

LITORAL NOTA CEM
CHECK LIST PARA VIAGEM COM PERNOITE

HIGIENE

<input checked="" type="checkbox"/>		Dia 1	Dia 2	Dia 3	Dia n	
	Sabonete					
	Shampoo					
	Desodorante					
	Perfume					
	Escova de dente					
	Pasta de dente					
	Fio dental					
	Toalha de banho					
	Pente/escova					
	Chinelo					

VESTUÁRIO

<input checked="" type="checkbox"/>		Dia 1	Dia 2	Dia 3	Dia n	
	Roupas íntimas					
	Camiseta					
	Calção					
	Calça					
	Roupa de banho					
	Moleton					
	Anorak					
	Meias					
	Calçado com solado anti- derrapante					

ACESSÓRIOS

<input checked="" type="checkbox"/>		Dia 1	Dia 2	Dia 3	Dia n	
	Óculos de sol					
	Boné/chapéu					
	Protetor solar					
	Repelente					
	Capa de chuva					
	Sacolas plásticas					
	Medicamentos					

OBSERVAÇÕES.

1. A capa de chuva é um item fundamental, pois se está frequentando a região que mais chove no litoral paranaense. Ela evitará que você (1) se molhe, (2) perca calor para o ambiente e (3) se proteja do vento.
2. As pousadas das Ilha do Mel oferecem roupa de cama e cobertor.
2. Se a atividade envolver visita ao manguezal, uma muda de roupa só para a atividade deve ser providenciada: calça e camiseta de manga longa, um calçado com cadarço que fique firme no pé.
3. Os ambientes das Ilha do litoral paranaense são rústicos e simples, e os trajes para frequentá-los seguem na mesma linha. Sapatos de salto alto não se dão bem na areia.