



## Собираемся в путешествие на море (Россия)

Чек-лист поможет собрать чемодан на море. Больше адаптирован для девушек (есть раздел "декоративная косметика").

### Ручная кладь

Блокнот, ручка

*Может быть, и не пригодятся, так как сейчас всё можно записать в заметки на телефоне, но пусть лучше лежат в сумке*

Ветровка/кардиган

*Конечно, заранее стоит посмотреть прогноз погоды, но она так обманчива и переменчива, что лучше взять с собой что-то "накинуть" и чувствовать себя комфортно при любой погоде*

Наушники

Внешний аккумулятор

*В самый неподходящий момент (важный звонок, переписка, поиск маршрута) заряд телефона иссякает, поэтому данный аксессуар необходим*

Деньги и документы

*Деньги лучше разменять на купюры номиналом 100,500,1000 рублей; документы желательно отсканировать и положить в разные места с оригиналами*

### Деньги и документы

Наличные деньги

- Банковская карта
- Паспорт РФ
- Медицинский полис
- Билеты на самолёт  
*Необходимо заранее распечатать*
- Туристический ваучер  
*Необходимо заранее распечатать*

## **Гаджеты**

- Отпариватель  
*Или можно взять с собой дорожный утюг; вещь нужная, чтобы всегда выглядеть "с иголочки"*
- Монопод  
*Если путешествуете один или одна, а также вдвоём - вещь необходимая, чтобы селфи получались не хуже, чем на съемках у фотографа*
- Зарядное устройство  
*Для всех ваших гаджетов (телефона, камеры, часов и т.д.)*
- Экшн-камера  
*Если имеется, конечно! Не забудьте проверить наличие внутри карты-памяти, а также обязательно положите зарядное устройство! (см. пункт выше)*

## **Лекарства**

- Базовые  
*Обезболивающее; при отравлении; жаропонижающее; от аллергии; боли в горле; от насморка, заложенности*

Для отдыха

*Пластырь; средства до и после загара*

Личная аптечка

*Препараты, которые принимаются ежедневно или в случаях обострения хронических заболеваний*

## Для пляжа

Купальник/плавки

*А лучше несколько штук*

Сланцы

Полотенце

*Не во всех отелях есть пляжные полотенца, так что лучше взять с собой*

Лежанка

*Чтобы можно было позагорать или устроить пикник в любом месте*

Пляжная сумка/рюкзак

*Нужна для того, чтобы сложить всё самое необходимое (крем для загара, бутылку воды, немного наличных денег, аксессуары для плавания) и отправиться на пляж*

Маска или очки для плавания

Головной убор

*Кепка, бейсболка, бандана или, может быть, шляпа с широкими полями?*

Солнцезащитные очки

## Зонт

## Личная гигиена

- Зубная щетка и паста
- Ватные палочки и диски
- Влажные салфетки
- Дезодорант
- Расчёска
- Маникюрный набор, пинцет
- Шампунь и гель для душа

*Хотя во многих отелях они есть уже в номере, так что нет необходимости везти их с собой*

## Декоративная косметика

- Средства для кожи  
*(увлажняющий крем (база под макияж), СС-крем, пудра, средства для контуринга, румяна, хайлайтер, корректор)*
- Средства для глаз и бровей  
*(тени, тушь для ресниц, карандаш для бровей, гель-фиксатор для бровей)*
- Средства для губ  
*(помада, карандаш, блеск)*
- Средство для снятия макияжа

## Уходовая косметика

- Средство для умывания
- Тонизирование
- Кремы по типу кожи
- Маски для лица, патчи  
*Пригодится после долгой дороги*

## **Одежда**

- Нижнее бельё
- Носки
- Майки, футболки, блузки
- Шорты, юбки, платья

## **Обувь**

- Сандалии/босоножки
- Туфли
- Кроссовки

Надеюсь, мой чек-лист будет полезен. Приятного и комфортного отдыха!