

ENVIADO POR
jsschinznach

ON
09/11/2011

★ ★ ★ ★ ★
Keine Stimmen

Caminhada / Trekking



Nos acampamentos de grupos de jovens, é muito comum realizar caminhadas de um ou mais dias. Este artigo mostra como uma caminhada desse tipo deve ser planejada e realizada.

Geral

O líder responsável por uma caminhada tem uma grande responsabilidade. Se possível, líderes inexperientes não devem assumir essa tarefa sozinhos, mas devem planejar sua primeira caminhada em conjunto com um líder experiente.

Muitas vezes, é aconselhável não fazer apenas uma caminhada simples, mas incorporar um tipo específico de trekking. Isso pode aumentar significativamente a motivação dos participantes em determinadas circunstâncias.

Procedimento

* Planejamento preliminar
* Planejamento da rota
* Reconhecimento
* Execução
* Avaliação

Avaliações preliminares

Primeiro, você deve ter uma visão geral da situação. É preciso determinar o tipo de terreno que será percorrido (ainda sem uma rota exata), bem como as idades dos participantes e o tempo previsto para o passeio.

Feito isso, você deve se fazer algumas perguntas fundamentais:

- Tenho habilidades suficientes para planejar e conduzir uma caminhada? Preciso de ajuda?
- O programa atende às necessidades dos participantes? É adequado à faixa etária deles?

- Em que condições (em relação ao grupo e ao ambiente) posso conduzir essa caminhada? Qual é a probabilidade de que essas condições sejam (ou não sejam) atendidas?
- O que farei se as condições não forem atendidas (por exemplo, mau tempo)? Existem percursos alternativos?

Planejamento de rota

Assim que a pesquisa preliminar estiver concluída, você poderá prosseguir com o planejamento da rota. Geralmente, isso requer mapas e a elaboração de um cronograma de caminhada que inclua os tempos estimados de percurso. Informações a esse respeito podem ser encontradas nos artigos relevantes.

Se precisar de ajuda, você pode recorrer a contatos locais, guias ou relatos de viagens. Estes últimos também podem ser encontrados online, por exemplo, no site hikr.org.

Reconhecimento

Especialmente em áreas desconhecidas, as caminhadas devem ser exploradas com antecedência. Isso deve ser feito nas mesmas condições que durante o acampamento (com o equipamento, etc.).

Durante o reconhecimento, as seguintes perguntas devem ser respondidas:

- É possível percorrer as trilhas conforme planejado?
- O tempo estimado de caminhada está correto?
- A cobertura de celular está garantida o tempo todo?
- Onde é possível reabastecer as garrafas de água?
- Para caminhadas de vários dias: onde e como é possível passar a noite (por exemplo, acampando)?
- Onde e como a caminhada poderia ser encurtada em caso de condições adversas?

Após a caminhada de reconhecimento, as informações coletadas devem ser processadas o mais rápido possível (para que nada seja esquecido). Áreas sem sinal de celular e fontes de água devem ser marcadas no mapa. A tabela de tempo de caminhada e a escolha do trajeto podem precisar ser ajustadas, se necessário.

Planejamento

Antes da caminhada, verifique a previsão do tempo várias vezes e, com base nela e em suas próprias observações, decida se deve ou não realizar a caminhada.

Atualização doWalkingTimeChart

No**WalkingTimeChart**, os tempos reais devem ser comparados continuamente com os tempos previstos. Se você ficar significativamente atrás dos tempos previstos, perceberá isso imediatamente e poderá encurtar o percurso ou tomar outras medidas.

Ritmo e velocidade

Durante a caminhada, paradas curtas (aplicar protetor solar, tirar fotos etc.) devem ser evitadas ao máximo. O objetivo é que o grupo avance em um ritmo o mais constante possível e que todos respeitem os horários de descanso programados. Interrupções excessivas podem afetar negativamente o desempenho de resistência. Ao fazer caminhadas com crianças, é recomendável

fazer uma pausa de 5 a 10 minutos a cada 50 minutos de caminhada. O ritmo deve ser determinado pelo caminhante mais lento**. A** habilidade **do líder** está em identificar logo no início as crianças que estão com dificuldades e, por exemplo, aliviar o peso das mochilas delas.

Aspectos mentais
Para as crianças, a atitude mental desempenha um papel fundamental para determinar se elas conseguirão acompanhar o ritmo durante a caminhada e se divertir — ou não. É importante informar as crianças sobre o percurso antes da caminhada e também mantê-las atualizadas sobre o terreno que encontrarão durante o trajeto (por exemplo, trechos em subida).
Você também pode incorporar outras maneiras de diversificar a caminhada; por exemplo, muitos participantes gostam de encurtar um trecho da trilha (na floresta) pegando um atalho pelo mato.

Avaliação

Uma caminhada deve sempre ser avaliada. As observações específicas do grupo (velocidades de caminhada, etc.) devem ser registradas para que o líder responsável pelo planejamento da próxima caminhada possa consultá-las. Especialmente quando o grupo sofre apenas pequenas alterações (por exemplo, de um PFILA para um SOLA), o desempenho do grupo geralmente muda apenas de forma marginal.

Atividade de Segurança em Trekking de Montanha

Para caminhadas em terrenos alpinos desafiadores, pelo menos um líder deve ter concluído o Módulo de Segurança em Caminhadas de Montanha do J+S (obrigatório nos acampamentos do J+S).

As seguintes atividades são consideradas atividades de segurança em caminhadas de montanha:

- Acampamento acima da linha das árvores
- Sair das trilhas em terreno alpino
- Percursos com risco de queda ou queda de rochas
- Percursos de montanha geralmente desafiadores

Observação: As caminhadas de montanha que atravessam geleiras só podem ser realizadas com um guia de montanha ou um instrutor de alpinismo J+S.
Caminhadas que exijam técnicas alpinas (escalada, rapel) para superar obstáculos só podem ser realizadas como parte da categoria esportiva J+S “Alpinismo — Esqui de Travessia”.

Referência da fonte

- Imagem da capa: Cortesia do Grupo Juvenil de Schinznach / Manuel Meier
- Conteúdo: Inclui, entre outras coisas, a brochura do J+S “Trekking — Em Movimento”

Weitere Informationen

Categorias
Tecnologia e atividades ao ar livre

Tags
Caminhadas

Idade
8 a 12 anos

Número de participantes
1–20
20–30
30 – 100

Bíblia
Essa informação está faltando.

Duração
Não há dados disponíveis.

Material
Muito trabalho

Download de arquivos
Nenhum download de arquivo

KI Generierter Inhalt
Conteúdo
Categorias
Tags
Idade
Número de participantes
Bíblia
Duração
Material

© YoungstarsWiki | https://youngstarswiki.org/pt-br/wiki/art/caminhada-trekking