

# CHECKLIST GUIA FINLÂNDIA

## O que levar na bagagem

INVERNO

DATA: \_\_\_\_\_

S T Q Q S S D

### CAMADA TÉRMICA BASE

- |                          |  |
|--------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> | Camiseta de manga comprida segunda pele de material térmico  |
| <input type="checkbox"/> | Calça segunda pele de material térmico                       |
| <input type="checkbox"/> | Meias térmicas finas que podem ser colocadas sob as de lã    |
| <input type="checkbox"/> | Luvras de camada de base fina (por baixo das luvas externas) |

### CAMADA INTERMEDIÁRIA

- |                          |   |
|--------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> | Camiseta de gola alta de tecido mais grosso, ou |
| <input type="checkbox"/> | Blusa de fleece                                 |
| <input type="checkbox"/> | Meias térmicas de inverno                       |

### CAMADA EXTERNA

- |                          |  |
|--------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> | Jaqueta quente de inverno com capuz de material resistente ao vento e a água |
| <input type="checkbox"/> | Calça quente de inverno de material resistente ao vento e a água             |
| <input type="checkbox"/> | Cachecol ou gola térmica   |
| <input type="checkbox"/> | Touca de lã  |
| <input type="checkbox"/> | Luvras, ou mittens de material térmico resistente ao vento e a água          |
| <input type="checkbox"/> | Botas de inverno resistente a água com solado tratorado                      |

### RECOMENDAÇÕES EXTRA

- |                          |  |
|--------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> | Creme facial hidratante  |
| <input type="checkbox"/> | Creme para as mãos   |
| <input type="checkbox"/> | Protetor labial  |
| <input type="checkbox"/> | Palmilhas térmicas (caso você sinta frio dos pés)                    |
| <input type="checkbox"/> | Vitamina A em gotas (o ar frio e seco resseca as vias respiratórias) |

## ARTIGOS PESSOAIS

<input type="radio"/>	

Como você pode ver, no inverno finlandês preferimos materiais térmicos, de lã e fleece para as camadas internas e materiais resistentes ao vento e à água para as camadas externas.

**Camada base:** em contato com a pele é melhor ter roupas de baixo térmicas longas feitas de material sintético que “transferem” a umidade (suor) para as camadas superiores. A camada base deve manter o corpo seco e confortável. Também são recomendadas térmicas de lã, pois geralmente são mais quentes – porém não têm a mesma capacidade de transferência de suor. Não recomendamos usar roupas de algodão contra a pele. O algodão retém a umidade e, como resultado, esfria você em vez de mantê-lo aquecido. Roupas de baixo compridas de algodão devem ser evitadas especialmente em condições extremas.

**Camada intermediária:** O material deve mantê-lo aquecido, como lã ou fleece.

**Camada externa:** O objetivo da camada externa é fornecer proteção contra umidade e vento em combinação com as outras camadas. O material deve respirar e permitir total liberdade de movimentos. Recomendamos materiais resistentes ao vento e à água para que você possa aproveitar tanto a velocidade quanto a neve. Observe que em temperaturas próximas de zero a neve fica muito molhada.

Roupas adicionais são usadas em temperaturas muito baixas. Uma jaqueta ou um suéter grosso de lã ou lã servem como uma peça de roupa extra eficaz.

Gorro/touca, luvas e calçados adequados são essenciais.

Um bom gorro /touca não protege apenas a cabeça, mas também as orelhas e o pescoço.

Gorro/touca de lã / fleece com forro à prova de vento é excelente.

As luvas devem oferecer boa proteção às mãos e ser grandes o suficiente para permitir que os dedos mexam. Forro quente e proteção contra o vento são uma boa receita. Em climas muito frios recomendamos o uso de luvas e mittens.

O calçado deve ser maior que o tamanho normal para permitir espaço para meias e/ou palmilhas extras. Isso resulta em uma camada de ar quente dentro do sapato ou bota.

Sempre use roupas de baixo térmicas confortáveis, mas roupas e calçados soltos para seu conforto e aquecimento. Roupas muito justas não permitem a criação de espaço de ar entre as roupas e fazem com que você sinta frio, independentemente das roupas adequadas.

## ANOTAÇÕES