



# Comunidade 64 – São Tiago Maior

## **Acampamento de Sobrevivência**

### **Parte 1: Ateliê de Sobrevivência**

#### Índice

1. Recolha de água e filtragem .....	2
2. Construção de abrigos .....	5
3. Fogo .....	7
4. Cozinha Selvagem.....	12
5. Como usar o lenço .....	16
6. Mochila.....	17

## 1. Recolha de água e filtragem

### **Como procurar água**

Quando não há águas de superfície, escave através do nível do lençol de água em busca de água subterrânea - chuva ou neve derretida que se tenham infiltrado na terra. O acesso ao nível do lençol de água e ao seu abastecimento de água geralmente pura depende do perfil do terreno e do tipo do solo.

**SOLO ROCHOSO**. - Procure nascentes e infiltrações. Os solos calcários têm mais e maiores nascentes que qualquer outro tipo de solo. Dado que o calcário se dissolve facilmente, as águas subterrâneas escavam rapidamente grutas. Procure nascentes nestas grutas.

Dado que a lava é porosa, é uma boa origem de água infiltrada no solo. Procure nascentes ao longo das encostas de vales que atravessem a corrente de lava.

Procure infiltrações onde um desfiladeiro seco cruza um leito de arenito poroso.

Em áreas abundantes em granito, procure ervas verdes sobre as encostas. Escave um vale na base da zona mais verde e aguarde que a água se infiltre nela.

**SOLO DESAGREGADO**. - Usualmente, a água é mais abundante e mais fácil de encontrar em solo desagregado que em solo rochoso. Procure água ao longo do fundo dos vales ou nas encostas que os bordejam, pois é nestas áreas que o nível do lençol de água está mais próximo da superfície. Também podem ser encontradas nascentes acima das marcas deixadas pelas águas dos rios e ribeiros depois de estas baixarem.

Antes de começar a escavar em busca de água, procure sinais da sua presença. Cave no fundo de um vale no sopé de uma encosta íngreme ou numa mancha verde onde havia uma nascente durante a estação chuvosa. Nas florestas baixas, ao longo da costa e nas planícies aluviais, o nível do lençol de água está perto da superfície. Uma pequena escavação fornece, usualmente, um bom abastecimento de água.

Acima do nível do lençol de água encontra-se a água que escorre, a qual inclui ribeiros, charcos estagnados e água em pauis. Considere esta água como contaminada e perigosa, mesmo que afastada de habitações humanas.

**AO LONGO DAS COSTAS.** - Pode ser encontrada água nas dunas acima da praia ou mesmo nesta. Procure nas depressões entre as dunas e cave se a areia parecer húmida. Na praia, escave buracos na areia durante a maré baixa cerca de 100 m acima da linha da maré alta. Esta água pode ser salobra, mas é razoavelmente segura. Passe-a por um filtro de areia para lhe reduzir o sabor salobro.

Não beba água do mar. A sua concentração salina é tão elevada que os líquidos do corpo têm de ser drenados para eliminar o sal. Os rins poderão, eventualmente, deixar de funcionar.

**NAS MONTANHAS.** - Escave nos leitos secos dos regatos, pois a água está muitas vezes presente debaixo do areão. Em campos de neve, ponha neve numa vasilha e coloque-a ao sol protegida do vento. Improvise ferramentas com pedras chatas ou paus se não dispuser de apetrechos para escavar.

**ÁGUA DAS PLANTAS.** - Se não tiver êxito na sua busca ou se não tiver tempo para purificar água duvidosa, uma planta que armazene água pode ser a melhor fonte. Obtém-se com facilidade seiva limpa e doce de muitas plantas. Esta seiva é pura e é, principalmente, água. Verifique as seguintes fontes numa emergência:

- 1) Muitas plantas com folhas ou caules carnudos armazenam água bebível. Experimente-as onde quer que as encontre.
- 2) O cacto-barrica do Sudoeste dos Estados Unidos é uma possível origem de água. Use-o apenas como último recurso e apenas se tiver força para cortar a casca exterior, dura e coberta de espinhos. Retire a parte superior do cacto e esmague a polpa do interior da planta. Recolha o líquido numa vasilha. Os cepos podem ser levados como uma fonte de água de emergência. Um cacto-barrica de 1 m de altura armazena cerca de 1 litro de sumo leitoso. *Esta é uma exceção à regra que diz que as plantas de seiva leitosa ou colorida não devem ser comidas.*



Fig. 6-4 O cacto-barrica

**OUTRAS FONTES.** - Amentilhos<sup>5</sup>, sarcóbatos<sup>6</sup>, salgueiros, sabugueiros e erva, apenas crescem onde a água está próxima da superfície. Procure estes sinais e cave. Os locais que estão visivelmente húmidos, onde os animais esgaravatarem ou onde as moscas pairam, indicam água recentemente à superfície. Recolha o orvalho nas noites claras, absorvendo-o com um lenço. Durante uma forte queda de orvalho pode recolher cerca de meio litro numa hora.

**DESERTOS. TRÓPICOS E OCEANOS.** - Ver os capítulos apropriados.

### O condensador de água

Um método de obter água é através do «condensador de água». Funciona da seguinte maneira: o calor solar eleva a temperatura do ar e do solo debaixo de um lençol de plástico até o ar ficar saturado de vapor de água. Este condensa-se em gotículas na superfície inferior mais fresca do plástico e, lentamente, escorre, pingando, para um balde.

