

# CHECKLIST

## SORTIE EN PADDLE BOARD

### Essentiels

- Planche
- Pagaie
- Laisse de cheville
- Ailerons
- Sac à pagaie
- Sac pour la planche
- Pompe (pour les SUP gonflables)
- Vis de rechange, kit de réparation, tournevis (ceux inclus dans ta pochette d'ailerons)

### Vêtements

Quand l'eau est à 70 degrés et moins :

- Wetsuit
- Gants
- Bottillons
- Bas de laine
- Tuque

Quand l'eau est à 70 degrés et plus :

- Rashguard
- Maillot de bain
- Soulier d'eau ou sandales
- Chapeau/Casquette
- Coupe-vent

### Sécurité

- Veste de flottaison (VFI) ou sac de taille gonflable
- Sifflet
- Ligne d'attrape flottante d'au moins 15m de longueur
- Lumière de navigation

### Items personnels

- Sac étanche / drybag
- Crème solaire résistante à l'eau SPF 30+
- Baume à lèvres SPF 15+
- Lunette de soleil
- Bouteille d'eau
- Serviette compacte
- Collations/Lunch
- Un peu d'argent et/ou carte de crédit
- Kit de premier soin
- Téléphone cellulaire