****

**Dicas práticas para seguir**

**uma trilha**

* Alongue-se antes de sair;
* Alimente-se adequadamente;
* Evite fazer o percurso sozinho, mesmo que você tenha conhecimento e experiência no assunto. Acidentes podem acontecer;
* Caminhe com equilíbrio, com passadas regulares e num ritmo adequado ao seu condicionamento físico;
* Praticando a caminhada com um grupo, ande sempre em fila indiana, evitando assim que os caminhos já feitos se alarguem e causem danos ao meio ambiente no decorrer do tempo;
* Mantenha certa distância do companheiro à sua frente, assim os que estão na fila terão sempre a sensação de descoberta;
* Sempre caminhe olhando para frente, pois dessa forma consegue-se avaliar melhor o terreno e perceber os detalhes do percurso;
* Um bom ritmo para a caminhada é aquele que lhe permite conversar durante o trajeto. Tenha sempre em mente que você não está numa competição, então, não se exceda;
* Nas subidas mantenha o ritmo, mas reduza o tamanho das passadas;
* Se você se sentir mal, permita-se uma pequena pausa. Respire. Tome fôlego e retorne no momento que se sentir preparado;
* Use sempre roupas e calçados confortáveis;
* Leve óculos de sol, boné, protetor solar e repelente contra insetos que poderão ser uteis na trilha;
* De veze em quando faça pequenas pausas para descansar. Isso o ajudará a chegar ao ponto final;
* Se for levar mochila a regra é que tenha 10% do seu peso corporal. Lembre-se de que 1 kg "pesa muito" depois de algum tempo caminhando. Não tente carregar todo o peso do mundo sobre suas costas!!
* Respeite a natureza. Não corte árvores, galhos ou retire animais, caso os encontre. Lembre-se sempre do lema: “Não levar nada além de fotos. Não deixar nada além de pegadas. Não matar nada além de tempo.”
* Por fim, nunca se esqueça de que uma trilha é apenas uma parte da caminhada e que sendo vencida etapa após etapa, você chegará ao seu destino final!

Boa caminhada!! Que 2018 seja um ano de novas trilhas percorridas e de muitas vitórias para você!!

***COLÉGIO ADVENTISTA DA BAHIA***