

EXPEDIÇÃO OBB - PROGRAMA EXPANDINDO A ZONA DE CONFORTO CANOAGEM

DURAÇÃO

4 dias / 3 noites

DIFICULDADE

Intenso (3/5)

A PARTIR DE

R\$ 2.470,00

Próxima Saída: 20/11. Programa curto de 3 ou 4 dias para quem deseja experimentar esta vivência de canoagem.

DIA A DIA

1º ao 3º ou 4º Dia - EXPEDIÇÃO DE CANOA CANADENSE NA REPRESA PARAIBUNA - CONTEÚDO

DO PROGRAMA: Durante 3 ou 4 dias de expedição de canoa canadense na Represa Paraibuna, abordaremos o seguinte: O Expandindo a Zona de Conforto encoraja você a: Manter-se envolvido e presente da melhor maneira em cada desafio proposto, mesmo quando o objetivo parece estar fora do seu alcance; Unir-se ao e focar no esforço do grupo; Dividir responsabilidades, comunicar-se e liderar; Encontrar reservas de perseverança e compaixão. O programa da OUTWARD BOUND tem como objetivo desenvolver as habilidades sócioemocionais dos participantes, para tanto você irá aprender: Conceitos e modelos mentais com a Zona de Conforto ou o Ciclo de Aprendizagem Experiencial para autogerir o seu processo de crescimento durante e depois da expedição; Diferentes estilos de liderança e seus momentos a serem empregados; A ferramenta do Feedback e como aplicá-la de maneira correta e construtiva; Tomar decisão em grupo diante de situações diversas e com diferentes níveis de informações; Refletir sobre a experiência OUTWARD BOUND e os desdobramentos depois de voltar dela em momento único e individual. Sendo o processo inserido na natureza, aprender técnicas para esse ambiente também fazem parte do aprendizado, como por exemplo: Navegar com mapa e bússola para traçar sua rota e encontrar o caminho que leva ao destino; Escolher um local ideal de acampamento, montar a barraca para que resista ao tempo e passar uma noite seca, confortável e reenergizante; Operar uma cozinha de campana com fogareiros especiais, preparar refeições saudáveis e elaboradas e se surpreender com uma pizza em campo; Aplicar os 7 princípios de mínimo impacto (leave no trace) para deixar o menor rastro possível pelos locais que você irá passar. Pernoite em redes; Alimentação completa inclusa;

DATAS E PREÇOS

DATA	STATUS	A PARTIR DE
20/11/2026	Há Vagas	R\$ 2.470,00

O QUE ESTÁ INCLUSO

Inclui: - Pernoite em redes; - Alimentação rica e balanceada (inclusive a pizza) especialmente escolhida para o ambiente de expedição, exceto café da manhã do primeiro dia e jantar do último dia; - Equipamentos técnicos como mochila, barraca, saco de dormir, isolante térmico, fogareiro, panelas, kit primeiros socorros e outros. - Instrutores altamente capacitados e com treinamentos em primeiros socorros em áreas remotas; - Material didático durante o programa; - Seguro contra acidentes pessoais durante todo o período do programa; Não Inclui: - Transporte até o ponto de encontro: Origem / Represa de Paraibuna / Origem - Despesas de caráter pessoal - Material impresso e Brindes Pisa Trekking - Material e roupas individuais, você receberá uma lista completa dos itens que deve trazer;

PONTOS DE INTERESSE

- Se você gosta de canoagem, acampamento e vida ao ar livre, esta experiência é pra você; - Aprenda muito sobre técnicas para realizar uma expedição de sucesso, num programa mais curto de 3 ou 4 dias, dependendo do feriado. - Uma viagem de transformação pessoal que provoca o auto-desenvolvimento, acreditamos que há mais em você do que você imagina; - Faça parte desta comunidade de pessoas que amam viver ao ar livre; - Se desejar contribuir para que uma pessoa de baixa renda tenha a oportunidade de participar deste programa, consulte-nos sobre o Fundo de Bolsas da OBB. Através desta ajuda, os programas se tornam acessíveis a todos, fortalecendo o caráter social e a diversidade nos grupos da OBB. Não deixe de participar, fale com a gente!

