

## PRODUTOS NECESSÁRIOS PARA NIKO

Cada participante é responsável em trazer os itens necessários. Caso seja trazida alguma coisa que não consta na lista sem prévia autorização da organização, essa coisa será confiscada, comida e, ou, devolvida no final do programa. Claramente marque seus pertences com seu nome para que não haja enganos ou perdas.

**Lembre-se que as roupas que você chegará usando no dia da NIKO também contam como parte do material individual de cada participante. Não vista roupas extras.**

- ( ) Caneta, caderno de anotações ou diário;
- ( ) Escova de dente, protetor solar, protetor labial (os dois últimos são obrigatórios);
- ( ) Uma toalha de banho (de preferência que seque rápido);
- ( ) Faca de bolso (de preferência afiada, não estilo estilete, mas tipo canivete);
- ( ) Prato plástico não quebrável, copo ou caneca, garfo, faca, colher, garrafa(s) de água (obrigatório 2 litros);
- ( ) Lanterna com pilhas extras, óculos de sol;
- ( ) Repelente de insetos (tamanho pequeno);
- ( ) garrafa de água (pequena);
- ( ) Saco de dormir (um bom para qualquer clima, preferencialmente tipo “múmia”);
- ( ) Isolante térmico;
- ( ) Mochila pequena para caminhada que acomode as coisas necessárias para um dia de caminhada;
- ( ) Mochila grande que caiba todas as suas coisas, você caminhará com ela.

### ROUPAS

- ( ) Uma bandana, luvas de trabalho e boné;
- ( ) Um par de sapatos ou tênis para caminhada (talvez fiquem molhados);
- ( ) Um par de sapatos ou tênis para o dia-a-dia;
- ( ) Um par de sandálias ou chinelos;
- ( ) Duas calças compridas para caminhada (preferivelmente aquelas que evitam assaduras),
- ( ) Um Shorts ou bermuda para caminhada;
- ( ) Roupas de banho com moderação (moças maiô fechado em cima e shorts, moços shorts, não sunga);
- ( ) Quatro pares de meias e de roupas íntimas (cueca, calcinha);
- ( ) Uma camiseta de manga comprida e três de manga curta;
- ( ) Um pulôver ou moletom;
- ( ) Uma roupa para chuva (ex.: capa de chuva ou poncho).

**\*\*Atenção: você não pode fazer melhoramentos na lista como, por exemplo: não trazer nenhuma camiseta de manga curta e quatro de manga comprida.\*\***

**\*\*Se você tiver alguma particularidade nos procure antes.\*\***

Jocum Campinas

(19)3308-7179 - contato@jocumcampinas.com.br