

Wyprawa w góry

Lista rzeczy do zabrania

Cel:

Data:



www.stopkidogory.pl

Ubrania

- bluzki – długi rękaw szt.
- bluzki – krótki rękaw szt.
- spodnie – długie szt.
- spodenki – krótkie szt.
- sweter | bluza polarowa szt.
- pidżama szt.
- bielizna szt.
- skarpetki szt.
- rajtuzy | ciepłe getry, kalessony szt.
- kurtka (p/wiatrowa, p/deszczowa) szt.
- czapka | komin wielofunkcyjny szt.
- buty trekkingowe szt.
- buty lekkie | sandały | ciepłe buty zimowe szt.
- szalik, rękawiczki, kombinezon szt.

Higiena

- szczoteczka, pasta do zębów szt.
- żel do mycia ciała i włosów szt.
- ręcznik (szybkoschnący) szt.
- chusteczki higieniczne szt.
- żel antybakteryjny do rąk szt.
- szczotka | grzebień + akcesoria szt.
- rolka papieru toaletowego szt.
- tron – toaleta jednorazowa* szt.
- podpaski szt.
- dezodorant szt.
- pianka i maszynka do golenia
- nitka dentystyczna

Pielęgnacja

- krem z filtrem UV+50 szt.
- krem po opalaniu
- krem ochronny na zimno i wiatr
- krem do twarzy | do rąk
- kosmetyki kolorowe + art. do demakijażu

Zdrowie

- apteczka
- preparat przeciwkomarowy | przeciwkleszczowy
- preparaty po ukąszeniu
- książeczka zdrowia dziecka

Kuchnia

- woda szt.
- jedzenie
- przekąski na drogę
- jedzenie na wzmocnienie sił (np. czekolada)
- gotowe obiady* szt.
- bidon | termos szt.
- sztućce szt.
- ręcznik papierowy szt.
- torba | śniadaniówka termiczna
- płyn do mycia naczyń

Zabawki

- ulubione lekkie i poręczne zabawki

Inne

- dokumenty Twoje i dziecka (paszport, dowód osobisty, prawo jazdy, nr. tel. do ubezpieczalni)
- ID opaska dla dziecka | gwizdek

Sprzęt

- sanki
- duże woreczki strunowe (np. do pakowania, na jedzenie itd.)
- okulary przeciwsłoneczne*
- mała, składana mata siedzisko* szt.
- plecak mały dla dziecka szt.
- plecak turystyczny szt.
- telefon, ładowarka, powerbank
- przewodnik, mapa
- portfel, gotówka
- latarka (czołówka)*, zapasowe baterie
- scyzoryk
- aparat fotograficzny, dodatkowa karta pamięci*, ładowarka, zapasowa bateria
- śpiwór*
-
-
-
-

Objaśnienia:

* możesz poradzić sobie bez tego
na pewno **zabierz zimą** | **zabierz latem**



Wyprawa w góry

Lista rzeczy do zabrania

Cel:

Data:



www.stopkidogory.pl

- | | | | | | |
|--------------------------|-------|--------------------------|-------|--------------------------|-------|
| <input type="checkbox"/> | | <input type="checkbox"/> | | <input type="checkbox"/> | |
| <input type="checkbox"/> | | <input type="checkbox"/> | | <input type="checkbox"/> | |
| <input type="checkbox"/> | | <input type="checkbox"/> | | <input type="checkbox"/> | |
| <input type="checkbox"/> | | <input type="checkbox"/> | | <input type="checkbox"/> | |
| <input type="checkbox"/> | | <input type="checkbox"/> | | <input type="checkbox"/> | |
| <input type="checkbox"/> | | <input type="checkbox"/> | | <input type="checkbox"/> | |
| <input type="checkbox"/> | | <input type="checkbox"/> | | <input type="checkbox"/> | |
| <input type="checkbox"/> | | <input type="checkbox"/> | | <input type="checkbox"/> | |
| <input type="checkbox"/> | | <input type="checkbox"/> | | <input type="checkbox"/> | |
| <input type="checkbox"/> | | <input type="checkbox"/> | | <input type="checkbox"/> | |
| <input type="checkbox"/> | | <input type="checkbox"/> | | <input type="checkbox"/> | |
| <input type="checkbox"/> | | <input type="checkbox"/> | | <input type="checkbox"/> | |
| <input type="checkbox"/> | | <input type="checkbox"/> | | <input type="checkbox"/> | |
| <input type="checkbox"/> | | <input type="checkbox"/> | | <input type="checkbox"/> | |
| <input type="checkbox"/> | | <input type="checkbox"/> | | <input type="checkbox"/> | |
| <input type="checkbox"/> | | <input type="checkbox"/> | | <input type="checkbox"/> | |
| <input type="checkbox"/> | | <input type="checkbox"/> | | <input type="checkbox"/> | |
| <input type="checkbox"/> | | <input type="checkbox"/> | | <input type="checkbox"/> | |
| <input type="checkbox"/> | | <input type="checkbox"/> | | <input type="checkbox"/> | |
| <input type="checkbox"/> | | <input type="checkbox"/> | | <input type="checkbox"/> | |
| <input type="checkbox"/> | | <input type="checkbox"/> | | <input type="checkbox"/> | |
| <input type="checkbox"/> | | <input type="checkbox"/> | | <input type="checkbox"/> | |
| <input type="checkbox"/> | | <input type="checkbox"/> | | <input type="checkbox"/> | |

