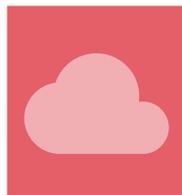


Nº 8
JUNHO
2012



EDIÇÃO DO GABINETE DE COMUNICAÇÃO DO XXII ACANAC

“ACTIVIDADES NÁUTICAS”

Olá! Ir para a água e aí desenvolvermos algumas actividades é uma grande festa, e pode ser um conjunto importante de oportunidades.

Mas para isso acontecer, e como não fomos criados para viver na água temos que adoptar e cumprir alguns cuidados de forma muito rigorosa (com o risco de diminuirmos a nossa participação nas actividades nos dias seguintes), a saber:

Vamos todos fazer destes momentos uma grande festa.

BOA CAÇA E BOA PESCA
A Equipa das Actividades Náuticas
do XXII ACANAC

QUE CUIDADOS DEVES TER DURANTE AS ATIVIDADES NÁUTICAS?

- » Se pensar que tenho alguma dificuldade dentro de água (não saber nadar, medo de estar fora de pé, qualquer outra coisa), avisar o chefe da unidade ou o animador da tua secção no ACANAC e o dirigente/animador que esteja na zona restrita de actividades náuticas;
- » Usar sempre calçado na água, sapatos, sandálias ou sapatos velhos (ou calçado técnico próprio). Não servem chinelos, nem botas;
- » Ter na mochila uma muda de roupa completa e toalha;
- » Proteger do Sol eficazmente usando sempre t-shirt, chapéu e muito protector solar no verão e dias de sol;
- » Beber muita água ao longo do dia, de garrafa ou de pontos de água potável. Não beber água da albufeira;
- » Comer de forma moderada ao longo do dia e não comer toda a comida de 1 vez, informar o meu chefe do que comer;
- » Sempre que me mandarem vestir o colete de salvação só o retirar quando me autorizarem;
- » Cumprir as regras e indicações da zona de actividades náuticas, e acatar de imediato as indicações dos animadores das actividades náuticas e dos meus chefes.