

O que levar para um acampamento de 3 dias

# Check list - Arrumando a Mochila

O material listado a seguir é suficiente para um acampamento de 3 dias (2 noites). Qualquer coisa adicional significa apenas peso e volume.

Caso o acampamento seja de uma noite, pode reduzir as quantidades de acordo com a necessidade. Vá aprimorando a lista de acordo com sua experiências, altere, inclua e/ou exclua itens.

## Vestuário

- 03 camisetas
- 02 cuecas/calcinhas
- 01 conjunto de moletom
- 02 shorts ou bermuda
- 01 calção para banho/atividade no barro/água
- 03 pares de meia
- 01 capa de chuva
- 01 agasalho para frio
- 01 tênis reserva
- 01 chinelo
- 01 calça
- Boné/Chapéu

## Equipamento

- 01 mochila
- 01 saco de dormir
- Isolante térmico para forrar o chão
- Lanterna pequena com pilhas novas
- Pilhas reservas
- Faca escoteira (só escoteiros com etapa rumo)
- Canivete (só escoteiro com etapa trilha)
- Caneta e papel
- Sacos plásticos para roupas sujas
- 01 estojinho de “utilidades” (linha, agulha, etc.)
- 01 repelente contra insetos (não spray)
- Protetor solar

## Higiene

- 01 saboneteira com sabonete
- 01 pasta dental pequena e escova de dente
- 01 pente ou escova de cabelo
- 01 toalha de banho pequena
- Desodorante
- Papel higiênico
- Absorventes

## Alimentação

- Máquina de comer (kit com: prato, talheres, caneca e pano de louça)
- nada descartável

## O que é proibido levar

Vidros, louças ou qualquer outro tipo de material que ao quebrar possa provocar ferimentos. Mini-games, brinquedos, tablet, rádios ou qualquer outro tipo de bugiganga pois não haverá tempo para uso, aproveite a oportunidade do contato com a natureza fazendo coisas diferentes daquelas que podemos fazer na cidade. Balas, chocolates, salgadinhos ou qualquer outro tipo de “contrabando”, descontrola a alimentação e causa distúrbios orgânicos, além disto, podem gerar problemas de relacionamento e/ou algum desconforto entre os elementos, além de atrair para a barraca, formigas e outros visitantes indesejáveis.

