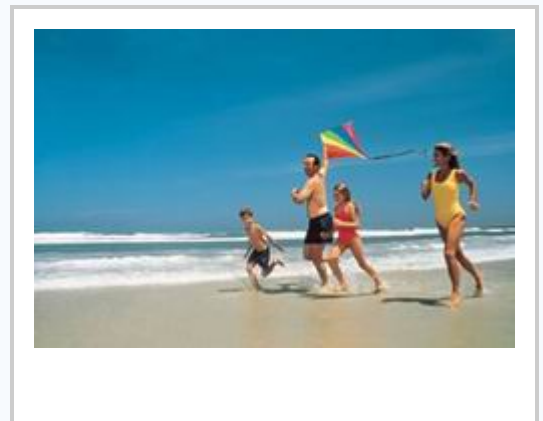


เตรียมตัว..ก่อนเที่ยวชายหาด

นำเสนอเมื่อ : 16 มี.ค. 2552

เมื่อเข้าสู่หน้าร้อนสถานที่ท่องเที่ยวที่มักได้รับความนิยม ก็คงหนีไม่พ้นทะเลเป็นแน่เพราะความปลอดโปร่ง ของท้องฟ้าใส น้ำทะเลสีครามและ หาดทรายที่ขาวสะอาด คงทำให้ใครสักคนคลายร้อนได้มากจริงๆ ไม่ว่าจะเป็นทะเลทางฝั่งอ่าวไทย หรือทะเลทางฝั่งอันดามัน ก็ล้วนแล้วแต่มีเสน่ห์ ในตัวเองที่แตกต่างกันแล้วแต่ความชอบของแต่ละคน

การเตรียมความพร้อมก่อนการท่องเที่ยวก็มีความสำคัญไม่น้อย เพราะเมื่อเราเตรียมพร้อมมาอย่างดีแล้ว การเที่ยวของเราครั้งนี้ก็มีความสุข และสามารถสนุกสนานได้อย่างเต็มที่ ไม่มีความกังวล เรามี เกร็ดเล็กเกร็ดน้อย ในการเตรียมตัวก่อนไปเที่ยวทะเล ที่ดูเหมือนเป็นเรื่อง ง่ายๆ แต่เราก็ไม่ควรที่จะมองข้าม มานำเสนอ



- เตรียมตัวอย่างไรเมื่อไปทะเล

สิ่งแรกที่เราควรที่จะคำนึงถึงเมื่อเราจะไปเที่ยวก็คือ **สถานที่ที่เราจะไป** เราควรหาข้อมูลรายละเอียดของที่ ๆ จะไปให้มากที่สุด ควรดูสภาพภูมิอากาศด้วยยิ่งดีจะได้เตรียมอุปกรณ์ ต่างๆ ให้พร้อมและเตรียมรับมือกับเหตุการณ์เฉพาะหน้าได้ นอกจากภูมิอากาศแล้ว เรายังควรที่จะรู้ว่าที่ที่เราจะไปนั้นมีอะไรเป็นจุดเด่น มีกิจกรรมอะไรให้เราทำบ้าง กลับมาจะได้ไม่อายใครว่าไปแล้วไปไม่ถึง

การเตรียมเสื้อผ้าที่เหมาะสมกับสถานที่ ก็เป็นสิ่งสำคัญไม่น้อยเช่นกัน ควรเลือกให้เข้ากัน กับบรรยากาศชายทะเลสิ่งที่ต้องเตรียมก็เช่น ชุดว่ายน้ำ ผาฝนโต ๆ สำหรับปูนอนอาบแดด และพันกาย เสือกกลม เสียดสบาย ๆ ทางएंซาสันที่ดูทะเลมดทะเลเมฆ ทางเกงขาวเล ที่ใช้ไต่หังการไสนอน - ไส่เที่ยว แวนกันแดด หมวกใบเก ร้องเท้าแตะ โดยอาจเลือกเสื้อผาและรองเท้าให้มีสีเข้ากันเพียงสีเดียวหรือสองสีพื้น ๆ เพื่อจะสลับสับเปลี่ยนกันใช้ได้ เป็นการประหยัดเนื้อที่เวลาเก็บใส่กระเป๋าก็สะดวก

