



## O que levar para o Caminho do Mar

### Para ir usando durante a caminhada:

- Boné ou chapéu
- Camisetas (de preferência esportivas de manga curta (dri-fit) e/ou manga longa prot UV)
- Calça comprida de trilha ou outra confortável (o ideal é a calça legging, suplex ou tactel, que cubram os tornozelos)
- Tênis esportivo com solado aderente ou bota de caminhada e meias resistentes

### Indispensável levar em uma mochila pequena com alças largas:

- Capa de chuva ou anorak tipo jaqueta com capuz.
- Protetor solar e repelente
- Escova de dentes e creme dental
- Cantil/garrafinha/squeeze 1 litro ou garrafa PET reutilizável
- Agasalho ou malha, preferencialmente sintético

- No embarque é necessário e obrigatório o documento de identidade original e as autorizações necessárias com firma reconhecida;
- Levar sempre roupas confortáveis e fortes, sem necessidade de serem novas;
- É aconselhável acondicionar todos os pertences numa só mala;
- Não levar mochila de couro. Leve mochila de nylon e evite mochilas de tiracolo ou com apenas uma alça;
- Evite tênis tipo Keds e All Star para caminhada, prefira tênis com solado ranhurado ou botinha de caminhada;
- Por questões de competência e responsabilidade legal, os guias da UGGI estão autorizados a ministrar apenas medicamentos enviados pelos responsáveis legais do viajante, com autorização expressa por escrito e junto ao receituário médico. Envie os medicamentos com instruções de uso detalhadas, embalados em separado e com as datas e horários de aplicação para que a ação possa ser pertinente e efetiva.

### Evite levar além do solicitado:

A Uggi não se responsabiliza por objetos pessoais esquecidos ou perdidos durante a viagem