Embora a quantidade de água produzida pelos condensadores entre as dezasseis e as oito horas seja cerca de metade da que produzem durante o dia, a verdade é que produzem alguma durante a noite. Após o pôr do Sol, o plástico arrefece rapidamente, enquanto a temperatura do solo permanece relativamente elevada, pelo que o vapor de água continua a condensar-se na superfície inferior do plástico.

Para construir um condensador de água, ver a fig. 6-5. Os materiais básicos para construir um «condensador» para sua própria sobrevivência são:

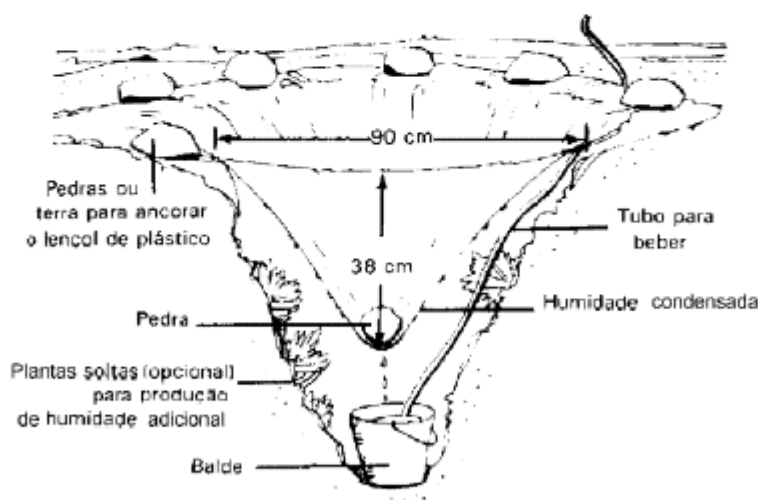


Fig. 6-5 O condensador de água

<sup>5</sup> Plantas da família das tífaceas, de folhas chatas e compridas, usadas para fazer cestos e tapetes.

<sup>6</sup> Plantas típicas das regiões desérticas do Oeste americano, de folhas carnudas e frutos secos, de que muitas vezes se alimentam os rebanhos.

- 1) Uma folha de plástico de 1,8 m por 1,8 m. (É preferível um plástico liso, pesado, rugoso, dado que, as gotas de água se agarrem melhor a ele. É possível dar rugosidade à superfície de um plástico mais fino esfregando-a com areia fina.)
- 2) Uma pedra lisa do tamanho de um punho.
- 3) Um balde, jarro ou recipiente metálico, de plástico ou de lona para recolher a água.
- 4) Tubo de plástico flexível com cerca de 1,5 m. (Pode prescindir deste tubo, mas ele permite-lhe beber água sem retirar o balde do buraco e sem interromper o ciclo solar.)

Não espere começar a beber água imediatamente. O mínimo que deverá obter em vinte e quatro horas será pouco mais de 0,5 l; contudo, pode obter-se 1 litro ou mais. O «condensador» também se pode transformar numa possível fonte de alimentos. O balde de água debaixo do plástico atrai cobras e pequenos animais, os quais rastejam para o fundo do buraco por cima do plástico e depois não conseguem subir.

## 2. Construção de abrigos

### Tipos de abrigos

O tipo de abrigo a construir depende do tempo disponível para o preparar e de se destinar a servir como estrutura permanente ou semi permanente. Eis alguns abrigos simples:

*O abrigo de pára-quedas* - feito abrindo um pára-quedas (ou qualquer outro material disponível) sobre uma corda ou trepadeira esticada entre duas árvores.

*O abrigo de colmo ou em «A»* - construído cobrindo uma estrutura em «A» com uma boa camada espessa de folhas de palmeira ou outras folhas pesadas, bocados de casca de árvore ou leivas de relva.

Ponha o colmo atado a ripas e de baixo para cima. Este tipo de abrigo é considerado ideal desde que possa ser completamente à prova de água.

*O alpendre - ou abrigo - padrão*. Quando usar um alpendre, é, porém, importante que esteja estrategicamente localizado onde possa fazer uma fogueira suficientemente grande para espalhar calor de forma uniforme por todo o abrigo. A localização correcta do alpendre e da fogueira em relação aos ventos dominantes é outro factor a considerar. Este abrigo pode ser melhorado com uma fogueira e com a construção de um reflector com toros verdes colocado para lá da fogueira em relação à abertura do alpendre. Grandes pedras espetadas do outro lado da fogueira também reflectem calor.

*O pára-«teepee»* - tenda cónica feita com um pára-quedas. É fácil de construir e especialmente adequada contra o tempo húmido e os insectos. Pode-se cozinhar, comer, dormir, descansar e fazer sinais sem ter de sair dela. É necessária um certo número de boas varas de cerca de 3,7 m a 4,3 m de comprimento para o construir.

*O abrigo de salgueiros* - construído com salgueiros atados formando uma armação que pode ser coberta por tecido. Não há nenhum desenho especial para este tipo de abrigo, mas deve ser suficientemente espaçoso para um homem e seu respectivo equipamento. Coloque a extremidade aberta do abrigo perpendicularmente aos ventos dominantes. Vede a parte inferior da cobertura com terra ou neve para evitar que o vento entre nele.

*O abrigo de árvore caída* - formado pela copa de uma árvore caída. Os abrigos feitos com as copas das árvores caídas não reflectem o calor de uma fogueira e metem água durante uma chuvada. Mas os ramos podem servir como um abrigo temporário.

