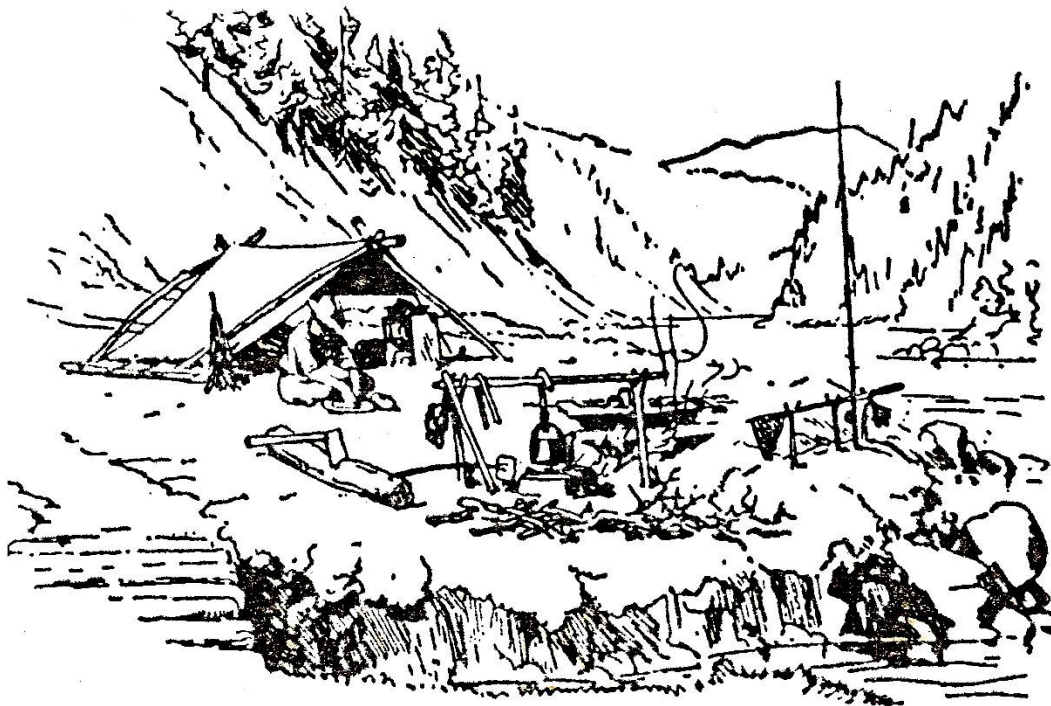


PADRÕES DE ACAMPAMENTO



PADRÕES DE ACAMPAMENTO



ADAPTADO POR

**LUIZ ALEXANDRE FIDELIS FERRO
MARCOS AUGUSTO DE CASTRO SILVA**

JANEIRO 2011

“OBRA INDEPENDENTE, NÃO OFICIAL OU AUTORIZADA PELA UEB”

**Traduzido do folheto “Standard Camping”
da “The Boy Scouts Association”**

**Tradução da Editora Escoteira
1ª EDIÇÃO – 1951**

AOS ESCOTISTAS

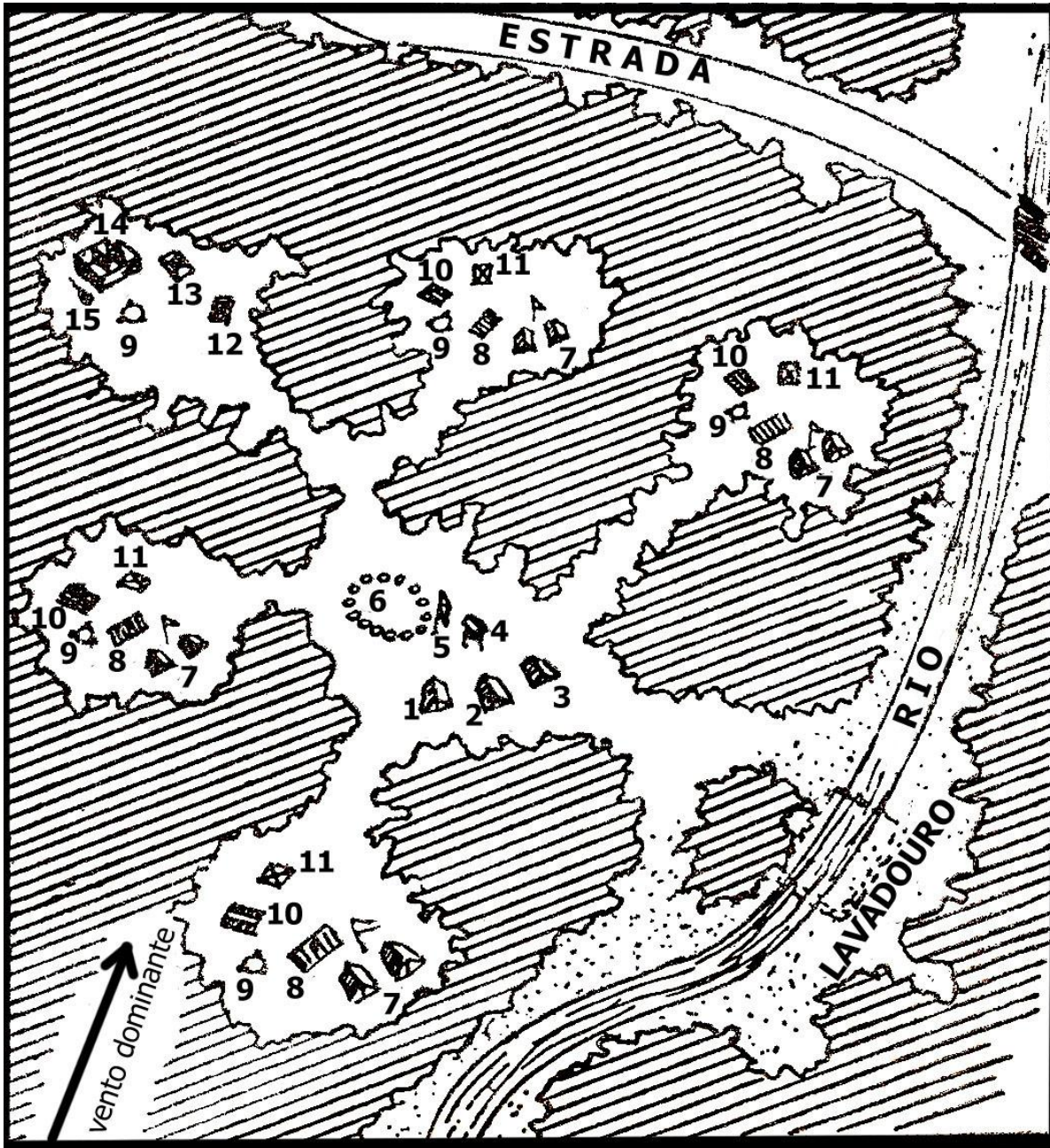
Leia este livreto cuidadosamente. Nele você encontrará só o essencial sobre um bom acampamento escoteiro, realizado, principalmente, em local sem infraestrutura. O assunto não fica, aqui, esgotado. Por leituras mais amplas e pela experiência, você poderá completar e, possivelmente, modificar alguma coisa, desde que tenha sempre o cuidado de não deixar baixar os padrões estabelecidos.

Este livreto é um incentivo e um convite para alcançar os padrões desejados. Procure dirigir o seu próximo acampamento de acordo com estas recomendações.

AOS DIRIGENTES

Quando visitar um acampamento procure verificar se estes padrões foram alcançados. Mostre, particularmente, ao escotista suas falhas e recomende a leitura deste livreto.

Mapa do Campo



- | | |
|-------------------------------|---------------------------------------|
| 1- Barraca Enfermaria | 9- Bacia (lavatório) |
| 2- Barraca da Chefia | 10- Cozinha (fogão à lenha) |
| 3- Barraca de Intendência | 11- Fossas (de sólidos e de líquidos) |
| 4- Quadro de Avisos | 12- Fossa (geral) |
| 5- Bandeira | 13- Incinerador |
| 6- Área do Fogo de Conselho | 14- Latrina |
| 7- Barracas das Patrulhas | 15- Mictório |
| 8- Refeitório (mesa de campo) | |

PADRÕES DE ACAMPAMENTO

I – ANTES DO ACAMPAMENTO

1 – Capacitação – Nenhum escotista deve dirigir um acampamento sem ter tido antes alguma forma de capacitação. Esta capacitação deve ser conseguida através dos Cursos Escoteiros e tomando parte num bom acampamento, dirigido por um escotista experiente. Deve, no entanto, ser completada pela leitura de bons livros sobre o assunto, pela conversa com outros escotistas, sobre suas experiências e pela freqüência a eventos de formação que tratem do assunto, seja do Nível Local ao Nacional.

