

Sinoptikams skelbiant džiugią informaciją apie šylančius orus, vis daugiau žmonių laisvalaikį planuoja praleisti lauke. Viena labiausiai išsiilgtų vasaros veiklų - iškylos gamtoje, tinkančios praleisti romantišką laiką su antrąja puse, smagiai pabūti su šeima ar susitikti su draugais. Tam, kad tokia iškyla praeitų sklandžiai, pateikiame keletą svarbiausių patarimų, kurie padės ruošiantis.

Apgalvokite iškylos meniu

Jeigu susiruošėte kepti mėsą, paruoškite ją namuose. Marinuokite gerai uždarytame plastikiniame inde, kuriame ją galėsite ir transportuoti. Kalbat apie kitus patiekalus, venkite greitai gendančių maisto produktų, pavyzdžiui, majonezo, grietinės ar jogurto. Atidžiai rinkitės ir sūrį: tokiai progai tiks minkštas „Camembert“ arba „Brie“ tipo, tačiau geriau nesirinkite kietesnio sūrio, kuris karštyje pradeda rasoti. Apskritai, iškylosms geriausia suruošti sumuštinis, keksiukus, sausainius - viską, kas telpa į ranką ir kam valgyti nebūtini įrankiai.

Maistą tinkamai supakuokite

Pakuoti maisto produktus geriausia sandariai uždaromuose induose, bet ne plastikiniuose arba popieriniuose maišeliuose - juose jie genda greičiau, be to, prasčiau apsaugomi nuo įvairių mikrobu. Artėjant vasarai, iškylų mėgėjams verta investuoti ir į šaltkrepsį, kuris leis išlaikyti maistą vėsesnį ir ilgiau šviežią. Tik pasirūpinkite, kad temperatūra jo viduje neviršytų 4 laipsnių šilumos bei stenkitės paslėpti jį nuo tiesioginių saulės spindulių.

Nepamirškite priemonių švarai palaikyti

Ruošiantis į iškylą nevalia pamiršti popierinio rankšluosčio, drėgnų servetėlių, vandens - tai pasitarnaus, jei prireiks ką nors išvalyti ar išplauti. Taip pat geriau valgykite iš vienkartinio indo, o šiukšlėms išmesti turėkite tam skirtą maišelį. Tik nepalikite šiukšlių ar maisto atliekų - būkime draugiški aplinkai bei žmonėms, kurie panorės toje vietoje išskylauti po jūsų.

Sugalvokite papildomų pramogų

Tam, kas gamtoje mėgsta laiką leisti aktyviai, reikėtų pasirūpinti kamuoliu, badmintono raketėmis ar skraidančia lėkšte. Jeigu fizinei veiklai esate nenusiteikę, tuomet galite žaisti kortomis, pasiimti smagių ir įtraukiančių stalo žaidimų, kaip pavyzdžiui, „Alias“. Taip pat nepamirškite ir muzikinio fono - kai kurie technologijų gamintojai šią vasarą perkantiems telefonus siūlo puikiai tam tinkančius garsiakalbius, pavyzdžiui, rinkdamiesi „Samsung

Galaxy A“ pirkėjai dovanų gauna į kišenę telpančią, bet galingą „Level Box Slim“ kolonėlę. Tik atkreipkite dėmesį, ar šalia neiškylauja kiti žmonės, o jei taip, atsiklauskite jų, ar muzika ne per garsi, ar netrukdo.

Turėkite pirmos pagalbos rinkinuką

Tiek vykstant iškylauti, tiek apskritai leidžiant laiką gamtoje, rekomenduotina turėti vaistų nuo skausmo, skrandžio sutrikimų, taip pat nepamiršti pleistų bei tvarsčių. Jei diena saulėta, būtinai pasitepkite kremu nuo saulės, turėkite jo su savimi. Prireikti gali ir apsaugos nuo uodų bei kitų vabzdžių.

