AVENTURAS NA FLORESTA

ESCOLA DO MATO - BUSHCRAFT - SOBREVIVÊNCIA

SESIMBRA NATURA PARK

BUSHCRAFT

Bushcraft, ou a Arte do Mato, é o conhecimento prático do mundo natural que carregamos na cabeça e nos músculos. Mas mais que sobrevivência, é um tesouro de sabedoria, que nos permite uma real empatia com a paisagem.

Quanto mais sabemos,
menos temos que carregar

Mors Kochanski

CAROS PAIS:

O campo de *Bushcraft* da **Escola do Mato** vai trazer o aventureiro do seu filho ao de cima enquanto lhe transmite autonomia e responsabilidade num ambiente natural magnífico.

O ambiente perfeito para construir relações com os amigos e criar laços que durem uma vida.

Nesse sentido, segue o programa, horários e materiais necessários para a melhor semana de sempre.

A AVENTURA ESTÁ AÍ

- O campo tem inicio ás 9h na receção do Sesimbra Natura Park e termina pelas 17h no mesmo local.
- O autocarro parte de Lisboa as 8:30, pelo que os jovens aventureiros devem estar no local antes da hora de arranque, e regressa ao mesmo local pelas 18h.
- Os jovens aventureiros devem trazer com eles uma mochila pequena com o equipamento para o dia.

EQUIPAMENTO

Todos os aventureiros devem trazer

Roupa adequada para o exterior.
Calçado confortável.
Proteção para os elementos (chapéu e protetor solar)
Uma garrafa de água.
Fato de banho e chinelos para os duches
Prato, copo, talheres, pano de loiça

Para a pernoita:
Saco-cama
Colchonete
Kit de higiene
Agasalho para a noite

Nós fornecemos

Faca de campo
Firesteel
Contentor para cozinha individual
Manta térmica de sobrevivência
Rolo de paracord
Bandana da cor da equipa

No final da experiência, este kit será deles para levar para casa, permitindo-os continuar a praticar e a viver novas aventuras na natureza.

PROGRAMA DIA 1

1 - O equipamento do aventureiro
- Conhecer os 5 C's do equipamento
- Conhecer a regra dos 3 da sobrevivência
- Jogo de prioridades - colocar por ordem equipamento e necessidades de acordo com a sua prioridade em campo

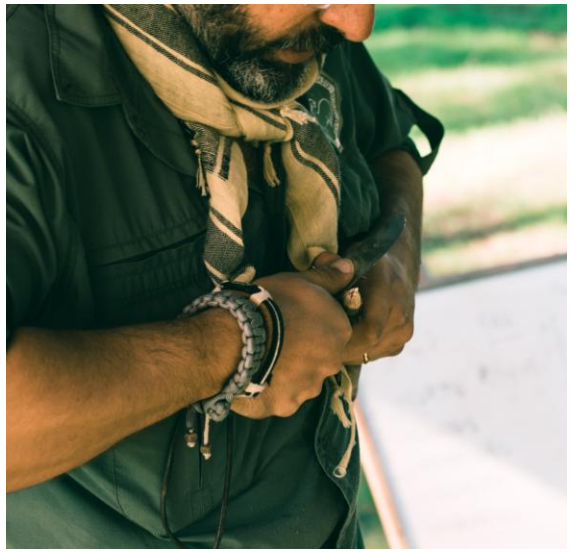
2 - Ferramentas de corte
- Regras de segurança com ferramentas de corte
- Prática de entalhes (try stick)

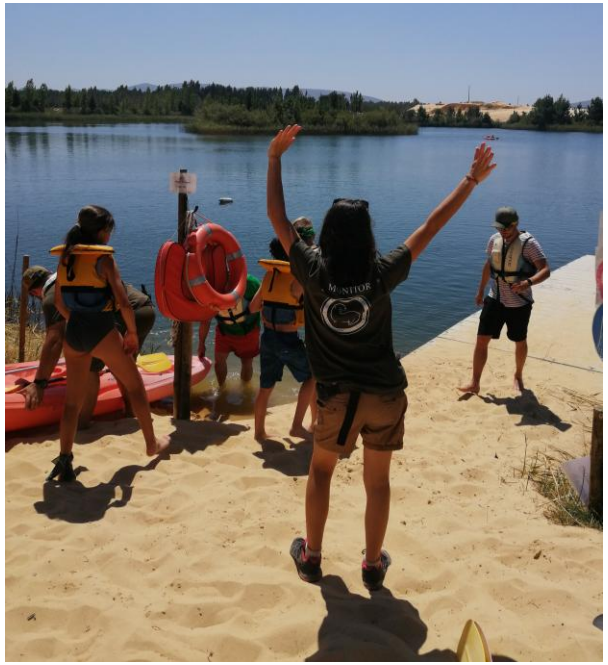
3 - Almoço
- Churrasco

4 - Fogo!
- O triângulo do fogo
- Segurança e perigos
- Utilizar um firesteel
- Acender uma acendalha