Também os escoteiros precisam ter algum treinamento antes de acampar. Esta preparação deve ser iniciada o mais cedo possível. Nas reuniões de sede e nas épocas de menor atividade devem ser praticados os seguintes assuntos: pioneirias, cozinha, lavagem e limpeza do material de sapa e de cozinha, como preparar o local de dormir, como cuidar das barracas e saber armá-las e desarmá-las, saúde e higiene no acampamento, qual o material individual e como cuidar dele. As Especialidades também são um bom caminho para este conhecimento.

NUNCA SERÁ EXCESSIVA A IMPORTÂNCIA QUE DERMOS A ESTE CONHECIMENTO PRELIMINAR. Não vá para um acampamento sem ter feito esta preparação técnica cuidadosa de todos os acampadores.

2 – Capacitação Progressiva – Com os conhecimentos adquiridos nos assuntos do item anterior poderemos começar a prática do acampamento. Primeiro, um acampamento de fim de semana com os graduados, sob a direção do Chefe da Seção. Depois, um acampamento de fim de semana com toda a tropa. Depois, cada patrulha fará um ou dois acampamentos de fim de semana, sozinha. Cada escoteiro, portanto, deve ter acampado três vezes e cada monitor quatro vezes, antes do grande acampamento anual. É claro que nenhum destes acampamentos de fim de semana deve ser realizado sem as devidas autorizações assinadas.

3 – O Acampamento – Um acampamento escoteiro é alguma coisa mais do que umas férias agradáveis. B.-P. dizia ser "*a grande oportunidade do Chefe*". Para que? **Para fazer escotismo.** Para por em prática todas as coisas compreendidas pela palavra Escotismo. "*Acampamentos grandes*", dizia B.-P., "*são maus sob o ponto de vista da formação escoteira*". O acampamento escoteiro ideal é feito por patrulha. Cada patrulha é uma unidade separada: acampa sozinha, faz sua própria comida e basta-se a si mesma. Ou seja, é autônoma e auto-suficiente. Quando se trata do primeiro acampamento de tropa, pode ser aconselhável ter uma cozinha central, tendo cada patrulha seu dia de trabalho, mas o ideal é atingir o acampamento de tropa por patrulha.

Não é, de forma alguma, aconselhável realizar acampamentos mistos de lobinhos e escoteiros, ou de escoteiros e seniores, ou de seniores e pioneiros. **Só em casos excepcionais será permitido aos lobinhos acampar com escoteiros.** Quanto aos pioneiros, só será permitido sua presença em acampamentos de lobinhos, escoteiros ou seniores se tiverem definidos encargos de trabalho a realizar, cuidando-se, sempre, para que eles não se encarreguem das responsabilidades que são parte da formação dos monitores.

4 – Princípios, Organização e Regras (P.O.R.) – Antes de qualquer providência para o seu acampamento, leia e releia as regras “Da Segurança nas Atividades Escoteiras”, transcritas na **regra 130 do P.O.R.**. Estas regras devem ser rigorosamente cumpridas como parte importante do Grande Jogo Escoteiro, o Jogo de Acampar. Converse sobre o assunto com seu Diretor Presidente (ou Técnico, se houver) e com outros escotistas experientes.

5 - Assistentes – Procure saber desde já, com o seu Diretor Presidente (ou Técnico, se houver), com os pioneiros ou com antigos escoteiros do grupo, se você poderá contar com o auxílio deles, para a condução do acampamento que está sendo organizado. **Nenhum escotista deve acampar sem o auxílio de um adulto.** Para que o escotista possa cuidar do bem estar geral do acampamento é preciso que os seguintes encargos fiquem sob a responsabilidade de outras pessoas:

Intendente – Comprar os gêneros, verificar, fornecer às Patrulhas, cuidar da limpeza da barraca de intendência, cobrir ou embrulhar os alimentos armazenados, supervisionar caso a intendência fique nas Patrulhas, etc.

Enfermeiro – Se o Escotista não é perito em primeiros socorros, deve haver alguém com essa qualificação.

6 - Local – Dependendo naturalmente dos fundos obtidos para custeá-lo, o local do acampamento deve ser o mais distante possível da sede. Mas é necessário que o acampamento fique em local cujos aspectos, condições e ambiente sejam diferentes dos habituais e próximos da sede (longe, diferente e desconhecido, é igual à aventura e romance). Procure o campo aberto onde haja bastante terreno para a prática do Escotismo. Evite as praias de freqüência popular e locais muito visitados. O mar não é uma necessidade, mas se a tropa não tem próximo à sede as facilidades necessárias para a aprendizagem da natação então o acampamento deve prever estas facilidades. O local previsto deve satisfazer às seguintes condições:

I - Água - bem próxima e abundante, para beber e para a limpeza.

II - Solo – Evite o barro, que é impermeável, para que as águas da chuva possam se infiltrar com facilidade. Evite a areia solta que não dá segurança às construções. Evite os solos muito duros ou emaranhados de raízes grossas, onde cavar fossas seja um trabalho penoso.

III - Situação – É desejável boa proteção contra os ventos dominantes. Não acampar muito perto das árvores. Evitar as palmeiras, coqueiros e outras árvores que possam desprender, inesperadamente, galhos, frutos pesados ou folhas lenhosas. Que o local seja batido pelo sol parte do tempo.

IV - Lenha – Escolha um local onde haja, se possível, grande quantidade de lenha, não só para a cozinha, como para os trabalhos de pioneira e construções de campo, neste caso um bambuzal servirá.

V - Alimentos – Verifique se os gêneros alimentícios podem ser obtidos com facilidade, principalmente quanto ao leite, ovos, manteiga, frutas, legumes, etc.

Visite você mesmo, antes, o local. Não confie em opiniões de segunda mão. Durante a sua visita observe os seguintes pontos:

I - Imagine como o local poderá ficar sob as piores condições de tempo;

II - Procure o proprietário do local, para pedir a necessária permissão. Ele pode também informar sobre o transporte e a alimentação que pode ser obtida no local. Verifique com cuidado se na época do acampamento o local não vai ser usado por outras pessoas ou por animais;

III - Apanhe o endereço do médico, das lojas, etc., das proximidades;

IV - Procure e peça, se possível, a opinião de um escotista local sobre o lugar escolhido. Se isto não for possível, escreva para o escotista local pedindo sua opinião, antes de escolher definitivamente, o local do acampamento. O HOMEM DO LUGAR SABE MAIS DO QUE VOCÊ SOBRE O LOCAL, PONTOS QUE OFERCEM SEGURANÇA PARA BANHOS, ETC;

V - Faça um esboço do local e ponha-o no quadro de avisos da tropa, para facilitar o planejamento da "planta" do acampamento;

VI - Estude um bom mapa da região para ver as possibilidades existentes para a realização de excursões, explorações, grandes jogos, etc. Quanto mais informações você puder obter sobre o local e seus arredores, melhor será planejado o acampamento.

7 - Material – O material a preparar pode ser classificado em quatro grupos.

1º - Material geral de acampamento, material de cozinha, barracas, etc.

2º - Material pessoal do escoteiro.

3º - Material pessoal do escotista.

4º - Material para treinamento escoteiro.

