



## מה להביא ?

- כריך או שניים + פרי/ירק לארוחת הבוקר בשעה 11:00
- חובה** - בקבוק מים גדול אישי 1.5 ליטר מים פושרים שאפשר לגמוע (לא קפואים), ניתן להמתיק מעט את המשקה כדי לעודד שתייה.
- חובה** - קרם הגנה מקדם הגנה 50 ומעלה (יש לשים לב שהקרם לא יורד במים, עמיד לאורך זמן ואנטי אלרגני). מומלץ לרשום את שם הילד על הקרם.
- חובה** – כובע!!!! לבעלי עור רגיש / בהיר נמליץ על כובע מים הנקשר מתחת לסנטר ומאפשר כניסה למים.
- חובה** - בגדים יבשים להחלפה (לנוסעים בהסעה לא תתאפשר עלייה בבגדים רטובים).
- מגבת גדולה.
- מכנס טייץ ארוך עד הקרסוליים מבד לייקרה- מתייבש מהר, להגנה מפני השמש ושפשפות- **מומלץ מאוד בנים ובנות**.
- (בנים לרוב לובשים את הטייץ מתחת למכנס בגד הים ) .
- משקפת שחייה אישית.
- שקית ניילון לבגדים הרטובים.
- למצטיידים במשקפי ראייה- מומלץ להביא אריזה קשיחה למשקפיים.
- במקרה שמביאים טלפון נייד, רצוי, לשים אותו בשקית ניילון קשורה נגד החול והמים.

נמליץ לא להביא דברים יקרי ערך הכוללים בתוכם: מכשירי טלפון חדישים, משקפיים יקרים וכדומה...  
כמו כן רצוי לשים את הציוד בתיק בעל רוכסנים תקינים וכתפיות. בבקשה לא צ'ימידנים או תיקים עם כתפייה אחת.  
בבוקר נבוא לבושים במכנסי גלישה (בגד- ים- מכנסיים קצרים מבד שמתייבש מהר) ובכפכי חוף.

**שימו לב, חשוב! כיוון שבכל יום פורקים את הציוד מהתיק, יש לוודא כל בוקר מחדש שכל הציוד נמצא בתיק.**

נתראה בקרוב,

שלכם

צוות סאניסרף.

מועדון הגלישה sunnysurf חוף פלמחים

sunnysurf.palmachim@gmail.com

www.sunnysurf.co.il

נייד: 052-5630671