



Atividades de montanha

Ficha 5

Na montanha, o Escuteiro pode observar a maravilha da criação e colocar à prova o seu carácter e capacidade de ultrapassar grandes desafios. Contudo, este território é um local cuja beleza e particularidade se deve a condições geomorfológicas e climáticas extremas, que podem transformar uma simples “aventura” num autêntico pesadelo.

Mesmo que sejas um escuteiro experimentado em atividades de montanha, estarás sempre sujeito a situações imprevisíveis e por isso, tal como o fundador nos ensinou, deves estar sempre alerta e preparado de forma a evitar os perigos existentes.



Ficha 5 Atividades de montanha



Corpo Nacional
de Escutas



- 1. Investe na tua formação técnica.** Só assim poderás conhecer e avaliar as tuas capacidades e saber os riscos que corres.
- 2. Prepara o teu corpo.** O sucesso de uma atividade depende não só da condição física mas também do fator psicológico.
- 3. Avalia o risco.** Saber atuar em caso de emergência é condição essencial para quem pratica este tipo de atividade.
- 4. Cuidados de saúde.** Ir a locais remotos implica menos acesso a recursos vulgarmente encontrados no nosso dia-a-dia.
- 5. Recolhe informações sobre o local.** A redução do fator de risco ocorre em função do maior e melhor conhecimento da região onde se vai desenvolver a atividade, do terreno e suas características, da exposição ao sol e vento, aspetos ecológicos e biodiversidade.
- 6. Vestuário e equipamento.** Dependente do local da realização das atividades, é um aspeto importante para que estas sejam realizadas em qualquer altura do ano. Tem como principal função proteger dos fatores externos e comodidade e bem estar psicológico.
- 7. Divulga a tua atividade e nunca vás sozinho.** Este aspeto deve estar sempre presente mesmo durante o planeamento, pois torna-se o mais importante, não só para tua segurança mas também para diluir alguns receios sobre este tipo de atividade.
- 8. Atividades de inverno.** Esta altura do ano requer alguns cuidados especiais porque durante este período as condições meteorológicas são as mais desfavoráveis para a segurança dos participantes e para a realização de determinadas atividades.
- 9. Durante a atividade.** Alguns dos conselhos já estão presentes nas nossas práticas escutistas, mas devem ser reforçados.
- 10. Sinalização do solo ao helicóptero.** São pequenos gestos que poderão fazer a diferença em situação de acidente.

1. INVESTIR NA FORMAÇÃO TÉCNICA

- Participar em cursos de montanhismo ou outras formações adequadas aos objectivos e treinar com regularidade;
- Procurar na região um clube de montanhismo ou praticantes experientes e responsáveis que possam dar apoio;
- Dominar as técnicas de orientação;
- Aquando a utilização de GPS, não dispensar instrumentos de orientação como mapa e bússola ou outros auxiliares.

2. PREPARAR-SE FISICAMENTE

- Estar apto fisicamente;
- Planear um conjunto de atividades que permitam aumentar a resistência física, psicológica e melhorar a técnica, ou, até mesmo adquirir conselho de um médico desportivo quanto à condição física;
- Alimentar-se e hidratar-se regularmente (tal como a aptidão física constituem condições fundamentais para a segurança individual e de grupo);
- Levar água e alimentação de emergência para 24 horas.

3. AVALIAR O RISCO

- Informar-se sobre os perigos de montanha;
- Avaliar previamente as verdadeiras capacidades físicas, técnicas e psicológicas de cada um dos elementos do grupo;
- Definir objetivos realistas para todo o grupo (que é tão forte quanto o seu elemento mais fraco);
- Elaborar uma Carta de Risco, com indicação dos riscos prováveis, medidas de segurança e contactos de emergência;
- Definir um trilho principal e um alternativo, não saindo do estipulado;
- Definir hierarquias e funções;
- Nunca deixar ninguém para trás e nunca se afastar sem dizer onde vai e o que pretende fazer;
- Em caso de acidente, manter a calma, avaliar a situação com detalhe, procurar proteger, alertar e socorrer. Ou seja, analisar as condições de segurança (identificar e evitar perigos que possam agravar a situação ou colocar mais alguém em risco), contactar os serviços de emergência descrevendo a situação, estado e identificação da vítima, local e quando se deu a ocorrência e seguir as instruções recebidas. Caso tenha capacidade de intervir a nível de primeiros socorros ou suporte básico de vida, deve informar. O número europeu de pedido de auxílio é o 112.



