Liste de contrôle HX avant le départ en expédition

DESTINATIONS AU CLIMAT FROID

AVANT DE PARTIR

- ☐ Enregistrez-vous via l'application HX — renseignez toutes les informations voyageurs *(l'enregistrement ouvre 20 jours avant le départ)*
- ☐ Envoyez votre formulaire d'informations pour le manifeste du navire *(>8 semaines ; tout retard peut affecter vos documents de voyage)*
- ☐ Vérifiez la validité de votre passeport et les exigences en matière de visa
- ☐ Assurez-vous d'avoir souscrit une assurance voyage
- ☐ Vérifiez vos vols et l'itinéraire de l'expédition *(envoyés ~40 jours avant le départ)*
- ☐ Vérifiez les franchises et restrictions bagages
- ☐ Téléchargez ou imprimez vos documents de voyage importants
- ☐ Informez votre banque de votre voyage à l'étranger *(si nécessaire)*
- ☐ Vérifiez vos options d'itinérance mobile *(si nécessaire)*

DOCUMENTS ET ESSENTIELS

- ☐ Passeport et sa copie *(imprimée ou numérique)*
- ☐ Billets et itinéraire de voyage
- ☐ Visa ou autorisations *(si nécessaire)*
- ☐ Documents d'assurance voyage
- ☐ Carte de crédit/débit
- ☐ Coordonnées des personnes à contacter en cas d'urgence

FOURNI PAR HX À BORD

- ☐ Veste d'expédition HX *(à garder)*
- ☐ Gourde réutilisable Ocean Bottle *(à garder)*
- ☐ Bottes en caoutchouc
- ☐ Bâtons de marche/équipement d'activités *(selon disponibilité)*

VÊTEMENTS

- ☐ Veste chaude thermique ou en duvet
- ☐ Veste imperméable *(si nécessaire avant l'embarquement)*
- ☐ Pantalon imperméable *(obligatoire pour les débarquements à terre)*
- ☐ Sous-couches thermiques*
- ☐ Sous-vêtements thermiques longs
- ☐ Couches intermédiaires chaudes *(polaire ou isolantes)*
- ☐ Tenue décontractée pour le bord
- ☐ Couches légères pour les températures plus douces

SANTÉ ET SOINS PERSONNELS

- ☐ Médicaments *(quantité suffisante plus une réserve, ordonnances et remèdes contre le mal de mer si vous y êtes sujet)*
- ☐ Crème solaire résistante à l'eau à indice élevé et baume à lèvres
- ☐ Crème pour les mains/hydratante
- ☐ Brosse à dents et dentifrice
- ☐ Répulsif anti-insectes *(selon la saison)*

CHAUSSURES

- ☐ Chaussures de marche ou de randonnée *(imperméables, avec une bonne adhérence et un bon maintien de la cheville)***
- ☐ Chaussures confortables pour le bord

ACCESSOIRES

- ☐ Bonnet chaud ou bandeau couvrant les oreilles
- ☐ Gants thermiques imperméables
- ☐ Sous-gants en polaire
- ☐ Écharpe, buff ou tour de cou
- ☐ Chapeau de soleil ou casquette avec jugulaire
- ☐ Chaussettes chaudes en laine *(et des paires de rechange en cas d'humidité)*
- ☐ Lunettes de soleil polarisées et cordon pour lunettes
- ☐ Jumelles *(recommandées par notre responsable scientifique, G : 8x/10x, O : 32/42 mm)*
- ☐ Sac étanche pour l'électronique
- ☐ Maillot de bain *(jacuzzis, sauna, bain polaire)*

ÉLECTRONIQUE

- ☐ Adaptateur de voyage (type C Europlug — deux broches rondes)
- ☐ Smartphone ou appareil photo avec zoom
- ☐ Batteries et cartes mémoire de rechange
- ☐ Chargeur portable (batterie externe)
- ☐ Câbles de recharge
- ☐ Liseuse ou tablette
- ☐ Étui étanche pour téléphone/appareil photo avec dragonne

*Grammage recommandé pour une sous-couche en laine mérinos : environ 150-250 g/m², selon les conditions de l'expédition et vos préférences personnelles. **Les bottes en caoutchouc sont fournies gratuitement lorsqu'elles sont obligatoires pour des raisons de biosécurité (Antarctique, Svalbard et Groenland oriental), ainsi que pour les débarquements humides dans toutes les autres destinations où elles sont nécessaires. Toutefois, si vous prévoyez des activités avant ou après le programme, vous pouvez apporter votre propre paire.