SOBRE A TRILHA

Os participantes navegam pelas águas abrigadas da represa de Paraibuna, onde as ondas são extremamente raras, proporcionando uma experiência tranquila e segura. A canoagem é feita em dupla. A divisão das canoas é escolhida pelos próprios participantes. Cada canoa transporta de 2 a 3 bombonas, que contêm tanto os itens pessoais quanto o equipamento coletivo, como comida e utensílios de cozinha. A OBB disponibiliza uma bombona para cada duas pessoas, garantindo que todos possam levar o necessário de forma prática e segura. O deslocamento diário em canoas varia entre 6-10km, o que permite uma exploração das ilhas da represa, onde ocorrem os acampamentos. O pernoite nos programas de adulto é em redes. O ritmo e a distância do deslocamento por remo são adaptados para garantir que a atividade seja desafiadora, mas confortável. Programa indicado para pessoas maiores de 18 anos que buscam ampliar seus sonhos e limites ao viverem jornadas desafiadoras na natureza. O Expandindo a Zona de Conforto é a porta de entrada para o mundo outdoor. Não é necessária nenhuma experiência prévia pois todas as técnicas são ensinadas. Você só precisa estar disposto e motivado a viver, aprender e trabalhar em grupo. Um bom condicionamento físico é um fator importante para esse programa. Alguns dias poderão ser difíceis fisicamente e você irá aproveitar mais se estiver bem preparado. Viver ao ar livre requer um tipo de energia diferente da energia que precisamos em nosso dia-a-dia na cidade. A vida é simples e descomplicada. Tudo que você precisa pode ser carregado em uma canoa. Será comum acordar com o sol, as vezes mesmo antes dele nascer, e ir dormir depois de escurecer. Você estará em atividade o dia todo e em alguns deles irá montar acampamento e preparar o jantar depois do pôr do sol. Esteja preparado para dias bem cheios e ativos e comece a entrar em forma agora. A característica mais

importante de condicionamento físico para um curso da Outward Bound é a resistência aeróbica, ou seja, atividades de baixa a média intensidade com longa duração. A ideia é acelerar o ritmo de seus batimentos cardíacos e manter esse ritmo por no mínimo 20 minutos de cada vez, estendendo esse período para 30 ou até 40 minutos a medida que o seu condicionamento melhora. Nós sugerimos que você busque auxílio de uma pessoa especializada para programar um treinamento adequado para você. Venha preparado para interagir com os outros participantes e com os instrutores. Evite qualquer expectativa específica em relação ao ambiente, às pessoas e às atividades do programa e conte com desafios não antecipados.

Alimentação: A primeira refeição do programa é o almoço do primeiro dia e a última o almoço do último dia. Se você tem alguma restrição alimentar, entre em contato conosco, por favor.

Equipamentos: Mochilas, barracas, isolantes, sleepings, equipamentos de cozinha, kits de primeiros socorros, etc. serão fornecidos pela OBB. Você é responsável por levar seu equipamento pessoal, consulte-nos para mais informações.

Estadia: Os pernoites poderão acontecer em redes, barracas ou bivaque durante o programa.

O QUE LEVAR

Listados abaixo estão todos os itens obrigatórios (que você deve trazer) e itens opcionais (que você pode trazer) para o programa. Essa lista foi elaborada por instrutores e visa seu conforto e sua segurança. Se você deseja substituir, eliminar ou emprestar qualquer item, entre em contato conosco para mais detalhes por favor.

Itens obrigatórios. Esses itens você deve trazer. Caso não tenha ou encontre um deles, entre em contato com a gente.