4. TER CUIDADOS DE SAÚDE

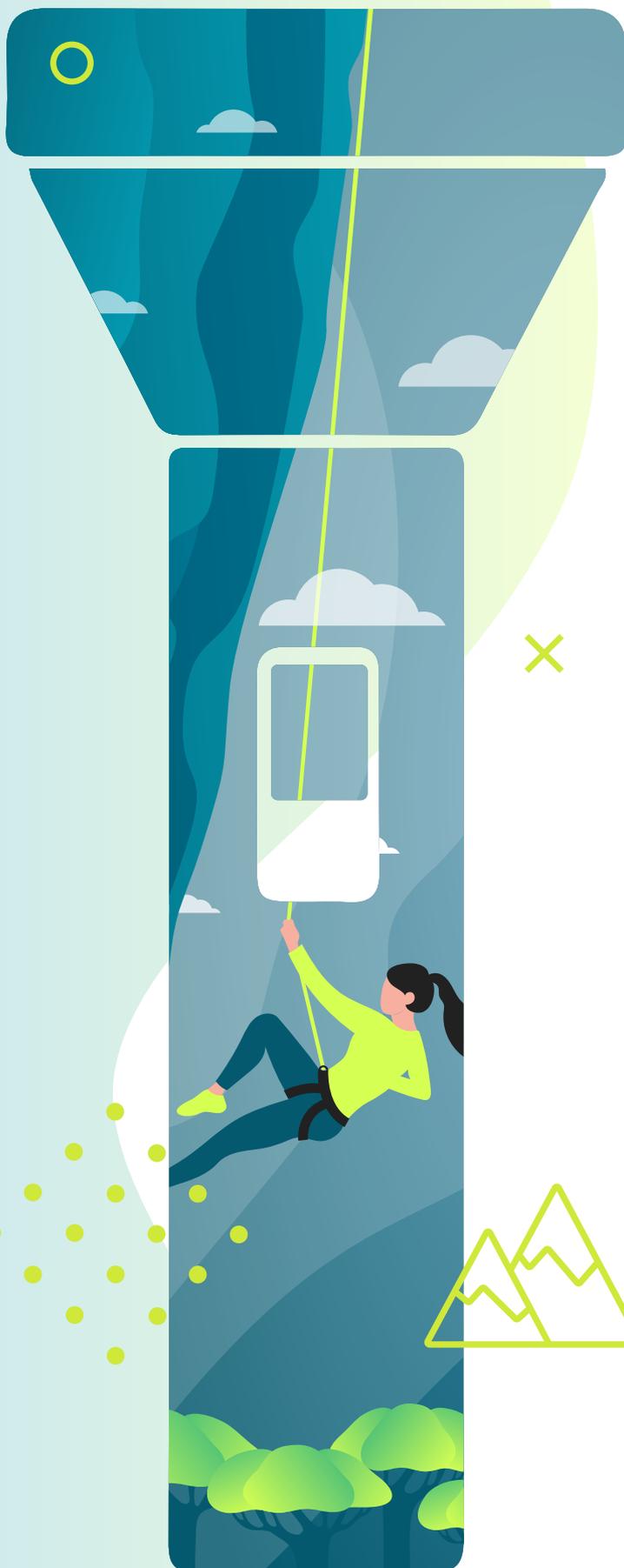
- Levar na mochila um pequeno estojo de primeiros socorros completo e actualizado, independentemente da duração da actividade (saber previamente o que contém e a utilizá-lo é fundamental);
- Obter formação em Primeiros Socorros, Suporte Básico de Vida, Busca e Salvamento em montanha, ou outras técnicas de prevenção, acção e cuidados de saúde;
- Simular algumas situações que possam ocorrer, antes de sair para a montanha;
- Não beber água diretamente dos ribeiros ou fontes sem a purificar previamente;
- Ficar atento a quaisquer sintomas de alerta para problemas de saúde.

