



Чек-лист необходимых вещей для летней поездки на пляж

Летние каникулы на пляже! Давайте проверим список необходимых вещей ниже, чтобы провести полноценный летний отдых на пляже! Желаю вам чудесного путешествия!!~~~~

#1 Личные вещи

1.1. Одежда

- Рубашка или футболка.
- Шорты или короткое платье.
- Запасная одежда на каждый день.
- Теплая кофта или свитер на прохладные вечера.
- Нижнее белье и майка.

1.2. Пляжная одежда

- Бикини/купальник для мужчин/женщин.
- Пляжное полотенце.

- Длинный рукав или солнцезащитный крем.

1.3. Обувь

- Спортивная обувь для активного отдыха.
- Сандалии или шлепанцы.

1.4. Аксессуары

- Солнечные очки.
- Ремешок или чехол для очков.
- Кепка или широкополая шляпа для защиты от солнца.

1.5. Личные принадлежности

- Солнцезащитный крем.
- Средства по уходу за кожей после загара.
- Клей, средства от комаров.
- Шампунь, кондиционер.
- Зубная щетка, зубная паста.
- Антисептик.

1.6. Полезные вещи

- Мобильный телефон и запасное зарядное устройство.
- Фотоаппарат или видеокамера.
- Копии документов.

2. Повседневные предметы

2.1. Еда и напитки

- Бутилированная вода.
- Легкая закуска, фрукты.
- Солнцезащитный крем.

2.2. Приготовление еды

- Лед для охлаждения продуктов.
- Термос для горячей еды.
- Кастрюля, сковорода, небольшие кухонные принадлежности.

2.3. Игрушки и развлечения

- Пляжные игрушки (волейбольный мяч, пляжный мяч, ракетки для пляжного тенниса).
- Книги, журналы, настольные игры.

2.4. Полезные предметы

- Пакеты для мусора.
- Многоцветные тканевые сумки.

3. Медицинские принадлежности и здоровье

3.1. Медицинское страхование

- Карта медицинского страхования и контактная информация для экстренных случаев.

3.2. Лекарства

- Основные лекарства (от головной боли, желудочных болей, жара).
- Средства от солнечных ожогов, противомозговые средства.

3.3. Медицинские принадлежности

- Пластырь, вата, предупредительные бинты.
- Антисептическое средство.

3.4. Список экстренных случаев

- Номер телефона врача или ближайшей медицинской учреждения

4. Инструменты и предметы

4.1. Сумка для вещей

- Водонепроницаемая сумка или пакет zip-lock для телефона и документов.
- Пакет для мусора.

4.2. Аксессуары для активного отдыха

- Зонт или зонтик от солнца.
- Складной стул или пляжное полотенце.

4.3. Личные предметы

- Многоразовая бутылка для воды.
- Фонарик или переносной фонарь.

Проверьте этот список перед началом вашего путешествия и добавьте любые дополнительные пункты в зависимости от ваших конкретных потребностей. Приятного путешествия на море!