



## Carga de Material Individual

Qtd	Descrição	Observações
1	Mochila ou saco para transporte do material individual	Cerca de 50 litros
<b>Vestuário e Calçado</b>		
4	Pólos ANAFS	Meia manga ou manga comprida
2	Pares de calças de trabalho	Tipo farda nº 3 preferencialmente azuis, podendo ser pretas em alternativa
2	Fatos de trabalho	Opcional
1	Camisola de lã ou polar ANAFS	Obrigatório para clima frio, opcional nas restantes situações
1	Parka	Obrigatório para clima frio e chuva, opcional nas restantes situações
4	T-Shirts	
4	Pares de cuecas	
6	Pares de meias	
4	Pares de lenços	
2	Pares de calções de desporto ou de banho / fato de banho	
1	Boné ANAFS	
1	Cinturão de precinta tipo militar	
1	Par de botas com biqueira e palmilha de segurança	
1	Par de sapatos de ténis ou similar	
1	Par de chinelos de plástico	
<b>Equipamento de Protecção Individual</b>		
1	Capacete tipo bombeiro ou resgate com sistema de fixação	
1	Sistema de iluminação (lanterna ou frontal)	Fixo ou adaptado no capacete
1	Par de óculos de protecção contra impactos	Obrigatório mesmo quando o capacete disponha de viseira. Podem estar adaptados no capacete
1	Par de protectores auditivos	Obrigatório para trabalhos de perfuração e corte. Podem estar adaptados no capacete
1	Par de joelheiras de protecção	
1	Par de cotoveleiras de protecção	
2	Pares de luvas de trabalho	
1	Meia-máscara com 2 filtros de cartucho para poeiras e vapores orgânicos	Obrigatório para trabalhos de perfuração e corte, e em ambientes com quantidades significativas de poeiras em suspensão
1	Fato de chuva amarelo	Opcional



Qtd	Descrição	Observações
	<b>Alimentação</b>	
1	Palamenta	
1	Caneca ou copo de campanha	
1	Talher de campanha	
1	Cantil	
	<b>Alojamento</b>	
1	Saco cama	
1	Esteira	
	<b>Higiene Pessoal</b>	
1	Bolsa de higiene pessoal (sabonete, shampoo, dentífrico, escova de dentes, pente, escova de cabelo, desodorizante, bálsamo/desinfetante facial, creme hidratante, pensos higiénicos, etc.)	
1	Toalha de banho	
	<b>Diversos</b>	
1	Bolsa de medicamentos gerais e de utilização pessoal	
1	Baton para ciego	
1	Repelente de insectos	
1	Canivete ou alicate multiusos	
1	Lanterna individual portátil	
1	Caixa de fósforos	
1	Estojo individual de costura	
1	Embalagem de detergente para lavagem manual de roupa	
1	ANAFS USAR TEAM Field Operations Guide	
1	Bloco de apontamentos de bolso	
1	Esferográfica	
	Pilhas de reserva para as lanternas	
	<b>Documentos</b>	
	Bilhete de identidade	
	Boletim de vacinas	Com o Plano Nacional de Vacinação em dia
	Carta de condução	
	Cédula profissional	Só quando relevante para a função (médicos, enfermeiros, engenheiros civis, etc.)
	Cartão de crédito	
	Dinheiro	