

ACANAC

2017 - IDANHA-A-NOVA



BEM-ESTAR



Saúde

O Sol e a Água

A exposição solar sem cuidados pode ser muito agressiva para o nosso organismo podendo conduzir à desidratação, agravamento de doenças crónicas, ou a um golpe de calor. Aqui ficam alguns cuidados essenciais que deves ter durante o acampamento:

- Evita o Sol entre as 12h00 e as 16h00, pois esta é a altura do dia em que os raios Ultra-Violeta são mais perigosos;
- Usa sempre boné ou chapéu e, se possível, óculos de sol;
- Coloca protetor solar logo de manhã, antes de saíres da tenda e, várias vezes ao longo do dia (Ah, e não te esqueças do batom protetor para os lábios!);
- Aproveita os locais frescos com sombra para brincar, descansar ou conversar;
- Nas atividades procura as sombras para caminhar;
- Usa roupas leves e claras durante o dia;
- Refresca o corpo com água fria, lavando o rosto, a nuca, os braços e as mãos;
- Não te esqueças do cantil quando saíres de campo. Bebe muita água, mesmo que não sintas sede. Evita as bebidas com cafeína ou com muito açúcar!
- Certifica-te de que nos locais onde bebes ou onde enches o cantil a água é potável.

Deves estar atento a determinados sinais em dias de calor intenso: câibras musculares, cansaço, fraqueza, sensação de desmaio, náuseas, vômitos, respiração rápida e superficial, transpiração intensa, palidez, pele fria e húmida, pulso rápido e fraco e dor de cabeça. Neste caso, avisa o teu Chefe e dirige-te aos Serviços de Saúde do teu Campo.

Insetos

No campo, os insetos são visitas habituais, por isso há que prevenir... TOMA ATENÇÃO!

- Não andes descalço no campo e quando te calçares certifica-te do que possa estar no interior dos sapatos;
- Mantém a mochila onde levas a refeição fria e bem fechada;
- Na presença de uma abelha ou de uma vespa não entres em pânico nem tenhas movimentos bruscos;
- Evita permanecer com o corpo molhado ao Sol.
- Antes das atividades podes sempre usar “Repelente”, mas evita o contacto com os olhos!
- Se fores picado por algum inseto e fizeres uma reação muito exuberante avisa o teu Chefe e dirige-te aos Serviços de Saúde do teu Campo.

Socorristas

O SOCORRISTA deve preocupar-se com a PREVENÇÃO, SEGURANÇA e BEM-ESTAR de todos os seus companheiros e deve estar preparado para solucionar as situações de menor gravidade, nomeadamente preparando a farmácia de patrulha.

Em situações de maior gravidade, podes contar com o apoio dos Serviços de Saúde do teu Campo que vai avaliar cada situação e, em caso de necessidade, proceder ao encaminhamento para o HOSPITAL DE CAMPO.



Ficha de Saúde

A Ficha de saúde deverá estar corretamente preenchida no SIIE. Em situações mais delicadas deverão fazer-se acompanhar de declarações médicas que facilitem os diagnósticos e tratamentos em campo.

Os elementos devem igualmente trazer cópia do cartão de cidadão (nº de utente do SNS) e do cartão do subsistema de saúde, se o tiverem, para os casos de doença em que o seguro do CNE não tem aceitação (seguro de acidentes pessoais).

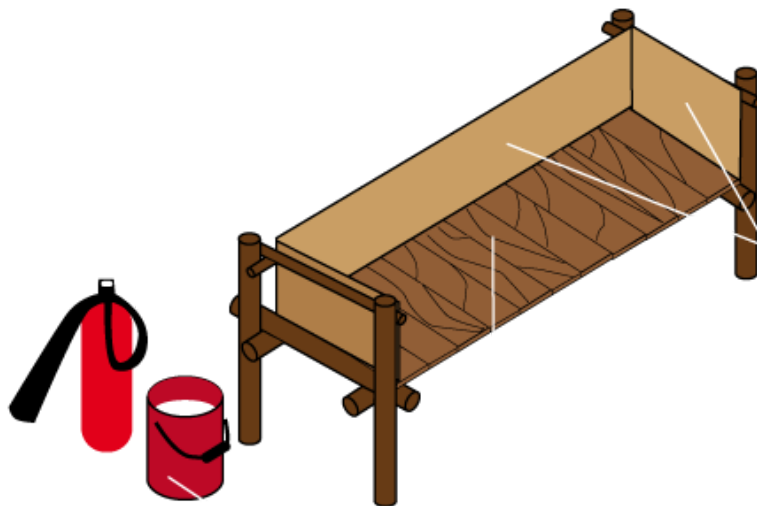


Prevenção e Segurança

Cozinhas em Campo

Deixamos algumas recomendações:

