

COMO ARRUMAR UMA MOCHILA

1) Primeiro Passo

• Coloque as camisetas em um saquinho plástico, sente no saquinho com as camisetas dentro, para tirar todo o ar e feche de uma forma que fique fácil para abrir. Faça isso com todas as suas roupas.

Obs.: ao sentar e tirar todo o ar do saquinho, você estará diminuindo o volume e terá mais espaço em sua mochila. Enrole as suas roupas em rolinhos.

Se preferir, você pode arrumar os seus saquinhos em mudas de roupas. Ex.: A camiseta e a calça que irá usar já com a sua roupa íntima ficam mais fáceis na hora de trocar a roupa e não faz muita bagunça na mochila.



2) Segundo Passo

• Quando começar a arrumar a mochila, coloque as coisas maiores e macias na parte de trás da mochila que estará em contato com as suas costas.

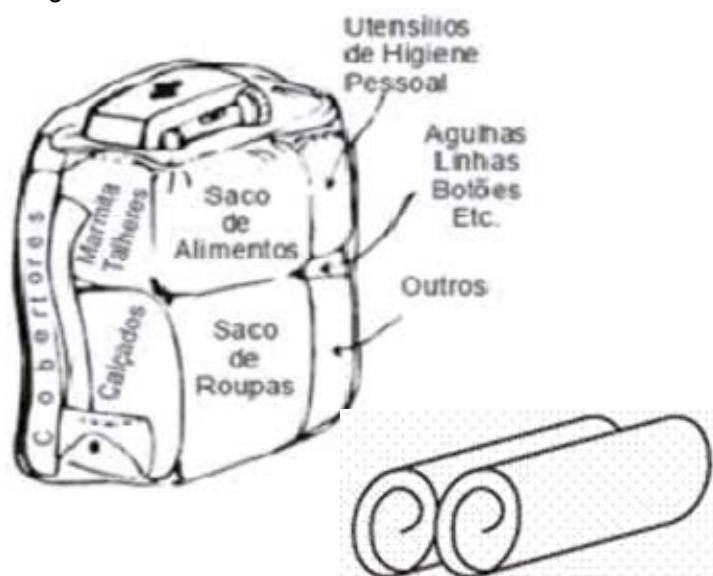
• Coloque as coisas duras na parte na frente para evitar que machuque as costas ao carregá-la.

3) Terceiro Passo

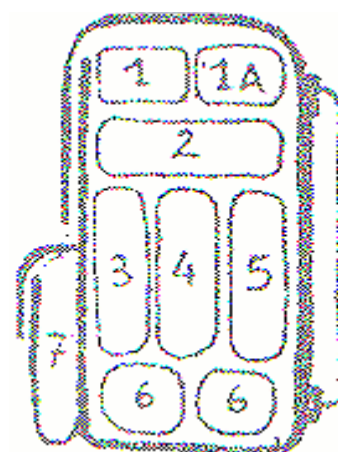
• A mochila não pode pesar mais de 16% de seu peso, ex.: se você pesar 50 kg sua mochila não pode passar de 8 kg.

• Ajuste sua mochila com peso na cintura.

• Ao andar olhe sempre em direção ao horizonte para manter sua coluna em posição adequada diminuindo seu desgaste físico.



rolinhos



1 – TALHERES/PRATO/CANECA
1A – MATERIAL DE HIGIENE
2 – CASACO/MANTA
3/4/5 – ROUPAS
6 – SAPATOS/CHINELOS
7 – CADERNO, ETC.

A lista de material abaixo é para o acampamento de 2 dias ou para uma jornada.

LISTA DE MATERIAL INDIVIDUAL

- 1 Uniforme ou traje completo
- 1 Saco de dormir
- 1 Plástico para o chão ou isolante térmico
- 1 Agasalho
- 2 Trocas de roupa (Camiseta e bermuda)
- 1 Calça
- 1 Troca de tênis
- 1 Capa de chuva
- 2 Trocas de roupas íntimas
- 2 Pares de meias
- 1 Coberta ou poncho
- 1 Par de chinelos
- 1 Toalha de banho
- 1 Roupa de banho
- 1 Cobertura para o sol (boné, chapéu)
- 1 Sabonete
- 1 Pasta de dente
- 1 Escova de dente
- 1 Pente/Escova
- 2 Sacos de lixo (Roupa suja)
- 1 Rolo de papel higiênico
- 1 Desodorante
- 1 Garfo, faca, colher, copo e prato (Plástico ou alumínio)
- 1 Guardanapo de pano
- 1 Cantil
- 1 Bloco de anotações
- 1 Lápis, borracha e caneta
- 1 Lanterna – Pilhas extras
- 1 Estojo de costura
- 1 Canivete (Tipo Suíço)
- 1 Bússola
- 1 Prancheta
- 1 Relógio
- 1 Repelente contra insetos
- 1 Protetor Solar
- 1 Máquina fotográfica (Opcional)
- Autorização dos Pais
- Documentos e Dinheiro



OBS: É muito importante que todo o material, individual e coletivo, necessário para o acampamento seja preparado e organizado sob a orientação do chefe com cuidado e atenção, afim de que não falte nada que comprometa o andamento das atividades ou o bem estar do grupo.

Todo material deverá estar acondicionado devidamente em uma mochila.

Adapte esta lista da melhor maneira possível para cada atividade.

Não consta desta lista materiais de patrulha para acampamento.