

No decurso de uma caminhada, os pés suportam o peso do corpo mais o da mochila. Mantê-los em bom estado é da maior importância para evitar sucessivos problemas, sendo que a limpeza dos pés é fundamental.



Antes de iniciar uma caminhada, lavar os pés com água fria e sabão, além da sensação de frescura, ajuda a activar a circulação do sangue. Pessoalmente, costumo “untar” os pés com um bom creme gorduroso, antes de calçar as meias e iniciar a caminhada.

Outro cuidado importante e complementar ao dos pés, é o cuidado com as unhas. Unhas compridas podem partir-se e cravarem-se nos dedos dos pés, causando dores insuportáveis.

Também se deve ter muita atenção ao calçado/botas. Devem estar bem atadas para evitar que o pé escorregue e ande de um lado para o outro dentro da bota, evitando, assim, feridas e bolhas.

Nos descansos, deve-se evitar pôr os pés pendurados, pois podem inchar e dificultam o recomeço da caminhada. Também é pouco recomendável que se desapertem as botas e muito menos que se tirem dos pés, pois estes incham e voltar a calçar as botas será muito incómodo. As rugas nas meias também provocam ferimentos e/ou bolhas, pelo que devem estar bem esticadas, ser de boa qualidade e de preferência serem específicas para o uso. Devem ser transpiráveis e reforçadas nas zonas de maior impacto (calcanhar e biqueira) Uma vez terminada a caminhada, deve-se mudar de calçado (para outro mais cómodo e seco no caso de estar molhado devido à chuva) e de meias (para umas limpas e secas).



Atividade: 1. O aluno deve ser orientado a fazer a caminhada com o pé direito e depois com o pé esquerdo. Depois disso, o professor deve orientar o aluno a fazer a caminhada com os dois pés juntos. Depois disso, o professor deve orientar o aluno a fazer a caminhada com o pé direito e depois com o pé esquerdo. Depois disso, o professor deve orientar o aluno a fazer a caminhada com os dois pés juntos. Depois disso, o professor deve orientar o aluno a fazer a caminhada com o pé direito e depois com o pé esquerdo. Depois disso, o professor deve orientar o aluno a fazer a caminhada com os dois pés juntos.