

# ЯК ЗІБРАТИСЯ НА ПІКНІК:

## чекліст без стресу

*Візьми базові речі для комфорту, їжу, яка не зіпсується за годину на сонці, воду, захист від сонця й комах — і цього вже достатньо для нормального відпочинку. Для швидкопсувної їжі працює правило: не тримати її без холоду довше 2 годин, а в сильну спеку — довше 1 години на сонці.*

### Їжа й напої

- Багато води
- Закуси й напої
- Термосумка
- Контейнери з кришками
- Пергамент або фольга для пакування
- Соуси в герметичних баночках

### Комфорт і сервірування

- Плед або каремат
- Дошка для нарізання
- Маленький ніж або мультитул
- Легка сорочка, туніка або накидка
- Ліхтарик або гірлянда для вечора

### Гігієна й порядок

- Вологі серветки
- Паперові рушники
- Антисептик для рук
- Пакети для сміття
- Міцелярна вода від плям

### Захист і безпека

- SPF мінімум 30
- Головний убір
- Сонцезахисні окуляри
- Засіб від комарів і кліщів
- Засіб після укусів
- Маленька аптечка
- Павербанк
- Номери невідкладної допомоги
- Документи, банківська картка й готівка

*shuba*