



# 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 тёплых направлений:

## Для девушек:

- [Лайкра](#) ↗  
женская лайкра выглядит как слитный купальник с длинными рукавами
- Купальник и леггинсы**  
леггинсы или специальные обтягивающие штаны для плавания/бега защищают от натираний ног в местах соприкосновения с доской для сёрфинга

## Для парней:

- [Лайкра](#) ↗  
рашгарт, специальная футболка с длинным рукавом
- Плавки и бордшорты**  
под бордшорты лучше надевать плавки и леггинсы
- Леггинсы**

## Для всех:

- Панама или кепка для сёрфинга**
- [Сёрф-пончо для переодевания](#) ↗
- [Солнцезащитный крем 50 SPF](#) ↗
- [Цинковая защита от солнца](#) ↗
- Дождевик**
- Рифовые тапочки**  
если предусматривается катание на рифовых спотах
- Бутылка/фляжка для воды**
- Головной убор**  
кепка/панама/бандана/шляпа
- Толстовка**
- Рюкзак или пляжная сумка**
- 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](#)