

Чек-лист Экипировки

для прогулок на SUP



Одежда и Обувь

- Легкая компактная куртка с мембраной или влагостойким покрытием
- Флисовая кофта
- Футболка с длинным рукавом с SPF защитой
- Футболка с коротким рукавом, майка или топ
- Лосины/капри/шорты
- Тонкий бафф
- Кепка/панама
- Сандали/легкие кроссовки
- Носки из неопрена



Снаряжение личное

- Спасательный жилет
- Гермомешки для телефона и документов
- Рюкзак или гермомешок с лямками
- Легкая поясная сумка
- Солнцезащитные очки
- Термофляга
- Фонарик



Важные "мелочи"

- Солнцезащитный крем SPF 50
- Гигиеническая помада
- Личная аптечка
- Полотенце
- Средство от насекомых