

Material individual para cursos de Descoberta da Espeleologia

- **Roupa e calçado de exploração, totalmente distintos do vestuário de viagem.** O ideal é fato-macaco e galochas, mas serve qualquer roupa velha folgada, com pernas e mangas, e calçado com rasto saliente. Fato de treino é melhor que jeans; botas com sola de borracha é melhor que ténis. Para dentro da gruta, nada de sapatos de sola lisa, nem cotovelos ou joelhos ao léu, nem roupa impermeável, nem adornos (anéis, pulseiras, colares, brincos, piercings, gel no cabelo, unhas compridas e afins). Cabelos compridos soltos, tranças ou rabos-de-cavalo devem ser apanhados. Por via das dúvidas, levar uma muda de roupa interior, porque tudo o que entra na gruta está sujeito a ficar molhado ou enlameado (atenção: roupa branca fica castanha para sempre). Também podem proteger as mãos com luvas de trabalho ou jardinagem.
- **Lanterna.** “Luz de socorro”. O ideal é uma pequena lanterna frontal (de usar à cabeça), ou uma lanterna de emergência de manivela (sem pilhas); mas serve qualquer lanterna de mão, tamanho médio. Nada de maticões de 10 pilhas nem lanternas-caneta. Não esquecer de verificar as pilhas!
- **Farnel para o almoço e lanche, incluindo bebidas.** Com tempo quente, levar água em abundância. Não há paragens em restaurantes, bares ou supermercados.
- **Roupa de campo/viagem confortável.** Roupa a condizer com o clima da época: conforme a estação, levar chapéu, agasalho ou impermeável. Calçado: o ideal são botas de trekking; nada de sandálias nem saltos altos.
- **Fato de banho e toalha.** Se estiver bom tempo, a actividade pode acabar com um mergulho no rio.