



MUNDOTERRA

anotações

www.mundoterra.com.br

instagram.com/mundoterra.com.br  
facebook.com/lojasmundoterra  
youtube.com/LojasMundoTerra

www.mundoterra.com.br



MUNDOTERRA

check list Europa

|                                             | EUROPA LITE<br>15 DIAS | EUROPA MID<br>25 DIAS | EUROPA HIGH<br>35 DIAS |
|---------------------------------------------|------------------------|-----------------------|------------------------|
| Mochila Cargueira                           | 50 Litros              | 60 Litros             | 70 Litros              |
| Mochila DayPack                             | 12 Litros              | 12 Litros             | 12 Litros              |
| Capa Mochila                                | Média                  | Média                 | Grande                 |
| Money Belt                                  | 1 Unidade              | 1 Unidade             | 1 Unidade              |
| Necessaire                                  | P, M ou G              | P, M ou G             | P, M ou G              |
| Lanterna de Mão / Cabeça                    | 1 Unidade              | 1 Unidade             | 1 Unidade              |
| Purificador de Água                         | 2 Unidades             | 3 Unidades            | 4 Unidades             |
| Toalha Alta Absorção                        | 1 Unidade              | 1 Unidade             | 1 Unidade              |
| Cadeado                                     | 1 Unidade              | 2 Unidades            | 2 Unidades             |
| Cantil / Bolsa de Hidratação                | 1 Unidade              | 1 Unidade             | 1 Unidade              |
| Lenços umedecidos (para higiene pessoal)    | 1 Pote                 | 1 Pote                | 1 Pote                 |
| Botas de caminhada - Impermeável / Transp.  | 1 Unidade              | 1 Unidade             | 1 Unidade              |
| Máquina fotográfica                         | 1 Unidade              | 1 Unidade             | 1 Unidade              |
| Boné e óculos para sol                      | 1 Unidade              | 1 Unidade             | 1 Unidade              |
| Camisetas com paisagens do Brasil           | 1 Unidade              | 1 Unidade             | 1 Unidade              |
| Medicamentos particulares e higiene pessoal | 1 Unidade              | 1 Unidade             | 1 Unidade              |
| Filtro solar e repelente contra insetos     | 1 Unidade              | 1 Unidade             | 1 Unidade              |
| Calça Térmica                               | 1 Unidade              | 2 Unidades            | 3 Unidades             |
| Blusa Térmica                               | 1 Unidade              | 2 Unidades            | 3 Unidades             |
| Blusa Fleece                                | 1 Unidade              | 1 Unidade             | 2 Unidades             |
| Blusa Impermeável                           | 1 Unidade              | 1 Unidade             | 1 Unidade              |
| Tenis / Papete                              | 1 Unidade              | 1 Unidade             | 1 Unidade              |
| Meia 1a camada                              | 2 Unidades             | 3 Unidades            | 4 Unidades             |
| Meia 2a camada                              | 2 Unidades             | 3 Unidades            | 4 Unidades             |

**CONFORTO:** (A característica mais importante)

Preste muita atenção ao comprimento do torso e da largura, especialmente se você é menor ou maior que a média. O comprimento do torso é medido dos ombros (na vértebra superior que tem uma protuberância) até o quadril.

**AJUSTE:** Muitas mochilas podem ser facilmente ajustáveis via sistemas de suspensão. Este é um benefício importante para o conforto, embora alguns praticantes de caminhada prefiram as sem ajuste por serem mais leves.

**BARRIGUEIRA:** Ajuste é essencial. O ajuste do ângulo da cintura permite regular a mochila perfeitamente à coluna.

**DICAS DE SAÚDE:** Use sempre as duas alças nos ombros, e garanta que a barrigueira está ajustada. Flexione os joelhos quando for levantar a mochila. Carregue os itens mais pesados embaixo, próximos à cintura e limite o peso da mala a 10 a 15% do seu peso corporal. Se a carga for maior, use rodinhas. Nunca carregue sua mochila na parte da frente do corpo, pois além da perda de mobilidade a coluna sofre desgaste extra.

Dicas Rápidas

www.mundoterra.com.br