*O abrigo de tronco* - construído colocando dois barrotes de encontro a um tronco de grandes dimensões e cobrindo a estrutura com folhagem. Este abrigo não é conveniente para ser usado como acampamento permanente.

*Grutas* - devem ser evitadas, construindo-se outro abrigo. As grutas limitam a fuga em caso de perigo, aumentam o risco de envenenamento pelo monóxido de carbono das fogueiras e podem abater ou ser entaipadas por desabamentos de pedras ou por condições perigosas.

### Camas

Não durma no chão. Quando acabar o abrigo, faça uma cama confortável. Faça-a de maneira a ficar isolado do frio e do solo húmido. Primeiro aqueça e seque o solo fazendo uma fogueira no sítio da cama e depois esmague os carvões quentes no chão. Se tiver um pára-quedas, abra-o sobre uma cama de folhas ou fetos. (O pára-quedas também pode ser usado como cama suspensa.) Assegure-se de que as folhas e ramos estão livres de insectos ou outras formas de vida. Para fazer uma cama de ramagens, espete os ramos no chão com as pontas inclinadas para o mesmo lado, separados cerca de 20 cm uns dos outros. Cubra as ramagens com ramos mais finos.

<https://www.youtube.com/watch?v=8CjPPTjVcew>

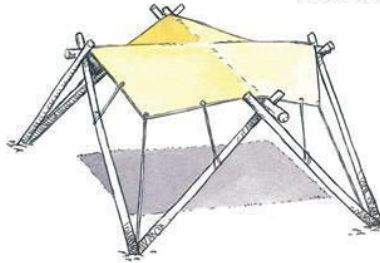
# a tenda tuareg

Para um fim-de-semana ou acampamento mais prolongado.

Para abrigar do sol... e da chuva!

## MATERIAIS:

- 4 varas de 5,30 m,
- 4 varas de 4 m,
- 1 vara de 8 m,
- 1 vara de 6,50 m,
- 1 toldo encerado de 6 por 4,40 m, com os respectivos "ilhós",
- picaretas,
- fio de sizal (e um canivete!) para as ligações.



## CONSTRUÇÃO:

1. Colocar a vara mais comprida no solo (8 m). Colocar em cima perpendicularmente a de 6,50 m. Fazer uma **ligação em esquadria** no meio das duas varas (eventualmente com pequeno encaixe).

2. Esticar o toldo em cima destas duas varas e atar os fios de sizal com 3 metros de comprimento (**figura 1**).

3. Cavar um buraco de 50 cm de profundidade e com 60 cm de largura em cada um dos cantos do toldo. Colocar as varas no solo (**figura 2**). Ligá-los dois a dois a 50 cm da sua extremidade.

4. Elevar ao mesmo tempo os quatro bipés, colocando a estrutura com o toldo nos quatro "suportes" existentes nas extremidades. Para a elevação vai ser necessária a ajuda de pelo menos 2 escuteiros por vara (20 devem chegar!!!). Colocar as extremidades dos bipés nos buracos e tapá-los muito bem.

5. Por fim esticar os fios do toldo (**figura 3**).

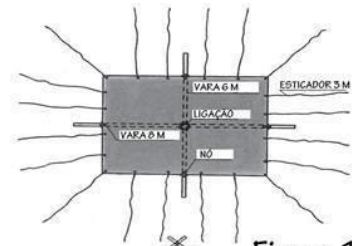


Figura 1

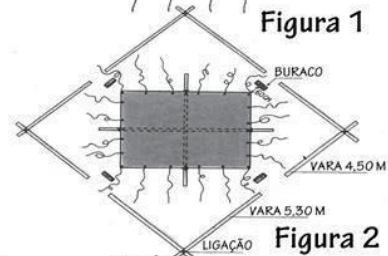


Figura 2

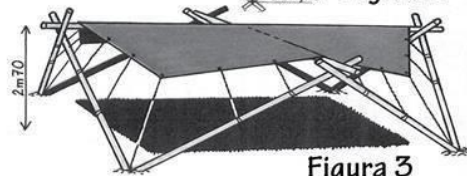


Figura 3

Os tuaregues, são um povo berbere constituído por pastores semi-nómadas, agricultores e comerciantes. No passado, controlavam a rota das caravanas no deserto do Sahara. Maioriariamente muçulmanos, são os principais habitantes da região sahariana do norte da África, distribuindo-se pelo sul da Argélia, norte do Mali, Niger, sudoeste da Líbia, Chade e, em menor número, em Burkina Faso e leste da Nigéria. Podem ser encontrados, todavia, em praticamente todas as partes do deserto. Falam línguas berberes e preservaram uma escrita peculiar, o *tifinagh*. Estima-se que existam entre 1 e 1,5 milhões nos vários países que partilham aquele deserto.



### 3. Fogo

- Arranjar paus pequenos e fazer lá uma demonstração – dizer para que serve cada fogueira e em que situações e bom usar.

#### Tipos de Fogueiras

##### Pirâmide

- Utilização. Grandes Fogos de Conselho
- Características. Não necessita de grande manutenção fornece bastante luz e calor
- Descrição: A base é um quadrado de 1 a 1,2m de lado, com troncos muito grossos, indo o diâmetro diminuindo em altura até 1 a 1,2m do solo. O bloco central é constituído por, acendalha e lenha fina.



