EXPEDIÇÃO OBB - PROGRAMA PAIS E FILHOS CANOAGEM

DURAÇÃO	DIFICULDADE
3 dias / 2 noites	Moderado (2/5)

Próxima Saída: 05/09. Programa especial para pais e filhos que desejam juntos ter uma experiência de canoagem.

DIA A DIA

1º ao 3º ou 4º Dia - PAIS E FILHOS CANOAGEM NA REPRESA DE PARAIBUNA - CONTEÚDO DO PROGRAMA:

Durante 4 dias de expedição na Represa de Paraibuna, você vivenciará:

Sua família fará parte de um grupo de até 15 pessoas, entre filhos e adultos, acompanhado por dois instrutores muito experientes. O grupo irá realizar uma miniexpedição de canoa canadense na Represa de Guarapiranga.

Durante os três ou quatro dias cada família poderá:

Aprender que acampar com filhos é muito mais fácil e seguro do que se imagina;

Entender a escolha do lugar ideal para se montar uma barraca e quais os truques para que ela fique perfeita;

Descobrir que em campo é possível cozinhar refeições deliciosas e até mesmo pizza;

Observar que filhos se integram muito rapidamente num ambiente natural;

Conhecer as técnicas de mínimo impacto de acordo com os 7 princípios do Leave No Trace e assim preservar a natureza ao máximo.

Todo programa Outward Bound, seja ele no Brasil, na Nova Zelândia, Canadá ou num dos outros muitos centros ao redor do mundo, é uma jornada de descoberta. As vivências durante a miniexpedição farão com que você:

Entenda o impacto que vivências na natureza tem no desenvolvimento de filhos;

Enxergue a desenvoltura latente que existe neles;

Troque experiências com outras famílias num ambiente que promove harmonia;

Aprenda que grande parte dos medos e receios são imaginados;

Descubra novos e mais profundos laços entre os membros da sua família.

A experiência traz muitos conceitos de programas Outward Bound de maior duração, que são baseados na metodologia do aprendizado através da experiência na natureza. Assim a ideia é que as famílias “coloquem a mão na massa” em todos os momentos do programa: Montar o acampamento, cozinhar em campo, causar o mínimo impacto na natureza ou viver de maneira livre e expontânea. É um programa altamente participativo

onde a prioridade sempre é viver uma experiência segura e inesquecível com seus filhos.

Os instrutores conduzirão o programa trazendo técnicas de acampamento e promovendo tempo para que todos, tanto filhos como adultos, possam interagir e desfrutar da natureza. O principal objetivo é que as famílias possam desfrutar de um experiência de qualidade.

Pernoite em barracas coletivas;

Alimentação completa inclusa;

O QUE ESTÁ INCLUSO

Inclui:

- Pernoite em redes ou barracas estilo iglú para a família;
- Alimentação rica e balanceada (inclusive a pizza) especialmente escolhida para o ambiente de expedição;
- 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 / Paraibuna / Origem
- Despesas de carater pessoal
- Material impresso e Brindes Pisa Trekking
- Material e roupas individuais, você receberá uma lista completa dos itens que deve trazer;

PONTOS DE INTERESSE

- Aprenda que acampar com filhos é muito mais fácil e seguro do que se imagina;
- Entenda que escolha do lugar ideal para se montar uma barraca e quais os truques para que ela fique perfeita;
- Descubra que em campo é possível cozinhar refeições deliciosas e até mesmo pizza;
- Observe que filhos se integram muito rapidamente num ambiente natural;
- Conheça as técnicas de mínimo impacto de acordo com os 7 princípios do Leave No Trace e assim preservar a natureza ao máximo.
- Entenda o impacto que vivências na natureza tem no desenvolvimento dos seus filhos;
- Enxergue a desenvoltura latente que existe neles;
- Troque experiências com outras famílias num ambiente que promove harmonia;
- Aprenda que grande parte dos medos e receios são imaginados;
- Descubra novos e mais profundos laços entre os membros da sua família.
- Faça uma atividade diferente na natureza de canoagem na Represa de Paraibuna.
- Faça parte desta comunidade de pessoas que amam viver ao ar livre;

- E famílias grandes? Para cada três pessoas inscritas de uma mesma família, a quarta (criança ou jovem) paga metade!

