

# CHECKLIST AVENTURA

## ROUPAS

- Calça
- Shorts
- Bermudas
- Camisetas
- Blusas
- Casacos
- Roupas esportiva
- Pijama
- Meias
- Calcinhas e sutiãs
- Cuecas
- Biquíni/maiô
- Sunga
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

## CALÇADOS

- Chinelo
- Tênis
- Tênis para trekking/trilha
- Papete
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

## ACESSÓRIOS

- Chapéu/Boné/Viseira
- Óculos escuros
- Óculos de grau
- Lenço
- Capa de chuva
- Kit costura
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

## HIGIENE

- Desodorante
- Banho (sabonete, shampoo)
- Escova de dente
- Creme dental
- Fio dental
- Absorvente
- Escova para cabelos
- Protetor solar
- Protetor labial
- Creme para barbear
- Lamina para barbear
- Repelente
- Cortador de unha
- Lixa de unha
- Kit lente de contato
- Lágrima artificial
- Soro fisiológico
- Pinça
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

## EQUIPAMENTOS

- Mochila
- Lona e Corda
- Travesseiro inflável
- Toalha
- Garrafa d'água
- Apito
- Bússola e/ou GPS
- Isqueiro e/ou Fósforo
- Bastão de caminhada
- Binóculos
- Bolsa térmica
- Fita adesiva (tipo Silver Tape)
- Canivete
- Mapa
- Lanterna
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

# CHECKLIST AVENTURA

## DOCUMENTOS

- Identidade - RG
- Carteira de motorista
- Passaporte
- Visto com permissão de entrada
- Cartão de crédito
- Dinheiro
- Passagem
- Ingressos
- Reserva de hotel
- Voucher do aluguel de carro
- Certificado de vacinação
- Seguro Viagem
- Nota Fiscal de bens eletrônicos
- Agenda de contatos
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

## MEDICAMENTOS

- Receita médica
- Histórico Médico
- Dor de cabeça
- Gripes e resfriados
- Diarréia
- Dor muscular
- Enjôo
- Curativos
- Antisséptico
- Anticoncepcional
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

## ELETRÔNICOS

- Máquina fotográfica
- Bateria extra
- Cartão de memória
- Celular
- Notebook
- Carregadores
- Adaptador de tomada
- Fone de ouvido
- Relógio
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

## BAGAGEM

- Cadeados
- Tag/Identificação de bagagem
- Caneta
- Bolsa
- Sacolas plásticas
- Encosto de cabeça
- Pochete "invisível" para viagens
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_