Vista de lado



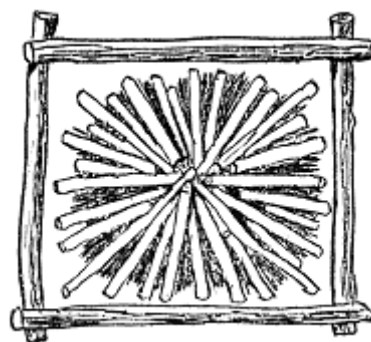
Vista de cima

##### Cone

- Utilização: para Fogos de Conselho até 80 escuteiros
- Características: dá bastante calor e as chamas sobem como um fio dando muita iluminação; como os troncos são consumidos rapidamente, necessita de maior manutenção.
- Descrição: a base é um quadrado com 1 a 1,2m de lado, dispendo-se dentro dele numerosos troncos colocados em cone. O bloco central é constituído por, acendalha e lenha fina.



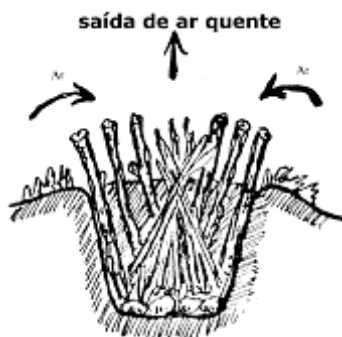
Vista de lado



Vista de cima

## Polinésia

- Utilização: Fogo de conselho comunitários, em que os escutas se reúnem para conversar, cantar.
- Características: Longa duração e manutenção simples, Dá pouca luz.
- Descrição: Abre-se um buraco quadrado de 40cm de largura outros tantos de profundidade. Coloca-se no fundo uma Pedras para suporte dos troncos que são dispostos a toda a volta sobressaindo um pouco do buraco.



---

## Estrela

- Utilização: Fogos de Conselho de patrulha ou equipa.
- Características: Fogueira de grande duração, Dá pouco calor e luz.
- Descrição- Traçam-se no chão 4 a 6 canais nos quais se colocam outros tantos troncos, esboroados rias pontas. No centro faz-se uma pequena fogueira em cone, que incendiará os troncos dispostos em estrela.



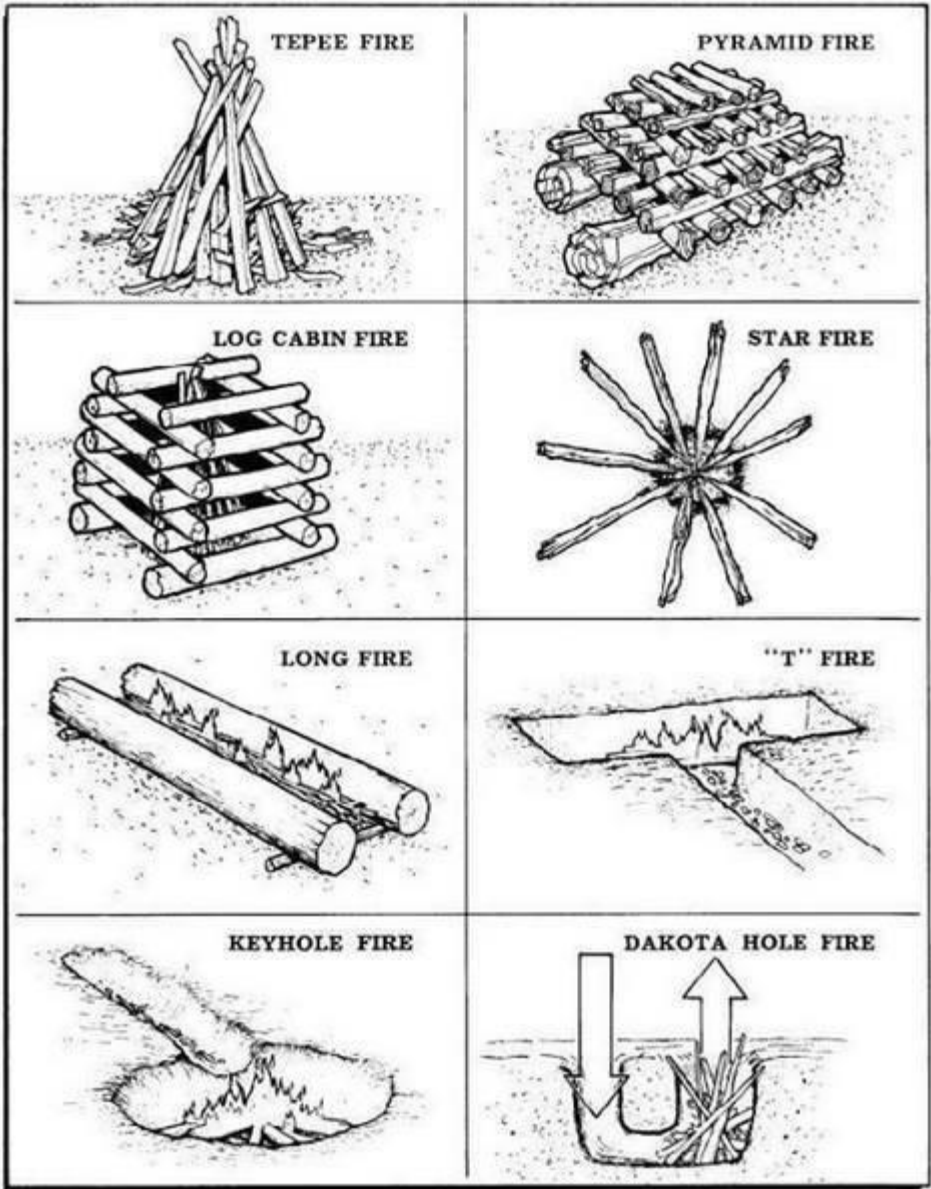
---

## Canadiana

- Utilização: Fogos de Conselho de patrulha ou equipa
- Características: Fogueira reflectora para aquecimento







