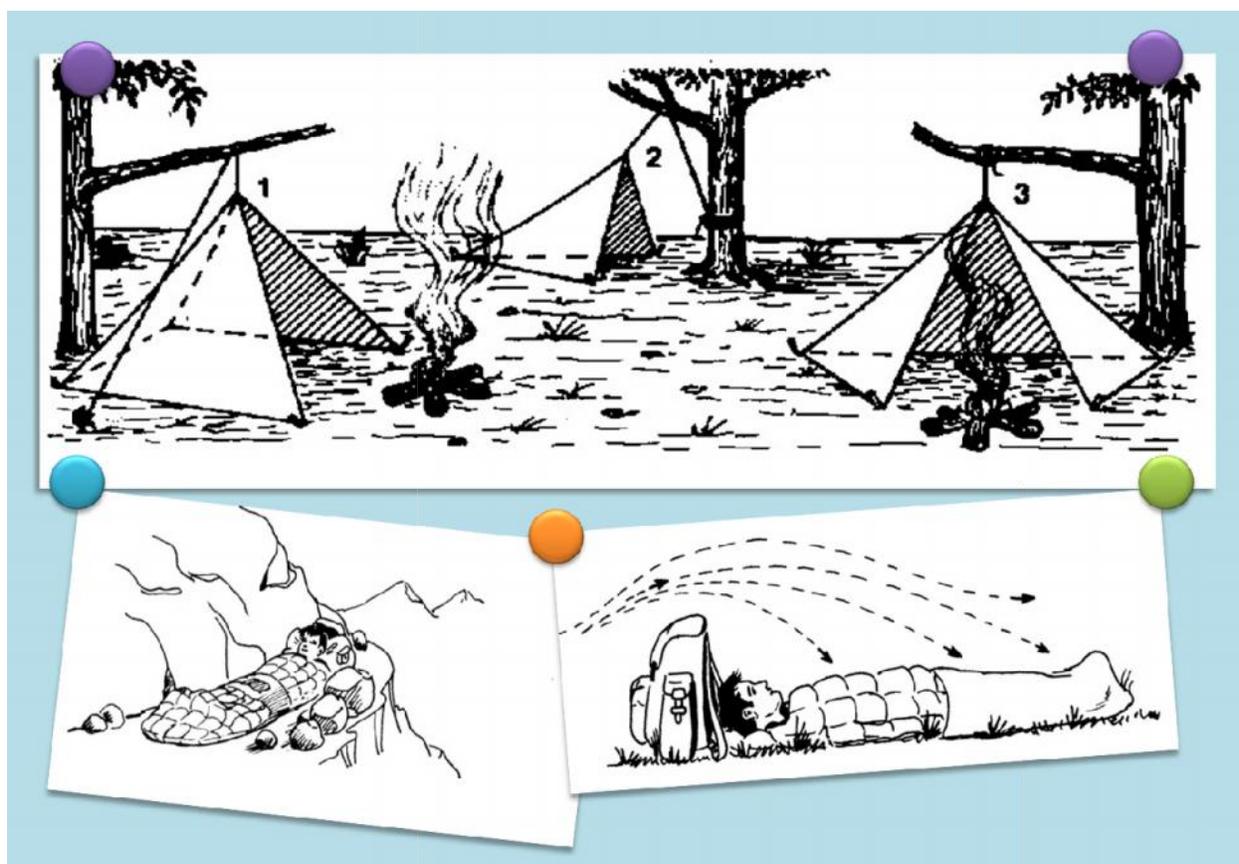
brilhante no alvo. Continue a varrer o horizonte mesmo que não sejam avistados nem navios nem aeronaves. Os reflexos do espelho podem ser avistados a quilómetros de distância, mesmo em dias enevoados.

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 de 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.



EDUCAÇÃO 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 com o que faz.

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

Vejam alguns procedmentos que devemos tomar quando estamos em meio a natureza:

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



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.

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 sua 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 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 na flora, prefira acampar em clareiras suficientemente abertas para alojar o acampamento;
- Diminua a altura da grama verde, não a 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;
- 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 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 ao 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 que a tua presença seja posteriormente apercebida por outros acampantes. Mantenha tudo em ordem como se nunca por dali tivesses passado;

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



Bilene - Moçambique



Inhaca - Moçambique



Machubu - Moçambique



Xefina - Moçambique

O Autor

Jeremias Maxaieie, é autor do blog apostilasdesbravadores.blogspot.com.

Amante de actividades ao ar livre escreveu também as apostilas Acampamento I, Faróis e Pacificador desta colecção.

Tem 28 anos e vive em Maputo, capital de Moçambique.

Na foto: Acampamento em Machubu

