

# CONSELHOS para escolher bem

Proteja-se! Utilize um equipamento adaptado às condições meteorológicas.

- Para temperaturas quentes: roupas anti-rajões UV, óculos (juntamente com o colete ou a combinação), boné e protetor solar.
- Para temperaturas frias: top térmico, calça de neoprene, blusão.
- Levar sempre sapatos.

## 1 TEMPO

## 2 SEU EQUIPAMENTO

Tempo frio  
< 15°C



Tempo fresco  
15° C a 20° C



Tempo quente  
> 20°C