# QUANTA LENHA RECOLHER?

## Gravetos finos

(começar fogo)



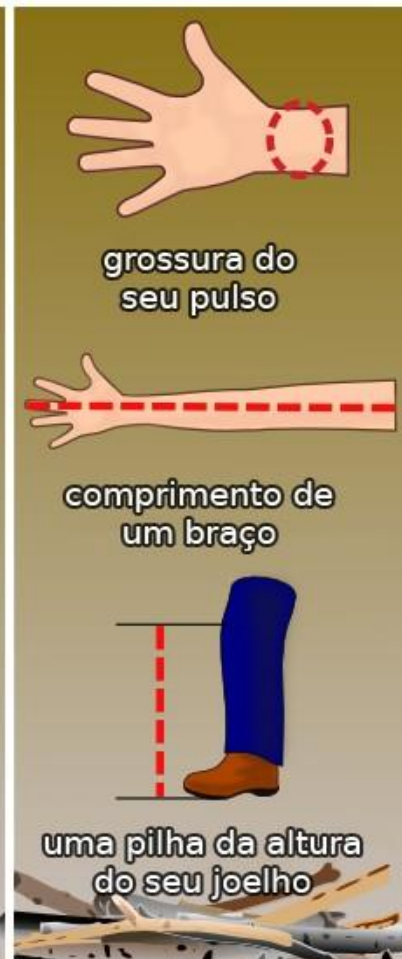
## Gravetos

(acender a lenha)

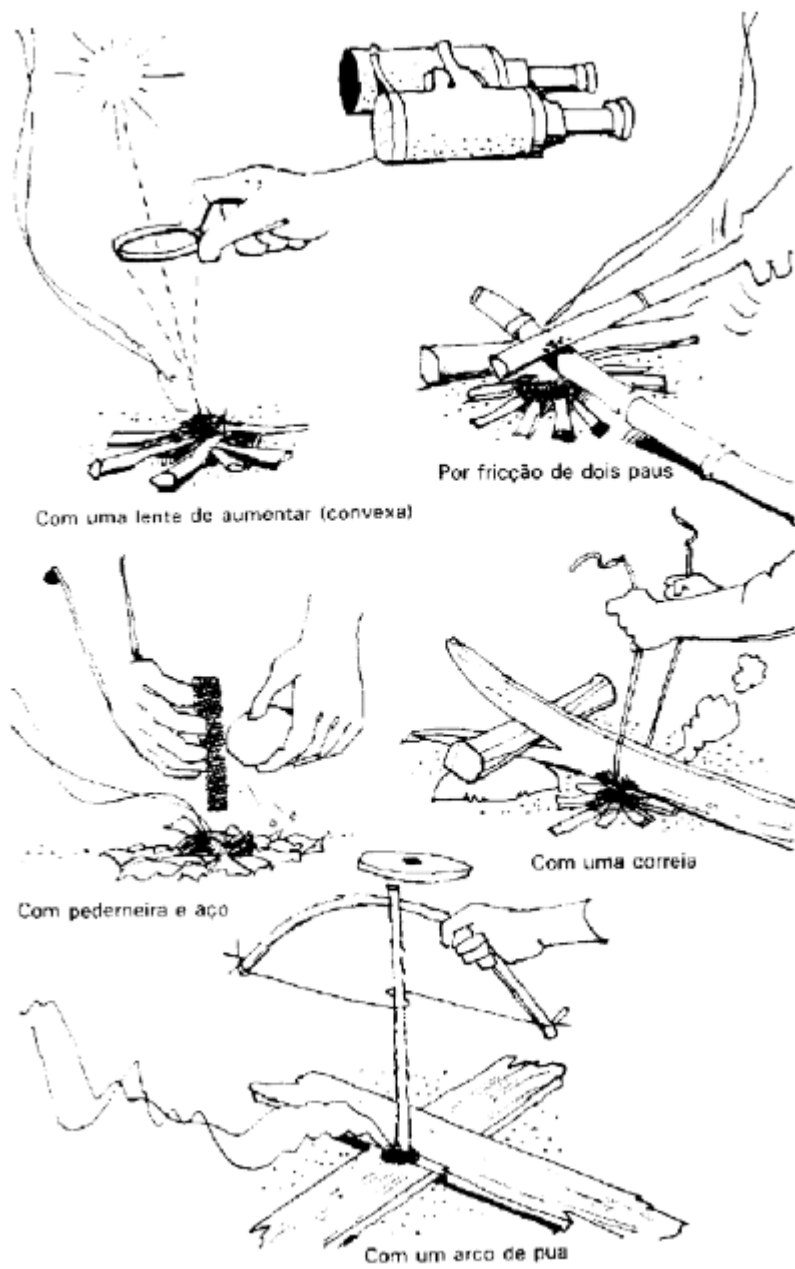


## Lenha

(manter o fogo)



- Faça o fogo apenas do tamanho necessário, para conservar lenha
- Prepare e isole o local do fogo para evitar que se espalhe
- Antes de ir embora apague as brasas e deixe o local como estava



Com uma lente de aumentar (convexa)

