

## **Jornada Sênior Sul Fluminense**

### **Boletim nº 01**

No dia **18 de junho** é comemorado o **Dia do Sênior**. Esta data foi escolhida em razão do nascimento de **João Ribeiro dos Santos**, que fundou, na década de 40, a primeira **Tropa Sênior**.

Para comemorarmos o **Dia do Sênior** e observando a proposta do marco simbólico do nosso ramo, **O DESAFIO**, os **Distritos Escoteiros Sul Fluminense 1 e 2** se uniram para elaborar uma atividade na parte baixa do **Parque Nacional do Itatiaia...**

## **... a Jornada Sênior Sul Fluminense!**

Inicialmente, o ponto de encontro será no **Chalé do Chefe Escoteiro**, onde as patrulhas receberão a **1ª Carta de Prego** com as instruções.

A **Jornada Sênior** será uma atividade de 2 (dois) dias com caminhada por trilhas e estradas no **Parque Nacional do Itatiaia**, visitas em pontos de interesse, cumprimento de tarefas, preparação de refeições e acampamento.

*Nota: As Patrulhas participantes deverão cumprir Tarefa Prévia.*

**Após o término**, dentro de no **máximo 10 dias**, as Patrulhas enviarão para os Coordenadores o **Relatório da Jornada Sênior**.

## **II PLANEJAMENTO DA ATIVIDADE**

### **1º DIA (17 de junho de 2023)**

- 08h00 – IBOA no Chalé do Chefe Escoteiro; 08h30 – *Café da manhã, servido pronto no Chalé*;
- 09h00 – Entrega da 1ª Carta de Prego as Patrulhas;
- 09h15 – Partida da 1ª Patrulha, com as demais partindo a cada 15 min.;



- 10h30 – Lanche, conforme o cardápio, no local onde a patrulha se encontrar;
- 12h00 – Almoço, conforme o cardápio, no local onde a patrulha se encontrar;
- 15h00 – Lanche, conforme o cardápio, no local onde a patrulha se encontrar;
- 16h00 – Chegada da 1ª patrulha ao local do acampamento;2
- 19h00 – Preparação do jantar, conforme o cardápio;
- 22h45 – Ceia, conforme o cardápio;
- 23h00 – Toque de recolher.

### **2º DIA (18 de junho de 2023)**

- 06h30 – Alvorada;
- 07h00 – Café da manhã, conforme o cardápio; 08h00 – Desmontagem do acampamento;
- 08h30 – Partida da 1ª Patrulha, para o Chalé do Chefe Escoteiro; 10h00 – Avaliação da Jornada;
- 11h30 – Chegada das Patrulhas no Chalé;
- 12h00 – Almoço, conforme o cardápio, servido pronto no Chalé; 14h00 – IBOA Encerramento.

### **III – INFORMAÇÕES IMPORTANTES**

Sabe-se que os dois Distritos Escoteiros possuem UE sediadas ao longo de todo o Sul Fluminense, algumas mais próximas e outras mais distantes do local onde a atividade acontecerá.

Sendo assim, é necessário que os Grupos Escoteiros participantes se organizem para chegar ao Chalé do Chefe Escoteiro no máximo até as 07h00 do dia 17 de junho de 2023.



## **Devem ser considerados os seguinte pontos:**

- ✓ A maior parte do tempo da atividade será consumida em caminhada, em trecho misto estrada, trilha e trecho de rocha (sem escalada) e no cumprimento das tarefas descritas nas Cartas de Prego;
- ✓ Nem todos caminham no mesmo ritmo;
- ✓ Após o início da Jornada a patrulha não poderá ser dividida;3
- ✓ As patrulhas terão momentos de parada (refeições) e cumprimento de tarefas em pontos específicos, ao longo da Jornada.

## **IV – VALORES**

A cota prevista para a Jornada Sênior é de **R\$ 40,00 (quarenta reais)**, que incluirá o distintivo e as refeições. E deverá ser paga até o dia **05 de junho de 2023**, por meio de transferência bancária (DOC, TED ou PIX) para conta que será informada em breve.

## **V – INSCRIÇÕES**

Inscrições aberta a todos os distritos e devem ser realizadas via PAXTU.

