

# Что взять на море, список:

## Все для гигиены:

- 1 Зубная щетка
- 2 Паста в маленьком тюбике
- 3 Мыло в мыльнице, шампунь или гель для душа
- 4 пляжное полотенце
- 5 Маленькое полотенце для лица
- 6 Гигиенические прокладки, тампоны
- 7 Станок для бритья
- 8 Антибактериальные влажные салфетки
- 9 Дезодорант
- 10 Лак для волос
- 11 Ватные диски что взять на море

## Косметика:

- 1 Косметичка
- 2 Декоративная косметика, привычная вам
- 3 Тоник для снятия макияжа
- 4 Средство для и после загара
- 5 Увлажняющий крем или молочко
- 6 Тоник для лица
- 7 Лак для ногтей и средство для его удаления
- 8 Средство от укусов насекомых

## Обувь:

- 1 Повседневные удобные босоножки
- 2 Резиновые шлепанцы для душа и прогулок по горячему песку
- 3 Кроссовки или закрытые туфли на случай дождя

**Вещи:**

- 1 Купальник, плавки (лучше, если у вас их несколько)
- 2 Парео
- 3 Головные уборы
- 4 2-3 легкие футболки
- 5 2-3 смены нательного белья и носок
- 6 Брюки или джинсы, легкий свитер на случай холодной погоды
- 7 Зонт от дождя (пляжный можно взять на прокат)
- 8 1-2 платья или сарафана либо юбку, нарядную блузку для вечера

**Лекарства:**

- 1 Обезболивающие и жаропонижающие лекарства, например, нурофен
- 2 Средства от расстройств желудка, можно имодиум
- 3 Лейкопластырь
- 4 Бинт и вата, перекись водорода
- 5 Активированный уголь
- 6 Термометр (лучше электронный, без ртути)
- 7 Средства от аллергии (лоратадин, зиртек и пр.)
- 8 Средство от герпеса на губах (ацикловир и пр.)
- 9 Если вы принимаете особые лекарства, не забудьте их

**Необходимые предметы обихода:**

- 1 Мобильный телефон
- 2 Фотоаппарат
- 3 Зарядные устройства к ним
- 4 Очки
- 5 Заколки для волос
- 6 Пляжная сумка
- 7 Коврик для пляжа
- 8 Расческа
- 9 Прищепки для белья
- 10 Иголку и нитки, маникюрные ножницы
- 11 Пемза
- 12 Пилочка для ногтей