Por fricção de dois paus

Com pederneira e aço

Com uma correia

Com um arco de pau

Fig. 6-6 Como fazer fogo sem fósforos

#### 4. Cozinha Selvagem

- Fogões

<https://www.youtube.com/watch?v=plh2eg4cytQ>

<https://www.youtube.com/watch?v=GsmfBhKKE>

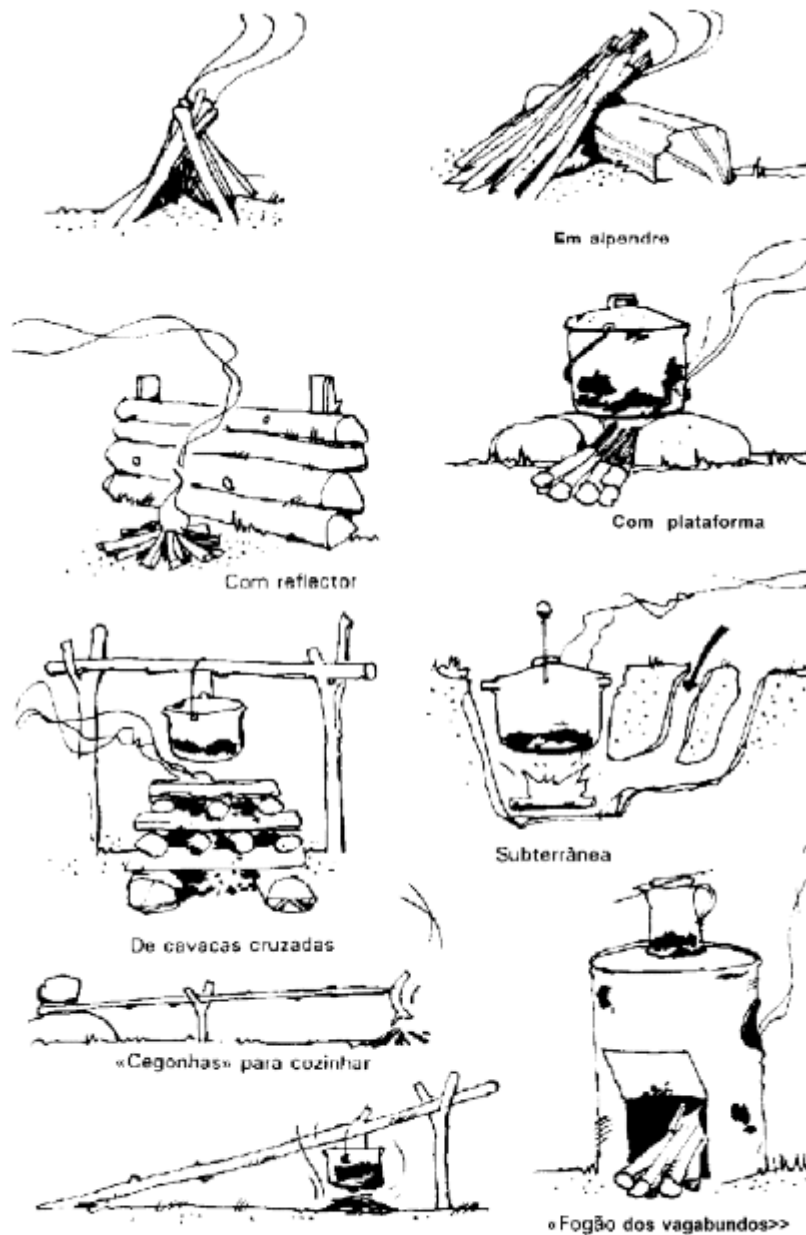


Fig. 6-7 Fogueiras para cozinhar

**ANIMAIS.** - As pulgas e os parasitas costumam abandonar um corpo frio. Aguarde que tal suceda antes de limpar e amarrar as carcaças. A limpeza deve ser feita próximo de água

## Como cozinhar

A cozedura torna os alimentos mais saborosos e digestivos. Também destrói as bactérias, algumas das toxinas e os produtos vegetais e animais nocivos.

**COZEDURA.** - Quando a carne é dura, a cozedura é o melhor processo de a preparar para posteriormente ser frita, assada na brasa ou no forno. A cozedura é, provavelmente, o melhor método de cozinhar porque conserva os sucos naturais dos alimentos. A «reserva» que se obtém através da cozedura é um excelente alimento contendo, entre outras coisas, a maior parte das necessidades em sal e em gordura. Nas altas altitudes é difícil cozer os alimentos e a mais dos 400 m é impraticável.

**Recipientes para ferver água.** - A água pode ser fervida em recipientes feitos de tecido à prova de água ou lona, casca de árvores ou folhas, mas estes recipientes ardem acima da linha de água, a menos que sejam mantidos humedecidos ou que o fogo se mantenha brando. Metade de um coco verde ou a secção de um bambu cortado bem acima ou imediatamente abaixo de um dos nós podem ser usadas como recipientes para ferver água. *Estes recipientes não costumam arder mesmo depois de a água ferver.* Os recipientes de casca de árvore podem ser feitos de casca de videiro ou da fina casca interior de muitas espécies de árvores. A casca deve ser isenta de buracos ou rachas e pode dar-se-lhe flexibilidade crestando-a levemente ao fogo.

As folhas de bananeira também fazem bons recipientes. Prenda-lhes os bordos com espinhos ou lascas de madeira. A água pode ser fervida num buraco escavado, em potes de barro ou em troncos ocos deitando-lhes dentro pedras aquecidas. Foi este o método usado pelos índios americanos antes de os europeus terem introduzido os recipientes de metal.

