Копия Чек-лист для путешествий

Список необходимых и обязательных вещей для правильного путешествия!

1. Техника

- [ ] **1.1** Мини-штатив
- [ ] **1.2** Монопод для селфи
- [ ] **1.3** Флешка для фотоаппарата
- [ ] **1.4** Фотоаппарат
- [ ] **1.5** Наушники
- [ ] **1.6** Power bank
- [ ] **1.7** Ноутбук
- [ ] **1.8** Удлинитель
- [ ] **1.9** Зарядники
  для телефона, ноутбука, планшета
- [ ] **1.10** Телефон
- [ ] **1.11** Планшет

2. Аксессуары

- ☐ **2.1** Ремень
- ☐ **2.2** Зонт
- ☐ **2.3** Пляжный зонт
- ☐ **2.4** Поясная сумка
- ☐ **2.5** Рюкзак
- ☐ **2.6** Солнечные очки
- ☐ **2.7** Пляжное полотенце
- ☐ **2.8** Пляжная сумка
- ☐ **2.9** Головной убор

3. Бельё

- ☐ **3.1** Носки
  5 пар
- ☐ **3.2** Бюстгальтеры
  3 шт.
- ☐ **3.3** Трусы
  5 шт.
- ☐ **3.4** Полотенце
  2 шт. (для лица+банное)

4. Документы:

- [ ] **4.1** Билеты

  Билет на поезд + билет на самолет

- [ ] **4.2** Паспорт

  Взять оба: гражданский паспорт + заграничный паспорт

- [ ] **4.3** Полис

- [ ] **4.4** Студенческий билет

- [ ] **4.5** Водительские права

5. Одежда:

- [ ] **5.1** Штаны

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

- [ ] **5.2** Кофта тёплая

- [ ] **5.3** Куртка

  Захватить теплую спортивную ветровку и мою любимую джинсовую куртку

- [ ] **5.4** Футболки

- [ ] **5.5** Платье

  3 шт.

- [ ] **5.6** Майки

  3 шт.

- [ ] **5.7** Шорты

3 шт.

- [ ] **5.8** Купальник
  2 шт.

6. Обувь:

- [ ] **6.1** Сланцы
- [ ] **6.2** Кеды
- [ ] **6.3** Туфли
- [ ] **6.4** Сандали

7. Гигиена:

- [ ] **7.1** Зубная щётка
  2 шт.
- [ ] **7.2** Зубная паста
- [ ] **7.3** Гель для душа
- [ ] **7.4** Мыло
- [ ] **7.5** Шампунь
- [ ] **7.6** Бальзам для волос
- [ ] **7.7** Крем для загара
  Можно молочко для загара
- [ ] **7.8** Крем после загара

- [ ] **7.9** Крем для лица
- [ ] **7.10** Крем для рук
- [ ] **7.11** Мочалка
- [ ] **7.12** Дезодорант
- [ ] **7.13** Расчёска
  для него и для неё
- [ ] **7.14** Парфюм
- [ ] **7.15** Средство от насекомых
- [ ] **7.16** Фен
- [ ] **7.17** Зеркало
- [ ] **7.18** Водостойкая тушь
- [ ] **7.19** Водостойкая подводка
- [ ] **7.20** Бальзам для губ
- [ ] **7.21** Станок
  2 шт.
- [ ] **7.22** Пена для бритья
- [ ] **7.23** Средство для снятия макияжа
- [ ] **7.24** Пилочка
- [ ] **7.25** Ножницы

- [ ] **7.26** Ватные палочки
- [ ] **7.27** Ватные диски
- [ ] **7.28** Губка и ложка для обуви
- [ ] **7.29** Влажные и сухие салфетки
  5 пачек
- [ ] **7.30** Стиральный порошок

8. Аптечка

- [ ] **8.1** Дротаверин(но-шпа)
- [ ] **8.2** Перекись водорода (Хлоргексидин)
- [ ] **8.3** Бинты
- [ ] **8.4** Лейкопластырь
  2 пачки
- [ ] **8.5** Ибупрофен (Нурофен)
- [ ] **8.6** Активированный уголь
- [ ] **8.7** Панкреатин (Мезим Форте)
- [ ] **8.8** Метоклопрамид (Церукал)
  При рвоте, тошноте
- [ ] **8.9** Лоперамид (имодиум)
  При диарее
- [ ] **8.10** Декспантенол (Бепантен)

от солнечных ожогов

- [ ] **8.11** Лоратадин (Кларитин)

  Против аллергии

- [ ] **8.12** Фарингосепт

  Леденцы против боли в горле

- [ ] **8.13** Називин, Пиносол, Назол адванс

  от заложенности носа

- [ ] **8.14** Авиа-море (Драмина)

  от укачивания на море

- [ ] **8.15** Крем спасатель

  для быстрого заживления ран

9. Разное

- [ ] **9.1** Иголка
- [ ] **9.2** Нитки
- [ ] **9.3** Ключи от дома
- [ ] **9.4** Подводные очки
- [ ] **9.5** Одноразовая посуда
- [ ] **9.6** Бутыльки для шампуня
- [ ] **9.7** Бутылка для воды
- [ ] **9.8** Маска для сна

- [ ] **9.9** Термос
- [ ] **9.10** Тетрадь
- [ ] **9.11** Ручка

10. Не забыть сделать:

- [ ] **10.1** Разменять часть денег
- [ ] **10.2** Купить воды в дорогу
- [ ] **10.3** Приготовить еды в дорогу
- [ ] **10.4** Приготовить термос
- [ ] **10.5** Рассортировать вещи
  Часть вещей в дорогу, часть вещей в чемодан
- [ ] **10.6** Накачать фильмов на флешку
- [ ] **10.7** Маршрутная карта
  Составить список интересных мест, которые обязательно стоит посетить
- [ ] **10.8** Купить часть еды на отдых
  крупы, макароны, тушёнка, шпроты и т.д.
- [ ] **10.9** Распечатать копии всех документов
- [ ] **10.10** 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?