



Check List Curso Águas Abertas

Caiaque oceânico fechado, com compartimentos de carga estanques ou que flutue quando inundado. (aluguel kit caiaque+saia+remo+colete+transporte= R\$80/dia)

Remo + remo reserva (desejável)

Saia

Colete com apito

Bomba e espuma

Cabo de reboque

Flutuador de remo (paddle float)

Sacos estanques suficientes para acondicionar suas coisas no caiaque

Capacete (pode ser de bike, para a parte de ondas)

Bússola

Vestimenta

- Blusa de lycra ou dry, de preferência de manga longa
- Anorak, Corta vento ou jaqueta para remar (para tempo ruim)
- Chapéu ou boné
- Bermuda dry ou lycra
- Sapatilha de borracha ou papete
- Garrafinhas para água
- Filtro solar que não saia com a água e com bom fator de proteção
- Proteção solar para os lábios
- Repelente
- Remédio que esteja tomando (algo para enjôo, se for sensível)
- neoprene ou roupa para imersão

Equipamento para camping

Barraca (pode ser dividida por mais alunos) (aluguel R\$35)

Saco de dormir (aluguel kit saco de dormir, isolante R\$30)

Isolante

Lanterna

Uma muda de roupa para praia (2 shorts, calça comprida que seque rápido ou moletom, roupa de banho, um agasalho, chinelo ou papete, tênis (opcional), tudo acondicionado em saco estanque ou sacos plásticos (quanto menor melhor).

Prato, copo e talheres