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 ou, no caso com crianças, em trio. 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 2-4 km nos programas de família, o que permite uma exploração das ilhas da represa, onde ocorrem os acampamentos.

O pernoite pode ser barraca ou rede.

O ritmo e a distância do deslocamento por remo são adaptados para garantir que a atividade seja desafiadora, mas confortável.

A capacidade mais importante para um programa da Outward Bound é a resistência aeróbica para atividades de baixa a média intensidade com longa duração. A vivência terá uma progressão adequada para famílias e você irá aproveitá-la mais com um bom preparo físico. Viver ao ar livre requer um tipo de energia diferente da energia que precisamos em nosso dia-a-dia na cidade.

Este curso foi desenhado para adultos e crianças de 7 a 14 anos. As atividades serão desenvolvidas conforme o perfil do grupo em um percurso adequado para iniciantes e crianças. Ele é certamente diferente de qualquer passeio e vai ser uma ótima oportunidade de convivência entre famílias.

Esse programa foi pensado para famílias que gostariam de colecionar momentos inesquecíveis na natureza. Ele foi desenhado para propor a mistura perfeita de desafio, auto-descoberta e tempo de qualidade com os seus familiares.

A experiência traz muitos conceitos de programas Outward Bound de maior duração, que são baseados na metodologia do aprendizado através da experiência na natureza. Assim a ideia é que as famílias “coloquem a mão na massa” em todos os momentos do programa: Montar o acampamento, cozinhar em campo, causar o mínimo impacto na natureza ou viver de maneira livre e espontânea. É um programa altamente participativo onde a prioridade sempre é viver uma experiência segura e inesquecível com seus filhos.

Os instrutores conduzirão o programa trazendo técnicas de acampamento e promovendo tempo para que todos, tanto filhos como adultos, possam interagir e desfrutar da natureza. O principal objetivo é que as famílias possam vivenciar uma experiência de qualidade.

Alimentação: A primeira refeição do programa é o almoço do primeiro dia e a última é o café da manhã 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, canoas, coletes, etc. serão fornecidos pela OBB. Você é responsável por levar seu equipamento pessoal, consulte-nos para receber a lista de equipamentos.

Estadia: Cada família terá a sua barraca para os pernoites 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 confortoimprescindível. 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

Decathlon

Equinox

Half Dome

Mundo Terra

Pé na Trilha

INFORMAÇÕES IMPORTANTES

COMO CHEGAR

PONTO DE ENCONTRO NA REPRESA DE PARAIBUNA

Local: Represa de Paraibuna (Sítio Vaders)

Se você pretende chegar um dia antes, nos avise para organizarmos a hospedagem.

INÍCIO E TÉRMINO DO PROGRAMA

Início:

Horário: 10h00

Local: Represa de Paraibuna (Sítio Vaders)

Término

Horário Previsto: aproximadamente 15h00

Local: Represa de Paraibuna (Sítio Vaders)

Para o bom andamento do programa é imprescindível que todos estejam presentes no horário de início marcado.

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.

E a Febre Amarela?

O Ministério da Saúde ampliou em Março de 2018 a recomendação da vacina contra a febre amarela para todo o Brasil. Uma dose da vacina única é suficiente para a vida inteira. Seguimos essa recomendação e para mais informações sobre o tema, visite a página do Ministério da Saúde em www.saude.gov.br/febre-amarela.

Pisa Trekking — Trekking e Aventuras pelo Brasil e o Mundo · pisa.tur.br
Este documento é um resumo do roteiro **cód. 2862**, emitido em 19/11/2026 às 21:04. Valores, datas e condições podem ter mudado desde a emissão — a versão vigente está sempre em https://www.pisa.tur.br/pacote/expedicao-obb-programa-pais-e-filhos-canoagem. Confirme com a Pisa Trekking antes de fechar a viagem.