ขึ้นชื่อว่าไปเที่ยวทะเลแล้ว หลายคนก็รู้สึกเหมือนกันว่ากลับมาต้องดำเนื่อน เพราะอย่างที่เราเห็นว่าทะเลเป็นที่ที่แดดแรงมากแต่ถ้าเรารู้จักวิธีการป้องกันมันก็คง ไม่ยุ่งแรงแรงอย่างที่คิด ดังนั้นสิ่งที่จำเป็นสำหรับการเที่ยวทะเลลำดับต่อมา ก็คงหนีไม่พ้น **ครีมกันแดด** ซึ่งก็ควรเป็นครีมกันแดดชนิดที่มีค่า SPF สูง ๆ ไว่กอนนะคะ ทางที่ดีน่าจะเกินกว่า 30 - 50 ขึ้นไป นอกจากครีมกันแดดแล้ว เมื่อเราไปที่ต่าง ที่ต่างถิ่นเราอาจจะไม่สบายเอาไ้จาย ๆ เราก็ควรจะเตรียมยาแก้ปวด ยาแก้แพ หรือพลาสเตอร์ยา เผื่อเอาไว้ยามฉุกเฉินด้วยนะคะ

นอกจากนี้ก็ยังมืขาวของที่มีมอดูเหมือนเป็นสิ่งที่เล็กน้ย แต่ก็มีความสำคัญไม่น้อยเลย เช่น **ยาสระผม ครีมอาบน้ำ ครีมบำรุงผิว** ที่ขนาดปกติที่เราใช้ ๆ กันอาจจะมืขนาดที่ใหญ่โต ไม่สะดวกต่อการพกพา เมื่อเราจะไปเที่ยวเราก็อาจจะแก้ไ้ด้วยการแบ่งใส่ขวดแบ่ง บรรจุเล็ก ๆ เพื่อให้ง่ายต่อการพกพา

เวลาไปเที่ยวนอกจากคุณจะต้องเสื่อผๆ ของใช้ส่วนตัวอื่น ๆ แล้ว สิ่งหนึ่งที่ไม่อาจจะลืมได้ก็คงจะเป็น **กล้องถ่ายรูป** เพื่อให้การเที่ยวของคุณแต่ละครั้งสมบูรณ์แบบ จึงจำเป็นต้องมีการเก็บภาพเป็นที่ระลึกไว่หุดเมื่อกลับมา เป็นสิ่งที่ดีเสียอีกนะ เก็บภาพไว่ยังดีกว่าเก็บสิ่งของจากสถานที่นั้นมานะคะ

ทั้งหมดนี้ก็เป็นแค่เกร็ดเล็กเกร็ดน้อยในการเตรียมตัว ก่อนที่จะออกเดินทางไปเที่ยวทะเล ที่หลาย ๆ คน อาจจะเห็นวามันเรื่องงาย ๆ ที่มองขามไป แต่ถาเรามีความรู้เก็บไว่บุง บางที่ทริปหนาของเรอาจจะสะดวก สบาย และเตรียมตัวไ้พร้อมมากขึ้นไ้ได..ไช้มัยคะ?

...เที่ยวกันให้สนุกนะคะ..ไม่ว่าจะไปทางตะวันออกหรือทางใต้..สนุกกันเต็มที่คะ..

ขอบคุณที่มาข้อมูล guru.sanook.com



-เพลงทะเลไม่เคยหลับใหล
คำร้อง ทานอง สง่า อารัมภีร/ขับร้อง เศรษฐา ศิระฉายา

มอง ชิมอง ทะเล
เห็นลม อู่น้ำเหวี่ยงหิน
บาง ครึ่งมัน บ้างเป็น
กระแทกหิน ดังกร๊องๆ



ทะเล ไม่เคยหลับใหล
ใครตอบได้ไหม ใจนุ่งจิ้งตั้น
บางครั้ง ยังสะอื้น
ทะเลมันดีน อยู่รำไป



* ทะเล หัวใจของเรา
แผ่เอา รักแอมเราไว
ดู ชีเป็นไปได
ตั้นใจเหมือนดัง ทะเลควมู



ยาม หลับไหลชั่วคืน
ก็ถูกคลื่นฝัน ปลุกฉันทัญจวน
ใจ รักจิ่งเรววน
มีเคยจะหลับ เหมือนกับทะเล

