



## Список вещей на море

Поездка на море — один из лучших способов отдохнуть и переключиться. Однако прежде, чем отправиться в путь, нужно собрать чемодан. Знаем, это сложно. Поэтому мы составили список вещей, с которым сборы пройдут быстро и безболезненно.

### Документы

#### Паспорта и их ксерокопии

*Обычный паспорт — для поездок по России. Заграничный с действующей визой — если едешь на море за границу (российский паспорт в таком случае оставь дома). Сделай ксерокопии первой страницы паспорта, а также страницы с визой — их можно носить с собой вместо документа, чтобы не потерять оригиналы.*

#### Медицинская страховка

*Страховку нужно оформить до путешествия: иногда она нужна ещё на стадии оформления визы.*

#### Билеты

*Уточни у своего перевозчика про онлайн-регистрацию — это очень удобная процедура, которая сокращает время в очередях на месте. Ты заранее получаешь посадочный талон, заполняя необходимые данные на сайте перевозчика. Обязательно проверь, необходимо после распечатывать билеты или достаточно показать их с экрана смартфона.*

#### Путёвка или распечатанные брони

*Гарантия того, что ты можешь заселиться в отель.*

#### Водительские права

*Если планируешь брать в аренду машину, не забудь про водительские права. Они*

*должны быть международными, если поездка будет заграничная.*

## **Одежда**

### Комплект одежды для дороги

*Определись, в чём поедешь. Это должна быть удобная одежда из лёгких тканей, чтобы ты чувствовал себя комфортно в пути.*

### Купальник/плавки

*В одном купаемся, другой сушится. Пригодится и специальная косметичка для купальника, такую можно купить в магазине белья.*

### Пара футболок и юбка/шорты

*Выбирай универсальные вещи: те, которые хорошо сочетаются, быстро сохнут и не мнутся.*

### Нижнее бельё

*По одному комплекту на каждый день.*

### Носки

*Чтобы носки не занимали место в чемодане, сверни их и положи внутрь обуви, которую берёшь с собой.*

### Одежда для сна

*Лёгкая пижама или длинная футболка, чтобы спать было комфортно.*

### Рубашка или блузка с длинными рукавами

*На случай, если обгоришь и нужно будет спастись от солнца.*

### Одежда для ресторана или на дискотеку

*Во многих отелях по вечерам устраивают тематические представления, анимацию или танцы. Тебе пригодится что-нибудь опрятное и нарядное, но только не чересчур.*

### пляжная обувь

*Шлёпки или сланцы нужны для пляжа, бассейна, а иногда и чтобы принять душ в номере.*

Босоножки/сандалии

*Парадно-выходная обувь, чтобы не стыдно было пойти в бар (в некоторые не пускают в шлёпках) или на террасу в кафе.*

Головной убор

*Кепка, шляпка или панамка защитят от солнечного удара.*

Солнцезащитные очки

*Не только модный аксессуар, но и незаменимая вещь, которая защищает глаза от яркого света и ультрафиолета.*

## **Предметы гигиены**

Зубные щётки и зубная паста

*Каждый берёт по щётке, а паста — в большом тюбике одна на всех участников поездки.*

Шампунь, гель для душа, мочалка, дезодорант, тоник или пенка для умывания

*Перелей жидкости в маленькие баночки, а то, что можно взять на всех, бери в единственном экземпляре. Помни, что, если какой-то из флакончиков поедет в ручной клади, он должен быть меньше 100 мл. Кстати, если едешь в классный отель и там есть банные принадлежности, тогда часть из этого тащить не нужно и можно даже с собой что-нибудь прихватить на память.*

Расчёска

*Лучше складную, которая не займёт много места в ручной клади.*

Полотенце

*Проверь, дают ли в твоём отеле полотенца. Если да — выкладывай своё из багажа! Если всё-таки хочешь взять своё, то бери полотенце из микрофибры: оно лёгкое и быстро сохнет.*

Линзы и раствор для них

*Берём как минимум две пары запасных линз, а также небольшую баночку раствора, чтобы хватило на срок поездки. Как вариант — купить упаковку линз-однодневок.*

