

Gli editoriali.

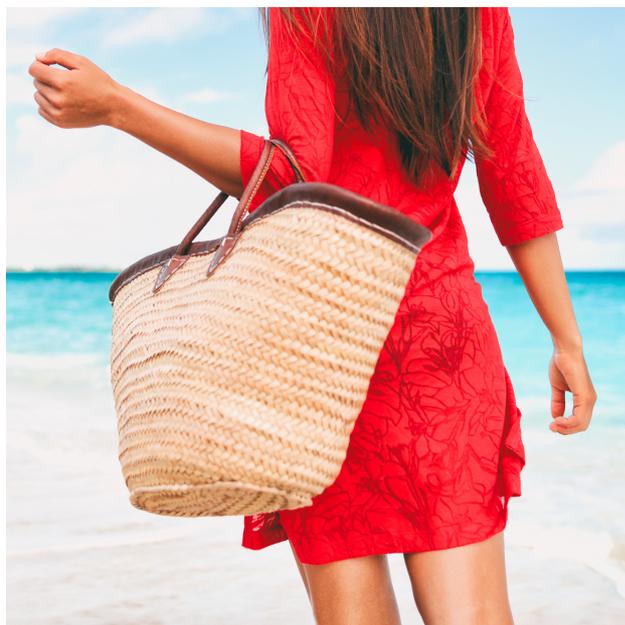
Cosa portare al mare: ecco tutto l'occorrente per le vacanze

Scopri cosa portare al mare, ossia la lista di oggetti indispensabili per le tue vacanze, in particolar modo con i bambini.

Le **vacanze** stanno per arrivare ed è quindi il momento di pensare **cosa portare al mare**. Ecco una breve guida per essere certi di non dimenticare nulla.

La lista delle cose da portare al mare

Quando arriva il momento di **preparare la valigia** per le vacanze al mare, le prime cose da prendere sono i **vestiti**: ovviamente bisogna prediligere **abiti leggeri**, come vestitini, pantaloncini e shorts, t-shirts, canotte e sandali. È sempre meglio, però, portare anche almeno un pantalone lungo, una scarpa chiusa, ad esempio delle sneakers, e un golfino o giubbino leggero da indossare la sera o in caso di maltempo. Infine, per le serate fuori è bene mettere in valigia anche un abito più elegante, per essere così pronti per ogni occasione. In generale, soprattutto se si va in vacanza nella propria **casa al mare** o comunque in un albergo dotato di servizio di lavanderia, è sempre meglio partire con pochi vestiti per non portare bagagli troppo pesanti e per lasciare spazio agli altri oggetti indispensabili da portare con sé.



Vediamo ora la lista delle principali cose da portare al mare, quelle che non possono mai mancare.

Indumenti e accessori per il mare

Iniziamo dagli oggetti personali, come **vestiti e accessori**:

- **Costumi**: interi o bikini per lei, pantaloncini o slip per lui, i costumi sono essenziali al mare ed è sempre meglio averne con sé almeno due, per poterli cambiare o lavare all'occorrenza.
- **Pareo o prendisole**: sono indumenti utili per coprirsi in caso di spostamenti, ad esempio al bar o al ristorante, dove non si vuole andare in costume. Sono utili, insieme a una t-shirt e un pantaloncino, anche per coprirsi ed evitare un'esposizione prolungata ai raggi solari, considerando che, anche sotto l'ombrellone, i raggi solari possono filtrare.
- **Occhiali da sole**: sono fondamentali per proteggere gli occhi dal sole.
- **Ciabatte da spiaggia**: infradito o a fascia, l'importante è scegliere quelle più comode in base alle proprie esigenze. Sono importanti per camminare sulla spiaggia bollente ed evitare che le piante dei piedi si scottino.
- **Cappello**: con la visiera oppure di paglia, è fondamentale per riparare la testa dal sole durante le passeggiate al mare. In alternativa, si può indossare una bandana.
- **Borsa mare**: è un elemento fondamentale perché servirà per portare con sé in spiaggia tutti gli oggetti necessari a una giornata in riva al mare. È meglio sceglierla capiente, così da poter portare tutto in una sola borsa.

