

CHECKLIST DESAFIOS MISTRALIS







Para você que vai passar alguns dias no mar conosco, fizemos esse documento com instruções e itens essenciais para os dias que passaremos velejando. Antes de fazer a sua mala, tenha em mente que estaremos num veleiro. O espaço é restrito e a maior parte dele é reservada a alimentos, material de segurança, peças sobressalentes e água. Sugerimos que utilize uma mochila média (100 litros) para trazer os seus pertences. Abaixo você poderá ler as regras de convivência a bordo afim de manter o ambiente sempre limpo e agradável.

Itens Básicos:

-  Protetor Solar (fps 30 ou mais)
-  Boné e óculos escuros
-  Agasalho / calçado com solado branco e bota impermeável
-  Roupa de tempo (conjunto impermeável)
-  Luvas / Gorro / Cachecol / Meia
-  Toalha e lenços umedecidos
-  DRAMIN B6 (B6 não dá sono)




Para dormir a bordo:

-  Uma roupa apenas para dormir
-  Saco de dormir
-  Remédios que por ventura esteja tomando
-  despertador (celular ou relógio de pulso)

IMPORTANTE:

Certifique-se sobre o local / data / hora do seu embarque!
Tire TODAS as suas dúvidas antes de zarpamos.

Sugestões:

-  Faça uma refeição leve no dia anterior rica em vitaminas e sais minerais. Carne branca e nada de bebida alcoólica.
-  Se tiver alguma restrição alimentar, comunique-nos. Em caso de alimentação especial, sugerimos que traga o seu próprio alimento!
-  Não esqueça, estaremos 100% expostos às condições da natureza, hidrate-se e alimente-se corretamente durante a travessia.
-  **A segurança sempre vem em primeiro lugar!** Excesso de bagagem compromete a segurança e organização.
-  Mantenha seus pertences sempre guardados e protegidos da água e de quedas! Não deixe suas coisas espalhadas.