- Verificar se o equipamento está em quantidade suficiente e em bom estado de conservação;
- Saber utilizá-lo antes de o levar para uma situação real;
- Utilizar capacete sempre em actividades de escalada e quando se justifique em actividades de montanha;
- Usar roupa e calçado adequados à actividade;

5. RECOLHER INFORMAÇÃO SOBRE O LOCAL

- Procurar na região e junto de agrupamentos locais informação que ajude a preparar a actividade, como pedidos de autorização necessários, cartografia, guias, percursos sinalizados, locais a evitar, abastecimentos, transportes, entre outros;





6. PREPARAR VESTUÁRIO E EQUIPAMENTO

- Preparar e utilizar todos os equipamentos de proteção individual (EPI) que a actividade exija;
- Verificar se o equipamento está em quantidade suficiente e em bom estado de conservação;
- Saber utilizá-lo antes de o levar para uma situação real;
- Utilizar capacete sempre em actividades de escalada e quando se justifique em actividades de montanha;
- Usar roupa e calçado adequados à actividade;
- Lavar agasalhos, impermeável, boné e protetor solar;
- Utilizar colete reflector ou roupa de cores que facilitem a sua localização;
- Levar um apito;
- Levar meios de comunicação como o rádio ou o telemóvel, consciente de que ambos têm limitações.



7. DIVULGAR A ATIVIDADE

- Dar conhecimento a alguém fora do grupo participante de toda a informação relativa à actividade, para que seja possível estabelecer contacto com o grupo em qualquer momento;
- Informar as autoridades locais (GNR e Bombeiros) da actividade a realizar, nomeadamente horas e local da mesma, lista dos participantes e suas idades (depois de obtidas as autorizações para a sua realização);
- Preencher e enviar a Comunicação de Atividade Escutista na Serra da Estrela, quando neste local.

8. CONSULTAR A METEOROLOGIA

- Consultar previamente a meteorologia, para conhecer o tempo e a evolução prevista para a zona, durante os dias da actividade;
- Respeitar os avisos e recomendações do Instituto Português do Mar e da Atmosfera (IPMA);
- Respeitar os avisos e recomendações da Autoridade Nacional de Proteção Civil (ANPC);

- Respeitar os avisos e recomendações locais;
- Proteger-se do frio (estar em locais mais abrigados, agasalhar-se) e do calor (procurando sombras, hidratar-se, usar boné);
- Ter noção de que a chuva, a neve e o vento podem tornar os caminhos diferentes e mais difíceis;
- Ter especial atenção a nevões, nevoeiros, chuvadas frequentes e tempestades eléctricas. Neste último caso, deve afastar-se de cumes, arestas, árvores isoladas e de objetos metálicos (incluindo tendas e bastões de caminhada), evitar zonas húmidas ou molhadas e deve sentar-se agachado sobre a mochila, com as mãos e os pés recolhidos;
- Estar consciente, de que só devem ser realizadas atividades de montanha durante o Inverno, quando o grupo demonstra alguns conhecimentos avançados de montanhismo, tenha formação sobre progressão em neve e gelo e saiba orientar-se com pouca visibilidade.

9. RELEMBRAR DURANTE A ATIVIDADE

- Aprender a dosear o esforço. Desistir a tempo pode salvar-te a vida!

- Não sobrevalorizar as suas reais capacidades técnicas, físicas e psíquicas, bem como as do grupo;
- Dificuldade é diferente de perigosidade: baixa dificuldade não é sinónimo de ausência de perigo;
- Guardar energia para regressar antes de alcançar o objectivo;
- Redobrar o cuidado durante a descida, sobretudo se estiver cansado;
- Regra geral, se estiver perdido ou começar a anoitecer, será mais seguro bivacar e recomeçar logo pela manhã. Contudo, cada caso é um caso, analise a situação e tome a decisão mais adequada e segura;
- Evitar aproximar-se de gado ou de animais bravios;
- Caminhar pelos trilhos existentes.

10. SINALIZAÇÃO DO SOLO AO HELICÓPTERO



X



SIM (“Y” de Yes)
necessitamos
de ajuda



NÃO
necessitamos
de ajuda

Uma parceria com:

