

Какая обувь, лекарства, защита от солнца/морской болезни?

Тёплое море — это счастье, но не повод сгорать на второй день, срываться с экскурсий из-за укачивания и натирать ноги на подъёмах к смотровым. Ниже — практичный гид: какая обувь реально нужна на Пхукете, что положить в аптечку и как защититься от солнца и морской болезни так, чтобы отпуск прошёл гладко.



Короткий чеклист решения

Обувь

сланцы + сандалии с фиксацией пятки + аква-обувь; для треков — лёгкие трейл-кроссовки.

Аптечка

ваши рецептурные + базовый набор (ЖКТ, антигистамин, обезболивающее, пластыри, антисептик, регидратация).

Солнце

reef-safe SPF 50+, лонгслив/раши-гард UPF 50+, кепка/панама, SPF для губ, алоэ-гель после солнца.

Морская болезнь

лёгкий завтрак, таблетка заранее, место ближе к корме/центру, взгляд на горизонт, вода+электролиты.

 **Погода:** с мая по октябрь — больше дождей и скользких участков → обувь с протекторами и лёгкий дождевик.

Когда ехать (и что это меняет в снаряжении)

Ноябрь–апрель: сухо, солнечно

Упор на защиту от УФ (длинные рукава, головной убор), сланцы/сандалии, аква-обувь для снорка и каменистых заходов.

Май–октябрь: возможны ливни

Возможны ливни, мокрые ступени, волнения на море. Добавьте лёгкий дождевик, чехол на рюкзак, обувь с хорошим протектором (сандалии с ремешком или трейл-кроссовки).

Всесезонно: на серпантинах и лестницах к смотровым удобнее в обуви, которая не слетает с пятки.



Обувь: что действительно нужно

Четыре типа обуви для Пхукета

01

Сланцы

Для пляжа/душа/коротких переходов. Быстро сохнут, но на скользких трапах «ведут себя» хуже — держите руки свободными.

02

Сандалии с фиксацией пятки (город/легкие треки)

Идут на рынки, смотровые, короткие тропы. Ищите рельефную подошву и ремешок на пятке — меньше шансов поскользнуться.

03

Аква-обувь (water shoes)

Защита от камней/кораллов/ежей, удобно на снорке и в бухтах. Берите плотную подошву (не «чулок») и правильный размер, чтобы не слетали в воде.

04

Лёгкие трейл-кроссовки (опционально)

Для смотровых с лестницами/грунтом и влажных троп после дождя. Дышащие, быстро сохнут, занимают место как кеды.

Как выбрать размер и не натереть

Примеряйте вечером (нога чуть больше), учитывайте отёк в жаре. На море — тонкие синтетические носки/лайнеры под кроссовки, пластыри-«крылышки» в рюкзак.

Бюджет (ориентиры, THB)

Позиция	Минимум	Комфорт	Комментарий
Аква-обувь	200–400	500–900	Качество/подошва
Сандалии с фиксацией	400–800	900–1 800	Бренд/материалы
Лёгкие трейл-кроссовки	1 200–2 000	2 200–3 500	По желанию
Лонгслив/раш-гард UPF 50+	400–800	900–1 500	Серф/дайв-шопы
Reef-safe SPF 50+ (100–150 мл)	300–600	700–1 200	На месте дороже известных брендов
Алоэ-гель/after-sun	120–250	250–450	Аптеки/7-Eleven
Таблетки от укачивания	60–150	150–300	За упаковку
Электролиты	20–40	40–80	За пакет

Цены плавают по району и сезону.



Аптечка: что взять с собой, что купить на месте

Обязательно из дома

- Ваши рецептурные препараты (в оригинальной упаковке) + лист назначения (англ.).
- Индивидуальные средства (например, для хронических состояний).

Универсальная база (можно купить на месте)

- Обезболивающее/жаропонижающее.
- Средство от расстройств ЖКТ, сорбент.
- Антигистамин (аллергия на укусы/еда).
- Антисептик, пластыри (в т.ч. «крылышки» для пяток/пальцев), бинт-сеточка.
- Капли в уши/нос (после моря/кондиционера).
- Регидратационные соли (ORS).
- Репеллент (лучше местный — работает по «местным» насекомым).

Как упаковать

Аптечку — в прозрачный зип-пакет, инструкции — сверху. В лодку/на пляж — «мини-версии» в водонепроницаемом чехле.

Защита от солнца: рабочая схема



Крем

Reef-safe SPF 50+ (минеральные фильтры) на открытые зоны за 20–30 мин до выхода. Обновлять каждые 2–3 часа и после купания, даже если «water resistant». Для лица — отдельный флюид, для губ — бальзам SPF.



Одежда

Лонгслив/раши-гард UPF 50+ (особенно на лодку/снорк). Панама/кепка с «плащом» на шею; очки с UV400. Лёгкая рубашка/штаны для храмов и «солнечных» переходов.



После солнца

Душ, алоэ-гель/пантенол тонким слоем, вода/электролиты. Сгорели? День в тени, длинные рукава, увлажнение — и никаких «добиваний».

Морская болезнь: профилактика и поведение на лодке

Профилактика

- Лёгкий завтрак без жирного/алкоголя.
- Таблетка от укачивания за 30–60 минут до выхода (строго по инструкции/совету врача).
- Вода + электролиты с собой.

Где сидеть и как смотреть

- Ближе к корме/центру лодки — меньше амплитуда.
- Взгляд на горизонт, дышать носом, не читать телефон.
- По возможности — на свежем воздухе, не в душном салоне.

Если «накрыло»

Холодная вода/лёд к шее, глубокое ровное дыхание, короткие переезды стоя с упором ног. Не геройствуйте — попросите у гида место «поспокойнее», пакеты всегда есть.



Лайфхаки и экономия

Крем нанесите ещё в номере: на ветру на пирсе слой ложится хуже.

Для снарка — свои маска/трубка (минимум) → комфорт и гигиена.

Сланцы сушите «щёчками» к солнцу, кроссовки — набейте бумагой.

В дождь — не ломите скоростью по плитке/краске: скользит даже в «правильной» обуви.

Еда на лодку — только простая (банан/сухарь), сладкая газировка и молочное часто усиливают тошноту.

Безопасность и правила



На лодке

жилет — на теле, не в руках.



Вода + электролиты

каждые 1–2 часа в жаркий день,
особенно детям.



Репеллент

вечером на рынках/в зелёных зонах.



Крем

reef-safe: бережём рифы и кожу.



В храмах

закрытая одежда; обувь снимают, берите лёгкие носки.

Типичные ошибки и как их избежать

Сланцы «везде» → срыв на лестнице/трапе

Решение: сандалии с пяткой/кроссовки на смотровые.

SPF «на пирсе» → запекание плеч уже на лодке

Решение: наносить заранее + лонгслив.

Таблетка от укачивания «когда уже качает»

Решение: заранее по инструкции.

Никаких электролитов → головная боль/слабость

Решение: ORS-саше в рюкзак.

Аква-обувь «носок» → травма на камнях

Решение: плотная подошва, правильный размер.

«Переждём обгоревшие плечи в тени и на море» → усугубление ожога

Решение: день паузы, тканевая защита.



Альтернативы и план Б (дождь/волны/ожог)

Дождь и скользко

сместите акцент на рынки/кафе, Таун, храмы, кулинарные классы; для моря выберите заливные маршруты (Пханг Нга/Hong).

Волны

замените открытое море на мягкую акваторию или сухопутные дни.

Обгорели

день с длинными рукавами, смузи без сиропа, вода; перенесите море на следующий.

Чек-лист сборов (распечатать/сохранить)

- Сланцы; сандалии с пяткой; аква-обувь; лёгкие кроссовки/трейлы
- Лонгслив/раши-гард UPF 50+; панама/кепка; очки UV400
- Reef-safe SPF 50+; бальзам для губ SPF; алоэ/пантенол
- Таблетки от укачивания; ORS-саше; репеллент
- Пластыри-«крылышки»; антисептик; базовые препараты + ваши рецептурные
- Дождевик-пончо (май–окт); чехол на рюкзак
- Водонепроницаемый чехол для телефона; зип-пакеты

Mini-FAQ

Аква-обувь обязательна? Нет, но очень желательна на каменистых заходах/снорке.

Какой SPF брать? 50+ reef-safe; обновлять каждые 2–3 часа.

Можно ли обойтись без таблеток от укачивания? Если есть склонность — лучше не рисковать: принять заранее и сесть ближе к корме.

Где купить, если забыли? Любой 7-Eleven/аптека/ТЦ — есть всё, но привычные бренды удобнее привезти.

Нужны ли закрытые обувь/одежда для храмов? Да: закройте плечи/колени; лёгкие рубашка/штаны решают вопрос.

-  Готовы прислать персональный «морской» список под ваши экскурсии и точки рядом с отелем, где купить качественную аква-обувь, лонгсливы и reef-safe SPF без переплаты? Напишите в WhatsApp +6697 783 0620 или Telegram t.me/phuketcheaptour_bot — отправим карту ближайших магазинов и аптек.

Заключение

Правильная обувь, аптечка и защита от солнца/качки — это не «лишний вес», а гарантия, что вы не сорвёте планы из-за мелочей. Соберите набор один раз — и вся неделя пройдёт легко: уверенно на лестницах и трапах, без ожогов и с улыбкой на лодке.

Сохранить статью: в браузере нажмите «Печать» → «Сохранить как PDF».

PHUKET.
CHEAP·TOUR.RU

Напишите нам — подберём
лучшие экскурсии на Пхукете
под ваши даты, интересы и
бюджет.

[Phuket-Cheap-Tour.ru](https://phuket-cheap-tour.ru) — официально лицензированное агентство, русскоязычная поддержка и сопровождение на каждом этапе. С 2008 года мы предлагаем гостям Пхукета только проверенные экскурсии.

**Свяжитесь с нами для персональной помощи и
бронирования вашего лучшего приключения.**

WhatsApp

Telegram