

Checklist : Votre journée idéale à la plage de Capitello

Protection et Santé

- Crème solaire haute protection (indice 50+ recommandé)
- Chapeau ou casquette pour protéger le visage
- Lunettes de soleil avec protection UV
- Baume à lèvres avec protection solaire
- Trousse de secours de base (pansements, désinfectant)

Équipement et Confort

- Serviettes de plage en microfibre (gain de place)
- Parasol léger ou tente de plage anti-UV
- Tapis de sol ou natte de plage
- Sac étanche pour protéger vos appareils électroniques
- Chaussures d'eau (pratiques pour les zones de galets ou rochers)

Hydratation et Alimentation

- Gourde isotherme remplie d'eau fraîche (minimum 1,5L par personne)
- Glacière avec pains de glace
- En-cas sains (fruits frais, fruits secs, barres de céréales)
- Sacs hermétiques pour conserver les aliments au frais

Loisirs et Snorkeling

- Masque et tuba (vérifiez l'étanchéité avant de partir)
- Palmes légères pour explorer les fonds marins
- Livre, liseuse ou jeux de cartes pour les moments de détente
- Ballon ou raquettes de plage

Respect de l'environnement

- Sac poubelle pour ramasser tous vos déchets (ne rien laisser sur place)
- Utilisation de crèmes solaires respectueuses des océans (sans filtres chimiques nocifs)

- Respect de la faune et de la flore marine (ne pas toucher les coraux ou les poissons)
- Éviter les plastiques à usage unique