- Desmatar à volta e afastar os materiais inflamáveis, pelo menos, 1 metro para cada lado da zona do fogão.
- O fogão deve ter suporte e proteções laterais feitas de materiais não inflamáveis (chapa de zinco; p/ impedir alastramento fogo e correntes de ar).
- A botija de gás (<11 ou 13kg) deve ficar afastada do fogão, pelo menos, 1,5 metros.
- Criar o cargo de responsável pela segurança que, em conjunto com o cozinheiro, deve dispor de um corredor de acesso ao fogão.
- O responsável pela segurança fica encarregue de apagar qualquer fogo que surja na zona da cozinha e de preparar e testar o material de combate a incêndios.
- Ter sempre à mão material de combate a incêndios: balde de água, manta ignífuga, extintor, etc.



Extintores

- Recomendamos que cada Unidade se faça acompanhar de 1 extintor ABC, não inferior a 3kg. Será obrigatória a colocação de 1 extintor junto a cada cozinha. Pedimos muita atenção às orientações das chefias de sub-campo pois são eles que vão orientar a disposição do campo (incluindo a localização das cozinhas).

- Não é permitida também a utilização de equipamentos de queima e de combustão destinados à iluminação (incluindo os simples candeeiros a gás) e não é permitido fumar ou fazer lume de qualquer tipo.

Viaturas

- Todas as viaturas deverão ser parqueadas na área do Santuário da Srª do Almortão, em moldes a definir pela Segurança e Proteção Civil, exceto as possuidoras de um Livre Trânsito.
- Existirá um serviço de vai-vem entre o Pórtico do Acanac e a Srª do Almortão entre as 8h e as 20h com a periodicidade de 30 minutos.

Plano de Evacuação

Em situações muito especiais de perigo poderá ser ordenada a evacuação parcial ou geral do campo. Já deves ter feito alguns ensaios na Escola onde o ponto de ordem é manter a calma e seguir as orientações dos responsáveis. Aqui será o mesmo!

Logo que esteja devidamente aprovado o Plano de Evacuação e os outros Planos de Prevenção e Segurança serão disponibilizados no site do ACANAC.



Resíduos

O Escuta protege as plantas e os animais - Faz deste artigo da lei, um hino à tua participação no ACANAC. Toda a natureza não nos foi dada para a destruirmos mas para a protegermos.

No nosso dia-a-dia, estamos sempre a produzir “coisas” que são nocivas ao MEIO AMBIENTE. É nossa obrigação impedir que isto aconteça (Poluição do meio ambiente).

Nós sabemos, eu sei e tu sabes que neste Acanac vais ter isto bem presente em tudo o que fizeres mas permite-nos que te lembremos:

- Não gastes água em demasia. Só a estritamente necessária;
- Os RESÍDUOS que produzimos são um dos principais problemas do mundo. Ajuda a reduzi-los;
- No nosso Acanac dá especial atenção aos resíduos que produzes. Coloca-os dentro de sacos fecha-os e deposita-os dentro dos contentores de RSU (Resíduos Sólidos Urbanos);
- Terás no teu grupo a possibilidade (e obrigação) de separar, acondicionar e colocar nos ECOPONTOS, todos os resíduos recicláveis que resultem das tuas atividades (papel, embalagens, vidro);
- Para que o teu trabalho seja positivo e não resulte grande volume de resíduos, espalma as embalagens antes de as colocar dentro de sacos.
- Para uma maior eficácia, agrupa as garrafas de água e coloca-as dentro de sacos, para tratamento diferenciado.



Tem sempre isto bem presente, pois se observares estas regras, contribuis positivamente para a preservação da TERRA e serás um escuteiro ambientalmente responsável.

“ Quando a última árvore for cortada, quando o último peixe for pescado, quando o último rio for envenenado, então o homem vai perceber que não pode comer dinheiro.”

(provérbio índio)

Este boletim é produzido e distribuído pelo Corpo Nacional de Escutas - Escutismo Católico Português, R. D. Luís I, 34, 1200-152 Lisboa, Tel: 21 842 70 20, Fax: 21 842 70 39, E-mail: comunicacao(at)acanac2017.pt

©2017 Corpo Nacional de Escutas | Rua D. Luís I, nº 34 | 1200- 152 Lisboa

Like Tweet Pin +1 in

Web Version Preferences Forward Unsubscribe

Powered by **Mad Mimi®**
A GoDaddy® company