

LISTA DO PAKOWANIA

Nazwa	szt.	Uwagi własne	
DOKUMENTY / ŚRODKI FINANSOWE			
dowód osobisty (plus ewent. kopia/scan)			
paszport (plus ewent. kopia/scan)			
wiza (jeśli konieczna)			
prawo jazdy (plus ewent. kopia/scan)			
legitymacja szkolna / studencka/ emerycka / karty uprawniające do zniżek			
patent żeglarski /motorowodny; karta kajakarza, karta wspinacza; karta Tatarnika lub inne dokumenty uprawniające do uprawiania wybranych aktywności			
karta EKUZ/dodatkowo ubezpieczenie			
zalecenia dotyczące leczenia / recepty (w przypadku osób przewlekle chorych)			
książeczka szczepień (jeśli wymagana)			
bilety (jeśli potrzebne) / potwierdzenia wykupu wycieczek / wynajmów aut czy obiektów			
kartka adresowa –informacyjna przy bagażu na wypadek zagubienia mapy / przewodniki / rozmówki			
klucze (uwaga – jeśli lecisz samolotem miej klucze zawsze w bagażu podręcznym)			
karta kredytowa/debetowa (w przypadku egotycznych podróży warto uprzedzić bank o wyjeździe, aby nie zablokował karty z powodu nietypowych transakcji)			
gotówka			
bezpieczny portfel /saszetka na najważniejsze dokumenty i finanse			
ELEKTRONIKA			
telefon (oznaczyć numery ICE –In Case of Emergency – osoby do pierwszego kontaktu w nagłych przypadkach)			
laptop / tablet			
aparat fotograficzny + osprzęt (ochraniacz przeciw czynnikom atmosferycznym, płyn do czyszczenia obiektywu, obiektywy, statyw, ładowarki itp.)			
kamera			
nawigacja			
zegarek / smartwatch			
elektroniczny tłumacz			
zapasowe baterie / akumulatorki			
ładowarki i przejściówki (jeżeli wymagane – sprawdź przed wyjazdem standardowe napięcie w docelowym miejscu pobytu)			
karty pamięci			
przedłużacz / rozgałęźnik			
power- bank			
mp3 + słuchawki			
pendrive			
ładowarka solarna			
beprzewodowy głośnik			
przetwornice napięcia do samochodu			
golarka / depilator			

Nazwa	szt.	Uwagi własne	
APTECZKA / LEKARSTWA			
apteczka			
instrukcja udzielania pierwszej pomocy			
leki zażywane stale			
środki przeciw bieguncie			
środki przeciw zaparciom			
środki przeciwbólowe			
środki przeciwwzapalne			
środki przeciwgorączkowe			
środki na chorobę lokomocyjną			
tabletki / spray na ból gardła			
środki odkażające			
środki na uczulenia			
środki opatrunkowe (bandaż, plastry, jałowe opatrunki, plastry na odciski, chusta trójkątna)			
folia NRC			
stopery do uszu			
preparaty przeciw ukąszeniom i łagodzące ukąszenia			
środki do ochrony przez słońcem / wiatrem / mrozem			
środki łagodzące poparzenia słoneczne			
pęseta / urządzenie do wyciągania kleszczy			
nożyczki			
krople łagodzące do oczu / sól fizjologiczna			
maść / żel przeciwbólowy			
środek przeciw opuchliznie			
ODZIEŻ UNIWERSALNA			
bielizna – biustonosz			
bielizna – figi / bokserki / slipy			
bielizna termoaktywna – podkoszulek 1 warstwa			
bielizna termoaktywna – legginsy 1 warstwa			
Skarpetki / rajstopy			
bielizna kompresyjna			
strój kąpielowy			
szlafrok			
piżama			
koszulki / koszule krótki rękaw			
koszulki / koszule długi rękaw			
koszulki bez rękawów			
strój sportowy (koszulka + spodenki)			
strój kąpielowy			
spodenki krótkie			
spodnie długie			
spodenki ¾			
sukienka (raczej dla kobiet)			
spódnica (raczej dla kobiet)			
pareo / chusta			
nakrycie głowy chroniące przed słońcem			
czapka			
kominiarka			
ochraniacz na szyję / komin			
rękawiczki			
kamizelka			

