








CHECK-LIST CURSO DE VELA

O QUE TRAZER PARA O CURSO DE VELA



Tire todas suas dúvidas antes do embarque. Não deixe de ler nossa apostila, de preencher o formulário e vir preparado para estar em contato direto com a natureza. O curso tem duração média de 12 horas, normalmente com saídas do late Clube do Rio de Janeiro. Início às 10:30 h e término às 16:30 h. Na semana do curso você receberá um e-mail com mais informações. Fique atento e faça um ótimo proveito dessa oportunidade!

Itens Básicos:

-  Protetor Solar (fps 30 ou mais)
-  Boné e óculos escuros
-  Agasalho / calçado com **solado** branco
-  Em caso de mau tempo, traga um conjunto impermeável
-  Não esqueça da luvas
-  Toalha e uma muda de roupa caso queira tomar banho no clube
-  Anticinetóticos (remédio para enjoo)

Sugestões:

-  Faça uma refeição leve no dia anterior rica em vitaminas e sais minerais. Carne branca e nada de bebida alcóolica.
-  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.
-  Mantenha seus pertences sempre guardados e protegidos da água e de quedas! Não deixe suas coisas espalhadas.



IMPORTANTE:

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