



Expedição 157 Beato João Paulo II

Fazer a mochila



Dezembro de 2011

Lista de Material

Higiene pessoal: toalha, escova e pasta de dentes, escova/pente para o cabelo, sabonete (numa caixa própria, de plástico).

Roupa e calçado: mudas de roupa interior (uma por cada novo dia), t-shirts/camisolas interiores (uma por cada novo dia), calças, fato de treino (substitui o pijama e é mais prático), agasalho para a noite, calçado confortável para caminhadas, chapéu/gorro

Alimentação: cantil, copo, prato, talheres (faca, garfo e colher).

Vários: saco-cama, colchonete, lanterna (com pilhas), bússola, canivete ou faca de mato, caderno de caça, caneta e lápis, “Escutismo para Rapazes”, isqueiro ou caixa de fósforos, papel higiénico, saco plástico para roupa suja, protector solar (para o verão).

Para emergências: estojo de primeiros socorros, kit de linhas e agulhas para costura, lista de telefones de bombeiros, GNR, etc. e outros telefones úteis da zona para onde vais acampar, pequeno manual de socorrismo.

Com chuva: casaco impermeável, impermeável para cobrir a mochila durante as caminhadas, calçado de reserva.

O que vou levar dentro da mochila, no próximo acampamento?



Lista:

Empty dashed box for listing items.

Uma boa mochila deve...

- Ser confortável;
- Distribuir o peso sobre os pontos da coluna vertebral preparados para o suportar;
- Ajudar-nos a manter o equilíbrio, a evitar o cansaço e a aguentar durante mais tempo um peso sobre as costas;
- Garantir que a repartição de peso seja feita na cintura e não nos ombros.

Tipos de mochila

- **Mochilas de grande carga ou expedição** - 70 a 85 Litros, utilizadas para acampamentos de mais de 3 noites ou raides de vários dias;
- **Mochilas de excursão ou fim de semana** - 45 a 70 Litros de capacidade, utilizadas normalmente em acampamentos de até 3 noites;
- **Mochilas de ataque** - 30 a 45 litros, utilizadas para raides sem acampamento;

Com a chuva

Se usares um "poncho" impermeável, cobrir-te-á a ti e à tua mochila.

Guarda as tuas coisas em sacos de plástico, antes de os arrumares na mochila, para os protegeres da chuva.

O peso dentro da mochila

Grande parte das mochilas actuais possuem uma divisória na parte inferior que, normalmente, é usada para guardar o saco-cama, que é uma coisa leve.

Os objectos mais pesados devem ser arrumados ao nível do centro de gravidade da pessoa, sensivelmente ao nível do umbigo, e o mais junto às costas possível, por causa do equilíbrio.

Uma mochila alta, com um centro de gravidade alto (que acontece quando arrumamos objectos pesados no cimo da mochila), pode provocar facilmente o desequilíbrio quando temos de saltar para transpor uma vala, baixarmo-nos, andar de lado, etc.

Deve-se ter cuidado para não sobrecarregar a mochila de um dos lados com coisas mais pesadas que do outro lado, pois assim fica em desequilíbrio e prejudica a coluna vertebral.

Arrumar a mochila

A regra nº1 para a arrumação da mochila é deixar à mão (em bolsos ou junto ao fecho ou tampa da mochila) os objectos que mais provavelmente virão a ser precisos, tal como o impermeável, a lanterna, o estojo de primeiros socorros, o mapa, merenda, etc.

Saco-cama e fato de treino, por exemplo, podem ficar no canto menos acessível da mochila. A roupa, depois de dobrada, deve ser enrolada, pois assim enruga-se menos e permite arrumar melhor todo o interior.

Preenche todos os espaços vazios da mochila. Observa por fora se há zonas vazias na mochila.

Não deixes pontas de objectos a saírem para fora da mochila. A ponta de um saco-cama mal arrumado pode prender-se num ramo e provocar um acidente desagradável.

Nunca leves o saco cama fora da mochila! Pode chover e, como sabes, não é nada simpático dormir num saco cama molhado.

Ajusta o cinto!

O cinto existe para que uma grande parte do peso da mochila seja distribuído pelas costas todas, aliviando bastante os ombros e a coluna. *Importa ficar bem justo ao corpo.*

Ajusta as alças de maneira a dar uma sensação de conforto, com pouco peso sobre os ombros e sem sentir a mochila a puxar-te para trás. Ajusta as restantes fitas de maneira a que não sintas a mochila a balançar, mas sim bem ajustada ao corpo.