



Копия Чек-лист для путешествий

Список необходимых и обязательных вещей для правильного путешествия!

Техника

- ☐ Мини-штатив
- ☐ Монопод для селфи
- ☐ Флешка для фотоаппарата
- ☐ Фотоаппарат
- ☐ Наушники
- ☐ Power bank
- ☐ Ноутбук
- ☐ Удлинитель
- ☐ Зарядники
для телефона, ноутбука, планшета
- ☐ Телефон
- ☐ Планшет

Аксессуары

- ☐ Ремень
- ☐ Зонт
- ☐ пляжный зонт
- ☐ Поясная сумка
- ☐ Рюкзак
- ☐ Солнечные очки
- ☐ пляжное полотенце
- ☐ пляжная сумка
- ☐ Головной убор

Бельё

- ☐ Носки
5 пар
- ☐ Бюстгальтеры
3 шт.
- ☐ Трусы
5 шт.
- ☐ Полотенце
2 шт. (для лица+банное)

Документы:

☐ Билеты

Билет на поезд + билет на самолет

☐ Паспорт

Взять оба: гражданский паспорт + заграничный паспорт

☐ Полис

☐ Студенческий билет

☐ Водительские права

Одежда:

☐ Штаны

Взять джинсы для выхода в город, и спортивные штаны чтобы было удобно ходить по территории отеля

☐ Кофта тёплая

☐ Куртка

Захватить теплую спортивную ветровку и мою любимую джинсовую куртку

☐ Футболки

☐ Платье

3 шт.

☐ Майки

3 шт.

☐ Шорты

3 шт.

☐ Купальник

2 шт.

Обувь:

☐ Сланцы

☐ Кеды

☐ Туфли

☐ Сандали

Гигиена:

☐ Зубная щётка

2 шт.

☐ Зубная паста

☐ Гель для душа

☐ Мыло

☐ Шампунь

☐ Бальзам для волос

☐ Крем для загара

Можно молочко для загара

☐ Крем после загара

- ☐ Крем для лица
- ☐ Крем для рук
- ☐ Мочалка
- ☐ Дезодорант
- ☐ Расчёска
для него и для неё
- ☐ Парфюм
- ☐ Средство от насекомых
- ☐ Фен
- ☐ Зеркало
- ☐ Водостойкая тушь
- ☐ Водостойкая подводка
- ☐ Бальзам для губ
- ☐ Станок
2 шт.
- ☐ Пена для бритья
- ☐ Средство для снятия макияжа
- ☐ Пилочка
- ☐ Ножницы

- ☐ Ватные палочки
- ☐ Ватные диски
- ☐ Губка и ложка для обуви
- ☐ Влажные и сухие салфетки
5 пачек
- ☐ Стиральный порошок

Аптечка

- ☐ Дротаверин(но-шпа)
- ☐ Перекись водорода (Хлоргексидин)
- ☐ Бинты
- ☐ Лейкопластырь
2 пачки
- ☐ Ибупрофен (Нурофен)
- ☐ Активированный уголь
- ☐ Панкреатин (Мезим Форте)
- ☐ Метоклопрамид (Церукал)
При рвоте, тошноте
- ☐ Лоперамид (имодиум)
При диарее
- ☐ Декспантенол (Бепантен)

от солнечных ожогов

☐ Лоратадин (Кларитин)

Против аллергии

☐ Фарингосепт

Леденцы против боли в горле

☐ Називин, Пиносол, Назол адванс

от заложенности носа

☐ Авиа-море (Драмина)

от укачивания на море

☐ Крем спасатель

для быстрого заживления ран

Разное

☐ Иголка

☐ Нитки

☐ Ключи от дома

☐ Подводные очки

☐ Одноразовая посуда

☐ Бутылки для шампуня

☐ Бутылка для воды

☐ Маска для сна

- ☐ Термос
- ☐ Тетрадь
- ☐ Ручка

Не забыть сделать:

- ☐ Разменять часть денег
- ☐ Купить воды в дорогу
- ☐ Приготовить еды в дорогу
- ☐ Приготовить термос
- ☐ Рассортировать вещи
Часть вещей в дорогу, часть вещей в чемодан
- ☐ Накачать фильмов на флешку
- ☐ Маршрутная карта
Составить список интересных мест, которые обязательно стоит посетить
- ☐ Купить часть еды на отдых
крупы, макароны, тушёнка, шпроты и т.д.
- ☐ Распечатать копии всех документов
- ☐ Скачать необходимые приложения
Карты, интересные места, покупки и т.д.

После того как все проверю по чек-листу, нужно сесть "на дорожку" на диван и посидеть пару минут. Говорят это хорошая примета))). И в путь!

Создано с помощью онлайн сервиса Чек-лист | Эксперт: <https://checklists.expert>

как это убрать?