## **VI – INFORMAÇÕES ADICIONAIS**

- Todas as tarefas desenvolvidas ao longo da Jornada Sênior serão direcionadas por meio das Cartas de Prego que as Patrulhas receberão ao longo do trajeto.
- A montagem das barracas acontecerá à medida que as patrulhas forem chegando.
- Em caso de emergência, onde seja necessário o deslocamento, este acontecerá utilizando os meios disponíveis, construção de maca para o transporte até os veículos. Não é permitido sair das trilhas para cortar caminho. Os hospitais mais próximos se localizam em Itatiaia e Resende.





## **Anexo n.º 01**

### **1º DIA – 17 de junho de 2023**

Café da manhã (oferecido pronto no chalé): Leite com chocolate, café, pão com queijo (2 fatias), presunto (2 fatias) manteiga, e frutas (maçã e banana);

Lanche: 1 Barra de cereal + 1 chocolate;

Almoço: 1 Sanduíche natural de atum + 1 Sanduíche natural de frango e suco guaravita ou Gatorade Sobremesa: Doce de Leite em barra ou passas;

Lanche: maçã/banana e 4 bananadas / 1 suco nutri;

Jantar (preparado pela patrulha): Macarrão, linguiça calabresa, queijo ralado e 2 ovos para jovens que não comem carne e suco. Sobremesa: paçoquinha;

Ceia (preparada pela patrulha): Leite com chocolate e bolo.

### **2º DIA – 18 de junho de 2023**

Café da manhã (preparado pela patrulha): Leite com chocolate ou café (mistura), pão com queijo (Polenguinho) e patê (sachê);

Lanche: 1 Barra de cereal + água de coco;

Almoço (oferecido pronto no chalé): Macarrão com carne moída ao molho de tomate e suco de guaraná. Opção de omelete para quem não come carne.





## **Anexo n.º 02**

### **I – ARRUMANDO A MOCHILA**

A relação de materiais e equipamentos a seguir, procura orientar “como” e “o que” levar em uma atividade de campo.

Lembre-se que um membro do Ramo Sênior deve ser capaz de levar a sua própria mochila, portanto observe sempre estes princípios básicos:

- ✓ Quanto menos peso melhor;
- ✓ Quanto menos volume melhor;
- ✓ Todo material deve ser identificado com o seu nome;
- ✓ Leve roupas e calçados confortáveis (preferência para aqueles já amaciados / adaptados aos pés).
- ✓ Na mochila utilize um grande saco plástico (saco de estanque) para garantir que, em caso de chuva, o material permaneça seco e utilizável;
- ✓ Durante a arrumação da mochila acondicionar roupas, toalhas e itens macios no lado que estará em contato com suas costas;
- ✓ Objetos mais duros devem ser acondicionados no fundo e/ou nas laterais.
- ✓ Objetos que serão usados frequentemente devem ser colocados na parte de cima (material de higiene, prato, caneca etc.).

### **ATENÇÃO!**

**Cada um carrega o seu conforto.**

### **II – O QUE LEVAR PARA UM ACAMPAMENTO DE 2 DIAS**

O material listado a seguir é suficiente para um acampamento de 2 dias e 1 noite. Qualquer coisa adicional significa apenas peso e volume.

---

<sup>1</sup> Os medicamentos de uso pessoal utilizados em **tratamento médico** devem constar na **ficha de saúde do PAXTU**. A ficha dos participantes deve estar atualizada a pelo menos 1 mês.



### **a) Roupas, calçados e acessórios.**

01 Conjunto moletom / taclel; 02  
Shorts ou bermuda;  
01 Calção de banho ou biquini (short  
parte baixo);  
02 Pares de meia;

01 Capa de chuva ou poncho;  
01 Agasalho lã (baixas temperaturas); 01  
Corta vento;  
01 Calçado sobressalente; 01  
Calça cargo / jeans.

