



Checklist - Aula na Praia

PRAIA:

- Camisa UV
- Short folgadinho
- Roupa de banho
- Chapéu
- Óculos de sol
- Máscara de mergulho e snorkel (se a aula envolver mergulho) e pés de pato (opcional)
- Tênis ou sandálias resistentes

Checklist - Aula na Mata

MATA:

- Camisa de manga longa ou UV
- Calça (de preferência de tecidos resistentes e não muito justas)
- Chapéu (De tecido estilo pescador)
- Uma camisa extra
- Faca
- Lanterna e pilhas
- Sapatos resistente (Bota de Trilha Adventure)
- Perneira (Para evitar acidentes ofídicos)
- Meióes de futebol
- GPS ou Bússola

Checklist - Aula no Campo

CAMPO:

- Casaco
- Gorro e luvas (dependendo do frio)
- Lanternas e pilhas
- Bastão de apoio (em caso de trilha)



Itens para todos os locais

- | | |
|--------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> | Cantil/garrafa com água |
| <input type="checkbox"/> | Protetor solar |
| <input type="checkbox"/> | Dinheiro extra |
| <input type="checkbox"/> | Barraca e saco de dormir (se você for pernoitar) |
| <input type="checkbox"/> | Roupas íntimas |
| <input type="checkbox"/> | Papel higiênico |
| <input type="checkbox"/> | Saco para o seu lixo e roupas sujas |
| <input type="checkbox"/> | Comida de fácil transporte |
| <input type="checkbox"/> | Remédios |
| <input type="checkbox"/> | Primeiros socorros |
| <input type="checkbox"/> | Itens de higiene pessoal |
| <input type="checkbox"/> | Toalha |
| <input type="checkbox"/> | Sandálias de casa |
| <input type="checkbox"/> | Escova e creme dental |
| <input type="checkbox"/> | Câmera fotográfica ou celular com câmera. |