



O ACANAC ESTÁ QUASE A CHEGAR!

Vai ser uma experiência incrível, mas para que tudo corra da melhor forma e as memórias sejam as mais positivas, temos alguns conselhos para ti.



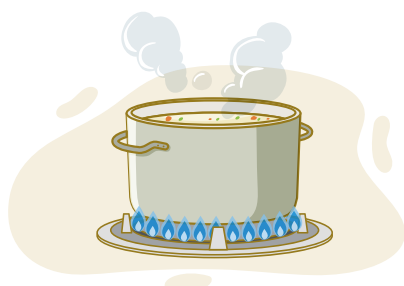
PROTEGE-TE!

Boné e protetor solar devem estar sempre contigo. São essenciais para te protegeres do sol e das temperaturas muito elevadas.



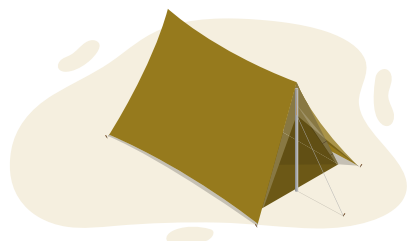
HIDRATA-TE!

Água, água, água! Para beberes, para te refrescares, para hidratares. É fundamental que bebas muita água para não correres o risco de ficares desidratado.



ALIMENTA-TE BEM!

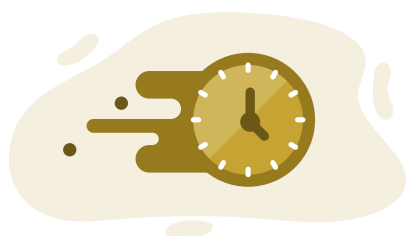
Já sabemos que não são os cozinhados lá de casa, mas debes alimentar-te bem e comer várias vezes ao dia. Um corpo mal alimentado não tem energia e tu precisas de toda a tua energia para viveres este acampamento.



DESCANSA!

Estás no acampamento para te divertires e aproveitares todos os momentos, mas se não descansares devidamente acabas por não viver ao máximo tudo o que terás à disposição.

Evita as noites sem dormir ou estares muito tempo sem parares para descansar um pouco.



GERE O TEMPO!

Entre as atividades e o tempo de descanso! Todos os momentos são importantes.

E, por isso, equilíbrio é a palavra de ordem.

A equipa do Hospital de Campo existe para dar toda a assistência necessária, mas temos a certeza que não queres ir lá fazer uma visita.

Por isso, segue estes conselhos, que são fundamentais para que a tua saúde física e mental esteja em forma para conseguires fazeres todas as atividades e aproveitares cada momento ao máximo.

Estes conselhos são válidos para todos: do Lobito mais novo, ao Dirigente mais experiente.

Queremos que este seja um acampamento incrível, mas isso também depende de Ti.

