



## EQUIPAMENTOS DE SEGURANÇA OBRIGATÓRIOS

### 4.1 - POR EQUIPE - Durante todo o percurso em todas as modalidades

- 01 faca/canivete com no máximo 10 cm de lâmina
- 01 isqueiro ou caixa de fósforos secos
- 01 mapa/race book (fornecido pela organização)
- 01 kit de primeiros socorros (item 4.7)
- 01 espelho sinalizador
- 01 telefone celular com bateria ativa (lacrado pela organização)

### 4.2 - POR COMPETIDOR - Durante todo o percurso

- 01 apito
- 01 cobertor térmico
- 01 lanterna
- 01 capacete
- 01 bússola
- 01 colete de prova (fornecido pela organização)
- 01 anorak ou capa de chuva
- 01 pisca pisca vermelho

### 4.3 - MOUNTAIN BIKE- por competidor

- 01 mountain bike
- 01 capacete vestido e afivelado

- 01 par de luvas

- 01 pisca pisca vermelho traseiro ligado durante a noite

#### 4.4 - NATAÇÃO – por competidor

- colete salva vidas vestido e afivelado

#### 4.5 - CANOAGEM - por competidor

- 01 canoa/caiaque para cada dois atletas (fornecida pela organização)

- 01 remo por atleta (fornecido pela organização ou remos próprios)

- 01 colete salva-vidas vestido e afivelado

#### 4.6 – TREKKING

- itens 4.1 – por equipe

- itens 4.2 – por competidor

- item 4.7 – por equipe

#### 4.7 – TÉCNICAS VERTICAIS

- 1 cadeirinha homologada ABNT

- 1 freio 8 ou ATC

- 2 fitas solteiras costuradas

- 3 mosquetões com rosca

- 1 par luvas

- 1 capacete (bike)

#### 4.8 - KIT DE PRIMEIROS SOCORROS, OBRIGATÓRIOS POR EQUIPE.

- Bactericida - pomada ou spray

- Anti-histamínico - 4 comprimidos

- Anti-inflamatório - 4 comprimidos

- Antidiarreico - 4 comprimidos

- Analgésico - 4 comprimidos

- Gaze – 4 unidades

- Esparadrapo – 1 rolo

- Protetor solar fator 30+ (20ml)
- 5 g sal
- 01 recipiente com álcool (20ml)
- 01 par de luvas de látex
- Repelente – 1 unidade (20ml)

#### 4.9 – EQUIPAMENTOS SUGERIDOS:

- Saco estanque para acondicionar equipamentos
- Porta mapa à prova d'água
- Altímetro
- Pilha reserva
- Mochila com sistema de hidratação
- Calças e camisas de manga comprida
- Óculos de proteção
- Caneleiras anti cobras
- Caixa Bike (ou mala bike)

#### 4.9.1 – EQUIPAMENTOS PROIBIDOS

- GPS ou qualquer outro equipamento eletrônico de auxílio à navegação
- Cartas ou mapas não fornecidos pela organização
- Armas
- Equipamento de visão noturna
- Relógios com gps, telefones (sem lacre) ou rádios comunicadores.