

Lista rzeczy do przygotowania przed podróżą

termin wyjazdu:

miejsce pobytu:

DOKUMENTY / ŚRODKI PŁATNICZE

- DOWÓD OSOBISTY
- PASZPORT (jeśli podróżujemy poza UE)
- KOPIA PASZPORTU
- PRAWO JAZDY (również międzynarodowe)
- DOKUMENTY POJAZDU
(jeśli podróżujemy swoim autem albo motocyklem)
- KARTY POKŁADOWE (albo odprawa w aplikacji)
- UBEZPIECZENIE
- ŻÓŁTA KSIĄŻECZKA SZCZEPIEŃ
- GOTÓWKA
 - DOLARY / EURO
 - WALUTA LOKALNA (jeśli jest inna niż powyższe)
- KARTY BANKOMATOWE / KREDYTOWE
 - VISA
 - MASTERCARD (np. Revolut)

Przed wyjazdem koniecznie sprawdź ważność swoich dokumentów.



"POMOCE NAUKOWE" / APLIKACJE / ROZRYWKA

- APLIKACJE LINII LOTNICZYCH
- APLIKACJE TRANSPORTOWE TYPU UBER / GRAB / GOJEK
- APLIKACJA MAPS.ME POMOCNA, NP. PRZY TREKKINGACH
(pobieramy mapy wcześniej, a później korzystamy offline)
- MAPY PAPIEROWE
- HARMONOGRAM I PLAN PODRÓŻY
- BILETY WSTĘPU DO ATRAKCJI I NA PRZEJAZDY
(kupione przed wyjazdem)
- PRZEWODNIK KSIĄŻKOWY
- CZYTNIK E-BOOKÓW
- KSIĄŻKA
- KARTY DO GRY / SZACHY / WARCABY



Pamiętaj, że biletów i kart pokładowych często nie trzeba drukować. Wersja elektroniczna wystarczy, a to oznacza mniej zmarnowanego papieru.

LEKARSTWA

- PRZECIWBÓLOWE / PRZECIWGORĄCZKOWE
 - kwas acetylosalicylowy (aspiryna)
 - ibuprofen
 - paracetamol (w przypadku dengi tylko on wchodzi w grę)
- WITAMINA C 1000 J.
- NA KATAR LEK Z PSEUDOEFEDRYNĄ (np. Sudafed)
- ELEKTROLITY I PROBIOTYKI (np. Enterol do suplementacji przed wyjazdem i w trakcie podróży)
- PLASTRY
- PANTENOL
- ŚRODKI PRZECIWKO OWADOM (np. mugga spray 50 % deet + ewentualnie środek na ukąszenia)
- KROPLE DO OCZU (np. w przypadku wysuszenia spojówek podczas długiego lotu + spray nawilżający do nosa)
- PODPASKI / TAMPONY / KUBECZEK MENSTRUACYJNY
- INNE LEKI :
- TABLETKI NA BÓL GARDŁA
- SPRAY NAWILŻAJĄCY DO NOSA
- ŚRODKI ODKAŻAJĄCE (np. octenisept lub woda utleniona)
- WAPNO (np. w razie poparzeń słonecznych / alergii)
- ŚRODKI ANTYKONCEPCYJNE



Pamiętaj, że tam gdzie się wybierasz prawdopodobnie też są sklepy, więc kosmetyki i niektóre leki możesz kupić po dotarciu na miejsce.

KOSMETYKI / DETERGENTY (objętość pojedynczej buteleczki z płynem nie może przekroczyć 100 ml)

- MYDŁO W KOSTCE (lub żel pod prysznic)
- BAWĘLNIANA MYJKA DO CIAŁA
- PRODUKT DO ZMYWANIA TWARZY (żel, olej, płyn micelarny)
- SZAMPON W KOSTCE (lub płynny)
- RĘKAWICA DO ZMYWANIA TWARZY (np. Glov)
- ŻEL DO HIGIENY INTYMNEJ



