



DICAS PREPARATÓRIAS - CANOAGEM

VESTUÁRIO

- NÃO USAR ROUPAS DE COR PRETA PORQUE ATRAEM INSETOS.
- BERMUDA OU CALÇA - confortáveis, para dar maior liberdade de movimentos. As de tãctel ou suplex são ideais. As calças jeans não são aconselhãveis, pois prendem os movimentos e, caso fiquem molhadas, tornam-se muito pesadas e machucam a pele.
- REGATA OU CAMISETA - de algodão ou dry para melhor absorção do suor. Pode ser de manga curta, ou no caso de desejar maior proteção contra os insetos, de manga comprida.
- ROUPAS DE BANHO – (maiô, biquini, sunga e etc), o participante jã deverã vestir por baixo da roupa que ira usar na atividade.
- CALÇADO – papetes ou chinelos. Tênis não são aconselhados, pois podem molhar.
- CHAPÉU ou BONÉ - de preferênciã de tecido.
- ÓCULOS DE SOL
- 01 MUDA DE ROUPA e 01 PAR DE CALÇADOS - para deixar no veículo, para a volta.

EQUIPAMENTO

- Os pertences maiores como bolsas e/ou mochila e troca de roupa podem ser deixados na base. Cada canoa possui um saco estanque (impermeãvel) onde podem ser colocados pertences e equipamentos menores, como celulares e mãquina fotogrãfica.
- Mãquina fotogrãfica, binóculo, repelente, protetor solar.

ALIMENTAÇÃO

- Podem ser levados para a remada alimentos prãticos, como barras de cereais, somente para reposição energãtica.
- ÁGUA – em quantidade suficiente para a remada (cantil ou garrafinha de água com 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:

- O limite de peso para o(a) remador(a) é de 100 kg;
- Não ingerir bebidas alcoólicas ou substâncias tóxicas na véspera e no dia da atividade;
- Para efetivação da reserva é necessãrio o preenchimento e assinatura do Formulãrio 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 serã agendada.