Documento de Identificação - RG ou CNH ou RNE (documento com foto). **Kit toilette** - Pasta e escova de dente, desodorante roll-on ou em creme, escova ou pente de cabelo. **Higiene feminina** - Amplo estoque de absorventes íntimos, sacos ziploc ou se preferir coletor menstrual de silicone. **Protetor solar e labial**- FPS 15 ou maior. **Óculos com grau** - Dois pares de óculos são recomendáveis. **Lentes de contato** com um par de óculos de reserva é ok. **Cantil** - 2x1litro ou 1x1,5 litro Leve, inquebrável e que não vaze - garrafas PET são ideais. **Cantis de policarbonato** com tampas largas são alternativas duráveis. **Caneca, prato fundo e colher** 1 jogo Portátil, leve e inquebrável. Um **Tupperware** de plástico de 600 ml com tampa atende. **Lanterna** - É um item de segurança imprescindível. Opte por lanterna de cabeça com LED's. **Pilhas** - jogo Pilhas extras para a lanterna. **Boné ou chapéu de sol** - É um item de segurança e conforto imprescindível. **Importante proteção do sol.** Na dúvida entre em contato. **Gorro** 1 Lã ou sintético - algodão não. **Luvas** 1 par Lã ou sintético. **Segunda pele (roupa fina de base)** - de cada Calça e camiseta de manga longa para uso direto na pele em situações de baixa temperatura. **Camisetas manga curta** 2 - Opte por tecidos sintéticos. **Camisa manga longa** 1 - Opte por tecidos sintéticos. Boa opção para proteger do sol e dos insetos. **Fleece médio** 1 - Blusas sintéticas conhecidas genericamente como fleece ou pile. **Fleece grossa** 1 - Jaqueta fleece como softshell, polartec, etc. **Jaqueta impermeável** 1 - É um item de segurança e conforto imprescindível. Impermeável e transpirável é o ideal para atividades ao ar livre. Não traga ponchos ou capas de plástico que podem rasgar facilmente. **Top esportivo** 2 - Melhores e mais confortáveis **Cuecas/calcinhas** 2 ou 3 - Opte por tecidos sintéticos. **Roupa de Banho** 1 - Camiseta, short ou bermuda sintética. **Calças** 2 - Opte por tecidos sintéticos e finos. **Meias finas** 1 ou 2 pares - Opte por tecidos sintéticos. **Meias médias ou grossas** 2 ou 3 pares - Opte por tecidos sintéticos. **Tênis leve, sapatilha** para atividades aquáticas ou crocs. 1 par **Certifique-se** que está amaciado e confortável. **Tênis confortável** 1 par - Leve e confortável, se for de secagem rápida melhor. Será usado no acampamento. **Roupa para viagem de volta** 1 muda - Esta não vai para a expedição, mas fica no local de partida.

Itens opcionais. Esses itens você pode trazer para deixar a experiência ainda mais completa. Lembre-se que eles estão

sob sua responsabilidade. Diário ou caderneta 1 - Tamanho pequeno para anotações, idealmente embalado em saco plástico tipo zip-loc. Lápis ou caneta 1 - Para anotações no diário ou na caderneta. Máquina fotográfica 1 - Existem no mercado modelos à prova d`água ideais para ambientes outdoor. Óculos de sol 1 - Leve e resistente, caso tenha hábito de usar. Medicamentos sob prescrição médica - Leve um estoque suficiente dos medicamentos prescritos que você precise tomar. Por favor, leve uma cópia da receita médica de cada medicamento. Bandana ou lenço 1 Recomendado principalmente para mulheres. Toalha de banho 1 Pequenas e sintéticas são uma boa opção, evite algodão Segue a sugestão de algumas lojas especializadas em equipamentos para caminhada e camping: Armazém Aventura - (participantes inscritos ganham 10% de desconto em artigos novos) Bivak Casa de Pedra Decathlon Equinox Half Dome Mundo Terra Pé na Trilha

INFORMAÇÕES IMPORTANTES

INÍCIO E TÉRMINO DO PROGRAMA Início Horário: 09h Local: Represa de Paraibuna (Sítio Vaders) Término Horário: 15h Local: Represa de Paraibuna (Sítio Vaders) Busque chegar antes do horário indicado acima para o programa começar pontualmente. SEGURO CONTRA ACIDENTES A OBB contrata um seguro contra acidentes para cada participante do programa, mas é importante que você tenha um seguro de saúde. A OBB responsabiliza-se por removê-lo do local do acidente até um hospital apropriado. Quaisquer despesas e responsabilidades consequentes são por conta do participante. Informamos que devido às características dos locais onde os programas são realizados, os participantes não terão acesso à telefones. Os instrutores de campo têm contato com o escritório da Outward Bound em Campos do Jordão/SP, que no caso de alguma emergência entrará em contato com as pessoas indicadas no formulário médico que deverá ser preenchido no ato da inscrição. FICHA DE INSCRIÇÃO E TERMO DE CONSENTIMENTO DE RISCO OBRIGATÓRIO Todos os participantes preencherão a ficha de inscrição/médica que serve para avaliarmos a situação de cada um, e se o risco for percebido como muito grande, não recomendaremos a participação.