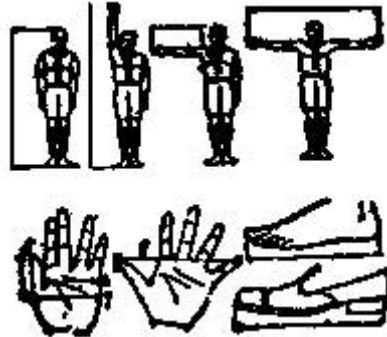


MEDIDAS PESSOAIS



Todo escoteiro deve conhecer suas medidas pessoais: palmo, a altura que temos com o braço estendido, a largura dos dois braços abertos, passo, procurando memorizar as medidas.

COMO MEDIR O PASSO

Marcar com fita métrica ou uma trena, uma distância de 20m, no chão. Andar com passo normal toda esta distância. Dividir os 20 m pelo número de passos dados. Você terá a medida do seu passo.

Exemplo:

Se para andar a distância de 20m você deu 32 passos: $20\text{m} \div 32 \text{ passos} = 0,62\text{m}$

Seu passo teria, no exemplo acima, 62cm.

PASSO DUPLO

Proceda da mesma forma anterior, no entanto, em vez de passos normais, caminhe com passos duplos.

Para uma melhor avaliação, fazer o trajeto diversas vezes e calcular a média.

MINHAS MEDIDAS PESSOAIS				
DATA				
PALMO				
PÉ (DESCALÇO)				
PÉ (CALÇADO)				
ENVERGADURA				
ALTURA				

PASSO SIMPLES				
PASSO DUPLO				