Поездка в Алматы в горы и не только

Это мой первый отпуск в одиночестве но с насыщенной программой, это дебют поэтому что бы не забыть ничего пишу все

1. сделать перед отлетом

- [ ] **1.1** Купить авиабилеты
- [ ] **1.2** проверь все ли взяла по списку
- [ ] **1.3** Распечатать билеты и ваучеры
- [ ] **1.4** Зарядить телефоны и наушники
- [ ] **1.5** Взвесить чемодан и упаковать
- [ ] **1.6** Почистить память телефона для фотографий
- [ ] **1.7** забронировать отель
- [ ] **1.8** забронировать тур
- [ ] **1.9** Упаковать косметичку
- [ ] **1.10** сумка выйти в город
- [ ] **1.11** Пляжная сумка

2. косметичка

- ☐ **2.1** Упаковка для жидкостей.
  очень жёстко пресекают попытку провоза жидкостей, кремов и паст. Они все должны быть в одном пакете, в ёмкостях не более, чем по 100 мл и общим объемом не больше 1 л.

- ☐ **2.2** выпрямитель для волос

- ☐ **2.3** Парфюм

- ☐ **2.4** Средства для губ
  (помада, карандаш, блеск)

- ☐ **2.5** Средства для глаз и бровей
  тени, тушь для ресниц, карандаш для бровей, гель-фиксатор для бровей, подводка)

- ☐ **2.6** Средства для кожи
  увлажняющий крем (база под макияж), тональный крем, пудра, средства для контуринга, хайлайтер, корректор

- ☐ **2.7** Маникюрный набор ножницы и пилочка, пинцет

- ☐ **2.8** Расчёска

- ☐ **2.9** Дезодорант

- ☐ **2.10** беруши и повязку на глаза.

- ☐ **2.11** Аксессуары
  серьги, кольца, колье

- ☐ **2.12** Уход для лица
  мицелярка, крем, крем от прыщей

3. для походов

- ☐ **3.1** Ланч-бокс для питания на маршруте
  В него удобно положить бутерброды и прочий перекус

- ☐ **3.2** Продукты на маршрут
  Купленные в магазине продукты для обеда на маршруте: бутерброды, шоколадки, фитнес-батончики, козинаки, сухофрукты, орехи, свежие фрукты и т.п.

- ☐ **3.3** термос

- ☐ **3.4** Подушка для путешествий

- ☐ **3.5** кружка, ложка

- ☐ **3.6** Гермочехол
  для телефона от воды

- ☐ **3.7** Бутылочка для воды

4. гаджеты

- ☐ **4.1** Селфи-палка + штатив с кнопкой

- ☐ **4.2** телефоны + симку КЗ
  зарядки на телефоны, часы и наушники

- ☐ **4.3** фотоаппарат и зарядку

- ☐ **4.4** PowerBank

- ☐ **4.5** Рюкзак

- [ ] **4.6** наушники airpods и обычные

5. аптечка

- [ ] **5.1** Аптечка

  *обезболивающие и жаропонижающие препараты: (Диклофенак, Нимесулид, Кеторолак, Ибупрофен и т.д) * средства от аллергии (Цетиризин, Лоратадин, Фенкарол и т.д.) * препараты от диареи (Смекта, активированный уголь, Полисорб, Нифуроксазид, Фуразолидон и т.д.) * перевязочные средства (стерильные бинты разной ширины, эластический бинт, стерильные повязки, бактерицидный и обычный пластырь, гемостатическая губка или салфетки и т.д.) * антисептики для обработки ран (йод, перекись водорода, зеленка и т.д.)*

- [ ] **5.2** Пластыри и повязка на ногу
- [ ] **5.3** От расстройства желудка+ для регидратация
- [ ] **5.4** Антигистаминные
- [ ] **5.5** Антисептик (перекись/хлоргексидин и т.п.)
- [ ] **5.6** пентафлуцин
- [ ] **5.7** парацетамол
- [ ] **5.8** обезбол
- [ ] **5.9** Средство от комаров-клещей

6. гигиена

- [ ] **6.1** спонжи и ватные палочки
- [ ] **6.2** Бритва / средство для бритья

- ☐ **6.3** скраб и пилинг для лица
- ☐ **6.4** гель в миниатюре
- ☐ **6.5** шампунь в миниатюре
- ☐ **6.6** прокладки/ тампоны
- ☐ **6.7** бумажные платочки
- ☐ **6.8** Зубная паста, зубная щетка
- ☐ **6.9** влажные салфетки
  обычные и для интимной гигиенты
- ☐ **6.10** Солнцезащитный крем
- ☐ **6.11** Солнцезащитные очки

7. Взять эти вещи в дорогу:

- ☐ **7.1** футболки, топы, рубашки
- ☐ **7.2** одежда для сна
- ☐ **7.3** Джинсы / брюки
- ☐ **7.4** Шорты, юбки, платья
- ☐ **7.5** Платья / юбки
- ☐ **7.6** Дождевик/бахилы
- ☐ **7.7** Нижнее бельё на 7 дней

- ☐ **7.8** Легкая летняя одежда (футболки -3 , шорты-2 в горы)
- ☐ **7.9** Флисовая кофта
- ☐ **7.10** Носки обычные (несколько пар на 7 дней) + носки для длительной ходьбы (треккинговые, чтобы мозоли не находить)
- ☐ **7.11** толстовка с капюшоном
- ☐ **7.12** Брюки Softshell/Мембранные
- ☐ **7.13** анорак
- ☐ **7.14** Купальник
- ☐ **7.15** Легкая шапка (в горах может быть сильный ветер)
- ☐ **7.16** Кепка или панама от солнца
- ☐ **7.17** Полотенце для озера
- ☐ **7.18** Ремень

8. Взять эти документы в путешествие:

- ☐ **8.1** Банковская карта
- ☐ **8.2** Наличные деньги
  рубль и тенге
- ☐ **8.3** Паспорт РФ
- ☐ **8.4** мед страховка

- [ ] **8.5** Билеты

  билет на самолет

9. обувь

- [ ] **9.1** Легкая летняя обувь сандали какие нибудь универсальные
- [ ] **9.2** Кроссовки белые
- [ ] **9.3** шлепки
- [ ] **9.4** Треккинговые ботинки

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?