Cose da portare al mare in borsa

Queste sono, appunto, le cose da portare al mare all'interno della **borsa da spiaggia**:

- **Telo mare**: che sia di spugna o in microfibra, è imprescindibile perché serve a sdraiarsi sulla sabbia o sul lettino in spiaggia, ma anche sui prati, in pineta oppure ovunque vogliate rilassarvi all'aperto. L'ideale sarebbe portarne due a persona, così da alternarli e usare il secondo quando quello già utilizzato durante la giornata deve essere lavato o lasciato asciugare.
- **Creme solari**: è forse l'oggetto più importante di tutti perché serve a **proteggere la pelle** dai danni provocati dall'esposizione ai raggi solari. Bisogna sceglierla in base al proprio **fototipo di pelle**, avendo cura di **applicarla in modo omogeneo** su tutto il corpo, ripetendo l'operazione **più volte al giorno**. Per proteggere le zone più delicate, come nei, cicatrici e labbra, esistono poi dei pratici **stick** da utilizzare solo sull'area interessata. Per proteggere anche la chioma ed evitare che si sfibri o si secchi per il sole, esistono poi degli utili **spray protettivi per capelli**. Infine, bisogna ricordarsi di portare nel beauty case anche una buona **crema doposole**, per idratare la pelle dopo l'esposizione solare.
- **Borraccia o bottiglia d'acqua**: quando si sta al caldo, è bene idratarsi frequentemente quindi l'acqua non può mai mancare.
- **Libri e riviste**: giornali, enigmistica oppure un bel romanzo sono degli ottimi passatempi per rilassarsi in spiaggia, sia quelli in formato cartaceo che quelli digitali.

Le altre cose da portare al mare

Infine, ecco altri oggetti utili per le vacanze al mare:

- **Ombrellone, lettini e sdraio**: nei casi in cui si predilige la spiaggia libera agli stabilimenti attrezzati, bisogna portare con sé l'ombrellone per poter creare una zona d'ombra ed

evitare di restare sotto al sole troppo a lungo. I lettini e le sdraio sono perfetti per chi ama stare più comodo.

- **Occhiali, pinne e maschera:** sono strumenti che servono se si intende praticare snorkeling, oppure immergersi, o semplicemente nuotare più agevolmente.
- **Borsa frigo:** portare con sé una borsa termica è utile per i picnic in spiaggia, ma anche solo per tenere al fresco acqua e altre bevande da sorseggiare sotto l'ombrellone.
- **Giochi da spiaggia:** un pallone, dei racchettoni oppure anche un semplice mazzo di carte servono a rendere le giornate al mare più divertenti.
- **Powerbank:** è uno strumento utile per caricare il cellulare quando si è fuori. A proposito di cellulari, per proteggere lo smartphone al mare e far sì che non si rovini con acqua o sabbia, è bene utilizzare una **custodia trasparente** chiusa adatta al proprio modello.
- **Kit di pronto soccorso:** un astuccio con i medicinali essenziali non dovrebbe mai mancare quando si viaggia. In particolare, al mare è bene portare analgesici, antistaminici, spray repellente per insetti, pomata per le punture, disinfettante, cerotti e integratori di sali minerali.

Cosa portare al mare con i bambini

Oltre a tutti gli oggetti che abbiamo elencato, quando si va in vacanza con i bambini è utile portare: **giochi da spiaggia** per i più piccoli, ossia i classici paletta e secchiello; **braccioli e ciambella**, per fare il bagno con maggiore sicurezza; **crema solare ad alta protezione**; diversi **costumi e vestiti di ricambio**; libri da leggere e passatempi simili per far sì che i bimbi più grandi non si annoino.

Cosa portare al mare con un neonato

Quando si va al mare con un neonato è fondamentale scegliere **le ore meno calde**, ad esempio la mattina **prima delle 11** e il pomeriggio **dopo le 17**, in quanto i bimbi così piccoli potrebbero soffrire molto il caldo e comunque non devono essere esposti ai raggi solari a lungo. In questo caso, occorre preparare una borsa mare solo per il piccolo, contenente:

- **Crema solare ad alta protezione**, specifica per neonati;
- **Pannolini** normali o quelli a costumino impermeabili e **salviette** per cambiarlo;
- **Fasciatoio** da viaggio;
- **Biberon e ciucci**;
- **Asciugamani**;
- **Body**, magliettine e pantaloncini leggeri;
- **Cappellino**.

Per sistemare il piccolo e farlo stare ben riparato al mare, oltre all'ombrellone si potrebbe portare una **piccola tenda** dove poterlo mettere all'ombra. Bisogna poi portare in spiaggia anche il **passettino**, per farlo riposare. Quando è sveglio, invece, può stare comodo su un **asciugamano** oppure in una piccola **piscinetta gonfiabile** in cui potrà giocare sotto l'ombrellone.