**ASSAR NA BRAÇA OU GRELHAR.** - É a maneira mais rápida de preparar alimentos vegetais silvestres e carne succulenta. Asse a carne espetando-a num pau e segurando-o próximo das brasas. Um espeto improvisa-se facilmente com um ramo verde. A assadura endurece a superfície exterior da carne e ajuda a reter os sucos.

**ASSAR NO FORNO.** - É cozinhar num forno com calor brando e uniforme. O forno pode ser uma cova debaixo da fogueira, um recipiente fechado ou uma folha ou barro envolvendo o alimento. Para assar numa cova, encha-a primeiro com carvão quente. Coloque o recipiente tapado contendo água e alimentos na cova. Deite uma camada de carvão sobre ele e cubra tudo com uma fina camada de terra. Se possível, forre a cova com pedras para manter melhor o calor. Cozinhar numa cova protege os alimentos das moscas e outra bicharada e não denuncia a chama durante a noite.

**COZINHAR EM VAPOR.** - Pode cozinhar-se em vapor sem recipiente e este processo é adequado para alimentos que não precisam de ser muito cozidos, tal como o marisco. Coloque os alimentos numa cova cheia de pedras aquecidas sobre as quais foram colocadas folhas. Ponha mais folhas sobre os alimentos. Então espete um pau grosso através das folhas até à câmara dos alimentos. Espalhe uma camada de terra sobre as folhas e em volta do pau e compacte. Retire o pau e verta água no buraco. Este processo de cozinhar é lento, mas eficaz.

**SECAGEM.** - Pode ser um método desejável de preparação de alguns alimentos, especialmente grãos e nozes. Para os secar, coloque os alimentos num recipiente metálico e aqueça-o lentamente até que os alimentos fiquem completamente ressequidos. Na ausência de um recipiente adequado, serve uma pedra chata aquecida.

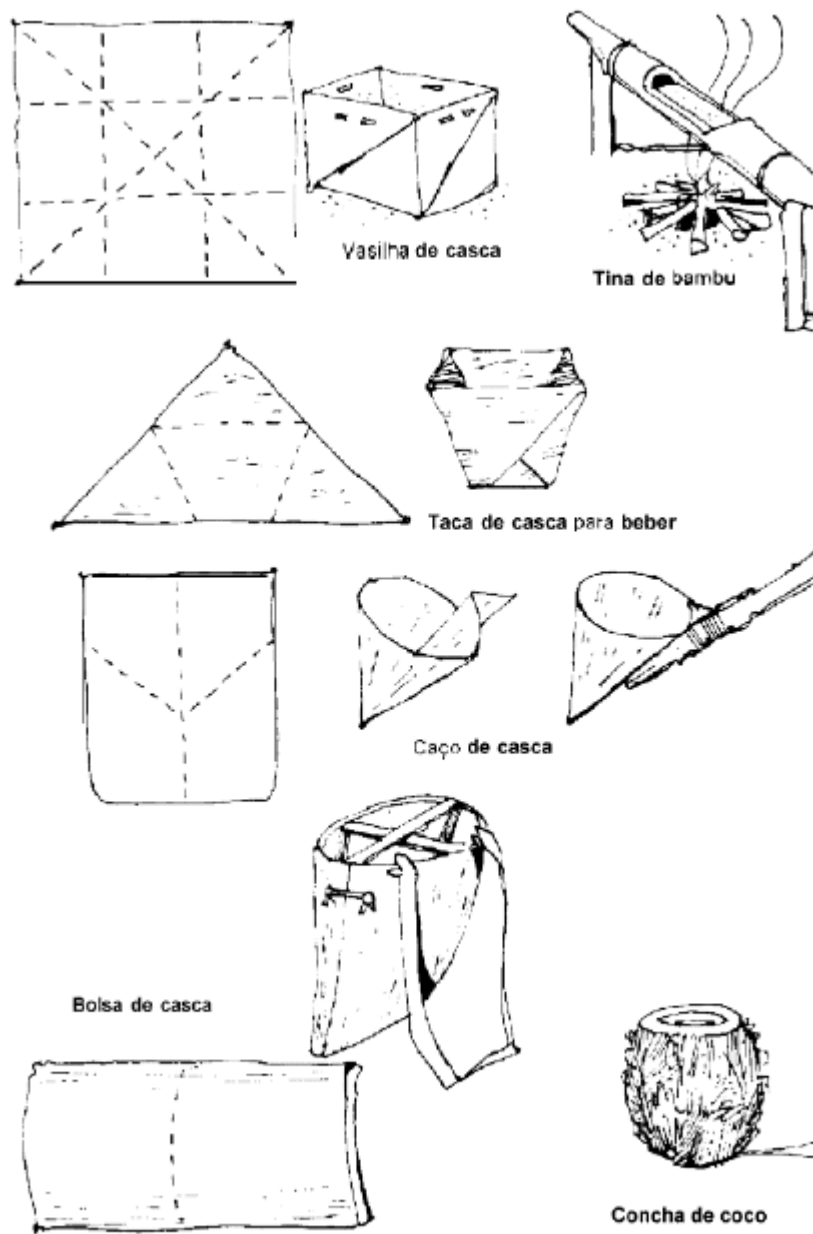










Fig. 6-9 Vasilhame e utensilios de fortuna

<https://www.youtube.com/watch?v=plh2eg4cytQ>



## 5. Como usar o lenço

- Mais do que uma simples peça do uniforme? Claro que sim! Que utilidades poderá ter o teu lenço de escuteiro?