5 - Acendalhas
- Regras de segurança com o fogo
- Acendalhas naturais e artificiais
- Acender e extinguir em segurança uma acendalha

6 - Fogueiras
- Conhecer os vários tipos de fogueiras
- Regras de segurança com o fogo
- Tipos de lenha
- Acender e extinguir





PROGRAMA DIA 2

7 - Agua
- Conhecer o ciclo da água
- Identificar água na paisagem
- Conhecer os principais patógenos da água
- Construir um filtro de água natural

8 – Remo e Riso
-Canoagem, aprender a navegar em equipa e, claro, levar com uns bons salpicos pelo caminho.

9 - Almoço
- Peixe grelhado com legumes
- Preparar uma refeição ao fogo sem equipamentos de cozinha

10 - Forragear
- Árvores e plantas mais comuns e os seus usos
- Forragear recursos da terra
- Caça ao tesouro naturalista

11 - Corda Natural
- produzir corda e cestos a partir de Fibras Naturais

12 - Natureza por todo o lado
- Encontrar pegadas de animais
- Seguir pegadas
- Moldes de gesso de pegadas
- Identificar os animais mais comuns pelos seus vestígios

PROGRAMA DIA 3

13 - Higiene
- Higiene pessoal no mato
- Higiene de campo, perigos Ambientais

14 - Navegação natural
- A rosa dos ventos
- Orientação por indícios naturais
- A Bússola solar

15 - Navegação com mapa
- Usar uma bussola
- Orientar um mapa
- Ler um mapa
- Navegação por mapa

16 - Almoço
- Guisado selvagem

17 - Hike
- Percurso de orientação com registos de caminhada (distancias, azimutes, factores naturais, geologia e geografia), arborismo, slide e outros obstáculos

PROGRAMA DIA 4

18 - Jogo do Kim
- Jogo de memória com elementos Naturais

19 - Fogo primitivo
- Elaboração de um fogo por meio de fricção de duas madeiras

20 - Passo de raposa
- Método de caminhada silenciosa para aproximação e observação da vida selvagem

21 - Abrigos
- Mecanismos de termorregulação
- Tipos de abrigos
- Construção de um abrigo natural ou sintético

22 - Pernoita em abrigos
- Fogo de campo
-Dormida em abrigos individuais ou de equipa

PROGRAMA DIA 5

23 - A ração do dia

- Fazer *bannock* (Pão ázimo de Farinha, água, sal, leite em pó e frutos secos)

24 - A grande caçada

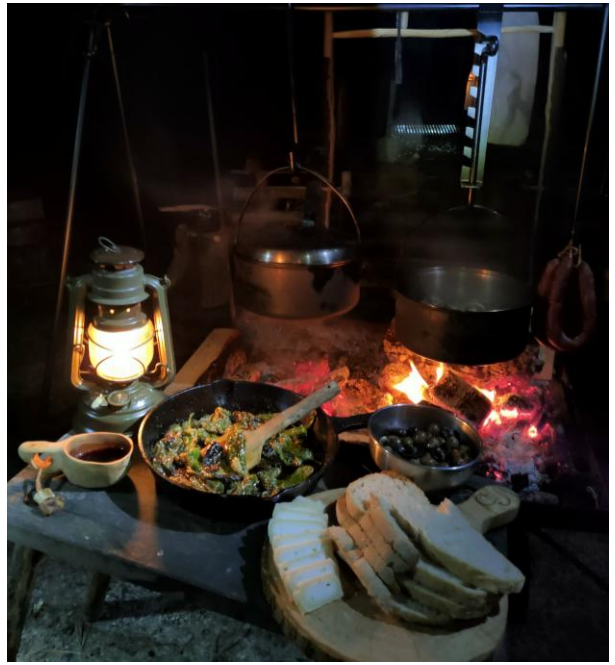
- Construir um rabbit stick com recursos naturais
- Tiro ao alvo

25 - Banquete

-Refeição partilhada com os pais inteiramente elaborada pelos jovens aventureiros

26 - Festa de campo

-Prémios e celebrações
-Despedidas



ALIMENTAÇÃO

Todos os ingredientes e equipamentos são fornecidos pela Escola do Mato mas confecionados pelos jovens aventureiros.
Sempre disponível haverá fruta fresca e snacks ao longo do dia.

