

# WHYNOT

L A S I E W T R A S I E

ilość	ODZIEŻ	
1	długie spodnie	
2	leginsy	
1	szarawary	
2 lub 3	szorty	
7	t-shirt	
1	kurtka przeciwdeszczowa/soft-shell	
1	bluza/polar	
1 lub 2	cienkie długie rękawy/terma	
10	majtki	
2	staniki	
10	skarpetki	
1 lub 2	stroje kąpielowe	
1	klapki	
1	sandały	
1	buty sportowe	
1	buty górskie	
1	spódnica	
1	sukienka	
1	koszula	
1	piżama	
1	kapelusz/chusta	
...	biżuteria	

## APTECZKA

1 opak.	kilka plastrów	
1	woda utleniona	
1	repelent na owady (DEET 40%)	
1 opak.	tabletki przeciwbólowe	
1	zestaw opatrunkowy	
1 opak.	tabletki na przeziębienie	
1 opak.	tabletki na ból gardła	
1 opak.	bakterie do odbudowy flory bakteryjnej	
1	coś na żołądek (może być olejek z oregano)	
1 opak.	kompleks witamin (powinny zawierać magnez i żelazo)	
1 opak.	stoperan	
1 opak.	tabletki na zaparcia	
1	maść na obrzęki i bóle mięśni	
1	clotrimazolum	
1 opak.	urofuragin	
1	coś na poparzenia słoneczne (panthenol, aloe lub bepanten)	
1 opak.	calcium	
1	maść/proszek antyseptyczny	
1	tribiotic	
1 opak.	prezerwatywy	

**KOSMETYCZKA** (używaj opakowań 100ml, gdzie się da)

1	szczoteczka do zębów	
1	pasta do zębów	
1	antyperspirant	
1	szampon do włosów	
1	odżywka do włosów	
1	krem do twarzy	
1	żel do twarzy	
1	tonik do twarzy	
3	maszynki do golenia	
1	krem do opalania min. SPF 30	
1	balsam do ciała/aloes	
1	tusz do rzęs	
1	pilniczek do paznokci i nożyczki	
1 opak.	patyczki do uszu	
...	gumki, wsuwki etc	
1 opak.	tampony	

**ELEKTRONIKA**

1	laptop	
1	aparat fotograficzny + zapasowa bateria + ładowarka	
1	go pro + 2 zapasowe baterie + ładowarka	
1	ładowarka do telefonu	
1	dysk zewnętrzny	
1	bank energii	
1	alternatywny telefon + ładowarka	
1	adapter do kontaktu	

**ROZRYWKA**

1	mp3	
1	karty do gry	
1	czytnik e-booków	

**RZECZY, KTÓRE POWINNAS MIEĆ ZAWSZE POD RĘKĄ**

1	paszport	
....	karta płatnicza oraz lokalna waluta	
1	scyzoryk (przed lotem ZAWSZE przepakuj do dużego bagażu!!)	
1	okulary przeciwsłoneczne	
1	żel antybakteryjny do rąk	

**DOKUMENTY**

1 lub 2	kopia paszportu (lub nawet dwie, schowane w dwóch różnych miejscach)	
1 lub 2	wydrukowane ubezpieczenie	
1 lub 2	wydrukowane wizy	
1	wydrukowane bilety lotnicze	
1	książeczka ze szczepieniami	



