

## **DICAS PREPARATÓRIAS PARA TRILHA**

### **VESTUÁRIO**

- NÃO USAR ROUPAS DE COR PRETA PORQUE ATRAEM INSETOS.
- CALÇAS COMPRIDAS - de preferência confortáveis, para dar maior liberdade de movimentos. As de tacetel 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.
- BERMUDAS – o uso de bermudas não é aconselhável pois, além da pessoa estar mais vulnerável às picadas de insetos, pode sofrer arranhões devido à vegetação da trilha.
- 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 irá 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. O uso de sacolas pode inibir os movimentos da pessoa na trilha.
- DENTRO DA MOCHILA - lanche, água, capa de chuva leve, toalha pequena para se enxugar, repelente, protetor solar, 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.

### **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 Buenaventura Receptivo 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 do Formulário de Inscrição e Termo de Conhecimento de Risco;
- A Buenaventura Receptivo 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.