

CHECKLIST BOREALIS



DESTINO

DIAS



A Checklist Borealis funciona como guia para auxiliar a preparação a sua viagem. De carácter genérico, deve ser adaptada às especificidades de cada viagem.



EQUIPAMENTO GERAL PARA 1 DIA DE AVENTURA BOREALIS

QTD ✓ VESTUÁRIO TREKKING *

- T - SHIRT
- CAMISOLA
- CASACO
- CALÇAS TREKKING
- MEIAS TREKKING
- BOTAS TREKKING

QTD ✓ ACESSÓRIOS

- CINTO
- RELÓGIO
- ÓCULOS DE SOL
- POLAINAS

QTD ✓ GADGETS

- TELEMÓVEL
- MÁQ. FOTOGRÁFICA/FILMAR
- CARTÃO MEMÓRIA + SUPLENTE
- PILHAS + BATERIA
- GPS
- BINÓCULOS

QTD ✓ EQUIP. SUPLENTE NA MOCHILA

- CASACO AGASALHO
- CORTA-VENTO
- T-SHIRT
- MEIAS

QTD ✓ TREKKING KIT

- MOCHILA
- BASTÃO DE CAMINHADA
- CANIVETE
- LANTERNA
- CANTIL / GARRAFA DE ÁGUA
- REFORÇOS ALIM./ENERGÉTICOS
- BLOCO DE NOTAS/CANETA
- SACOS PLÁSTICOS P/ LIXO
- BOREALIS SURVIVAL KIT

QTD ✓ DOCUMENTOS

- CARTÃO CIDADÃO/PASSAPORTE

- CARTÃO MULTIBANCO
- CARTÃO DE TIPO DE SANGUE
- DINHEIRO
- MAPAS / ITINERÁRIOS

QTD ✓ MEDICAÇÃO E HIGIENE

- MEDICAÇÃO PESSOAL
- PROTECTOR SOLAR
- BATON PROTECTOR
- TOALHITAS
- REPELENTE
- PACOTE DE LENÇOS
- KIT PRIMEIROS SOCORROS



EQUIPAMENTO COMPLEMENTAR PARA 2 OU MAIS DIAS DE AVENTURA BOREALIS

QTD ✓ VARIADOS

- MALA DE VIAGEM
- MOCHILA PEQUENA

QTD ✓ VESTUÁRIO

- MUDAS ROUPA (DEPENDENDO DIAS)
- ROUPA INTERIOR E MEIAS
- PIJAMA
- CALÇADO DE DESCANSO
- CHINELOS

QTD ✓ HIGIENE PESSOAL E MEDICAÇÃO

- SHAMPO/GEL DUCHE/CREME
- DESODORIZANTE
- ESCOVA/PASTA DENTES
- PERFUME
- PENTE OU ESCOVA
- TOALHA DE BANHO
- LIQUIDO/CAIXA LENTES
- LENTES DE CONTACTO
- MEDICAÇÃO PESSOAL

GADGETS

- CARREGADOR TELEMÓVEL
- CARREGADOR MÁQ. FOTO.
- CARREGADOR MÁQ. FILMAR
- CARREGADOR DO GPS
- MP3 PLAYER/PHONES
- SECADOR



EQUIP. CALOR

QTD ✓ VESTUÁRIO RESPIRÁVEL

- BIQUINI / CALÇÕES DE BANHO
- TOALHA DE PRAIA
- CALÇÕES
- CHAPÉU OU BONÉ
- CHINELOS

QTD ✓ NOTAS

-
-
-
-
-
-
-
-
-
-



EQUIP. CHUVA

QTD ✓ VESTUÁRIO IMPERMEÁVEL

- CASACO IMPERMEÁVEL
- PONCHO
- CALÇAS IMPERMEÁVEL
- CAPA IMPERMEÁVEL P/MOCHILA
- GUARDA-CHUVA PRÁTICO

-
-
-
-
-
-
-
-
-
-



EQUIP. FRIO

QTD ✓ VESTUÁRIO TÉRMICO

- CASACO TÉRMICO
- GOLA
- CACHECOL
- LUVAS
- GORRO

-
-
-
-
-
-
-
-
-
-

* **VESTUÁRIO** utilizar várias camadas de roupa de forma a ser possível ajustar o conforto térmico em função da meteorologia e do esforço físico. **BOTAS** maleáveis, resistentes, impermeáveis e confortáveis com protecção do tornozelo com boa aderência aos pisos. O tamanho deverá ser ligeiramente maior do que o usado normalmente. Dar preferência ao uso de botas em detrimento as sapatilhas, dado proteger os tornozelos (de eventuais entorses, movimentos bruscos, má colocação do pé...) **MEIAS** grossas e respiráveis de trekking ou dois pares de meias normais de algodão ou lã. **CALÇAS** impermeáveis e respiráveis. Mesmo em épocas de calor, são aconselháveis calças desportivas ou fato de treino devido à densa vegetação que ladeia os percursos. Se quiser, pode levar uns calções por baixo das calças e tirá-las se tiver calor e a vegetação o permitir. **T-SHIRT** de um tecido que absorva a transpiração.



BOREALIS
ON TREKKING

EM CASO DE DÚVIDAS:

910 910 930 | quero-ir@borealis.pt | www.borealis.pt

