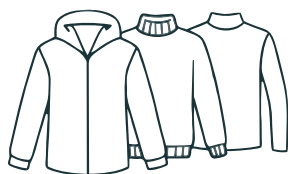


Guia essencial para a **ISLÂNDIA**

Uma boa preparação torna qualquer experiência na Islândia mais tranquila, organizada e agradável. Este guia reúne informações essenciais para que você possa viajar com mais segurança, conforto e confiança, ajudando a se preparar para as condições locais, evitar imprevistos e aproveitar cada momento da sua viagem com mais tranquilidade.

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



O SISTEMA DE 3 LAYERS

BASE:

Lã merino ou tecido térmico, justo ao corpo, para manter o calor e ajudar a controlar a umidade. Evite algodão, pois demora mais para secar.

MEIO:

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

EXTERIOR:

Jaqueta impermeável e corta vento para proteger da chuva, neve e vento. Prefira peças com capuz e boa resistência à água.

IMPORTANTE:

O clima pode mudar rapidamente. Vista-se em camadas para poder adaptar a roupa ao longo do dia.



LISTA DE BAGAGEM ESSENCIAL

PÉS:

Botas impermeáveis, confortáveis e com boa aderência. Leve meias quentes, preferencialmente de lã ou material térmico.

BEM ESTAR:

Garrafa reutilizável, protetor labial hidratante, protetor solar e óculos de sol. O vento e o frio podem ressecar bastante a pele.

DIVERSÃO:

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

ACESSÓRIOS ÚTEIS:

Luvas, gorro, cachecol ou proteção para o pescoço e uma pequena mochila para os passeios diários.

ELETRÔNICOS:

Carregador, power bank e adaptador europeu, caso necessário. O frio pode reduzir a duração da bateria do celular e das câmeras.



DINHEIRO E CONEXÃO

PAGAMENTOS:

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

MOEDA:

A moeda oficial é a Coroa Islandesa, ISK. 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 Islândia.

DICA:

Cartões como Wise ou Revolut podem ser úteis para conversão de moeda e pagamentos em ISK. Sempre que possível, escolha pagar na moeda local.



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 Islândia é 112, disponível para situações que necessitem de polícia, ambulância ou serviços de resgate.

CONDIÇÕES LOCAIS:

O clima e as condições das estradas podem mudar rapidamente. Siga sempre as orientações do guia e os avisos de segurança locais.



REGRAS DE OURO NA ISLÂNDIA

RESPEITE O MUSGO:

O musgo islandês é extremamente frágil e pode levar décadas para se recuperar. Caminhe apenas em trilhas e áreas autorizadas.

DUCHE OBRIGATÓRIO:

Antes de entrar em piscinas e águas termais públicas, é obrigatório tomar banho sem roupa de banho nas áreas destinadas para isso.

CONDUÇÃO:

Nunca pare o veículo na estrada para tirar fotografias. Utilize apenas estacionamentos e áreas de parada seguras.

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.