



Чек-лист

СЁРФИНГ В ВОДЕ

С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ГИДРОКОСТЮМА



РУЧНАЯ КЛАДЬ

- Заграничный паспорт
- Медицинская спортивная страховка с пометкой "серфинг"
- Валюта наличными (≈50\$) для оплаты первых мелких расходов
- Проверить свой тарифный план оператора мобильной связи
- Зарядное устройство для телефона
- Power Bank для гаджетов

На случай, если багаж будет утерян:

- Комплект сменного белья
- Солнцезащитные очки
- Зубная щётка и паста (<100 мл)
- Шорты
- Футболка
- Купальник
- Шлёпанцы

БАГАЖ

- Плавки и бордшорты 
- Купальник 
- Серф-пончо для переодевания
- Солнцезащитный крем 50 SPF
- Цинковая защита от солнца
- Вазелин
- Бутылка/фляжка для воды
- Средство защиты от насекомых

- Адаптер для местной электросети
- Головной убор (кепка/шапка)
- Толстовка
- Дождевик
- Куртка и штаны, защищающие от ветра и дождя
- беруши для сна

АПТЕЧКА

- Глазные капли «Искусственная слеза»
- Бепантен
- Пантенол
- Энтеросгель
- Имодиум
- Йод/бетадин стикер

- Водостойкие пластыри
- Дышащие пластыри
- Траумель гель
- Кларитин или аналоги
- Панкреатин или аналоги
- Щипцы для ногтей/маникюрные ножницы