Nazwa	szt.	Uwagi własne	
kurtka/ peleryna przeciwdeszczowa			
kurtka przeciwwiatrowa			
spodnie przeciwdeszczowe			
bluza / sweter na chłodniejsze dni			
kurtka ocieplana - w zależności od przewidywanej temperatury			
klapki pod prysznic			
sandały			
buty sportowe			
wygodne buty turystyczne (do dłuższych spacerów)			
buty górskie			
buty do pływania			
buty plażowe			
pantofle / kapcie			
elegancki / wieczorowy zestaw ubrań wraz z odpowiednim obuwiem i biżuterią (jeśli będzie niezbędny)			
okulary przeciwsłoneczne + etui			
pasek do spodni			
chusta/komin 8 w 1			
KOSMETYKI I ŚRODKI CZYSTOŚCI			
UWAGA – w przypadku lotu samolotem zapoznaj się z regulaminem linii lotniczych - są ograniczenia pojemności i opakowań w bagażu podręcznym			
kosmetyczka			
środek do opalania o różnicowanych filtrach			
krem do twarzy ochronny (słońce/mróż/wiatr)			
sztyft ochronny do ust			
balsam po opalaniu			
pasta i szczoteczka do zębów			
płyn do płukania ust			
mydło / żel do mycia			
szampon / balsam do włosów			
suchy szampon			
balsam do ciała			
szczotka do włosów / grzebień			
akcesoria do upięcia włosów (gumki, klamry, spinki)			
krem do twarzy			
akcesoria do golenia			
pianka/żel/mydło do golenia			
żel / lakier do włosów			
dezodorant			
perfumy / woda toaletowa			
krem do stóp / rąk			
małe lustro			
kosmetyki do makijażu			
kosmetyki do demakijażu			
soczewki i płyn do soczewek			
waciki i patyczki do uszu			
podpaski / wkładki higieniczne / tampony			
pampersy i chusteczki nawilżane dla dzieci			
antybakteryjny żel do rąk			
nawilżane chusteczki antybakteryjne			
piłnik, małe nożyczki, cążki do paznokci, pęseta			
środek do prania			

Nazwa	szt.	Uwagi własne	
środek do usuwania plam			
linka i żabki do rozwieszenia prania			
suszarka do włosów / lokówka /prostownica			
chusteczki higieniczne			
papier toaletowy			
ręcznik (najlepiej szybkoschnący)			
przezroczysta torebka na kosmetyki do samolotu			
SPRZĘT NA BIWAK I GÓRSKIE WYCIECZKI			
latarka – czołowa			
oświetlenie biwakowe			
zapalki / zapalniczka			
kuchenka turystyczna			
paliwo do kuchenki turystycznej			
naczynia do gotowania			
sztućce i naczynia turystyczne			
bidon / butelka na wodę			
termos / kubek termiczny			
nóż/ scyzoryk turystyczny (najlepiej multitool)			
otwieracz do butelek / puszek/ korkociąg			
hamak turystyczny			
koc biwakowy			
namiot			
podłoga/ plandeka pod namiot			
śpiwór			
wkładka do śpiwora			
karimata/mata/materac			
worki transportowe			
worki kompresyjne			
kijki trekkingowe			
siedziska /maty			
raki / raczki			
czekan			
uprząż			
lonża			
lina			
kask			
repsznur			
pętla			
karabinek zakręcany			
ekspres			
przyrząd asekuracyjno-zjazdowy			
ochraniacze na buty – stuptuty			
pokrowiec przeciwdeszczowy na plecak			
mały plecak na krótkie wycieczki			
krzesiwo			
światło chemiczne			
instrukcja sygnalizacji SOS			
ogrzewacze do rąk /stóp			
poduszka podróżna			
prysznic solarny			

Nazwa	szt.	Uwagi własne	
AKCESORIA PLAŻOWE			
leżak plażowy			
parasol plażowy			
parawan plażowy			
ręcznik plażowy			
torba plażowa			
zestaw do nurkowania			
zabawki do piasku (dla dzieci)			
wodoodporne etui na telefon i aparat			
izolowana butelka / termos na zimne napoje			
materac / akcesoria dmuchane / piankowe/styropianowe do pływania			
INNE NIEZBĘDNIKI			
taśma samoprzylepna duck			
trytytki (opaski zaciskowe)			
przybory do szycia, agrałki			
klej typu super-glue			
latarka			
element odblaskowy typu opaska, brelok			
linka / sznurek			
okulary korekcyjne + etui (jeśli są wymagane)			
klódką			
notes /długopis			
notes teleadresowy (gdyby nam ukradli telefon....)			
moskitiera			
kawałek drutu			
worki na śmieci			
tabletki do odkażania / uzdatniania wody			
bidon na wodę wielorazowego użytku			
mały plecak			
torebka biodrowa - nerka			
torebka miejska			
mały czajnik / grzałka			
INNE			
sprzęt specjalistyczny jeśli planujemy nietypowe aktywności (konieczna osobna lista)			
odzież dedykowana jeśli planujemy nietypowe aktywności (konieczna osobna lista)			
dokumenty pojazdu jeśli jedziemy własnym środkiem transportu			
podstawowe część zapasowe i narzędzia do napraw sprzętu			
kompas			
książka			
gry planszowe / karty			
parasol			
upominki z Polski			
jedzenie i napoje (wg uznania)			

Notatki własne: