

# W DROGĘ

LISTA RZECZY DO ZABRANIA  
W PODRÓŻ



# LISTA RZECZY DO ZABRANIA W PODRÓŻ



## Lista standardowa

### NAJWAŻNIEJSZE

- paszport, dowód osobisty
- bilety lotnicze, potwierdzenia rezerwacji
- portfel/saszetka na pieniądze
- karta płatnicza
- gotówka
- prawo jazdy
- karty upoważniające do zniżek (legitymacja studencka)
- karta ubezpieczenia zdrowotnego EKUZ
- numer polisy ubezpieczenia zdrowotnego
- żółta książeczka szczepień
- klucze
- karta walutowa
- ksero paszportu w innej kieszeni niż paszport

### OBUWIE

- półbuty, płaskie lekkie buty do chodzenia po mieście
- buty trekkingowe, górskie
- klapki kąpielowe/kapcie
- buty sportowe
- sandały
- eleganckie buty: lakierki/buty na wysokim obcasie

# LISTA RZECZY DO ZABRANIA W PODRÓŻ



## Lista standardowa

### UBRANIA

- koszulki, T-shirty i podkoszulki
- koszule z długim i krótkim rękawem
- spodnie krótkie
- spodnie długie
- sukienki
- spódnice
- bielizna
- skarpety i rajstopy
- piżama
- ubrania sportowe z oddychających tkanin
- legginsy/getry/kalesony
- eleganckie ubrania, garnitur/garsonka, kostium
- bluza z długim rękawem
- kurtka/płaszcz
- kurtka przeciwdeszczowa
- strój kąpielowy, slipki
- sweter
- polar
- dresy

# LISTA RZECZY DO ZABRANIA W PODRÓŻ



## Lista standardowa

### KOSMETYKI I AKCESORIA KOSMETYCZNE

- szczoteczka do zębów
- pasta do zębów
- płyn do płukania ust
- szczotka do włosów/grzebień
- szampon
- żel pod prysznic
- mydło
- płyn do higieny intymnej
- dezodorant, antyperspirant
- krem na otarcia stóp
- chusteczki odświeżające i higieniczne
- płatki kosmetyczne i patyczki do uszu
- krem do twarzy
- balsam do ciała
- suchy szampon
- tłusty krem nawilżający, np. nivea
- perfumy
- kosmetyki kolorowe (tusz do rzęs, podkład, puder, kredka do oczu, cienie do powiek, róż do policzków, bronzery, pomadki, baza pod makijaż, korektor, cienie do brwi)

# LISTA RZECZY DO ZABRANIA W PODRÓŻ



## Lista standardowa

### KOSMETYKI I AKCESORIA KOSMETYCZNE

- płyn do demakijażu
- podpaski, wkładki, tampony
- maszynka do golenia/depilator
- krem/pianka do golenia
- pęseta
- pilniczek, cążki
- przezroczysta torebka na kosmetyki do samolotu
- próbki kosmetyków/zestaw podróżny
- lokówka, suszarka, prostownica

### INNE

- książki
- krzyżówki, sudoku itp.
- planszówki podróżne
- długopis
- notatnik
- przewodniki
- mapy
- mała woda, jedzenie na drogę
- worki foliowe na brudne ubrania

# LISTA RZECZY DO ZABRANIA W PODRÓŻ



## Lista standardowa

### ELEKTRONIKA

- komórka z ładowarką
- słuchawki
- laptop z ładowarką
- akcesoria do laptopa: klawiatura, myszka
- dysk przenośny
- tablet
- czytnik e-książek, kindle
- aparat fotograficzny z pustą kartą
- obiektywy
- zestaw do pielęgnacji optyki
- akcesoria fotograficzne: lampa, statyw
- zapasowe akumulatory do aparatu
- ładowarka do aparatu
- zapasowe karty pamięci
- pendrive
- powerbank
- ładowarka samochodowa
- przejściówka do zagranicznych kontaktów
- MP3, odtwarzacz muzyki



