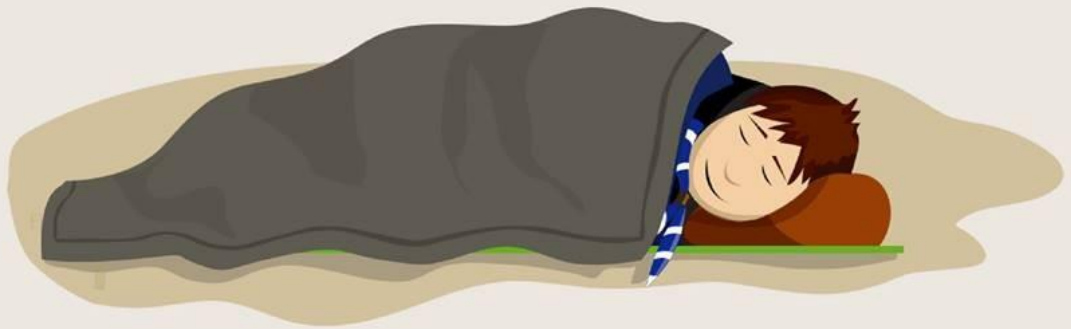




12 DICAS PARA ACAMPARES NO INVERNO



DICA #1

Coloca coisas por baixo e por cima do teu saco cama para aumentar o isolamento e ficares mais quente. Por baixo coloca a colchonete e as tuas roupas e por cima uma manta bem quentinha!



12 DICAS PARA ACAMPARES NO INVERNO



DICA #2

Um gorro quente no Inverno é vital, porque é pela cabeça e pelos ombros que perdemos a maior parte do calor do nosso corpo!



12 DICAS PARA ACAMPARES NO INVERNO



DICA #3

Antes de dormires, come um chocolate ou um snack à base de hidratos de carbono. Os hidratos vão colocar o teu metabolismo a funcionar e ajudam a que o corpo se mantenha quente.

Ilustração: António Laranjeira



12 DICAS PARA ACAMPARES NO INVERNO



DICA #4

Em condições de sobrevivência no campo, podes fazer uma fogueira e colocar-te entre a fogueira e um grande objeto que não deixe que o calor se propague, por exemplo: Um rochedo, uma árvore grande que esteja caída...

Ilustração: António Laranjeira



12 DICAS PARA ACAMPARES NO INVERNO



DICA #5

Hidrata-te! O corpo sente mais frio quando está desidratado!

Ilustração: António Laranjeira



12 DICAS PARA ACAMPARES NO INVERNO



DICA #6

No acampamento antes de dormires bebe uma bebida quente, ela terá duas funções: Hidratar-te e aquecer-te.

Ilustração: António Laranjeira



12 DICAS PARA ACAMPARES NO INVERNO



DICA #8

Guarda a roupa do dia seguinte dentro do teu saco cama quando fores dormir. Na manhã seguinte a roupa estará quente! Podes fazer o mesmo com o calçado!

Ilustração: António Laranjeira



12 DICAS PARA ACAMPARES NO INVERNO



DICA #9

Para te manteres quente durante a noite, dorme com gorro, luvas e umas meias quentes. O calor sai pelas extremidades do corpo humano e dessa forma conseguirás evitar a sua saída.

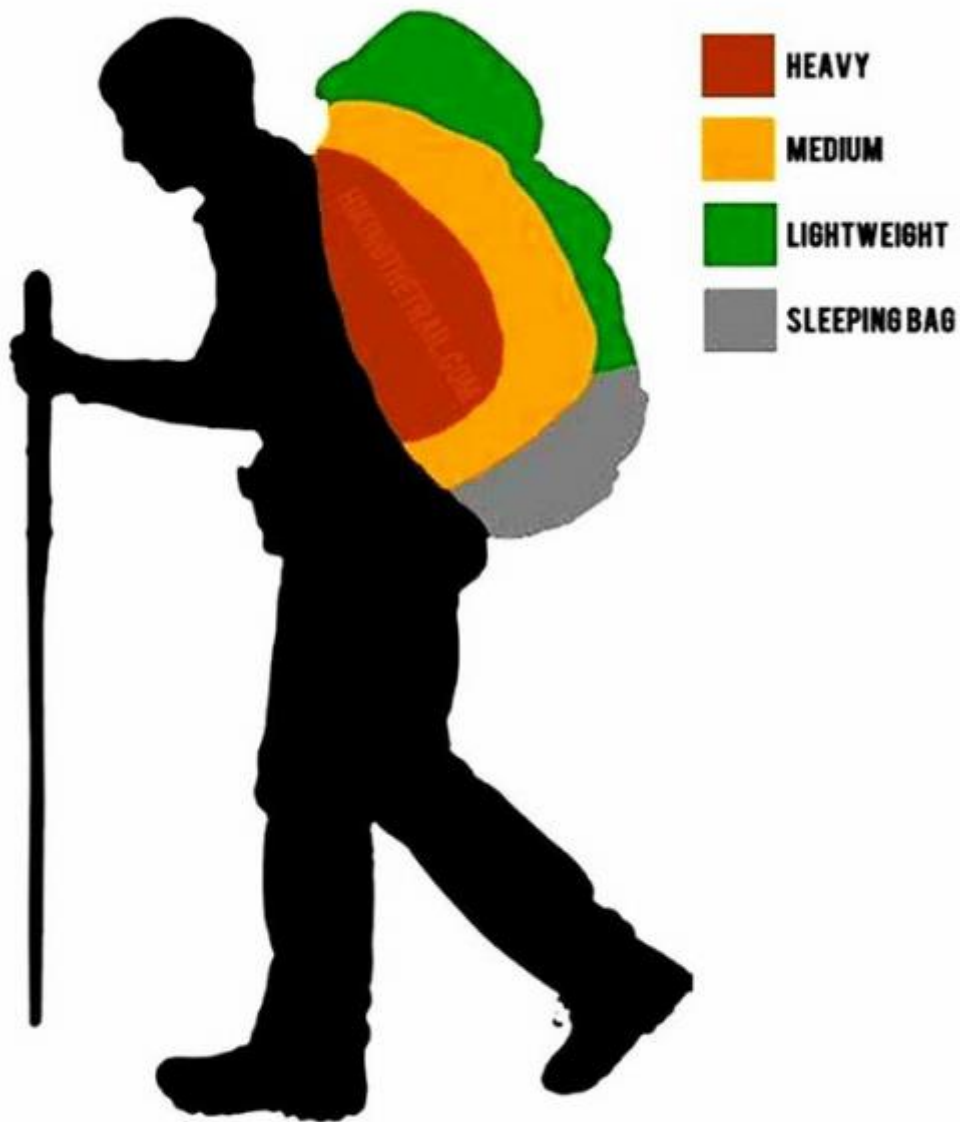
Ilustração: António Laranjeira

COMO ARRUMAR UMA MOCHILA

organizando a mochila



BEST WAY TO PACK A BACKPACK



- Tom Retterbush

COMO TE AGASALHARES

