

# Co zabrać na wakacje w góry?

Checklista przed wyjazdem od Travelist & WITTCHEN

## Dokumenty i finanse

- dowód osobisty lub paszport
- prawo jazdy
- bilety / rezerwacje
- karta płatnicza
- gotówka
- zapasowa karta
- ubezpieczenie turystyczne
- karta EKUZ, jeśli jedziecie za granicę
- telefon z mapami offline
- kartka z adresem noclegu
- kopie dokumentów

## Ubrania

- koszulki oddychające
- bielizna
- skarpetki trekkingowe
- piżama
- spodnie trekkingowe
- legginsy / spodnie sportowe
- bluza
- polar
- kurtka przeciwdeszczowa
- lekka kurtka przeciwwiatrowa
- czapka z daszkiem / kapelusz
- cienka czapka na chłodniejsze poranki
- rękawiczki w chłodniejszych miesiącach
- wygodne buty trekkingowe
- lekkie buty na zmianę
- klapki do pensjonatu / hotelu
- strój kąpielowy, jeśli jest basen / SPA



# Co zabrać na wakacje w góry?

Checklista przed wyjazdem od Travelist & WITTCHEN

## Sprzęt na szlak

- plecak
- bidon / butelka z wodą
- termos
- przekąski energetyczne
- batony
- kanapki / prowiant
- mapa papierowa
- mapa offline w telefonie
- czołówka lub mała latarka
- okulary przeciwsłoneczne
- kijki trekkingowe
- pokrowiec przeciwdeszczowy na plecak
- chustka wielofunkcyjna
- krem z filtrem
- pomadka ochronna

## Kosmetyki i higiena

- szczoteczka i pasta
- żel pod prysznic
- szampon
- dezodorant
- krem do twarzy
- krem do stóp
- ręcznik szybkoschnący
- chusteczki mokre
- chusteczki higieniczne
- żel antybakteryjny

## Zdrowie i bezpieczeństwo

- mała apteczka
- leki przyjmowane na stałe
- plastry na obtarcia
- bandaż elastyczny
- środek przeciwbólowy
- środek przeciwzapalny
- coś na ból gardła
- preparat na komary / kleszcze
- pęseta
- folia NRC, jeśli planujecie ambitniejsze trasy
- lek na chorobę lokomocyjną, jeśli źle znosicie serpentyny



# Co zabrać na wakacje w góry?

Checklista przed wyjazdem od Travelist & WITTCHEN

## Elektronika i dodatki

- telefon
- ładowarka do telefonu
- naładowany powerbank + ładowarka
- słuchawki + ładowarka
- zegarek + ładowarka
- czytnik e-booków + ładowarka
- aparat fotograficzny + ładowarka
- przedłużacz lub rozgałęźnik
- długopis

## Rzeczy praktyczne

- worek na brudne ubrania
- worki strunowe
- mały detergent do prętkierki
- zatyczki do uszu
- agrafka / mini zestaw naprawczy
- scyzoryk
- parasol lub peleryna przeciwdeszczowa
- mapa (analogowa lub pobrana offline)

## Dodatkowe

- |                                |                                |
|--------------------------------|--------------------------------|
| <input type="checkbox"/> ..... | <input type="checkbox"/> ..... |
| <input type="checkbox"/> ..... | <input type="checkbox"/> ..... |
| <input type="checkbox"/> ..... | <input type="checkbox"/> ..... |
| <input type="checkbox"/> ..... | <input type="checkbox"/> ..... |
| <input type="checkbox"/> ..... | <input type="checkbox"/> ..... |
| <input type="checkbox"/> ..... | <input type="checkbox"/> ..... |
| <input type="checkbox"/> ..... | <input type="checkbox"/> ..... |

