

ESPECIALIDADE DE EXCURSIONISMO PEDESTRE COM MOCHILA

NOME: _____

UNIDADE: _____

CLUBE: _____

INSTRUTOR: _____

DATA: _____

1. EXPLIQUE O LEMA DOS EXCURSIONISTAS: “DA NATUREZA NADA SE TIRA ALÉM DE FOTOS, NÃO DEIXAR NADA A NÃO SER PEGADAS, NÃO MATAR NADA, A NÃO SER O TEMPO”.

2. DESCREVER QUAL TIPO DE VESTUÁRIO, CALÇADO E EQUIPAMENTOS QUE DEVEM SER LEVADOS EM UMA EXCURSÃO EM:

CLIMA CHUVOSO	CLIMA QUENTE	CLIMA FRIO
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____

3. DESCREVER O QUE SE DEVE LEVAR EM CONSIDERAÇÃO NA HORA DE ESCOLHER UMA MOCHILA. EM CASO DE EMERGÊNCIA, O QUE PODERÁ SER USADO NO LUGAR DA MOCHILA?

4. RELACIONAR OS OBJETOS ESSENCIAIS PARA A PRÁTICA DE EXCURSIONISMO

5. RELACIONE, PELO MENOS, 5 MODELOS DE SACO DE DORMIR. DESCREVA PARA QUAL TIPO DE CLIMA O MESMO É MAIS ADEQUADO.

MODELO 1	INDICADO PARA
MODELO 2	INDICADO PARA
MODELO 3	INDICADO PARA
MODELO 4	INDICADO PARA
MODELO 5	INDICADO PARA

6. QUAL O MELHOR TIPO DE ALIMENTO PARA UM EXCURSIONISTA? QUAIS DESSES ALIMENTOS SÃO ENCONTRADOS EM SUPERMERCADOS?

7. PREPARE UM CARDÁPIO PARA UMA EXCURSÃO DE 2 DIAS COM PERNOITE

CAFÉ DA MANHÃ <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	ALMOÇO <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	JANTAR <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
CAFÉ DA MANHÃ <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	ALMOÇO <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	JANTAR <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>

8. CONHECER OS MÉTODOS DE PREVENÇÃO, OS SINTOMAS E O TRATAMENTO DE PRIMEIROS SOCORROS PARA:

	PREVENÇÃO	SINTOMAS	TRATAMENTO
QUEIMADURAS DE SOL			
BOLHAS			
HIPOTERMIA			

INSOLAÇÃO			
EXAUSTÃO			
PICADAS DE COBRA			
CÓLICAS			
DESIDRATAÇÃO			
CÂIMBRA			

9. DE ACORDO COM O SEU PESO, QUAL O PESO MÁXIMO QUE VOCÊ DEVERIA CARREGAR?

10. SEM O USO DE UMA BÚSSOLA, SABER PELO MENOS 3 MÉTODOS DE ENCONTRAR OS PONTOS CARDEAIS

MÉTODO 1	MÉTODO 2	MÉTODO 3

11. PARTICIPAR NUMA EXCURSÃO DE FIM DE SEMANA COM CAMINHADA DE PELO MENOS 8 QUILOMETROS