

Produtos Necessários para a NIKO - INVERNO

Cada participante é responsável em trazer os itens necessários. Caso seja trazida alguma coisa que não consta na lista sem previa autorização da organização, essa coisa será confiscada, comida e/ou devolvida no final do programa. Claramente marque seus pertences com seu nome para que não haja enganos ou perdas.

Lembre-se que as roupas que você chegará usando no dia da NIKO também contam como parte do material individual de cada participante. Não vista roupas extras.

Miscelâneas (preferencialmente protegidas contra água)

- Bíblia completa: caneta, caderno de anotações ou diário;
- Escova de dente, tampão de ouvido, protetor solar, protetor labial (os dois últimos são obrigatórios);
- Uma toalha de banho (de preferência que seque rápido);
- Faca de bolso (de preferência afiada, não estilo estilete, mas tipo canivete);
- Prato plástico não quebrável, copo ou caneca, garfo, faca, colher, garrafa(s) de água (obrigatório 2 litros);
- Lanterna com pilhas extras, óculos de sol;
- Repelente de insetos (tamanho pequeno);
- Mosquetões, sacos plásticos, estacas de caminhada (os 3 são opcionais);
- Relógio, máquina fotográfica simples (opcional, a Niko não providencia fotos);
- Saco de dormir (um bom para qualquer clima, principalmente para o frio, preferencialmente tipo “múmia”);
- Isolante térmico (como o RS é um local de muita chuva e de frio);
- Mochila pequena para caminhada que acomode as coisas necessárias para um dia de caminhada;
- Mochila grande que caiba todas as suas coisas, você caminhará com ela;
- Cobertor ou edredom;

Roupas

- Uma bandana, luvas, gorro ou toca e boné;
- Um cachecol;
- Um par de botas ou tênis para caminhada (talvez fiquem molhados);
- Um par de botas ou tênis para o dia a dia;
- Um par de sandalhas ou chinelos;
- Duas calças compridas para caminhada (preferivelmente bem quente, mais que evitam assaduras), cinto;
- Um calça de lã, ou meia calça de lã;
- Um Shorts ou bermuda para caminhada;
- Roupas de banho com moderação (moças maiô fechado em cima, comportado, moços shorts, não sunga);
- Quatro pares de meias(se possível uma de lã) e de roupas íntimas (cueca, calcinha);
- Três camisetas de manga comprida e uma de manga curta;
- Uma básica de lã,de manga comprida
- Um pulôver ou moletom;
- Uma jaqueta bem quente;
- Uma roupa para chuva (ex: capa de chuva ou poncho).

**** Atenção: você não pode fazer melhoramentos na lista como, por exemplo: não trazer nenhuma camiseta de manga curta e quatro de manga comprida. ****

**** Se você tiver alguma particularidade nos procure antes. ****

Produtos Necessários para a NIKO

Mulheres

- É bom lembrar que quatro pares de calcinhas significam quatro pares de sutiãs também. No mínimo um sutiã esportivo (top) é recomendado;
- Absorvente higiênico (obrigatório). Com o aumento de exercícios seu período pode vir mais cedo ou mais intenso que o normal. É importante você estar preparada mesmo que ache que ainda não é a hora H.

Se você ainda tiver alguma dúvida, por favor, contacte-nos.