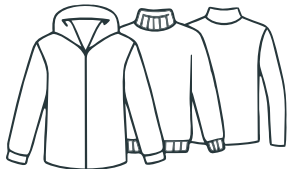


# Guia essencial para a **ISLÂNDIA**

## O SISTEMA DE 3 LAYERS



**BASE:** (Lã Merino/ Térmico) - Calor e Seco

**MEIO:** (Fleece/ Lã) - Isolamento Térmico

**EXTERIOR:** (Impermeável/ Corta-vento) - Proteção superior

## LISTA DE BAGAGEM ESSENCIAL



**PÉS:** Botas impermeáveis e meias de lã

**BEM ESTAR:** Garrafa Reutilizável e protetor labial!

**DIVERSÃO:** Fato de banho e toalha (águas termais!)

## DINHEIRO E CONEXÃO



**PAGAMENTOS:** Cartão e Pagamentos Contactless em todo o lado

**INTERNET:** 4G/5G excelente na maioria dos locais (Recomendamos comprar cartão E-SIM)

**DICA:** Trazer cartão Wise para pagamentos em EUR.

## SAÚDE E SEGURANÇA



**FALE COM O GUIA:** Informe sobre as suas condições médicas

**MEDICAÇÃO:** Traga stocks de medicamentos pessoais ou receita médica com carimbo

**CONFIANÇA:** Guia focado na sua segurança

## REGRAS DE OURO NA ISLÂNDIA



**RESPEITE O MUSGO:** Nunca pise fora dos trilhos

**DUCHE OBRIGATÓRIO:** Sem fato de banho antes de entrar em quaisquer águas termais.

**CONDUÇÃO:** Respeita as áreas de descanso, nunca pare na estrada