

Técnicas para treino Tecoree 2018

Saber executar e adaptar as seguintes amarrações:

- Botão em cruz
- Botão em esquadria
- Peito de morte.

Orientação

- Saber ler e manusear uma carta topográfica
- Saber traçar azimutes
- Saber traçar azimutes inversos
- Fazer triangulação
- Conhecer os princípios de utilização de uma bússola
- Saber orientar uma carta
- Saber orientar-se por coordenadas UTM
- Saber marcar coordenadas UTM na carta com recurso a escalímetro e régua e esquadro

Saber executar e adaptar os seguintes nós:

- Evasão;
- Lais de guia singelo pelo seio
- Lais de guia singelo pelo chicote
- Lais de guia dobrado pelo seio
- Lais de guia dobrado pelo chicote
- Encapeladura de 3
- Escota
- Direito
- Botija
- Brandais ou *carrick*
- Barqueiro ou porco
- Pedreiro
- Encurtar
- Barril
- Falçaça simples
- Cabeça de cotovia ou pescador

Socorrismo

- Construir uma maca com recurso a vários materiais: corda, camisolas, lenços etc.
- Saber fazer transporte em cadeira de braços
- Saber executar a manobra de Heimelich

Saber contruir um PH

Sinalética

- Saber transmitir e receber mensagens em código Homógrafo (ou semafórico)
- Saber transmitir e receber mensagens em código Morse (apitos)