

PROJETO LITORAL NOTA CEM

CHECK LIST PARA VAIGEM COM PERNOITE

HIGIENE

✓		Dia 1	Dia 2	Dia 3	Dia n	
	Sabonete					
	Shampoo					
	Desodorante					
	Perfume					
	Escova de dente					
	Pasta de dente					
	Fio dental					
	Toalha de banho					
	Pente/escova					
	Chinelo					

VESTUÁRIO

✓		Dia 1	Dia 2	Dia 3	Dia n	
	Roupas íntimas					
	Camiseta					
	Calção					
	Calça					
	Roupa de banho					
	Moleton					
	Anorak					
	Meias					
	Calçado com solado anti-derrapante					

ACESSÓRIOS

✓		Dia 1	Dia 2	Dia 3	Dia n	
	Óculos de sol					
	Boné/chapéu					
	Protetor solar					
	Repelente					
	Capa de chuva					
	Sacolas plásticas					
	Medicamentos					

OBSERVAÇÕES.

1. AS Pousadas da Ilha do Mel oferecem roupa de cama e cobertor.
2. SE A ATIVIDADE ENVOLVER DESEMBARQUE EM MANGUEZAL, UMA MUDA DE ROUPA SÓ PARA A ATIVIDADE DEVE SER PROVIDENCIADA: CALÇA E CAMISETA DE MANGA CUMPRIDA E UM CALÇADO VELHO QUE FIQUE FIRME NO PÉ.
3. OS AMBIENTES DAS ILHAS DO LITORAL PARANAENSE SÃO RÚSTICOS E SIMPLES, E OS TRAJES PARA FREQUENTÁ-LOS SEGUEM A MESMA LINHA. SAPATOS DE SALTO ALTO NÃO SE DÃO BEM NA AREIA.