الأشياء التي يجب توضيبها لنزهة في الهواء الطلق

إذا كنت تبحث عن نزهة في الهواء الطلق أعدت تماما دون أي كوارث مشتركة، القليل من الإعداد والتحضير لن يضر. هنا بعض الأشياء التي يجب حزمها دائما لنزهة في الهواء الطلق:

1. **الكريم الواقي من الشمس:**

الغداء في الطبيعة هو فرصة عظيمة للاستمتاع بنسيم دافىء ومناظر طبيعية مشمسة، ولكن كل ذلك الوقت خارجاً يمكن أن يلحق الضرر إلى بشرتك. اجعل نزهتك واحدة تتذكرها للمتعة التي فيها، وليس لحروق الشمس، عن طريق تطبيق كريم الواقي من الشمس. في حين أن الغداء تحت مظلة أو شجرة يمكن أن يقلل من تأثير الأشعة فوق البنفسجية، تلف الجلد لا يزال ممكنا حتى لو كنت موجوداً في الظل.

2. **المناديل المبللة:**

المناديل المبللة هي رفيقة النزهة المثالية. في حين أن المطهر اليدوي يقتل البكتيريا، يمكن للمناديل المبللة إزالة الأوساخ والبقع، فتنظف بشكل أفضل قبل وبعد تناول الطعام.

3. **رذاذ ضد الحشرات:**

يوم في الحديقة يمكن أن يساعدك على التقرب من أصدقاء مزعجين جدد: الحشرات! قلل فرص الاصابة بلدغات الحشرات من خلال أخذ وتطبيق رذاذ ضد الحشرات. الرذاذ الذي يحتوي على زيت الكافور الليمون والبيكاريدين يدوم لفترة أطول من البخاخات الأخرى، فتعمل بشكل أفضل بعد تطبيق كريم الواقي من الشمس.

4. **البطانية:**

من السهل أن تختار وجهات النزهة التي لديها كراسي أو طاولات، ولكن في يوم جميل، قد تكون أماكن الجلوس محدودة. لا تنسى أن تجلب بطانية للجلوس عليها ووضع الغداء فوقها. تأكد من أن لديك مساحة كافية للجميع!

5. **المشروبات الزجاجية:**

صنع جرة كبيرة من الشاي الحلو يبدو وكأنه وسيلة سهلة لتبادل المشروبات، ولكن المشروبات المعبأة في زجاجات هي الخيار الأفضل. المشروبات المعبأة في زجاجات صغيرة تقضي على الحاجة إلى الكؤوس الفردية – غرض أقل للحزم والغسل في وقت لاحق. إذا كانت الزجاجات مبردة، إنها بمثابة ثلج يحافظ على الحرارة الباردة للأطعمة، وعلى عكس الأباريق، إنها أقل عرضة للتسرب.