- 🔥 **Dia 1 –** Churrasco com arroz e salada
- 🐟 **Dia 2 –** Peixe com legumes e fruta, tudo grelhado na brasa
- 🍝 **Dia 3 –** Bolonhesa de peixe com esparguete
- 🥩 **Dia 4 –** Guisado de porco
- 🎉 **Dia 5 –** Churrasco especial para a família, preparado pelos alunos

Temos alternativas para dietas, de vegan a celíacos, de kosher a halal.

QUESTÕES FREQUENTES

•Quem são os formadores? Qual é a sua experiência?
Os nossos formadores e monitores além da experiência anterior com a escola, têm prática de trabalho com jovens, seja em campos de férias seja com os escuteiros, sendo portadores de um registo criminal limpo e formação em pedagogia de trabalho com jovens.

•Como é garantida a segurança durante as atividades?
Além das apertadas regras de segurança com instrumentos de corte, existe um monitor em permanência com cada equipa e um plano de segurança, saúde e socorro, sendo os monitores treinados para reagir a qualquer situação inesperada.
Cada atividade cumpre as suas regras de segurança próprias (coletes nas canoas, arneses no arborismo), sendo orientadas por profissionais de cada atividade específica.

•Primeiro socorros, emergências e evacuação?
Existe sempre um formador com habilitação para prestar primeiros socorros assim como um estojo sempre presente nas atividades.
Em caso de necessidade, existe um plano de evacuação, individual ou em grupo, para responder a emergências ou sinistros. O formador responsável pelo campo estará sempre contactável.

QUESTÕES FREQUENTES 2

•Quais são as condições de segurança?
O campo é uma herdade privada com acesso condicionado.
Os jovens aventureiros estão sempre identificados em todos os momentos e apenas podem entrar e sair do campo com os pais ou para o transporte de volta a casa. Um monitor acompanha o transporte de quem opte pelo shuttle de Lisboa, para receber e entregar os jovens aos pais.

•E se o meu filho nunca fez nada parecido?
Então vai adorar! O campo começa com os básicos e possui uma progressão técnica que permite que os jovens evoluam no seu ritmo e que colaborem para o sucesso da equipa.

•Podem levar telemóvel?
Há rede e pontos de carregamento disponíveis. Mas garantimos: vai ser tão épico que se vai esquecer que ele existe!

•O que acontece se chover?
Na rara possibilidade de um aguaceiro em Julho, o campo tem um alpendre gigante onde podemos fazer grande parte das atividades abrigados do clima, seja chuva seja calor intenso. O programa é flexível, permitindo trocar uma atividade de dia, se se justificar.

•Há casas de banho?
Sim, há casas de banho masculinas e femininas com duches quentes.

SOBRE NÓS

Fundada em 2011, temos mais de uma década de experiência florestal, tendo ensinado centenas de alunos a viver no mato de uma forma próxima e sustentável.

Num mundo cada vez mais artificial, queremos devolver às pessoas o conhecimento de como interagir com a natureza de uma forma sustentável, desfrutando o que ela tem para oferecer e colhendo os seus benefícios com conforto e segurança.

Acreditamos que é possível um contacto intenso com a natureza de uma forma sustentável, e sabemos que a intimidade com o nosso meio irá desenvolver a vontade de defender e preservar o que é importante. Somos orgulhosamente ecologicamente sustentáveis.

A Escola do Mato é uma marca de Sementancestral Unip. Lda
Rnaat nº 1124/2024

O CAMPO

O **Sesimbra Natura Park** está localizado na Herdade da Mesquita, a cerca de 10 Km de Sesimbra, 6 Km de Setúbal e 25 Km de Lisboa.

Com pouco menos de 900Ha e um lago resultado de uma exploração de inertes, é um local próximo da capital e de uma beleza inigualável.

Google maps 38.524664, -9.100879

ENTRE EM CONTACTO

Escola do Mato| info@escoladomato.com | www.escoladomato.com | (+351) 914820585