

*(français à la page 2)*

Dear parents,

We want you to know what your children should wear on the water, depending on the conditions.

Here is a list of clothes to bring for cold conditions:

- Long sleeve spandex shirt
- Spandex shorts and pants
- Wind / rain cutter
- Hat
- Socks
- Water shoes or sandals

When it's hot outside the athletes should be wearing and have:

- Sunscreen
- A hat
- Water shoes or sandals
- Light and comfortable clothes
- Sunglasses (optional)
- Waterproof watch (optional)

And always bring:

- Running shoes
- Towel
- Water bottle
- An extra change of clothes



Chers parents,

Nous voulons vous aider à faire de bons choix pour l'habillement de votre jeune sur l'eau. Voici les choses que votre enfant devrait avoir avec lui selon la température.

S'il fait froid :

- Chandail à manches longues en spandex ou autre tissu synthétique
- Short ou pantalon en spandex
- Manteau de type coupe-vent
- Tuque ou chapeau chaud
- Bas
- Souliers d'eau ou sandales

S'il fait chaud :

- Crème solaire
- Casquette ou chapeau
- Souliers d'eau ou sandales
- Vêtements légers et confortables
- Lunettes de soleil (facultatif)
- Montre à l'épreuve de l'eau (facultatif)

