

# CHECKLIST PARA SALIDA EN PADDLE SURF



Esta lista de verificación le ayudara a planificar su salida en paddle para que su experiencia sea más cómoda y mucho mejor.

## EQUIPO ESENCIAL

- Tabla Paddle Surf
- Remo
- Chaleco salvavidas
- Bomba para hinchar
- Quillas
- Invento
- Silbato
- Linterna

## ROPA Y CALZADO

Para clima cálido y agua templada

- Licra con protección para el sol
- Traje de baño
- Zapatos para agua
- Gorro o gorra.

Para clima frío y agua fría

- Traje de neopreno
- Top de neopreno
- Escarpines
- Guantes de neopreno
- Gorro de lana o neopreno

## ARTÍCULOS RECOMENDADOS

- Protector solar +30SPF
- Bálsamo labiar +15SPF
- Gafas de sol
- Botella de agua
- 
- 
- Barritas energéticas o similar
- Dinero en efectivo
- Móvil con funda
- Pequeño kit Primeros Auxilios

