

**Lista rzeczy na wyjazd**  
**(ilości dopasuj do swoich potrzeb)**

**Ubrania:**

- koszulki z krótkim rękawem / t-shirt – 3-5 sztuk
- koszula z długim rękawem – 1-3 szt
- lekkie długie spodnie – 1-2 pary lub spódnica
- krótkie spodnie – 1-2 pary
- polar lub bluza – 1-2 sztuki
- sukienka (dla pań dobra opcja na długie przejazdy!)
- lekka kurtka przeciwwiatrowa i przeciwdeszczowa
- bielizna
- 2-6 par skarpet
- buty do dłuższych spacerów (górskie lub typu adidas)
- sandały (na pustynię z odkrytymi palcami bo nie zatrzymują piasku)
- czapka z daszkiem lub kapelusz z rondem (dostaniesz też na miejscu)
- okulary przeciwsłoneczne
- kostium kąpielowy
- pareo lub lekki szal (osłona od słońca, czasem jako zastona w oknie auta)

**Przybory toaletowe / kosmetyczne:**

- ręcznik (np. z mikrofibry, szybkooschnący)
- mydło, szczoteczka i pasta do zębów
- szampon do włosów (najlepiej małe opakowanie)
- grzebień / szczotka
- przybory do golenia
- nożyczki do paznokci
- klapki pod prysznic (japonki lub klapki basenowe)
- żel dezynfekujący (małe opakowanie)
- małe ręczniczki (będziesz eko) lub chusteczki nawilżane
- krem z filtrem
- sztyft ochronny do ust
- paczka papierowych chusteczek

**Lekarstwa:**

- tabletki przeciwbólowe
- plastry i bandaże elastyczne
- środek do odkażania ran
- środki przeciw kłopotom żołądkowym (np. laremid / stoperan / nifuroksazyd)
- fenistil żel (na ukąszenia / poparzenia słoneczne)
- repelent przeciw owadom (np. Moskito Guard)
- leki przeciwmalaryczne

**Sprzęt turystyczny:**

- mapa i przewodnik
- miękka walizka / torba lub plecak
- mały plecak (na podręczne rzeczy / wycieczki)
- lornetka do obserwacji zwierząt
- aparat fotograficzny (z zapasem kart i baterii! Przewoź w bagażu podręcznym!)
- power bank (do ładowania telefonu, GPS, aparatu - spakuj do bagażu podręcznego, nie wolno mieć w głównym)
- zegarek (z alarmem!)
- przybory do szycia (solidna nić z 2 igłami)
- linka, 4 klamerki do prania, karabińczyk
- scyzoryk (NIE W BAGAŻU PODRĘCZNYM!)
- spork (łyżko-widelec) i wielorazowa słomka
- długopis / ołówek (może się przydać do notatek)
- bidon na wodę (z szerszym otworem, łatwiej wlewać)
- kubek termiczny (na ciepłą kawę lub zimne picie)
- latarka (najlepiej 2 szt: czołówka i dowolna inna)
- śpiwór (opcjonalnie często są zapewniane na miejscu)
- woreczek „zero waste” na zakupy
- kłódka (z dłuższym uchem, jeśli jest przydatna)

**Dokumenty i pieniądze:**

- paszport (ksero paszportu i wizy + kopie w chmurze lub w bezpiecznym miejscu w sieci)
- bilet lotniczy
- ubezpieczenie (z numerem telefonu alarmowego!)
- pieniądze w pasie biodrowym lub innym bezpiecznym miejscu (gotówka i karty kredytowe)

**Inne:**

- telefon – na miejscu kupisz kartę prepaid dającą dostęp do internetu oraz tanich lokalnych połączeń.
- hasło do poczty (do maila, bywa potrzebne)
- witaminizowane i/lub mineralne smakowe tabletki rozpuszczalne do wody
- audiobooki / muzyka + słuchawki na długie przejazdy
- szczelne pudełko / worek kajakowy lub gruby worek na śmieci (chroni przed kurzem np. elektronikę)
- przejściówka do prądu (jeśli konieczna)
- kijki do nordic walking / trekkingowe (jeśli używasz)
- maseczka wielorazowa (2 szt) + maseczki i rękawiczki jednorazowe (weź też kilka maseczek KN95, czasem wymaganych przez linie lotnicze)
- .....
- .....