



Um dia de aventura O que levar?



Para uso durante o Rafting:

Calçado	Tênis com sola de borracha, aquashoe (tenis especial para prática de esportes aquáticos), papeti (sandália com tiras de fixação). É proibido o uso de crocs.
Roupa de banho	Para uso em contato direto com o corpo: maiô, biquini ou sunga.
Roupas	Shorts, bermuda, calça trekking (tecido tecnológico) ou calça tipo legging (coladas ao corpo). Camiseta preferencialmente de tecido de secagem rápida (dry fit).
Não Usar	Tecidos pesados e de secagem lenta, como jeans. Tênis novos ou muito apertados. Meias grossas de difícil secagem. Proibido: Chinelos ou quaisquer sandálias soltas sem fixação ou calçados sem sola de borracha.
Calor	Boné (para uso por baixo do capacete), protetor solar, camiseta manga longa. Calças compridas evitam marcas de bermuda na pele).
Frio	Roupa de neoprene (de preferência finas, 1 a 3 mm), calças de supplex ou lycra e anorak (jaqueta de nylon tipo corta vento). Como segunda opção malha e/ou calça de lã fina e colada ao corpo.
Pessoas Alérgicas	Repelente e anti-estaminicos (pomada e comprimidos).
Extras	Máquina fotográfica a prova d'água, cordão para fixação de óculos, barrinha de cereal ou outras comidinhas de fácil consumo.

Para uso durante Arvorismo, Tirolesa e Trekking:

Calçado	Tênis com sola de borracha, amaciado e confortável. É proibido o uso de sandálias, papetes ou crocs.
Roupas	Shorts, bermuda, calça trekking (tecido tecnológico) ou calça tipo legging (coladas ao corpo). Camiseta preferencialmente de manga longa (dry fit). Luvas para proteção das mãos são recomendadas.
Não usar	Tecidos pesados e de secagem lenta, como jeans. Tênis novos ou muito apertados. Meias grossas de difícil secagem. Proibido: Chinelos ou quaisquer sandálias, calçados com tiras ou sem sola de borracha.
Calor	Boné (para uso por baixo do capacete), protetor solar, camiseta manga longa. Calças compridas evitam marcas de bermuda na pele).
Frio	Calças de supplex ou lycra e anorak (jaqueta de nylon tipo corta vento). Como segunda opção malha e/ou calça de lã fina e colada ao corpo.
Pessoas Alérgicas	Repelente e anti-estaminicos (pomada e comprimidos)

Para uso após as atividades:

Kit de roupa completa (incluindo um par de tênis extra)

Kit de Higiene pessoal

Toalha de banho

Saco plástico para as roupas molhadas

CANOAR Rua Caetés 392 - Casa 3 - Perdizes - 05016-081
São Paulo/SP rafting@canoar.com.br

segunda a sexta: (11)2856.5777
finais de semana e feriados: (11)4682.1382/9934.4286



SÓ IMPRIMA EM CASO DE EXTREMA NECESSIDADE