



DICAS PREPARATÓRIAS – UNIPAR CARBOCLORO

VESTUÁRIO

- Para entrar na área industrial é necessário trajar calça comprida, sapato ou tênis. Não é permitida a entrada de pessoas que estejam trajando saia, bermuda, calça capri ou com rasgos, camiseta regata, salto alto ou qualquer tipo de sapato aberto.

ALIMENTAÇÃO

- Cada pessoa deve levar a quantidade necessária para si mesma e considerar o peso a ser carregado na mochila.
 - Sanduíches com pão integral - de preferência - pois alimenta melhor, com o recheio preferido, mas que não dependa de refrigeração.
 - Frutas - sugerimos as secas (ameixa, banana-passa, uva-passa, damasco, amendoim, castanhas, nozes, amêndoas, avelãs, etc). Elas têm um grande valor energético e não pesam e nem amassam, além de alimentar do mesmo modo que as frescas.
 - Queijo, biscoitos, bolo simples (sem recheio e cobertura), chocolate em barra (bem embalado para não melar tudo), granola, legumes crus (cenoura, etc), achocolatado e suco em caixinha...
 - Água - levar em cantil ou em garrafa plástica com tampa de rosca.

☺ **Para sua comodidade, a Caiçara Expedições pode fornecer o lanche. Consulte-nos!**

NA VÉSPERA

- À noite procurar fazer refeições leves e dormir bem.

NO DIA

- Não se esqueça de trazer muita disposição e alegria!

OBS:

- Não ingerir bebidas alcoólicas ou substâncias tóxicas na véspera e no dia da atividade;
- Para efetivação da reserva é necessário o preenchimento e assinatura dos Formulários de Inscrição e Termo de Conhecimento de Risco;
- A Caiçara Expedições se reserva ao direito de cancelar a atividade caso ocorram intempéries ou outros fatores que impossibilitem o bom andamento do serviço e a segurança dos participantes; sendo assim uma outra data será agendada.