



**PROVA DA ESPECIALIDADE DE
Excursionismo Pedestre**



Desbravador: _____

Data: __ / __ / ____

Pontos: _____

- 1. Por que é importante manter uma passada apropriada e uma velocidade adequada durante uma caminhada?**

- 2. Quais são os cuidados necessários com os pés durante uma caminhada e como a limpeza, unhas cortadas, meias e calçados influenciam?**

- 3. Quais são os primeiros socorros recomendados para tratar bolhas nos pés durante uma caminhada?**

- 4. Liste o vestiário e os calçados apropriados para caminhadas em diferentes condições climáticas: clima quente, clima frio e tempo chuvoso.**

- 5. Quais são cinco regras de segurança importantes durante uma caminhada e quais cuidados especiais devem ser tomados em trilhas, rodovias, áreas urbanas, áreas rurais, estradas, áreas desabitadas e florestas?**