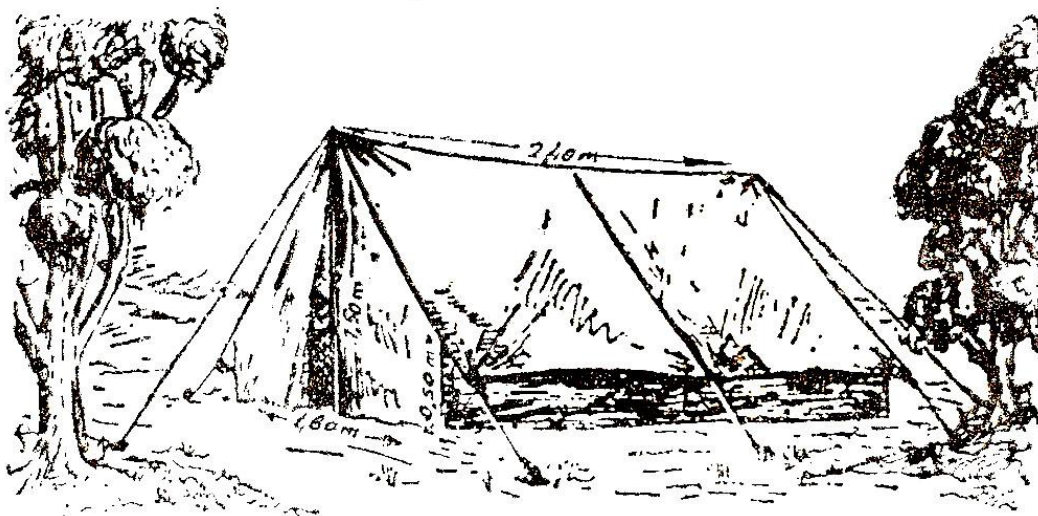
Nos *APÊNDICES* deste guia damos as listas desse material, para lembrança e verificação.

Não deixe chegar o último momento para reunir todo o material. Aproveite os períodos de menor atividade para começar a juntar ou a renovar o seu equipamento.

O artigo mais caro é a barraca. Provavelmente, no início, você poderá pedilas emprestadas, mas tenha como objetivo comprar suas próprias barracas, até ter o número suficiente para toda a tropa.

Trabalhe a base de patrulhas de modo que cada uma delas possa ter o próprio equipamento, pelo qual será responsável. Isto simplificará, também, os acampamentos de patrulha.

As melhores barracas são as de capacidade para quatro escoteiros (meia patrulha), com mais de quatro metros quadrados de área coberta, com a altura central de pelo menos um metro e quarenta. Se acrescentar um segundo teto, acima e separado do primeiro, a barraca poderá agüentar qualquer espécie de tempo. É bom lembrar que cada escoteiro precisa de um metro e oitenta por sessenta centímetros de área da barraca.



Também será necessária uma barraca para os escotistas. Nenhum escotista deverá dormir na barraca de escoteiros e vice-versa.

Deverá haver, também, uma barraca de intendência, para os gêneros e uma barraca de enfermaria, para os escoteiros que adoecem e precisam repousar.

Procure acampar onde houver um celeiro ou galpão, utilizável nos dias de mau tempo. Se isto não for possível, então é aconselhável ter uma grande barraca onde todos os acampadores possam se reunir.

Antes de ir acampar faça com que seus escoteiros aprendam e pratiquem o armar e desarmar barracas e dê alguns conselhos sobre como cuidar delas.

Dê-lhes, também, bastante prática sobre como arrumar o local onde dormirá na barraca e como arrumar a mochila. Ensine, também, como limpar e levar as panelas, etc. As listas de materiais encontradas nos *APÊNDICES* mostram o que é necessário no acampamento além das barracas. Deve-se tomar o cuidado de verificar se todo o material necessário já foi conseguido antes do acampamento e se está cuidadosamente guardado. Periodicamente, os Monitores devem fazer um inventário e ver quais os consertos e reparos necessários. Muita atenção com as barracas e panelas. Os consertos correntes, como substituição de cabos, pólos, etc., devem ser incluídos como parte da reunião de sede.

8 - Pais – Assim que os arranjos sobre o local estiverem terminados e todas as autorizações necessárias conseguidas, deve ser enviada uma carta aos pais dando completas informações sobre o acampamento.

Esta carta deve incluir as seguintes informações: locais, datas, lista do equipamento necessário e cota individual.

Calcule a cota por escoteiro incluindo a quantia para dar boa e abundante alimentação. Adicione o custo dos transportes (pessoal e equipamento), mais as despesas necessárias para qualquer excursão e uma pequena soma para despesas eventuais.

A carta deve, também, incluir uma ficha de saúde para ser preenchida pelos pais, declarando que o jovem goza boa saúde e juntando, no espaço vago, qualquer informação especial que julguem necessário trazer ao conhecimento do escotista responsável. Uma visita pessoal aos pais é excelente, principalmente quando a escoteiro vai acampar pela primeira vez. Assim todos os problemas e dificuldades podem ser discutidos e a confiança será ganha.

9 - Transportes – Os transportes em massa (trem, metrô, barca) costumam oferecer descontos para grupos de excursionistas ou acampadores. Em regra geral e necessária solicitar esse desconto por ofício ou requerimento, sendo bom pedir com um mês de antecedência. Não deixe isto para a última semana. Naturalmente quanto mais informações você puder dar sobre sua viagem (número de pessoas, volume de carga a ser despachada, estação em que pretende saltar, etc.), melhor será o serviço que este transporte de massa poderá oferecer. Se o local do acampamento é distante da estação será necessário arranjar outro transporte, uma carona ou caminhão para levar o equipamento pesado. É bom que isto já tenha sido combinado na sua visita ao local. Não deixe isto para o último minuto. Talvez seja possível despachar os volumes mais pesados com antecedência. Isto poderá evitar dificuldades e diminuir as despesas.

10 - Refeições – O cardápio do acampamento deve ser preparado com antecedência, assim como as listas dos gêneros com as quantidades a comprar, para que não se perca tempo com este assunto durante o acampamento (*veja no APÊNDICE F*). Procure ter uma enorme variedade de alimentos e tanto leite, frutas e verduras quanto for possível. Evite alimentos enlatados. Se houver bastante treinamento sobre cozinha nas atividades anteriores, não haverá dificuldades em conseguir excelentes e saborosas refeições. Lembre-se que deve haver não só variedade de alimentos como também variedade na maneira de prepará-los. Deve haver em cada acampamento uma oportunidade para que cada escoteiro prepare sua refeição à moda mateira.

11 - Programas – É importante que um completo esquema das atividades de **cada dia** saia preparado **antes** do acampamento. Isto deve ser feito em Reunião de Monitores, Corte de Honra e/ou Assembleia de Tropa. Tenha como objetivo dar a cada escoteiro acampado a oportunidade de subir, ao menos, um degrau no seu Escotismo antes do fim do acampamento.

Programas a escolher

A

- 06:30 – Alvorada dos cozinheiros.
- 07:00 – Alvorada e higiene matinal.
- 07:30 – 1ª refeição (Café da Manhã).
- 08:00 – Hasteamento da Bandeira – Oração – Avisos.
- 08:15 – Limpeza do material – Limpeza das barracas e do campo, arrumação do material individual, arejamento da barraca e do material individual.
- 09:00 – Inspeção.
- 09:15 – Atividades escoteiras.
- 11:30 – Tempo livre – Almoço – Limpeza do material de cozinha e descanso obrigatório.
- 14:30 – Grandes jogos.
- 17:00 – Tempo livre – Jantar – Limpeza do material e cozinha e descanso. (às 18 horas a patrulha de serviço faz o arriamento da Bandeira).
- 20:00 – Fogo do Conselho - Uma hora já é duração bastante. Uma boa conversa pode substituir as canções e brincadeiras habituais.
- 21:00 – Bebida quente – Deitar.
- 21:30 – Apagar das luzes e silêncio

NOTA: – Depois de apagadas as luzes deve haver silêncio e em nenhuma hipótese deve haver qualquer ruído depois das 22 horas.

B

- 06:30 – Alvorada dos cozinheiros.
- 07:00 – Alvorada e higiene matinal.
- 07:30 – 1ª refeição (Café da Manhã).
- 08:00 – Hasteamento da Bandeira – Oração – Avisos.
- 08:15 – Limpeza do material – Limpeza das barracas e do campo, arrumação do material individual, arejamento da barraca e do material individual.
- 09:00 – Inspeção.

