



## 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

### сделать перед отлетом

- Купить авиабилеты
- проверить все ли взяла по списку
- Распечатать билеты и ваучеры
- Зарядить телефоны и наушники
- Взвесить чемодан и упаковать
- Почистить память телефона для фотографий
- забронировать отель
- забронировать тур
- Упаковать косметичку
- сумка выйти в город
- Пляжная сумка

## КОСМЕТИЧКА

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.*

выпрямитель для волос

Парфюм

Средства для губ

*(помада, карандаш, блеск)*

Средства для глаз и бровей

*тени, тушь для ресниц, карандаш для бровей, гель-фиксатор для бровей, подводка)*

Средства для кожи

*увлажняющий крем (база под макияж), тональный крем, пудра, средства для контуринга, хайлайтер, корректор*

Маникюрный набор ножницы и пилочка, пинцет

Расчёска

Дезодорант

беруши и повязку на глаза.

Аксессуары

*серьги, кольца, колье*

Уход для лица

*мицелярка, крем, крем от прыщей*

## **для походов**

Ланч-бокс для питания на маршруте

*В него удобно положить бутерброды и прочий перекус*

Продукты на маршрут

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

термос

Подушка для путешествий

кружка, ложка

Гермочехол

*для телефона от воды*

Бутылочка для воды

## **гаджеты**

Селфи-палка + штатив с кнопкой

телефоны + симку КЗ

*зарядки на телефоны, часы и наушники*

фотоаппарат и зарядку

PowerBank

Рюкзак

наушники airpods и обычные

## **аптечка**

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.)*

Пластыри и повязка на ногу

От расстройства желудка+ для регидратация

Антигистаминные

Антисептик (перекись/хлоргексидин и т.п.)

пентафлуцин

парацетамол

обезбол

Средство от комаров-клещей

## **гигиена**

спонжи и ватные палочки

Бритва / средство для бритья

- скраб и пилинг для лица
- гель в миниатюре
- шампунь в миниатюре
- прокладки/ тампоны
- бумажные платочки
- Зубная паста, зубная щетка
- влажные салфетки  
*обычные и для интимной гигиены*
- Солнцезащитный крем
- Солнцезащитные очки

**Взять эти вещи в дорогу:**

- футболки, топы, рубашки
- одежда для сна
- Джинсы / брюки
- Шорты, юбки, платья
- Платья / юбки
- Дождевик/бахилы
- Нижнее бельё на 7 дней

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

**Взять эти документы в путешествие:**

- Банковская карта
- Наличные деньги  
*рубль и тенге*
- Паспорт РФ
- мед страховка
- Билеты

## обувь

- Легкая летняя обувь сандали какие нибудь универсальные
- Кроссовки белые
- шлепки
- 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?