



ЧЕК-ЛИСТ: ЧТО ВЗЯТЬ С СОБОЙ В СЁРФ-ТРИП

клуб сёрфинга «Surfway»

Ручная кладь:

- Заграничный паспорт**
проверьте срок действия заранее до поездки
- Авиабилеты**
лучше брать распечатанные, поскольку не все российские аэропорты дружелюбны к электронным билетам
- Подтверждение гостиниц**
предоставляем
- Медицинская спортивная страховка**
с пометкой “сёрфинг”
- Деньги**
лучше взять с собой больше наличных и меньше денег на карточке, т.к. до ближайшего банкомата может быть достаточно далеко
- Валюта (доллары или евро)**
Поменяйте ~50\$ на местную валюту в аэропорту для оплаты первых мелких расходов на месте
- Зарядка для мобильного, камеры, фотоаппарата и т.п.**
- Power Bank для гаджетов**
- Перекус на время перелётов**
особенно, если есть особенности в еде

На случай, если багаж будет утерян:

- Комплект сменного белья
- Солнцезащитные очки
- Туалетный набор
зубная паста, щетка, шампунь, гель для душа (<100 мл)
- Шорты
- Футболка
- Купальник/бордшорты
- Шлёпанцы

Не забыть положить в чемодан:

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> Шампунь | <input type="checkbox"/> Гель для душа |
| <input type="checkbox"/> Крем для тела | <input type="checkbox"/> Бальзам для волос |

Шампуня и геля для душа понадобится много, ваннные процедуры ждут вас после каждого катания. Поэтому шампунь и гель для душа можно купить уже на месте, если едете кататься больше, чем на неделю.

Для девочек – крем для тела и бальзам для волос. Яркое солнце и ветер с океана делают своё дело и сушат загорелые тела.

Для холодных направлений:




Для девушек:

- Купальник, который не жалко надевать под гидрокостюм
- Гидротрусы или короткий гидрокостюм
если температура воды будет для вас холодной

Для парней:

- Плавки и бордшорты
надевать под гидрокостюм

Для всех:

- Панама или кепка для сёрфинга
- [Сёрф-пончо для переодевания](#) 
- [Солнцезащитный крем 50 SPF](#) 
- [Цинковая защита от солнца](#) 
- Дождевик
- Рюкзак или пляжная сумка
- Гидротапки/гидроноски
высокие
- Бутылка/фляжка для воды
- Головной убор
кепка/шапка
- Толстовка
- Куртка и штаны
защищающие от ветра и дождя
- Беруши для сна
- Влажные салфетки, мицеллярная вода или кокосовое масло
Очень удобно и легко смывать цинк после каталки

Аптечка:

- Глазные капли**
«Искусственная слеза»
- Вазелин**
для нанесения на части кожи, которые могут натираться от лайкры или гидрокостюма
- Жидкий пластырь, клей БФ-6**
- Жаропонижающие**
Аспирин, Парацетамол, Ибупрофен
- Болеутоляющие**
Анальгин, Солпадеин, Спазган, Баралгин
- При расстройстве желудка**
Активированный уголь, Левомецитин, Фестал, Мезим-форте, Смекта, Имодиум
- В случае аллергии**
антигистаминные препараты Супрастин, Лоратадин, Тавегил, Кларитин
- От простуды**
выбирайте тот препарат который помогает именно вам — Колдрекс, Анти-Флу и т.д.
- Сердечно-сосудистые средства**
Валакордин, Корвалол, Валидол
- Перевязочный материал**
бинт, пластырь, ватные шарики
- Антисептики**
йод, зеленка, перекись водорода
- Успокаивающие средства**
настой Валерианы или Пустырника, Новопассит
- От укачивания в транспорте и «морской болезни»**
Бонин, Авиаморе
- При солнечных ожогах и кожных аллергических реакциях на солнце**
Пантенол-спрей, Тавегил
- Солнцезащитные кремы и средства по уходу за кожей после пребывания на солнце**
- Термометр**
не ртутный
- Небольшие ножницы, пинцет**
имейте ввиду, что эти предметы НЕЛЬЗЯ провозить в ручной клади во время авиаперелета

Наши партнеры предоставляют скидки на товары (гидрокостюмы и другие аксессуары), обязательно загляните на их сайт:

- Скидка 15% на весь ассортимент в интернет-магазинах [Quiksilver](#) и [Boardriders](#) по промокоду Surfway27
- Скидка 10% на товары в магазине [Траектория](#) по промокоду Surfway
- Уютные тёплые пончо, купальники, цинк и другие аксессуары вы можете посмотреть на нашем сайте в разделе [магазин](#)