



RECOMENDAÇÕES CAMINHADAS

MOCHILA

Transportar material estritamente necessário de forma equilibrada, evitando o excesso de peso.

CALÇADO

Usar sapatos ou botas com solas antiderrapantes. Sandálias e chinelos não são adequados.

Antes de partir verificar todo o material, confirmar os participantes e consultar as previsões meteorológicas.

Utilizar colete refletor e respeitar os regras de circulação em vigor.

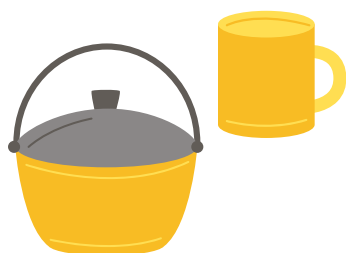
PROTEÇÃO INDIVIDUAL

Não esquecer o boné, protetor solar, óculos de sol e o estojo de primeiros socorros.

ALIMENTAÇÃO

É importante ter água disponível e doseá-la. A água que se encontrar durante o percurso, mesmo que pareça limpa, não deve ser consumida.

Os alimentos deverão ser leves, açucarados (energéticos) ou ricos em sais. Também se recomenda fruta.



NÃO TE ESQUEÇAS DE NADA NA TUA MOCHILA!

DIGITALIZA O QR CODE E ENCONTRA A LISTA DE MATERIAL QUE DEVES LEVAR PARA CAMPO!



COLINA DA ALEGRIA



PRADO DA CORAGEM



MONTE OUSADIA



TERRAS DA FELICIDADE

