

## DICAS GERAIS DA INDIADA

A medida que participamos de caminhadas, pedaladas, subidas, descidas, trilhas, enfim, vamos aprendendo algumas lições importantes que fazem toda diferença na prática dessas atividades. Experiência! Lições que são muito úteis para você que está começando a participar dessas aventuras. Então aqui vão algumas dicas importantes:

**Calçado:** Conforme o tipo de trajeto pode-se optar por tênis ou botas. Se o trecho a ser percorrido for no campo ou em uma trilha irregular com buracos, pedras e degraus é melhor usar botas de cano alto para proteger o tornozelo e evitar torções. Se o percurso for por um terreno mais regular, o uso de um tênis leve e confortável é mais indicado. No mercado existem inúmeras opções, marcas e modelos, o ideal é escolher sempre o modelo mais confortável e que oferece maior durabilidade. Existem calçados específicos para cada prática esportiva, basta ler e estudar um pouco seu esporte favorito para entender qual é o calçado mais adequado. A principal dica de calçado para prática de caminhadas é comprar sempre um número maior do que aquele que você utiliza normalmente, por exemplo, se o número do seu calçado for 39, para às caminhadas é melhor comprar o número 40.

Ao caminhar por longos períodos de tempo como fazemos normalmente nas Indiadas e pela forte circulação sanguínea que a atividade provoca, é normal ocorrer um pouco de inchaço nos pés, dessa forma, se o calçado estiver muito justo provavelmente você sofrerá um certo desconforto. Um calçado muito justo também pode ocasionar bolhas nos pés devido ao atrito que ocorre entre os seus pés e o calçado, portanto, nesses casos, o uso de um calçado com número maior do que o habitual também pode fazer a diferença. Ainda, antes de iniciar às caminhadas por longos períodos recomenda-se passar creme ou vaselina sólida nos pés para ajudar a reduzir o atrito e evitar bolhas.

Outra lesão muito comum devido ao uso de calçados “apertados” ocorre principalmente em terrenos com descidas longas e íngremes, pois o Índio acaba colocando todo peso do corpo “contra” a ponta dos pés e unhas e isso gera uma dor terrível e um desconforto tão grande que pode transformar a caminhada numa atividade penosa e dolorida. O ideal é usar um calçado de tal forma que a ponta dos pés não encoste totalmente na extremidade frontal do mesmo, ou seja, o calçado deve ficar preso e firme na estrutura dos pés de maneira geral deixando a ponta dos dedos relativamente “livres” para evitar lesões. Em alguns casos também, aconselha-se o uso de 2 pares de meias para compensar o tamanho maior do calçado em relação aos pés e também para maior conforto nas atividades.

**Hidratação:** Conforme o tipo de atividade e condições climáticas, o consumo de água pode ser maior do que o habitual, por isso, para atividades de um dia de duração deve-se levar no mínimo 2,5 litros de água. Vale considerar é claro, às necessidades de hidratação de cada pessoa e o tempo de exposição ao sol. Para isso é importante que cada Índio conheça bem como seu corpo reage à estas condições e preparar seu consumo de líquidos para tal. Água não pode faltar, jamais. Alguns locais onde passamos nas Indiadas oferecem fontes de água naturais para reabastecimento, no entanto, não há como avaliar ou garantir a qualidade da vertente, por isso, é importante ter consigo algumas pastilhas de “Clorin” que é um poderoso potabilizador a base de cloro de origem orgânica elaborado para tratamento de água para consumo humano, eliminando os microorganismos causadores das doenças de veiculação hídrica ([http://www.clorin.com.br/conheca\\_o\\_clorin.html](http://www.clorin.com.br/conheca_o_clorin.html)).



Existe ainda um purificador de água chamado *LifeStraw* que elimina 99,999% das Bactérias da água, permitindo consumir à água de riachos, lagoas e outras fontes que sejam duvidosas (<http://www.buylifestraw.com/>).

**Protetor Solar:** Independentemente de haver sol, o longo tempo de exposição que passamos à luz do dia também pode causar danos à pele, portanto, tenha sempre filtro solar na mochila seja para onde for. Os locais altos com bastante ocorrência de ventos “disfarçam” os efeitos do sol, no entanto, as queimaduras e o desconforto gerados pelo excesso de exposição nestes locais podem ser ainda mais fortes. Vale ainda citar que o uso de boné ou chapéu e óculos de sol são da mesma forma importantes.

**Saco Estanque:** Nunca se sabe quando aquela chuvarada vai aparecer, então, guardar bem protegidos aqueles objetos que não podem molhar como aparelho de telefone, carteira, documentos, mapas, lanternas, etc, é muito importante. Os sacos estanque podem ser adquiridos pela internet ou em qualquer loja de equipamentos esportivos. Vale sempre ter dentro da mochila estes objetos citados acima acondicionados dentro de sacos estanque, até mesmo, para quando o Índio for atravessar um pequeno riacho e cair na água de “mala e cuia”.



**Transpiração e Aquecimento:** É inevitável transpirar durante às atividades físicas, ainda mais se for em longos trechos de subidas e exposição ao sol, dessa forma, é importante levar sempre consigo uma camiseta “extra” para trocar imediatamente ao final dos exercícios. Para épocas frias como Outono e Inverno aconselha-se o uso de camisas térmicas com a tecnologia *Thermoskin* ou *Ex-Thermo*, essas tecnologias fazem com que mesmo estando “molhado” de suor você se mantenha aquecido. Evitar permanecer com roupas molhadas também pode evitar um resfriado, por isso, vale a dica de sempre ter na mochila uma camiseta ou camisa térmica sobressalente.