

ESPECIALIDADE DE EXCURSIONISMO PEDESTRE

NOME: _____

CLUBE: _____

UNIDADE: _____

INSTRUTOR: _____

DATA: _____

1. EXPLICAR PORQUE OS PONTOS ABAIXO SÃO CONSIDERADOS IMPORTANTES DURANTE UMA CAMINHADA:

a. PASSADA APROPRIADA

b. VELOCIDADE

c. INTERVALO DE DESCANSO

d. REGRAS DE COMPORTAMENTO

e. CUIDADO COM A NATUREZA

2. EXPLIQUE PORQUE É IMPORTANTE TER CUIDADO COM OS PÉS. QUAL A INFLUÊNCIA QUE A LIMPEZA, UNHAS CORTADAS E LIMPAS, MEIAS E CALÇADOS FAZEM?

3. QUAIS OS PRIMEIROS SOCORROS QUE DEVEM SER FEITOS EM UM PÉ COM BOLHAS?

4. FAZER UMA LISTA DO VESTIÁRIO E CALÇADOS APROPRIADOS PARA UMA CAMINHADA:

CLIMA QUENTE	CLIMA FRIO	TEMPO CHUVOSO

1. FAZER UMA LISTA DO MATERIAL NECESSÁRIO PARA UMA CAMINHADA EM UMA REGIÃO SILVESTRE PARA:

CAMINHADA DE 24 HRS	CAMINHADA DE 12 HRS	CAMINHADA DE 6 HRS

1. RELACIONAR, PELO MENOS, CINCO REGRAS DE SEGURANÇA DURANTE UMA CAMINHADA, CITAR ALGUNS CUIDADOS ESPECIAIS NOS SEGUINTE LOCAIS:

REGRAS DE SEGURANÇA:

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

a. TRILHAS

b. RODOVIAS

c. ÁREA URBANA

d. ÁREA RURAL

e. ESTRADA

f. ÁREA DESABITADA

g. FLORESTAS

2. EXPLICAR A IMPORTÂNCIA DE BEBER ÁGUA.

3. EXPLICAR A IMPORTÂNCIA DE COMER ADEQUADAMENTE DURANTE UMA CAMINHADA.

4. FAZER UM PLANEJAMENTO DE UMA CAMINHADA DE 16 QUILOMETROS PARA ENTREGAR AO SEU INSTRUTOR. INCLUIR NO PLANEJAMENTO:

- a. MAPA COM DETALHAMENTO DO PERCURSO
- b. LISTA DE EQUIPAMENTOS
- c. VESTIMENTAS
- d. QUANTIDADE DE ALIMENTAÇÃO E ÁGUA
- e. POSTOS DE SOCORRO NO CASO DE EMERGÊNCIA (POLÍCIA, PRONTO SOCORRO, ETC.)
- f. TEMPO PREVISTO PARA O PERCURSO E HORÁRIO PREVISTO PARA CHEGADA

PLANEJAMENTO DA CAMINHADA:

This image shows a full page of blank handwriting practice paper. It features multiple sets of three horizontal lines each, designed to guide letter formation. Each set consists of a solid top line, a dashed middle line, and a solid bottom line. These sets are repeated vertically down the entire page, providing ample space for practicing cursive or other handwriting styles. The paper is otherwise completely blank, with no margins, text, or illustrations.

2. FAZER AS SEGUINTEs CAMINHADAS:

8 KM EM ÁREA RURAL OU URBANA	
------------------------------	--

8 KM POR TRILHA EM REGIÃO DE MATA...	
16 KM	
16 KM	
24 KM POR TRILHA EM MATA...	

--	--