*Nota: Em razão da atividade ocorrer no período outono/inverno e da incidência das baixíssimas temperaturas no Parque Nacional do Itatiaia é recomendável que todos utilizem calça comprida no período da noite. Dê preferência a calças que não limitem os movimentos, jeans somente em último caso.*

### **b) Equipamento individual**

01 Mochila camping (+ 50L / -65L); 01  
Saco de dormir;  
01 Isolante térmico;  
01 Cantil, squeeze ou camelbak (mín.  
500ml);  
01 Lanterna pequena (pilhas novas);  
01 Canivete (somente promessados);  
01 Saco plásticos para roupas sujas;

03 Sacolas plásticas;  
01 Prato plástico (não descartável);  
01 Caneca plástico (não descartável);  
01 Talheres (não descartáveis);  
01 Kit saúde;  
01 Kit higiene pessoal;  
01 Sacola tecido guardar os utensílios.

### **c) Kit higiene pessoal (dentro da mochila)**

01 Sabonete;  
01 Creme dental;  
01 Escova de dente;  
01 Papel higiênico;

01 Lenços umedecidos (50 folhas);  
01 toalha de banho pequena (rosto);  
01 Álcool gel (pequeno).

### **d) Kit saúde (dentro da mochila)**

Analgésico / antitérmico;  
Pomada cicatrizante (bacitracina);  
Protetor labial (UV);  
Protetor solar;

Repelente (não spray);  
Hipoglós;  
Medicamentos de uso pessoal.<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Os medicamentos de uso pessoal utilizados em **tratamento médico** devem constar na **ficha de saúde do PAXTU**. A ficha dos participantes deve estar atualizada a pelo menos 1 mês.



### **e) Kit Primeiro Socorros (por patrulha)**

- 1 Antisséptico (tipo andolba / similar);
- 1 Rolo esparadrapo (pequeno);
- 1 Pacote gaze (mínimo 4);
- 2 Rolos atadura crepon;
- 2 pares luvas cirúrgicas;
- 2 Rehidrat;
- 1 Pinça;
- 1 Tesoura pequena;
- 1 Cobertor térmico;
- 3 Antiácidos efervescente.

### **f) Kit Percurso de Gilwell (por patrulha)**

- 3 Canetas (azul ou preta);<sup>1</sup>
- Régua 30cm
- 1 Prancheta;
- 10 Folhas brancas;
- 10 Folhas P. Gilwell (anexo n.º 03);<sup>1</sup>
- Bússola Silva ou Prismática;
- 1 Pequeno kit de 1º socorros.

### **g) Kit Acampamento (por patrulha)**

- 1 Barraca (mínimo 3 pessoas);
- 1 Fogareiro;
- 1 Caixa de fósforo;
- 1 Panelas<sup>2</sup>
- 1 Escorredor macarrão;<sup>1</sup>
- Utensílios de cozinha.

---

<sup>2</sup> A panela deve possuir **capacidade** para **preparar a refeição para todos** os membros da Patrulha. **O cardápio está disponível no Anexo 01.**



*Nota: Todo o material e equipamento previsto por Patrulha será dividido e transportado por todos os membros ao longo da Jornada Sênior. Organize a mochila de forma que fique espaço para acondicionar o material de uso comum.*

### **III – O QUE NÃO LEVAR PARA A ATIVIDADE**

- ✗ **Vidros, louças** ou qualquer outro tipo de material que ao quebrar possa **provocar ferimentos**;
- ✗ **Equipamentos eletrônicos** ou qualquer outro tipo de bugiganga, pois não haverá tempo para utilizá-los. **Aproveite a oportunidade do contato com a natureza** fazendo coisas diferentes daquelas realizadas na cidade;
- ✗ Balas, chocolates, salgadinhos ou qualquer outro tipo de “contrabando”, pois **descontrola a alimentação e causa distúrbios orgânicos**. Além disto, podem gerar problemas de relacionamento e/ou algum desconforto entre os elementos, além de atrair para a barraca, formigas e outros visitantes indesejáveis;
- ✗ Produtos em forma de **spray** (desodorante, repelente etc.).

*“A organização da atividade NÃO se responsabiliza por objetos perdidos durante a Jornada”.*





Resende / Volta Redonda,  
23 de maio de 2023.

**CLARA NASCIMENTO**  
Assistente de Ramo Sênior  
Distrito Sul Fluminense 1

**MARCIO LEANDRO DE SOUZA**  
Assistente de Ramo Sênior  
Distrito Sul Fluminense 2

