

SEGURANÇA

Caminhada "REFUNDAR Portugal"

Devolver a dignidade. O Estado ao serviço dos Cidadãos.

Do PORTO  a LISBOA

05/10/2012

16/10/2012

10 ERROS MAIS FREQUENTES NAS CAMINHADAS

1 - PASSO MUITO GRANDE

Quando se acelera o ritmo à caminhada, há uma tendência natural em aumentar o tamanho do passo. Isso na verdade atrapalha a mecânica da caminhada, podendo acarretar em dores nas canelas. Se quiser caminhar mais rápido, o segredo é dar passadas menores e manter o ritmo.

2 - CALÇADOS IMPRÓPRIO

Tênis pesados, duros com mais de um ano de uso, botas apertadas, não são bons para caminhar e podem gerar problemas nos músculos e articulações. Procure uma loja especializada do ramo e pesquise as opções oferecidas.

3 - PISADA ERRADA

Ao invés de pousar toda planta do pé de uma só vez no chão, procure toca-lo primeiro com o calcanhar e depois rolando a planta enquanto o corpo vai à frente. No final, para ganhar velocidade dê um último impulso com os dedos.

4 - BRAÇOS ESTICADOS

Braços esticados para baixo durante a caminhada causa inchaço nas mãos. Alterne o cajado de hora em hora, pois ele deixa os braços dobrados em 90 graus e isto dá conforto a caminhada.

5 - COTOVELOS PARA OS LADOS

Quem já dobra os braços durante a caminhada, muitas vezes comete o erro de apontar os cotovelos para os lados provocando um movimento lateral dos braços. Mantê-los apontados para trás será eficiente.

6 - CABEÇA ABAIXADA

Nada de ficar olhando para os próprios pés durante a caminhada. Procure sempre olhar para frente. O olhar deve dirigir-se a um ponto no chão entre 1,5 m a 3 m adiante dos pés. Esta postura auxilia a respiração e previne dores no pescoço, nas costas e ombros. Além disso, poderá detectar com maior antecedência os obstáculos perigosos que possa haver no caminho.

7 - TRONCO INCLINADO OU BALANÇANDO

O tronco não deve inclinar-se para frente nem para trás, além de causar dores nas costas, a mecânica do exercício ficara bastante prejudicada, diminuindo a velocidade. Manter-se ereto, perpendicular ao chão. Um abdômen contraído ajudara na caminhada (incluir abdominais em rotina é uma boa ideia).

8 - ROUPAS ERRADAS

No verão caminhar com roupas leves e claras. No inverno, agasalhe-se bem. Se sair muito cedo pela manhã e o tempo estiver frio, vestir várias peças de roupa, inclusive quebra-vento, camiseta de manga longa, segunda pele. Assim que o tempo e o seu corpo forem esquentando, poderá ir tirando as peças, amarrando-as na cintura. Usar boné sempre.

9 - BEBER POUCA ÁGUA

Antes de sair para caminhar uns dez minutos antes tome um copo com água, isto o manterá hidratado. Durante o trajeto, beba o equivalente a um copo a cada uma hora. Evite bebidas com cafeína, tipo Coca-Cola, pois elas causam perda de líquido e como consequência, mais sede.

10 - CAMINHAR EM EXCESSO

Exagerar na rotina de caminhadas pode surtir o efeito contrario ao pretendido deixando-o cansado, irritado, sem entusiasmo e com dores.

Fonte: <http://www.momentounico.com/dicas.html>

SEGURANÇA

Caminhada "REFUNDAR Portugal"

Devolver a dignidade. O Estado ao serviço dos Cidadãos.

PORTO



LISBOA

05/10/2012

16/10/2012

para ANDAR

Preparação Física

- Peça conselho ao seu médico assistente e cumpra as suas orientações.
- Faça treino de marcha durante pelo menos 2 meses (uma média de cinco quilómetros de marcha por dia).
- Ande com um passo largo e decidido inclinando o corpo tendencialmente para a frente.
- Corte antecipadamente as unhas e se necessário vá ao calista.
- Mergulhar os pés em água quente e sal durante alguns minutos, nos 8 dias que antecedem a partida.

Calçado

- Use calçado confortável, um modelo a que esteja habituado, preferencialmente desportivo.
- O calçado deverá ser um número superior ao que vulgarmente calça.
- Deve levar mais que um par de calçado.
- Meias de algodão sem elásticos nem costuras, preferencialmente brancas.
- Meias com costuras devem ser calçadas do avesso.
- Levar meias em número suficiente para poder mudar duas vezes por dia.

Perigos e Avisos

- Caminhe em fila indiana, sempre do lado esquerdo da estrada e sempre em estradas nacionais.
- Caminhe fora da estrada (berma).
- Embora converse, cante ou reze enquanto anda, tenha atenção ao movimento dos carros.
- Caminhe sempre atento à estrada e aos seus companheiros de marcha. Dê-lhes apoio quando necessário.
- Caminhe com sinalização luminosa e reflectora (obrigatório o uso de colecte reflector)
- Não caminhe aceleradamente.
- Não atravesse a estrada de forma descuidada.
- Não use o telemóvel ou aparelhos de áudio enquanto caminha.
- Não se separe do grupo na caminhada.
- Se for necessário reunir o grupo, faça-o sempre fora da estrada.
- Alimente-se de 3 em 3 horas. Faça refeições leves. Nunca refeições pesadas.
- Beba muita água.
- Leve sempre consigo uma garrafa de água pequena (Não beba água do poço).
- Bebidas alcoólicas só às refeições e em pouca quantidade.
- Tome a medicação diária, respeitando os intervalos.
- Proteja-se do sol com um creme protector para o corpo e os lábios.
- Não deite lixo para o chão.
- Quando parar para descansar ponha os pés mais altos que a cabeça, procurando um local à sombra.
- Deixe limpos os locais por onde passa

Fonte: adaptado de <http://www.cvom.info/infutil.html>

AVISO da Direcção do MRB

Os membros da Direcção do MRB iniciam a caminhada de cada dia na hora definida 09h00m terminando, previsivelmente, às 17h00.

Terminado o dia de caminhada desmobilizam. No dia seguinte iniciam, conforme previsto, novo dia e novas etapas.

Caso resolva apoiar-nos, por favor, organize-se de modo a ter plena autonomia durante o percurso, ou percursos, que escolher.

