

Informações | Recomendações aos Representantes Legais

Hora de Entrada	Hora de Saída	Local de concentração
08h00	17h30	Pavilhão Multiusos de Odivelas (PMO)

Material entregue no ato de pagamento (efetivação presencial):

4 T-shirts, 1 chapéu, 1 pulseira identificadora (solicitamos que os representantes legais/participantes identifiquem as t-shirts e chapéu).

Material desportivo adequado:

Todos os dias: Roupa e calçado (**ténis**) adequados à prática desportiva, **protetor solar**, assim como, o seguinte material de identificação: T-Shirt das Férias de Verão 2018, Chapéu da CMO, Pulseira identificadora.

3s.ª, 5s.ª e 6s.ª feiras: Muda de roupa, chinelos, toalha de praia, toalha de banho, fato de banho ou calções de banho, protetor solar e produtos de higiene.

Não deverão chegar ao Pavilhão Multiusos de chinelos mas sim de **ténis**.

(Piscina) – **Evitar a ingestão de leite e derivados ao pequeno-almoço!**

Lanche matinal (sugestão): peça de fruta.

Equipamento de piscina - fato de banho ou calções de banho, **touca**, chinelos, toalha.

(Praia) – **Colocação de protetor solar em casa!**

Equipamento de praia – biquíni/fato de banho ou calção de banho, chinelos, toalha, produtos de higiene e muda de roupa (utilização dos balneários do PMO, para duche depois da praia).

4s.ª feiras: Roupa desportiva (preferencialmente calças de fato treino largas), **ténis** (obrigatório).

Nota: para a prática das atividades de 4.ª feira, **no período da tarde**, é expressamente proibido o uso de *leggings* e calções.

Outras recomendações/informações

- **Evitar o uso** de brincos, anéis, pulseiras, dinheiro, telemóveis, consolas, etc;
- **Colaboração aos Representantes Legais** - pedido de **lanches** (2): manhã e tarde;
- **Final do Dia** – Solicita-se aos representantes legais, que aguardem pela saída dos participantes, em local definido para o efeito;
- Certificado de participação – enviado no final de cada semana (por e-mail).