



DICAS PREPARATÓRIAS – RAPPEL

VESTUÁRIO

- CAMISA ou CAMISETA – de preferência confortáveis, para dar maior liberdade de movimentos (Algodão ou Dry).
- BERMUDA ou CALÇA (preferível) – confortáveis, para dar maior liberdade de movimentos. As de tãctel ou suplex são ideais, podendo ser também legging ou moletom fino (tipo agasalho). As calças jeans não são aconselháveis, pois prendem os movimentos.
- CALÇADO – deve ser fechado e bem confortável para não incomodar os pés durante a atividade. As unhas dos pés devem estar bem aparadas, pois unha grande, quando pressionada, por exemplo, pode causar dor e incômodo, tirando assim o prazer da atividade. Certifique-se que os calçados estão bem presos. As meias devem ser grossas e de algodão.
- CHAPÉU ou BONÉ - de preferência de tecido.

LEVAR

- PROTETOR SOLAR - especialmente no verão.
- REPELENTE.

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.