



---

## DICAS PREPARATÓRIAS – VIVÊNCIA DE SURF

---

### **VESTUÁRIO**

- ROUPAS CONFORTÁVEIS E FÁCEIS DE TIRAR E COLOCAR – venha com roupa que seja fácil de trocar (tirar e colocar) – camiseta, calça legging ou moletom, bermuda, etc.
- ROUPAS DE BANHO – (maiô, bermuda e etc), o participante já deverá vestir por baixo da roupa que virá no dia da atividade. Mulheres dêem preferência ao maiô e homens bermuda, em modelos que sejam bem presos ao corpo, isso evita que a roupa saia com o movimento das ondas.
- CAMISETA DE LYCRA ou NEOPRENE – caso possua é interessante usar por cima da roupa de banho na hora da aula.
- CHINELO OU PAPETE – trazer para caminhar na praia e utilização do chuveiro.
- CHAPÉU ou BONÉ - de preferência de tecido.
- ÓCULOS DE SOL
- 01 MUDA DE ROUPA e 01 PAR DE CALÇADOS - para trocar após o término da vivência.

### **EQUIPAMENTO**

- Os pertences maiores como bolsas e/ou mochila e troca de roupa serão deixados na base/guarda-sol montada na areia.
- Protetor solar.
- Kit de higiene pessoal.

### **BANHEIRO DE PRAIA**

- O banheiro a ser utilizado para a troca de roupa é o municipal.

### **CHUVEIRO DE PRAIA**

- O chuveiro a ser utilizado para tirar a água salgada é o municipal e de água tratada e ambiente.

### **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.