



СПИСОК В ТЕЛЕФОН
наведите камеру

Что взять в самолёт

Список для комфортного отдыха

40 пунктов, которые вспоминаются уже в кресле. Отметьте перед сборами — на бумаге или с телефона.



☐ ТОЛЬКО В РУЧНУЮ КЛАДЬ

- ☐ Паспорт и посадочный талон
скачайте файлом, а не только в приложении
- ☐ Банковские карты и немного наличных
- ☐ Портативная зарядка
в багаж её не примут — только в салон
- ☐ Зарядка и кабель
- ☐ Ключи от дома и машины
- ☐ Очки, линзы и раствор

⊕ АПТЕЧКА

- ☐ Лекарства, которые принимаете постоянно
- ☐ От головной боли
- ☐ От аллергии
- ☐ Для живота
от тяжести и расстройства
- ☐ От укачивания
- ☐ Пластырь

☾ ЧТОБЫ ВЫСПАТЬСЯ

- ☐ Подушка для шеи
- ☐ Маска для сна
- ☐ беруши
- ☐ Тёплые носки
в салоне холоднее, чем кажется на трапе
- ☐ Худи или большой шарф
плед выдают не на всех рейсах

- ☐ Одноразовые тапочки
на долгий рейс — ноги отекают в обуви

💧 СУХОЙ ВОЗДУХ И СОЛНЦЕ

- ☐ Увлажняющий спрей для лица
влажность в салоне 10–20 % — суше пустыни
- ☐ Увлажняющие капли для глаз
- ☐ Крем с SPF на лицо и руки
стекло пропускает UVA — тот, что старит кожу

🕒 ДОЛГИЙ ПЕРЕЛЁТ

- ☐ Пустая бутылка для воды
наполните уже после досмотра
- ☐ Влажные салфетки
- ☐ Освежающая жвачка
помогает ушам на взлёте и посадке
- ☐ Перекус: орешки, батончик, сухофрукты
кормят не на всех рейсах
- ☐ Компрессионные гольфы
на рейсах дольше четырёх часов меньше отёк
- ☐ Проводные наушники
разъём в подлокотнике не Bluetooth

📖 ЧЕМ ЗАНЯТЬ СЕБЯ

- ☐ Бумажная книга
единственное, что не разряжается
- ☐ Фильмы и музыка скачаны заранее
интернета в воздухе может не быть

- ☐ Подставка для телефона
иначе весь фильм держите его на весу

 О ЧЁМ ВСПОМИНАЮТ УЖЕ В ПОЛЁТЕ

- ☐ Ручка
заполнить миграционную карту
- ☐ Скриншоты брони отеля и обратного билета
- ☐ Запасная футболка в ручной клади
- ☐ Зубная щётка и паста до 100 мл
- ☐ Пакет для мусора
- ☐ Телефоны близких на бумаге
если смартфон разрядится

 ЖЕНСКИЙ ЧЕК-ЛИСТ

- ☐ Крем для рук
- ☐ Увлажняющая гигиеническая помада
- ☐ Резинка для волос
- ☐ Средства гигиены
рейс может задержаться

СВОИ ПУНКТЫ

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

**Подушка, маска для сна и беруши —
уже в одной коробке**

Шесть моделей и полтора десятка расцветок
на niera.shop