# LISTA RZECZY DO ZABRANIA W PODRÓŻ



## Lista standardowa

### AKCESORIA

- zegarek
- biżuteria (łańcuszki, pierścionki, bransoletki, kolczyki)
- okulary przeciwsłoneczne
- torebka
- mały plecak
- torebka nerka
- saszetka na pieniądze do schowania pod ubranie
- portmonetka
- kapelusz
- czapka z daszkiem
- poduszka podróżna, zagłówek
- ręczniki kąpielowe, najlepiej z mikrofibry
- ochraniacz (pokrowiec) na plecak
- gumki do włosów
- wsuwki, spinki
- parasol
- gumy do żucia
- wiatraczek na baterie
- przywieszka do torby z naszymi danymi

# LISTA RZECZY DO ZABRANIA W PODRÓŻ



## Lista standardowa

### LEKI

- leki na biegunkę
- leki przeciwwymiotne
- leki przeciwgorączkowe
- tabletki od bólu głowy
- tabletki przeciwbólowe o szerokim spektrum
- leki na receptę przepisane przez lekarza
- plastry na rany i otarcia, odciski
- żel antybakteryjny do rąk
- chusteczki antybakteryjne
- repelenty, środki na komary i insekty
- tabletki do ssania na gardło
- tabletki na ból brzucha
- elektrolity
- krople do oczu
- woda termalna w spreju na oparzenia, uczulenia
- tabletki na chorobę lokomocyjną
- żel z ketoprofenem na urazy
- zaświadczenie od lekarza o przyjmowaniu niezbędnych leków na receptę



# LISTA RZECZY DO ZABRANIA W GÓRY I NA BIWAK



## Przedmioty z listy standardowej, a dodatkowo:

- śpiwór
- karimata
- namiot (tropik, śledzie)
- kartusz, kartridż z gazem
- palnik
- menażka, kubek, sztućce
- zapas jedzenia (jedzenie suche, liofilizaty)
- butelka na wodę (może być z filtrem)
- tabletki do uzdatniania wody
- scyzoryk
- termos
- buty trekkingowe
- spodnie trekkingowe
- kurtka z membraną
- bielizna termiczna
- czapka/opaska zakrywająca uszy
- szalik/komin/buff
- rękawice
- latarka/czołówka
- stuptuty, ochraniacze (w wypadku śniegu)
- raki (w przypadku lodu), ewentualnie czekan
- płaszcz przeciwdeszczowy

# LISTA RZECZY DO ZABRANIA W CIEPŁE KRAJE I NAD MORZE



## Przedmioty z listy standardowej, a dodatkowo:

na plażę:

- mocny krem z filtrem
- okulary przeciwsłoneczne
- strój kąpielowy, a nawet dwa
- ręcznik kąpielowy na plażę
- maska i rurka do snurkowania
- buty pływackie na skaliste wybrzeża
- krem SOS na oparzenia słoneczne
- parawan
- torba plażowa
- chusta
- pareo
- obuwie do wody na kamieniste plaże
- odżywka do włosów (niszczy je słona woda i słońce)
- lodówka turystyczna

w ciepłe kraje:

- żółta książeczka szczepień
- repelenty na komary
- moskitiera
- leki przeciw malarii
- leki na problemy żołądkowe, węgiel

# LISTA RZECZY DO ZABRANIA NA NARTY



## Przedmioty z listy standardowej, a dodatkowo:

- narty/snowboard
- kijki
- buty narciarskie
- gogle narciarskie
- kurtka narciarska
- spodnie narciarskie
- kask
- czapka kominiarka
- rękawice narciarskie
- akcesoria do pielęgnacji nart

## LISTA RZECZY DO ZABRANIA DLA DZIECKA

- dokumenty dziecka
- zestaw ubrań dla dziecka
- kosmetyki dziecięce
- pieluchy i pampersy
- zabawki dla dziecka, gry, kolorowanki, ulubiony pluszak
- jedzenie dla dziecka
- książeczka zdrowia dziecka
- leki dla dziecka w tym przeciwgorączkowe, aviomarin
- krem z wyższym filtrem niż dla dorosłych
- czapeczka z daszkiem