

# Itens essenciais para trilhas.

**Água**



**Repelente**



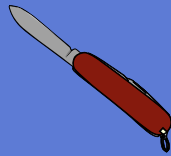
**Kit de primeiros socorros**



**Lanterna**



**Canivete**



**Calçado confortável**



**Roupa confortável**



**Mochila**



- É essencial para oferecer estabilidade, aderência e evitar escorregões.
- Uma mochila pequena é perfeita para carregar itens essenciais.
- É essencial manter-se hidratado durante a caminhada.
- É essencial porque permite comodidade principalmente se for passar por lugares de mata fechada.
- É essencial para iluminar e usar em caso de imprevistos.
- É essencial para fazer curativos em caso de acidente.
- É essencial para proteger dos mosquitos.
- É essencial no caso de reparos em qualquer equipamento, além de outras necessidades.