## Пляжные мелочи

### Солнцезащитные средства

*Как минимум крем для загара, крем после загара и бальзам для губ с SPF. Как правильно выбрать защиту от солнца, читай тут.*

### Покрывало

*Чтобы загорать. Под это дело подойдёт и полотенце, но если вас едет несколько человек или большая компания, то лучше взять лёгкий плед (только не шерстяной!).*

### Книга

*Выбирай ту, что в мягкой обложке, — она весит меньше, чем книга в твёрдой. А если планируешь прочитать весь список книг на лето, подумай про электронную книгу — зачем тащить целую библиотеку, когда можно загрузить сразу несколько томиков любимых авторов и не переживать, что чтиво закончилось ещё в первый день.*

### Маска, ласты, водные тапки, надувной матрас

*Если не хочешь тратить деньги и покупать эти вещи на пляже, бери с собой.*

### Пляжная сумка

*Удобно носить на пляж — туда сложишь всё по списку выше.*

## Техника

### Телефон

*Необходимая вещь: это и связь, и фотоаппарат, и плеер, и фонарик, и навигатор, и блокнот для записок.*

### Наушники

*Чтобы слушать в пути музыку или аудиокниги.*

### Фотоаппарат и карта памяти

*Если ты думаешь, что камеры в телефоне недостаточно, то советуем брать небольшой фотоаппарат вместо тяжёлой фототехники. Зачем обременять себя лишним грузом на*

отдыхе?

Зарядки и батарейки

*Проверь, все ли гаджеты с зарядками и все ли провода рабочие.*

Пауэрбанк (внешний аккумулятор)

*Чтобы подзарядить гаджеты в пути. Подойдёт небольшой пауэрбанк ёмкостью 5000—10 000 мАч. Хватит на одну-две зарядки в течение дня.*

Переходник

*В мире существует 15 видов розеток, например в Индии, Италии, Израиле и на Кипре они отличаются от привычных российских. Ознакомься с типами розеток заранее, чтобы не искать адаптер на месте.*

## **Что взять женщине**

Парео или сарафан

*Удобно накинуть на купальник, чтобы пойти на пляж или в бассейн.*

Клатч

*Маленькая сумочка пригодится, чтобы сложить нужные мелочи на прогулку по городу.*

Маникюрный набор

*Помни, что ни с пилочкой, ни с ножницами, ни с щипчиками в ручной клади в самолёт не пустят — убирай их в чемодан.*

Косметика

*Минимум косметики, пускай кожа отдыхает. Выбирай тревел-варианты любимого крема или духов — они компактнее и займут меньше места в косметичке.*

Средства на случай критических дней

*Бери то, что подходит именно тебе.*

## **Что взять мужчине**

Бритва и пена для бритья

Убираем в чемодан.

## Сумка на пояс

Она компактнее рюкзака. Всё самое важное прячем внутрь: телефон, документы, ключи и деньги. С такой сумкой очень удобно на морских прогулках, аттракционах и в поездках на велосипеде.

## Что взять в транспорт

### Бумажные платочки и влажные салфетки

Абсолютный *must-have* всегда и везде!

### Дорожный набор

Надувная подушка, беруши и маска для сна защитят твой сон в транспорте от яркого света, шума и уберегут от затёкшей шеи.

### Плед

На случай, если кондиционер будет работать на всю катушку. Лайфхак: плед можно потом использовать как покрывало, чтобы загорать на пляже.

### Сменная обувь

Тряпочные тапочки, чтобы ноги отдыхали.

### Леденцы и снеки

Пригодятся, чтобы заморить червячка.

### Планшет с фильмами и играми

Чтобы занять себя и детей в долгой поездке.

Самое главное — возьми в отпуск хорошее настроение. Отдых не станет приятным, если ты будешь переживать из-за забытых дома вещей. Почти всё из списка выше можно купить на месте, поэтому расслабься и отдыхай!

Создано с помощью онлайн сервиса Чек-лист | Эксперт: <https://checklists.expert>

как это убрать?