- 09:15 – Tempo livre – Almoço – Limpeza do material de cozinha e descanso obrigatório.
- 12:30 – Excursão - Grandes jogos ou trabalho de pioneiria (levar lanche)
- 17:00 – Tempo livre – Jantar – Limpeza do material de cozinha e descanso. (às 18 horas a patrulha de serviço faz o arriamento da Bandeira).
- 20:00 – Fogo do Conselho
- 21:00 – Bebida quente – Deitar.
- 21:30 – Apagar das luzes e silêncio

O programa **B** deve ser escolhido quando queremos realizar atividades a tarde, de maior duração (12:30 às 17 horas), em lugar dos dois períodos de atividade escoteira do programa **A**. Esses programas podem ser variados de acordo com a conveniência e as atividades programadas, podendo ter períodos mais longos de atividades pela manhã ou mesmo excursões ou jogos escoteiros que durem o dia inteiro. Quando fizer programas desse tipo pense bem sobre o problema das refeições, de modo que o escoteiro esteja sempre bem alimentado. Limpeza do campo, arejamento da barraca e limpeza do material de mesa e de cozinha **imediatamente** após as refeições, são padrões tão importantes quanto o hasteamento da Bandeira, e a inspeção não deve ser eliminada do programa sem uma razão muito forte. Quando fizer modificações num dia, sobre o horário da alvorada ou do silêncio, faça, também, a compensação no horário do dia anterior ou posterior, de modo que haja sempre um mínimo de 8 horas para o sono.

O acampamento é o lugar ideal para o treinamento de progressão do jovem e só no preparo destas provas haverá uma grande variedade de atividades a disposição. As Especialidades podem, também, concorrer para a realização de outras atividades: Acampador – Pioneiria – Salvamento – Natação – Rastreador – Sapador – Cozinheiro – Astronomia – Etc.

Os escoteiros desejam praticar escotismo e não repousar. Logo, você deve encher todo o tempo de acampamento com muitas, variadas e reais atividades escoteiras.

Deixe também, certo tempo para que os escoteiros explorem à sua vontade as proximidades do local do acampamento.

PREPARE-SE PARA OS DIAS DE CHUVA E MAU TEMPO. Tenha **prontos** alguns programas substitutos para que o mau tempo não pegue você desprevenido.

Quando os programas estiverem prontos, faça uma lista do material necessário para as atividades programadas, reúna este material e não se esqueça de mandá-lo, também, para o acampamento.

12 - Instruções Finais – Quinze dias antes do acampamento mande aos pais dos escoteiros já inscritos, as informações finais completas e necessárias: o endereço do acampamento, ponto de reunião, local e hora da partida, combinações para a alimentação durante a viagem, hora provável da volta e uma cópia da programação e do regulamento do acampamento. Este regulamento deve ser simples, incluindo assuntos como: precauções sobre porteiros e cercas, regras sobre banhos de mar ou rio, aviso ao escotista antes de sair do acampamento, uso do traje/uniforme fora da área definida, etc.

SUMÁRIO

1. Preparar-se e preparar os escoteiros durante os meses de menor atividade.
2. Realizar **acampamentos de fim de semana** preparatórios.
3. Objetivar o acampamento pelo **Sistema de Patrulhas**.
4. Conhecer as **regras do P. O. R.** sobre segurança nas atividades escoteiras e orientar-se por elas.
5. Conseguir o auxílio de **adultos**.
6. Visitar a **local** e tomar informações.
7. Reunir o material necessário.
8. Obter **todas as permissões** necessárias e autorização **por escrito** dos pais.
9. Providenciar o **transporte**.
10. Preparar os **cardápios**.
11. Preparar os programas de atividades para **bom e mau tempo**.
12. Dar todas as **informações** aos pais.

II – NO ACAMPAMENTO

1 – **Planta de instalação do acampamento** - Quanto mais cedo puder chegar ao local com os jovens, mais fácil será a instalação de um acampamento confortável. Não recomendamos o hábito de mandar alguns antes para montar o campo, porque desta maneira eles perdem uma parte preciosa de seu aprendizado. A planta do acampamento pode ser previamente traçada pelo mapa feito na visita ao local e as tarefas e encargos distribuídos antes da partida.

Ao fazer a planta do acampamento tenha em mente os seguintes pontos:

I - Cada Patrulha acampa como uma unidade. Cada campo de Patrulha deve ficar, se possível, não muito próximo dos campos das outras patrulhas.

II - Barraca da chefia no centro, com o mastro para a Bandeira e o quadro de avisos do acampamento nas proximidades.

III - Cada cozinha próxima do acampamento da mesma patrulha (veja no item 3). O local da cozinha deve ter de 4 a 5 m².

IV - Latrinas e fossas, nos lugares mais convenientes, a favor do vento e no máximo a cerca de cem metros do acampamento (veja *item 2*). Poderá ser usado à noite, um lampião se, bem protegido, for conservado aceso, principalmente nas noites mais escuras.

V - Barracas de enfermaria e de intendência próximas da barraca da chefia.

VI - Incinerador principal a favor do vento (veja *item 4*).

VII - Local de lavagem do material e água para beber tão próximos do acampamento quanto possível.

Distribuição de encargos para armar o acampamento.

- a - Cada Patrulha arma suas próprias barracas. Os escotistas armam suas barracas e a barraca de enfermaria.
- b - Uma Patrulha para cada uma das seguintes tarefas:
 - se necessário, cavar as latrinas e armar as paredes de lona;
 - se necessário, cavar a fossa de detritos e fazer o incinerador;
 - fixar e melhorar o local de lavagem (lavatório) e armar o mastro para bandeira; e
 - armar a barraca de intendência e armazenar os gêneros, sob a direção do Intendente.
- c - O Escotista e seus auxiliares supervisionam estas tarefas.
- d - Terminadas as tarefas do item b, todos devem reunir e arrumar o material nas barracas, apanhar lenha, preparar as cozinhas, etc.

