



## NEWSNAC #13

### Nós aqui? Outra vez

SIM! Agora que estamos mais perto do grande evento, queremos que não te falte nada!  
Por isso, as NEWSNAC são agora semanais!



### Inscrições nos serviços

Se és **médico, enfermeiro ou psicólogo**,  
se tens experiência em atividades de **desporto aventura**,  
se tens formação de **Nadador Salvador** ou  
se tens experiência na dinamização de **workshops**,  
está na hora de te candidatares! Faz a tua inscrição através do **SIIE!**

Descobre tudo [aqui](#) !



## Sessão de esclarecimento | II secção

Próximo dia 7 de junho pelas 21H30, vai decorrer numa live de [instagram](#) uma sessão de esclarecimento, desta vez destinada à **II secção**! Contamos contigo?



## ACANAC MAIS TARDE

Se já estás inscrito no STAFF 100 ou a acompanhar uma secção no ACANAC'22 tens a possibilidade de participar no ACANAC+TARDE. Uma atividade onde vamos "arrumar" e desmontar o maior acampamento do país.

A atividade irá decorrer nos dias **8 a 12 de agosto**!  
As inscrições abrem **HOJE** e estão limitadas a **15 participantes**!

Para te inscreveres, terás de o fazer pelo **SIIE** e tens de estar já **inscrito no ACANAC**!  
E não te preocupes, a alimentação e o transporte de regresso a casa estão assegurados!



PROTEÇÃO CIVIL

# SEGURANÇA EM CAMINHADAS/RAIDS

Aponta os nossos conselhos para as tuas caminhadas/raids durante a atividade!

NA ESTRADA  
CIRCULA SEMPRE  
PELA ESQUERDA



USA SEMPRE  
CHAPEU

USA O  
COLETE

CAMINHA SEMPRE  
PELA BERMA,  
MANTÉM UMA FILA

MANTÉM O TEU  
CANTIL COM ÁGUA

USA SEMPRE VESTUÁRIO  
FRESCO E CONFORTÁVEL



BOTAS DE  
CAMINHADA  
(JÁ USADAS)



MEIAS DE  
ALGODÃO



T-SHIRT E CALÇÃO  
ACIMA DO JOELHO

RESPEITA OS PERCURSOS

USA OS PASSEIOS E  
TRILHOS INDICADOS



SE PRECISARES DE PARAR,  
PARA!

A PARAGEM NÃO DEVE  
SER SUPERIOR A 10 MINUTOS



NUNCA DEVES TIRAR AS BOTAS  
ANTES DO FINAL DA CAMINHADA

NAS CAMINHADAS  
NOTURNAS

USA SEMPRE LANTERNA



ATRAVESSA  
SEMPRE EM SEGURANÇA

USA AS PASSADEIRAS



EVITA CAMINHAR NAS  
HORAS DE MAIOR CALOR

ENTRE AS 12H E AS 16H



Corpo Nacional  
de Escutas



ACANAC '22  
100 ANOS • IDANHA-A-NOVA

## Segurança Caminhadas/Raids

Para que saibas sempre como andar nas estradas e em segurança!  
Sabes o que tens de ter contigo? Vê a imagem para saberes mais!

Faz download da ficha em PDF [aqui](#).



# SUORTE BÁSICO DE VIDA

O Suporte Básico de Vida é o conjunto de procedimentos técnicos que garantem o suporte de vida à vítima. É determinante e vital até a chegada do SIV (Suporte intermediário de vida). O objectivo é não agravar ou gerar novas lesões. Um rápido SBV oferece até 60% de probabilidade de sobrevivência. O Suporte básico de vida é um dos elos da cadeia de sobrevivência:



## PROCEDIMENTOS DO SOCORRISTA

1. Identificar, localizar e avaliar a vítima
2. Verificar condições de segurança
3. Verificar o estado de consciência
4. Verificar a respiração
5. Chamar ajuda diferenciada

6. Iniciar Manobras de recuperação cardiopulmonar, constituído por dois ciclos alternados de 30 Compressões torácicas alternadas por 2 Insufiações - Ventilação com uma Pocket mask. Pode haver a utilização de um desfibrilhador automático externo DAE mas requer formação qualificada e certificada.



7. As manobras apenas terminam quando:

- A. A vítima recuperar devendo ser colocada em posição lateral de segurança
- B. Chegada de ajuda diferenciada
- C. Exaustão do socorrista



## Saúde

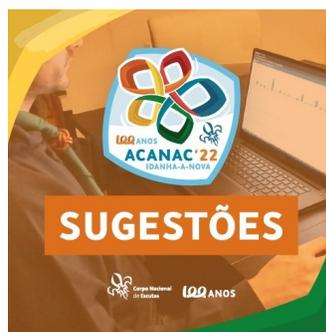
O Suporte básico de vida é um dos elos da cadeia de sobrevivência!  
Vê a imagem para aprenderes ou relembrares os procedimentos a seguir!

Faz download da ficha em PDF [aqui](#)



## Sessões de esclarecimento

Revê ou vê pela primeira vez as sessões de esclarecimento dedicada ao **Campo da I Secção** e ao **Campo da III Secção** no [instagram](#) do escutismo! Descobre que surpresas esconde a Colina da Alegria e o Monte Ousadia!



## Sugestões NEWSNAC!

Quais os temas sobre os quais gostavas de obter mais informações na tua **NEWSNAC**?

Clica [aqui](#) para falares diretamente connosco!.



©2022 Corpo Nacional de Escutas | .

[Versão da web](#)

[Preferências](#)

[Encaminhar](#)

[Cancelar assinatura](#)

Powered by [Mad Mimi®](#)  
A GoDaddy® company