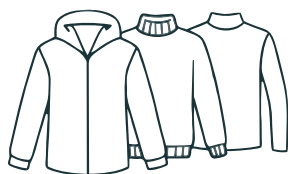


Guia essencial para a **LAPÔNIA**

Viajar pela Lapônia é entrar em um ambiente onde o frio, a neve e as grandes distâncias fazem parte da experiência. Com o equipamento certo e alguns cuidados simples, é possível aproveitar cada atividade com conforto e segurança, das paisagens nevadas às noites em busca da aurora boreal.

Com a preparação certa e o acompanhamento da nossa equipe, você estará pronto para aproveitar a Lapônia com mais segurança, conforto e tranquilidade, focando no que realmente importa: viver cada experiência ao máximo.



O SISTEMA DE 3 LAYERS

BASE:

Roupa térmica, preferencialmente de lã merino ou tecido técnico, junto ao corpo, para manter o calor e controlar a umidade.

MEIO:

Fleece, lã ou outra camada isolante para conservar o calor corporal. Em dias mais frios, pode ser necessário reforçar esta camada.

EXTERIOR:

Jaqueta quente, impermeável e corta-vento. Para períodos mais longos ao ar livre, utilize também calças adequadas para temperaturas baixas.

IMPORTANTE:

As temperaturas podem ficar muito abaixo de zero durante o inverno. Vista-se em camadas para conseguir adaptar a roupa ao nível de atividade e às condições do dia.



LISTA DE BAGAGEM ESSENCIAL

PÉS:

Botas de inverno quentes, impermeáveis e com boa aderência. Utilize meias térmicas ou de lã e evite calçados excessivamente apertados.

EXTREMIDADES:

Gorro, proteção para o pescoço e luvas quentes são fundamentais. Em temperaturas muito baixas, as extremidades precisam de proteção reforçada.

DIVERSÃO:

Roupa de banho e toalha para piscinas, lagoas e experiências termais. Algumas atrações podem disponibilizar toalhas mediante pagamento.

BEM-ESTAR:

Protetor labial hidratante, creme hidratante, protetor solar e óculos de sol.

ELETRÔNICOS:

Celular, carregador, power bank e baterias adicionais para câmeras. O frio pode reduzir significativamente a duração das baterias.



DINHEIRO E CONEXÃO

PAGAMENTOS:

Cartões e pagamentos contactless são aceitos praticamente em todos os lugares, incluindo restaurantes, lojas, atrações e postos de combustível.

MOEDA:

Na Lapônia Finlandesa, a moeda oficial é o Euro, €. Na maioria das situações não será necessário transportar grandes quantidades de dinheiro.

INTERNET:

A cobertura 4G e 5G é muito boa nas principais cidades e regiões turísticas. Em áreas mais remotas, o sinal pode ser limitado.

ESIM:

Um eSIM pode ser uma solução prática para garantir conexão desde a chegada, principalmente se o seu plano móvel não incluir roaming na Lapônia.

DICA:

Baixe antecipadamente mapas, reservas e informações importantes para que possam ser acessados mesmo sem conexão.



SAÚDE E SEGURANÇA

FALE COM O GUIA:

Informe previamente sobre alergias, limitações físicas, necessidades especiais ou qualquer condição que possa influenciar as atividades programadas.

MEDICAÇÃO:

Leve medicamentos pessoais em quantidade suficiente para toda a viagem e mantenha os mais importantes na bagagem de mão.

RECEITA MÉDICA:

Se utiliza medicamentos sujeitos a prescrição, leve a receita ou documentação médica correspondente, preferencialmente em inglês.

EMERGÊNCIAS:

O número nacional de emergência na Lapônia é 112, disponível para situações que necessitem de polícia, ambulância ou serviços de resgate.

CONDIÇÕES LOCAIS:

Neve, gelo e mudanças meteorológicas podem obrigar a alterar horários ou atividades. Siga sempre as orientações dos guias e operadores locais.



REGRAS DE OURO NA LAPÔNIA

ATENÇÃO ÀS RENAS:

As renas podem circular junto às estradas e atravessar a via sem aviso. Reduza a velocidade e mantenha distância.

RESPEITE A CULTURA LOCAL:

A Lapônia também é território da cultura Sámi. Respeite as comunidades, tradições e costumes locais.

RESPEITE OS ANIMAIS:

Não se aproxime excessivamente nem alimente animais selvagens. Observe-os à distância e siga as orientações dos guias.

NATUREZA PRIMEIRO:

Não ultrapasse barreiras, cordas ou áreas sinalizadas. Elas existem para proteger você e o ambiente. Não retire pedras, plantas ou outros elementos naturais e leve sempre o seu lixo com você.

SIGA O GUIA:

As condições locais têm sempre prioridade sobre o planejamento. Caso seja necessário alterar uma atividade, siga as indicações do seu guia Atelier.