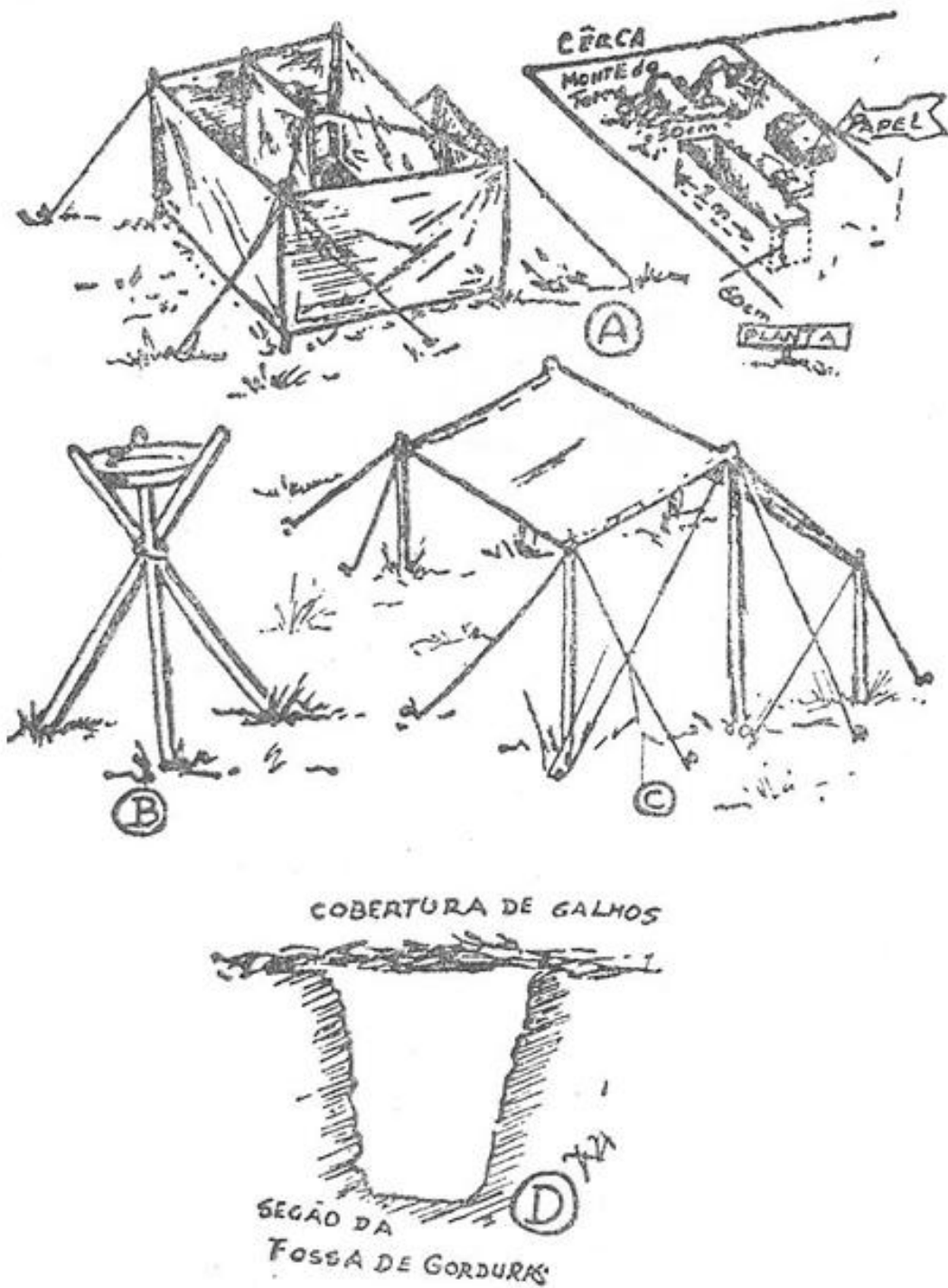


FIGURA 1

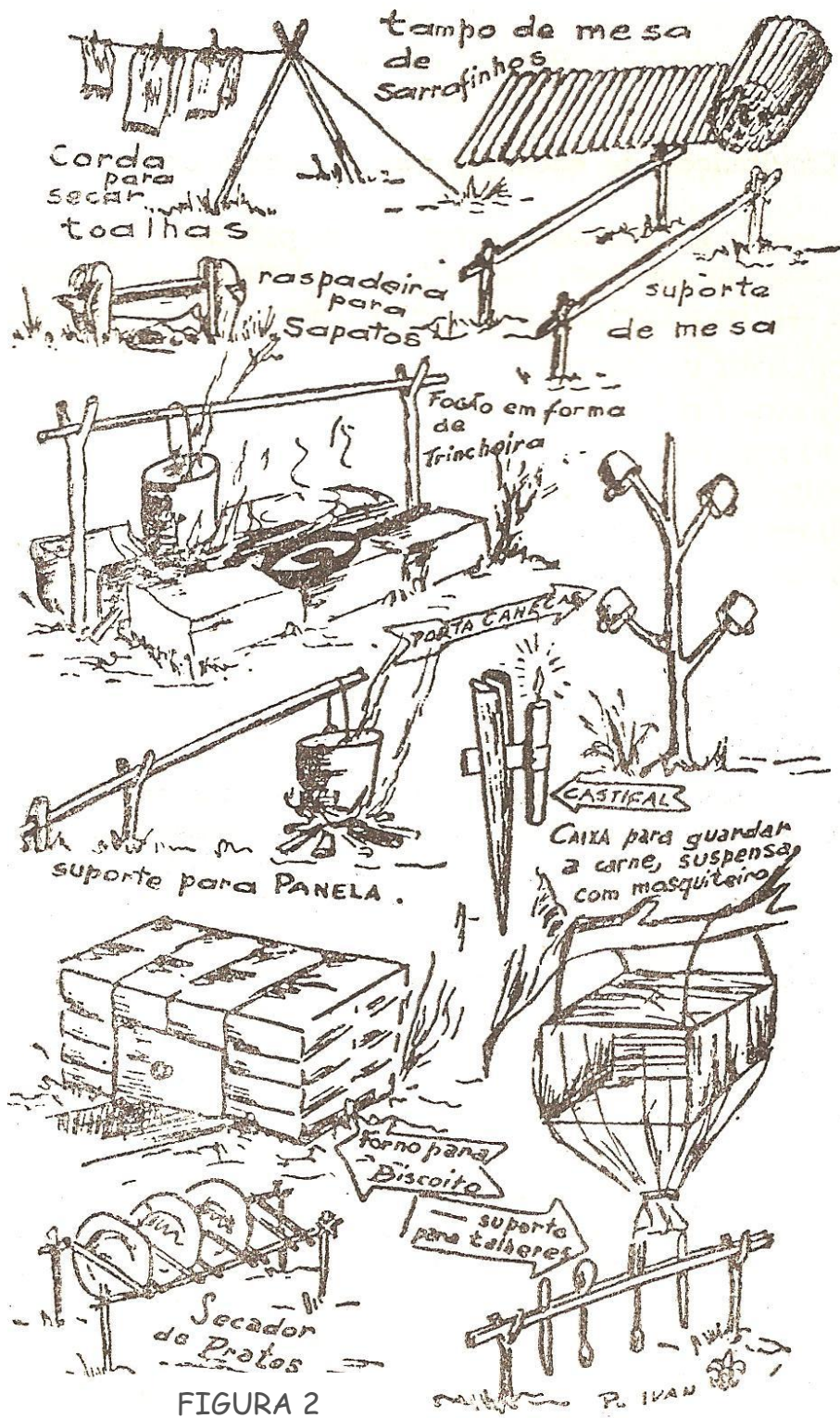


FIGURA 2

2 - Latrinas e Lavatórios – Caso o local não possua estrutura, é da maior importância a instalação de latrinas adequadas e higiênicas. Nem sempre poderemos alugar banheiros químicos, então, a forma mais higiênica de montar uma latrina consiste em vários fossos ou valas com cerca de um metro de comprimento, 30 cm de largura e 60 cm de profundidade. Não são necessários suportes ou bancos porque é possível ficar de cócoras com um pé de cada lado de vala. A terra retirada e amontoada atrás de cada vala e uma pá fica a disposição para lançar terra ou cal na vala após o uso. As paredes (de toldo ou lona velha) devem começar 10 cm acima do chão e ir até 1,80 m de altura. Divisões idênticas entre as diversas valas são necessárias para que cada uma fique isolada e reservada. O papel higiênico é colocado em cada reservado numa caixa com tampa para protegê-lo em caso de mau tempo.

Uma bacia com água, sabão e toalha deverão estar junto à porta, para lembrar a necessidade de lavar as mãos. Em geral o conjunto não tem cobertura para melhor arejamento, mas, em caso de chuva persistente, pode ser coberto por um toldo, desde que este fique suspenso 50 cm acima da parte superior das paredes. Tendo em vista o número de componentes, devemos ter uma vala para cada 10 jovens durante dois dias; depois, aterram-se estas e cavam-se outras mais adiante. Se este método for seguido, não teremos odores desagradáveis, nem será necessário o uso de desinfetantes. Maus odores e uso de desinfetante significam má higiene e prejuízo à natureza.

O mictório separado deve ser feito junto da latrina; um buraco pouco profundo, revestido de pedras, com uma valeta de saída é o suficiente. Tome bastante cuidado em verificar se as infiltrações das latrinas e do mictório não vão poluir as águas de uso no acampamento.

O lavatório precisa de um cuidadoso arranjo para que a terra em torno não se transforme em lamaçal. Os cuidados necessários para conseguir este objetivo dependem muito do local utilizado, sendo útil lembrar: a fabricação de uma bica com bambu ou tronco oco, o calçamento do local com pedras, o recolhimento da água num tanque ou fosso revestido de pedras com uma valeta de saída, etc. Lembre-se do número de pessoas que procurarão este local ao mesmo tempo, de manhã, para a higiene matinal e após cada refeição, para lavar o material de mesa e cozinha. Lembre-se da necessidade de um local para ensaboar e esfregar vigorosamente as panelas, antes de enxaguar. Lembre-se que trabalhar de pé cansa menos do que trabalhar curvado.

Para a higiene pessoal podem ser improvisadas pias com bacias e suportes simples mostrados na **figura 1-B**. As águas servidas ou com detritos devem ser despejadas numa fossa longe do lavatório.

3 - Cozinha: - A área da cozinha deve ser cercada. O fogão de campo mais usado é o tipo trincheira, mostrado na **figura 2**. Antes de fazer o fogão retire a relva com terra o suficiente, uma área um pouco maior do que aquela que o fogão vai tomar e ponha-a num canto, para refazer o relvado no fim do acampamento. Regue esta relva de vez em quando.

