

Checklista na plażę z dzieckiem

Oto prosta lista do odhaczania, która pomoże spakować się na plażę bez stresu.

Ochrona i bezpieczeństwo

- ☐ Krem z wysokim filtrem SPF 50+ (dla dzieci, wodoodporny)
- ☐ Nakrycie głowy (kapelusz z rondem lub czapka z osłoną na kark)
- ☐ Okulary przeciwsłoneczne z filtrem UV
- ☐ Ubranko do kąpieli z filtrem UV
- ☐ Rękawki lub kamizelka do pływania
- ☐ Mini-apteczka (plastry, środek do dezynfekcji, preparat na ukąszenia)

Komfort i baza

- ☐ Duży koc lub mata plażowa
- ☐ Namiot plażowy samorozkładający się
- ☐ Ręczniki (minimum dwa)
- ☐ Pojemna torba plażowa

Jedzenie i picie

- ☐ **DUŻO WODY!** (w butelce lub bidonie termicznym)
- ☐ Zdrowe przekąski (np. owoce, wafle ryżowe, chrupki, kanapki)
- ☐ Torba termiczna do przechowywania jedzenia i napojów

Zabawa

- ☐ Wiaderko, łopatką, grabki i foremki
- ☐ Piłka plażowa lub dmuchane koło/zabawka do wody

Higiena i dodatki

- ☐ Mokre i suche chusteczki
- ☐ Pieluchy do pływania oraz pieluchy na zmianę (jeśli dotyczy)
- ☐ Worek na mokre ubrania
- ☐ Worek na śmieci
- ☐ Buty do wody lub klapki
- ☐ Komplet suchych ubrań na przebranie

Miłego i bezpiecznego wypoczynku!