

ZABIERAM ZE SOBĄ WYJEŹDŻAJĄC W GÓRY!

checklist

NAJWAŻNIEJSZE

- ☐ Dowód osobisty, legitymacje szkolne;
- ☐ Prawo jazdy, dokumenty samochodu;
- ☐ Pieniądze w gotówce, karty płatnicze;
- ☐ Potwierdzenie rezerwacji pobytu;
- ☐ Telefon komórkowy z ładowarką;
- ☐ Leki zażywane na stałe;
- ☐ Materiały opatrunkowe;
- ☐ Leki na możliwe dolegliwości;
- ☐ Zegarek;
- ☐ Naładowany Powerbank;
- ☐ Aparat foto (z pustą kartą pamięci);
- ☐ Bateria do aparatu;
- ☐ Wydrukowane ubezpieczenie - jeżeli mamy dodatkową opcję

ROZRYWKA

- ☐ Książka bądź czytnik e-book;
- ☐ Laptop (jeżeli chcemy korzystać);
- ☐ Turystyczne gry planszowe;

KOSMETYKI

- ☐ Szczoteczka i pasta do zębów;
- ☐ Szczotka do włosów / grzebień;
- ☐ Ulubione kremy: do twarzy/ stóp/ ciała
- ☐ Antyperspirant / ulubione perfumy
- ☐ Chusteczki nawilżone oraz higieniczne
- ☐ Balsam z filtrem (przeciw słoneczny)
- ☐ Kosmetyki do makijażu dla kobiet;
- ☐ Maszynka do golenia;
- ☐ Ulubione środki higieniczne;

ODZIEŻ

- ☐ Spodnie: długie oraz krótkie;
- ☐ Koszulki / bluzki / t-shirty;
- ☐ Wygodne spodnie do wyjścia na szlak;
- ☐ Bielizna osobista;
- ☐ Skarpety / rajstopy / skarpety górskie;
- ☐ Piżama;
- ☐ Kurtka / peleryna;
- ☐ Czapka i rękawiczki;
- ☐ Strój kąpielowy, kąpielówki;
- ☐ Strój sportowy na siłownię;
- ☐ Polary / swetry / ciepła odzież;
- ☐ Opcjonalnie - ubranie eleganckie;
- ☐ Obuwie sportowe; obuwie miejskie;
- ☐ Wygodne i wypróbowane buty w góry;
- ☐ Czapka z daszkiem;

NA SZLAK

- ☐ Wygodny plecak na szlak;
- ☐ Okulary przeciwsłoneczne;
- ☐ Mapy górskie, przewodniki;
- ☐ Szczyork / mały nożyk;
- ☐ Apteczka turystyczna;
- ☐ Parasol;
- ☐ Kije trekkingowe;
- ☐ Suchy prowiant w góry / termos na herbatę;
- ☐ Wychodząc na szlak - zapasowe skarpety;
- ☐ Folia NRC;
- ☐ Czołówka / latarka (sprawdzone baterie);
- ☐ Wodoodporny pokrowiec na telefon/plecak;

DOBRY HUMOR!