Junto ao fogão deve haver um depósito coberto para guardar a lenha seca. Métodos de pendurar panelas e outros utensílios de cozinha são mostrados na **figura 2**. Um toldo para a cozinha e um toldo para o refeitório devem ser armados nos dias de chuva. Veja um dos métodos de fazê-lo na **figura 1-C**. Mesas rústicas podem ser armadas da maneira indicada pela **figura 2**. O tampo da mesa é feito de sarrafinhos usados pelos carpinteiros. Uma bacia para lavar as mãos deve ser colocada na cozinha para lembrar aos cozinheiros a necessidade de ter as mãos limpas. Também junto à cozinha deve haver uma fossa para gorduras. Um buraco é cavado no chão, do tamanho de um balde grande (veja **figura 1-D**); a abertura é vedada por um entrançado de gravetos cobertos de capim. As águas gordurosas e com detritos são renovadas. Se o acampamento é numa fazenda, talvez o fazendeiro queira as sobras da alimentação para o chiqueiro, ou exista local apropriado para isso, não esqueça o sexto artigo da Lei Escoteira.

Lembre-se que é muito importante trazer à mesa os diferentes pratos de uma refeição, separados em travessas, com uma apresentação bonita e apetitosa, tal como fazemos habitualmente em casa.

Ao servir a refeição, devemos deixar sobre o fogão panelas ou chaleiras com bastante água quente, para pode lavar facilmente as panelas, utensílios de cozinha, prato e talheres engordurados, imediatamente após a refeição.

4 - Barraca de Intendência - O intendente tem uma das tarefas mais importantes do acampamento. Além de encomendar os gêneros alimentícios e distribuí-los, ele deve ter grande cuidado com o que está, no momento, armazenado. Não deve haver nem moscas nem formigas na barraca de intendência!

Excelentes armários para armazenar os gêneros podem ser feitos com caixotes pedidos ao fornecedor. Mosquiteiros de filó, papel impermeável ou celofane, em quantidade suficiente, servem para cobrir ou embrulhar os gêneros, não deixando que fiquem expostos. Vidros ou latas abertas devem estar sempre cobertos e com o lado externo bem limpo. A carne deve ser guardada num lugar fresco (veja a maneira segura e improvisada da **figura 2**). Não encomende carne além da estritamente necessária para o dia. O leite deve ser guardado numa vasilha ou jarro de boca larga e bem coberto. O jarro ou vasilha deve ser lavado e escaldado antes de receber novo leite. Cada Patrulha deve receber apenas o leite necessário para uma refeição. Suas leiteiras ou vasilhames, também, devem ser escaldados antes de receber cada nova porção. A manteiga deve ser guardada num recipiente com água ou em água corrente. Também não deve ser encomendada uma quantidade maior do que a necessária de cada vez.

5 - Saúde e limpeza - Essas duas coisas andam juntas. A limpeza é assegurada pelo uso apropriado das fossas de detritos, pelas latrinas bem construídas e pelo cuidado diário com a área do acampamento que deve estar sempre, absolutamente, sem um detrito ou lixo.

Cada patrulha deve ter uma caixa, lata ou saco de lixo que periodicamente deve ser esvaziada numa lixeira maior, indicada pela chefia.

Quanto à limpeza Individual, é muito importante o exemplo dos adultos. Se os escoteiros observam os chefes lavando-se frequentemente eles seguirão o exemplo.

A inspeção diária deve chamar a atenção para a limpeza geral. O ar puro é tão necessário à noite como de dia. Verifique se durante a noite cada barraca tem pelo menos, uma porta aberta, e se possível, todas as portas, mantendo o mosquiteiro fechado. A luz do sol é saudável, mas é preciso cuidado para que o sol não de queimaduras desagradáveis. Conserve o pescoço e os ombros dos escoteiros cobertos durante o sol quente nos primeiros dias. Recomende sempre o uso de protetor solar.

Permita que os escoteiros fiquem sem meias, mas não descalços. Devem usar tênis, sandálias ou chinelos. Algumas instruções aos escoteiros sobre os assuntos encontrados no livro "**Escotismo para Rapazes**" - conversas 18 e 19 - (*Hábitos saudáveis e prevenção de doenças*), farão com que todos assumam atitude que desejamos quanto à saúde e a limpeza.

A alimentação é outro importante fator na conservação da saúde. Frutas e verduras são essenciais à alimentação.

Enfermidades menores, como constipação (prisão de ventre) podem ser tratadas no próprio acampamento. Mas, SE HÁ ALGUMA DÚVIDA, CHAME O MÉDICO, E NÃO CORRA RISCOS.

Todos os ferimentos, contusões, etc., devem ser imediatamente levados ao conhecimento do chefe. A inspeção diária é o grande momento para verificar se o acampamento está limpo e se todos os escoteiros estão de boa saúde.

6 - Rotina e Programa - Como tudo deve estar planejado previamente, não deve haver dificuldades em realizar muitas e saudáveis atividades escoteiras. Os chefes e Monitores devem se reunir uma vez por dia para estudar o programa do dia seguinte e determinar a maneira de realizá-lo.

7 - Práticas Religiosas - Uma Unidade Escoteira Local (Grupo Escoteiro ou Seção Autônoma) com denominação religiosa deve entrar em contato com a Igreja mais próxima da mesma denominação e combinar a frequência dos escoteiros aos atos religiosos de domingo, se for o caso.

As Unidades com escoteiros de diferentes religiões devem fazer o possível para que cada um deles possa assistir às cerimônias religiosas de seu próprio culto. Isto se torna, às vezes, difícil no interior do país. As preces individuais devem ser permitidas e recomendadas. Quando for possível, podem ser realizadas cerimônias religiosas coletivas no acampamento, observando as regras previstas no **capítulo 3 do P.O.R.**

Faça do domingo um dia diferente, com mais tempo livre. Em lugar das atividades escoteiras, aproveite este dia para simples passeios, para atualizar o diário de patrulha ou para trabalhos de observação da natureza.

8 - Vizinhos - Lembre-se que um acampamento escoteiro pode criar uma boa ou má impressão nas pessoas que entram em contato com ele. Uma boa conduta nos transportes e nas vilas ou cidades darão aos escoteiros uma boa fama. Já o mau procedimento prejudicará todo o Movimento Escoteiro.

Os escoteiros devem estar sempre uniformizados/trajados corretamente quando fora da área restrita do acampamento. Nenhum escoteiro deve sair do acampamento sem conhecimento ou permissão do chefe. Evite tudo que possa ofender, prejudicar ou aborrecer alguém. Se o acampamento é próximo de casas, procure saber se o barulho do fogo de conselho não perturbará o descanso dos vizinhos. O silêncio no acampamento deve ser sempre às 22 h.

Os escoteiros devem receber uma instrução prévia sobre a importância de, nos campos ou fazendas, fechar as porteiras, não pular cercas, não tirar madeira seca dos mourões dos cercados, saber atravessar campos plantados, etc. Seu objetivo deve ser deixar, como resultado do seu acampamento, um grupo de pessoas bem impressionadas com as coisas do escotismo e predispostas a receber alegremente outros escoteiros.

Se há um Grupo Escoteiro local, entre em contato com seus Chefes para um fogo de conselho em comum e, se possível, também um grande jogo.

SUMÁRIO

- 1 - **Distribuir as tarefas** da instalação do acampamento
- 2 - Usar o tipo de latrina mais higiênica.
- 3 - **Planejar bem a cozinha** e o refeitório. Apresentar bem os pratos de cada refeição.
- 4 - O intendente deve **cuidar dos alimentos** para que fiquem protegidos contra moscas e sujeira.
- 5 - O Chefe é o responsável pela **saúde e higiene do acampamento**.
- 6 - **Conversar** sobre os programas **com os monitores**.
- 7 - Lembrar-se das regras do P. O. R. sobre **orientação religiosa**.
- 8 - **Ser um bom vizinho**.

III – NO FIM DO ACAMPAMENTO

1 - **Na véspera do Regresso** - Pague todas as contas e visite o fazendeiro ou dono das terras para saber se há qualquer despesa a indenizar.

Certifique-se dos transportes arranjados para o dia seguinte.

Comece a desinstalação distribuindo todas as tarefas que já possam ser executadas: aterrar todas as latrinas, exceto uma; limpeza geral do solo e ensacando todo o lixo; dar destino ao lixo acumulado; empacotar o material de treinamento escoteiro e qualquer outro material que não será utilizado; limpar e empacotar parte do material de cozinha, etc.

2 - **Desarmar o Acampamento** - Tal como na instalação todas as tarefas devem ser cuidadosamente distribuídas. Deixar as barracas como ultima tarefa para que possam secar bem.

As tarefas a serem executadas são as seguintes:

I - Desarmar os toldos da cozinha e do refeitório e empacotá-los;

II - Limpar todo o material da cozinha e, se não vai ser usado par algum tempo, passar um óleo antes de empacotar;

III - Arriar a Bandeira. Desarmar e limpar a barraca de intendência. (Não desperdice gêneros. Se você não pode ou não quer trazer os gêneros que sobraram para casa, ofereça ao fazendeiro ou aos trabalhadores o que restou);

IV - Desarme e empacote a barraca da chefia e a barraca de enfermaria;

V - Aterrar e marcar o local das latrinas;

VI - Aterrar os buracos abertos para as fossas e repor a relva nestes locais e no local do fogão;

VII - Limpeza do lavatório. Colher e empilhar toda lenha que sobrou e os troncos (ou bambus) usados nas construções do acampamento ou de pioneiras;

VIII - Desarmar as barracas de patrulha. Se estas ou outras barracas são emprestadas e tem que ser empacotadas molhadas ou úmidas, envie uma nota aos proprietários avisando essa emergência. Se são suas não se esqueça de abri-las e arejá-las na volta o mais cedo possível;

IX - **ÚLTIMA LIMPEZA DO TERRENO.** A melhor maneira de executar esta tarefa e estender os escoteiros em linha e ir caminhando para frente. Verifique se está sendo feito com o máximo rigor e correção. Quando terminar o pente-fino humano, faça você mesmo uma verificação do terreno;

X - Convide o dono do local para ver como ficou o terreno;

XI - Lembre-se também de duas coisas que você deve deixar no acampamento:

a) NADA;

b) SEUS AGRADECIMENTOS AO PROPRIETARIO DA TERRA.

SUMÁRIO

1 - Preparar O máximo possível um dia antes do regresso.

2 - Distribuir as tarefas pelas Patrulhas. Deixar as barracas de patrulhas até o fim. Inspeção do proprietário

3 - Deixar nada além dos seus agradecimentos.

IV – DEPOIS DO ACAMPAMENTO

1 – **Livro de Notas** - Durante todo o acampamento tenha sempre consigo um livro de notas e um lápis para anotar as idéias de melhoramentos e modificações que possam ocorrer. Elas serão esquecidas se não forem anotadas a tempo. No próximo ano estas anotações auxiliarão você a usar e lucrar da sua própria experiência. E assim cada ano você dirigirá melhor os acampamentos.

2 - **Arquivos** - Arquive cuidadosamente as cópias de todas as cartas, instruções, cardápios, programas, etc. Poderá usá-las no futuro. Os Monitores devem ter feito um livro do acampamento, que guardado nos arquivos da Tropa, juntamente com uma cópia de todas as fotografias, terá, de ano para ano, aumentado o interesse dos escoteiros por ele.

3 - **Agradecimentos** - Na volta, sente-se e escreva mensagens de agradecimentos a todos que ajudaram você, qualquer que tenha sido a ajuda. Algumas destas mensagens já devem ter sido feitas e enviadas, se possível, do acampamento.

SUMÁRIO

- 1 - **Tomar nota de tudo** que ocorrer no acampamento.
- 2 - **Arquivar cópias** de todo material escrito e fotográfico do acampamento.
- 3 – **Agradecer**, por escrito, **a todos** que ajudaram.

APÊNDICES

APÊNDICE A

Listagem de Material

Geral:

Barraca de Intendência.
Barraca de Enfermaria.
Grande barraca, se não houver no lugar um celeiro ou galpão.
Machado para árvores.
Farmácia da Tropa (veja conteúdo no **APÊNDICE E**).
Bandeira Nacional e da Tropa (Improvise mastro).
Pá e picareta.
Martelo e pregos (para repregar caixotes, etc).
Fósforos, velas, sabão, sapólio.

Para a Patrulha:

Barracas.
Tampo de mesa.
Lampião.
Bacia.
Machadinha.
2 panelas grandes.
2 panelas médias.
Frigideiras.
Balde de água (marcado AGUA PARA BEBER).
Vasilhame para leite.
Colher de pau.
Garfo e faca de cozinha.
Esfregões de pano e de palha de aço.
Panos de pratos e de enxugar.
Concha.
Prato grande ou travessa para servir.
Abridor de latas.
Mosquiteiros ou papel impermeável.

APÊNDICE B

Material individual de cada escoteiro

Uniforme/Traje escoteiro completo.
Lanterna.
Lençol e cobertor (ou saco de dormir).
Isolante térmico.
Roupa para noite (para dormir).
Suéter (ou moleton).
Meias, calções e camisas.
Tênis e chinelos.
Roupa de banho.
Toalha.
Sabonete, pente, escova de dentes (num estojo).
Lenços.
Estojo de costura e material para consertos.
Capa ou onoraque (para chuva).
Prato e caneca de alumínio ou plástico.
Garfo, faca e colher (num estojo).
Lona de chão.
Mochila.
Tudo deve estar, preferencialmente, marcado com o nome do jovem.

APÊNDICE C

Material do Chefe

Uniforme/Traje escoteiro completo.
Barraca.
Um bom lampião para situações de emergência.
Lanterna com pilhas e lâmpadas sobressalentes.
Programa da atividade.
Caixa ou pasta contendo envelopes, papel, caneta, lápis, etc.
Mapa.
Binóculo.
Máquina fotográfica.
Fogareiro à gás.
Estojo de costura e conserto; material para reparos.
Estojo de bolso de primeiros socorros.

APÊNDICE D

Material para treinamento escoteiro

Rolo de sisal.
Cabos finos.
Bandeiras de semáforas.
Mapas para grandes jogos.
Mapas para jornadas.
Bolas para jogos.
Fios de lã para "vidas" nos jogos, ou algo para a mesma finalidade.
Material exigido pelos programas planejados.

APÊNDICE E

Conteúdo da Caixa de Primeiros Socorros da Tropa

Material:

Ataduras de gaze - de 3, 5 e 10 centímetros, pelo menos 2 de cada uma.
Algodão - 1 pacote pequeno.
Alfinetes de segurança.
Espadrapo - de 2 e de 6 centímetros de largura.
Gaze - esterilizada em pacote fechado.
Pinças para curativos.
Talas para fraturas.
Tesoura.
Termômetro.

Medicamentos:

Todos os medicamentos devem estar com a sua respectiva bula, para consultas de dose habitual e para correta aplicação.

Uso externo:

Soro fisiológico – esterelizante.
Povidine (solução alcoólica) ou Aclorexidina – Antisséptico e cicatrizantes.
Paraqueimol – Para queimaduras (com analgésico).
Fibrase Mono – Para queimaduras.
Salicilato de metila, para contusões e entorses.
Álcool (à 70%), desinfetante.
Lacrima Plus ou similar, para os olhos.
Otosynalar ou similar, para dor de ouvidos.
Spray de Mel com Própolis, para gargarejos e inflamação da garganta.

Uso Interno:

Dipirona – Analgésico e antitérmico.
Paracetamol (para alérgicos à Dipirona) – Analgésico e antitérmico.
Buscopan Composto – Analgésico (cólicas).
Buscopan Plus (para alérgicos à Dipirona) – Analgésico (cólicas).
Soro Reidratante Oral – diarreia
Plasil – vômitos
Plamet (para alérgicos à Plasil) – vômitos

Não fazer uso de medicamento de uso interno sem a orientação médica!

Guarde tudo numa caixa, com divisões, e marcada com uma cruz vermelha. Tenha no interior uma lista com o conteúdo para verificar as faltas. É bom ter, também, uma pequena lanterna, ou vela e fósforos na caixa. Um livro de primeiros socorros, também, deve estar em mãos.

APÊNDICE F

Cardápio e Pratos

1ª Refeição (pequeno almoço ou café reforçado).

Tipo 1 - Laranjas (ou suco) - Mingau - Pão (ou torradas) com manteiga - Leite (simples, com café ou mate).

Tipo 2 - Sanduíche de carne e alface - Abacate - Copo de Leite - Pão com manteiga - Mate ou café.

Substituições: Sanduíches de carne e queijo - Carne e tomate - Manteiga e queijo - Manteiga, tomate e alface - Pasta de fígado, de presunto, de galinha com tomate ou alface. (Nestes sanduíches a carne pode ser: bife, assada, rosbife, presunto, salsichas, salame e outros tipos de frios. O queijo pode ser qualquer tipo ao natural, frito ou assado). Abacate por: banana, laranja, tangerina, lima, mamão.

Tipo 3 - Frutas ou suco de frutas - 1 ovo (quente, cozido, estrelado, mexido ou omelete), com carne (assada, bife ou rosbife), presunto, bacon, salsichas, lingüiça - Um cereal com leite ou mingau - Café ou mate com leite - Pão com manteiga - Geléia ou doce.

Substituições: Frutas - laranja, abacate, lima, tangerina, mamão, banana, melancia, etc. Banana assada ou cozida.

Em lugar das carnes, o ovo pode acompanhar: queijo frito, legumes cozidos, salada de agrião, tomate, alface e pepino ou batatas cozidas.

Cereal - Aveia, canjica cozida, milho, maisena, fubá, sagu, tapioca, farinha de arroz e cereais sob a forma de flakes.

Geléia ou doce - Geléias de vários tipos e doces como goiabada, marmelada, pessegada, etc.

2ª Refeição - Almoço

Tipo 1 - Feijão com carne seca - Farinha - Arroz - Bife de panela ou ensopado com batatas ou legumes - Salada - Frutas ou doces.

Substituições: Feijão preto, branco, mulatinho, etc. com carne seca, lombo ou tipo feijoada completa.

Ensopado - agrião, abóbora, batata, chuchu, quiabo, repolho, mandioca, vagens, ervilha, com carne fresca, carne seca, ou bacalhau.

Salada - batatas cozidas, agrião, alface, tomate, couve a mineira.

Tipo 2 - Cozido completo de carne ou bacalhau com legumes (batata, couve, abóbora, batata doce, milho verde, feijões, etc) - Pirão de farinha de mesa ou fubá - Doce ou frutas.

Substituições: Também pode ser usado peixe fresco. Os legumes podem variar de modo extraordinário. O caldo do cozido pode ser servido no almoço ou no jantar com alguns legumes partidos ou como purê de legumes.

Tipo 3 - Carne Assada - Macarrão ou talharim - legumes cozidos ou em purê - Arroz doce.

Substituições: Carne, tipo almôndegas, rosbife, picadinho refogado, bifés de panela enrolados em tocinho.

Macarrão: talharim, espaguete, goela de pato, todas as massas pequenas usadas para sopa, ravioli, inhoque, com molho de carne, de tomates, queijo, molho de manteiga, etc.

Legumes: espinafre, bertalha, couve, chuchu, abóbora, batata doce, aipim, batata inglesa, etc.

Sobremesa: - Banana assada, frita ou cozida, canjica, aletria, mineiros com botas (banana, queijo e ovos batidos, fritos em conjunto e servidos com açúcar e canela). Ovos nevados (claras batidas em neve, botar as colheres em leite fervendo para cozinhar, tirar com escumadeira para um prato; depois adoçar o leite, já esfriado juntar as gemas batidas, mexendo sempre, essência de baunilha, levar fogo para engrossar e despejar sobre as neves).

Tipo 4 - Arroz com legumes - Bife com ovos e batatas fritas - Queijo com mel ou melado - Salada de frutas.

Substituições: Variar os legumes - chuchu, repolho, vagem, ervilhas, pimentão, abobora, etc. Variar a carne - Porco, etc. A forma dos ovos - Omeletes, mexidos, estrelados, etc. Batata inglesa ou doce.

Tipo 5 - Peixe frito ou filé de peixe ou lascas de bacalhau já cozido e assado - Molho de camarão e purê batatas - Omelete de legumes - doce e frutas.

Tipo 6 - Canja com arroz - Galinha ensopada com batatas - Salada de agrião, alface e tomate - Doce de leite condensado (a lata fechada durante algumas horas água fervendo), com maçã, pêra ou banana.

Tipo 7 - Arroz à caçadora (cozinhar o arroz com carnes: porco, presunto, salsichas, lingüiças, aves, bacalhau ou o que tiver, e verduras: pimentão, cebolas, repolho, cenoura, chuchu, etc.) - Frutas e doces.

Tipo 8 - Batatas assadas nas cinzas - Churrasco de carne - Lingüiça assada no espeto - Espiga de milho assada na brasa - Pão de caçador. Frutas: Abacaxi, caju, goiabas, laranjas.

3ª Refeição - Jantar

Tipo 1 - Sopa - Carne assada - Salada de legumes cozidos - Doces.

Substituições: A sopa pode ser de legumes, de massas, de feijão, do caldo do cozido, etc. A carne pode ser bifes de panela, carne recheada com farofa de ovos, etc.

Tipo 2 - Purê de batatas ou de ervilhas ou de tomates (engrossar com maisena ou batatas). Picadinho de carne guisado - Chuchu - Abobora e espinafre com molho branco - Salada de frutas.

Tipo 3 - Papas de fubá de milho com lombo - Feijões cozidos e nabiça, couve ou bortalha - Fritada de carne - Arroz doce.

Tipo 4 - Tutu de feijão preto - Roupa velha (carne seca de feijão desfiada e refogada). Couve a mineira - Laranjas.

Tipo 5 - Caldo verde - Batatas cozidas e amassadas, temperadas com bastante azeite ou manteiga, são diluídas numa panela com água fervendo. Juntar bastante couve cortada em tiras bem finas. Temperar e cozinhar a couve com a panela descoberta. Passas, tâmaras e ameixas.

Tipo 6 - Arroz de ovo e manteiga. (Despejar o arroz bem lavado em água fervendo com sal. Pouca água para que o arroz fique solto. Quando estiver cozido juntar manteiga, mexer e tirar do fogo. Na hora de servir, misturar devagar, mexendo sempre, alguns ovos, claras e gema bem batidos. Levar ao fogo e servir). Pastéis ou croquete de Carne. - Mingau de maisena com ovos batidos. Salada de frutas.

Tipo 8 - Frango assado no espeto ou peixe aberto, espalmado e pregado numa tábua, assado nas brasas (fogo só de brasas bem vivas). Kabob, isto é, fatias de batata, quadrinhos de cebola, tomate e pimentão doce assados no espeto (enfiar numa varinha verde, sem amargo ou resina, sucessivamente um quadrado de cada espécie, juntando, se quiser, quadrinhos de carne, bacon, salsicha ou queijo. Por a vara entre duas forquilhas sobre as brasas e girar constantemente). - Ovos assados no espeto (passar uma varinha fino através do ovo) ou cozidos no barro (passar cada ovo numa capa de barro ou tabatinga e colocar nas brasas) - bananas assadas nas cinzas quentes..

4ª Refeição - Ceia

Tipo 1 - Chocolate - Biscoitos com manteiga.

Tipo 2 - Mate ou chá e sanduiche de doce ou geléia.

Tipo 3 - Sanduíche de carne com alface - um copo de leite quente.

Tipo 4 - Sanduíche de queijo - Café.

Tipo 5 - Café com leite - Pão com manteiga - Geléia.

Tipo 6 - Um mingau - biscoitos

Tipo 7 - Frutas diversas - uma laranjada ou limonada

Nota importante - Poderá ser feita um lanche à tarde, igual a ceia. Cuide da variedade não tendo duas refeições iguais durante o mesmo acampamento, combinando os vários tipos e substituições possíveis. O **tipo 8** de almoço e do jantar é para ser feito sem utensílios, à moda mateira (veja o item - **Refeições**). Em lugar de se curvar aos maus hábitos alimentares do menino brasileiro, procure ensinar a cada um a comer bem para crescer e ficar forte. Procure substituir o simples café com pão habitual de todas as horas por refeições mais reforçadas e variadas. Ensine a comer carne, ovos, leite, verduras, queijo, manteiga e frutas em lugar do feijão, arroz e batata-frita. Compre livros de arte culinária e treine, em casa ou na sede, seus escoteiros a cozinhar bem. Se necessário, peça auxílio de alguém para esse treinamento. Todo o programa do acampamento depende da cozinha. Um dia de comida mal feita faz o insucesso de todo o acampamento.



CENTRO CULTURAL DO MOVIMENTO ESCOTEIRO

Rua Primeiro de Março, 112 - Centro - Térreo

Rio de Janeiro - RJ

www.ccme.org.br

“Preservando a Memória Escoteira”