 <p>Como pega para uma panela quente.</p>	 <p>Depois de molhado, como protecção contra fumo ou pó.</p>	 <p>Rapidamente pode substituir aquele pedaço de sisal que não encontras, para remediar uma situação provisória.</p>
 <p>Como venda para os olhos em jogos.</p>	 <p>Como ligadura (de braço ao peito, ou outra qualquer).</p>	 <p>Com jeito, para fazer de saco ou bolsa.</p>
 <p>Para sinalar à distância ou chamar a atenção.</p>	 <p>Para treinar nós, aumentando o grau de dificuldade em relação ao uso de uma espia.</p>	 <p>Como atadura temporária.</p>

Outras utilidades:

Para transportar pesos na cabeça, servindo de almofada.

Numa situação temporária, fazer de cinto.

Tapar, por exemplo, massa a levedar, ou alimentos frescos.

Para filtrar água com sujidades naturais (poeira, folhas, erva)

Para proteger o pescoço do sol, usando-o normalmente.



## 6. Mochila



Uma boa mochila deve...

- ser confortável;
- distribuir o peso sobre os pontos da coluna vertebral preparados para o suportar;
- ajudar-nos a manter o equilíbrio, a evitar o cansaço e a aguentar durante mais tempo um peso sobre as costas;
- garantir que o equilíbrio e suporte da mochila se dê na zona inter-escapular;
- garantir que a repartição de peso seja feita na cintura e não nos ombros;

- Tipos de mochila

- Mochilas de grande carga ou expedição - 70 a 85 Litros, utilizadas para acampamentos de mais de 3 noites ou raides de vários dias;
- Mochilas de excursão ou fim de semana - 45 a 70 Litros de capacidade, utilizadas normalmente em acampamentos de até 3 noites;
- Mochilas de ataque - 30 a 45 litros, utilizadas para raides sem acampamento;
- Mochilas mini - até 30 Litros, saídas curtas;
- Mochilas de escalada - mochilas pequenas, muito técnicas e resistentes.
- Mochilas estanques - são totalmente estanques e submergíveis, pensadas para actividades em água, neve ou chuva intensa.

#### - Com a chuva

- Se usares um "poncho" impermeável, cobrir-te-á a ti e à tua mochila;
- Guarda todos os teus haveres em sacos de plástico, antes de os arrumares na mochila;

#### - O peso dentro da mochila

- Grande parte das mochilas actuais possuem uma divisória na parte inferior que, normalmente, é usada para guardar o saco-cama ou roupa, que são coisas leves;
- Os objectos mais pesados devem ser arrumados ao nível do centro de gravidade da pessoa, sensivelmente ao nível do umbigo, e o mais junto às costas possível, por causa do equilíbrio;
- Uma mochila alta, com um centro de gravidade alto (que acontece quando arrumamos objectos pesados no cimo da mochila), pode provocar facilmente o desequilíbrio quando temos de saltar para transpor uma vala, baixarmo-nos, andar de lado, etc;
- Deve-se ter cuidado para não sobrecarregar a mochila de um dos lados com coisas mais pesadas que do outro lado, pois assim fica em desequilíbrio e prejudica a coluna vertebral;

#### - Arrumar a mochila

- A regra nº1 para a arrumação da mochila é deixar à mão (em bolsos ou junto ao fecho ou tampa da mochila) os objectos que mais provavelmente virão a ser precisos, tal como o impermeável, a lanterna, o estojo de primeiros socorros, o mapa, merenda, etc.
- Saco-cama e fato de treino, por exemplo, podem ficar no canto menos acessível da mochila;
- A roupa, depois de dobrada, deve ser enrolada, pois assim enruga-se menos e permite arrumar melhor todo o interior;
- Preenche todos os espaços vazios da mochila. Observa por fora se há zonas onde a mochila não fica bem preenchida no interior;
- Não deixes pontas de objectos a saírem para fora da mochila. A ponta de um saco-cama mal arrumado pode prender-se num ramo e provocar um acidente desagradável;

#### - Colocar a mochila às costas

- Para não forçar lateralmente a coluna, evitando assim risco de lesão, nem te desequilibrares, segue os passos seguintes (para uma mochila não demasiado pesada):
  - coloca a mochila em pé, encostada às tuas pernas, com as alças para fora;
  - passa as mãos por entre as alças e agarra na mochila pelos lados;
  - mantém as costas direitas, para não a forçar a coluna;
  - levanta a mochila até passar por cima da tua cabeça, dando uma volta de 360º e ficando às costas;
- Para uma mochila muito pesada, o método mais aconselhável é:

- coloca a mochila em cima de uma rocha elevada, muro, banco, mesa, etc., com as alças viradas para ti;
- vira-te de costas para a mochila, enfia os braços nas alças e ajusta a tua posição, mantendo sempre as costas direitas;
- com cuidado, por causa do esforço na coluna e mantendo esta sempre direita, afasta-te até ficar todo o peso da mochila em cima de ti, fazendo então os últimos ajustes;

#### - Ajustar a mochila

- Ajusta o cinto: este existe para que uma grande parte do peso da mochila seja transferida para os quadris, aliviando bastante os ombros e a coluna. Importa ficar bem justo ao corpo;
- Ajusta as alças de maneira a dar uma sensação de conforto, com pouco peso sobre os ombros e sem sentir a mochila a puxar-te para trás;
- Ajusta as restantes fitas de maneira a que não sintas a mochila a balançar, mas sim bem ajustada ao corpo;

