



---

## DICAS PREPARATÓRIAS – TRILHA EM VIAGEM

---

### VESTUÁRIO

- NÃO USAR ROUPAS DE COR PRETA PORQUE ATRAEM INSETOS.
- CALÇAS COMPRIDAS - confortáveis, para dar maior liberdade de movimentos. As de tactel ou suplex são ideais, podendo ser também de moletom fino (tipo agasalho). As calças jeans não são aconselháveis, pois prendem os movimentos e, caso fiquem molhadas, tornam-se muito pesadas.
- CAMISA ou CAMISETA – Algodão ou Dry. Pode ser de manga curta, ou no caso de desejar maior proteção contra os insetos, de manga comprida.
- CALÇADO - o ideal é o tênis ou bota própria para trilha. De preferência bem usado, mas com o solado em bom estado, para permitir melhor aderência ao solo ou pedras. Tem que ser bem confortável para não incomodar os pés durante a caminhada. As unhas dos pés devem estar bem aparadas, pois unha grande, quando pressionada, por exemplo, em um trecho de descida, pode causar dor e incômodo, tirando assim o prazer da caminhada. As meias devem ser grossas e de algodão.
- CHAPÉU ou BONÉ - de preferência de tecido.
- ROUPAS DE BANHO – (maiô, biquini, sunga e etc), o participante já deverá vestir por baixo da roupa que ira usar na atividade.
- 01 MUDA DE ROUPA e 01 PAR DE CALÇADOS - para deixar no veículo, para a volta.

### EQUIPAMENTO

- MOCHILA - é imprescindível, pois as mãos devem ficar livres. No caso de tombo a tendência natural é tentar amortecer a queda com as mãos.
- DENTRO DA MOCHILA - lanche, água, capa de chuva leve, toalha pequena para se enxugar, repelente, papel higiênico (em quantidade necessária para a pessoa durante a atividade) dentro de um saco plástico e mais um saco plástico vazio, máquina fotográfica (bem protegida com um pano e dentro de sacos plásticos sobrepostos, para evitar que se molhe numa travessia de rio ou em caso de chuva, e nem danificar, em caso de queda) e medicamentos de uso pessoal.

### E MAIS

- Cantil ou uma garrafa plástica com tampa de rosca;
- Toalha de praia;
- 02 maiôs;
- 02 mudas de roupa, para trilhas;
- 01 Agasalho leve.

### 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 do Formulário 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.