- KREM Z FILTREM DO TWARZY SPF 50
- MAŚĆ Z WIT. A (jako balsam do ust i na suchą skórę)
- PEELING (opcjonalnie) albo składnik złuszczający, który dodamy do żelu myjącego, np. korund, kawa, cukier, sól)
- ANTYSPERSPIRANT (spray / roll-on – przewożymy z płynami, a szyft / kryształ alunu – przewożymy bez ograniczeń)
- ŻEL ANTYBAKTERYJNY (nieoceniony w sytuacjach kiedy nie mamy możliwości umycia rąk)
- PASTA DO MYCIA ZĘBÓW
- SZCZOTECZKA
- PŁYN DO SOCZEWEK
- ŚRODEK DO PRANIA
- KOLOROWE KOSMETYKI :
- TUSZ DO RZĘS
- PODKŁAD
- KOREKTOR
- RÓŻ + PĘDZEL
- PUDER SYPKI
- INNE KOSMETYKI :



Ogranicz używanie plastiku wybierając szampon i mydło w kostce. Dodatkowo zamiast kupować produkty w podróżnym formacie rozejrzyj się dookoła. Może masz pustą buteleczki, do których przelejesz ulubione kosmetyki.

UBRANIA / DODATKI (wypad w ciepłe kraje, trekkingi, plażowanie, świątynie itp.)

- 4 PARY SKARPEK
- 4 PARY MAJTEK
- 2 STANIKI
- SUKIENKA
- 4 KOSZULKI
- 3 PARY SPODENEK
- LETNI KOMBINEZON
- 2 PARY LEGGINSÓW
- 1 PARA CIENKICH SPODNI
- 1 PARA GRUBSZYCH SPODNI (jeśli zimą ruszamy w tropiki)
- BLUZA
- CIENKA KURTKA PRZECIWDESZCZOWA
- SZAL (do okrycia się w samolocie albo w komunikacji, w trakcie podróży, kiedy klimatyzacja daje na maksa)
- CIENKA DUŻA CHUSTA (jako sarong albo do okrycia ramion / kolan podczas zwiedzania świątyń)
- OKULARY PRZECIWSŁONECZNE / OKULARY KOREKCYJNE / SOCZEWKI
- CZAPKA Z DASZKIEM / KAPELUSZ
- 2 DWUCZĘŚCIOWE STROJE KĄPIELOWE
- JAPONKI (pod prysznic i na krótkie przejścia)
- OBUWIE SPORTOWE
- SANDAŁY / KLAPKI
- OBUWIE TREKKINGOWE (OPCJONALNIE)



Lepiej nie brać na wyjazd nowych ubrań gdyż:

1. stare = sprawdzone (szczególnie obuwie),
2. przy nadmiarze bagażu w drodze powrotnej, zawsze łatwiej pozbyć się spranego t-shirta niż takiego pachnącego nowością.

ELEKTRONIKA

- TELEFON
- SŁUCHAWKI
- POWERBANK
- ŁADOWARKA
- PRZEJŚCIÓWKA DO GNIAZDKA (najlepiej uniwersalny adapter pasujący do różnych gniazdek elektrycznych)
- INNE (np. laptop, aparat fotograficzny, dron) :

POZOSTAŁE

- PĘSETA
- CAŹKI
- PILNIK DO PAZNOKCI
- GRZEBIEŃ
- GUMKI DO WŁOSÓW
- WSUWKI
- IGŁA I NITKA
- SZNUREK DO PRANIA
- PRZEWIENNY WORECZEK DO MOKRYCH UBRANI
- RĘCZNIK SZYBKOSCHNĄCY
- LATARKA CZOŁÓWKA (jeśli planujemy nocne trekkingi albo w razie problemów z prądem)
- MAŁY PLECAK
- SASZETKA / NERKA
- PRZEJRZYSTA KOSMETYCZKA DO PŁYNÓW
- SASZETKI / TOREBKI DO OSOBNEGO PAKOWANIA POSZCZEGÓLNYCH RZECZY
- CHUSTECZKI HIG.
- ZATYCZKI DO USZU
- PODUSZKA DO SAMOLOTU
- PARASOLKA
- ZESTAW DO SNORKELINGU
- BUTY DO WODY
- PELERYNA PRZECIWDESZCZOWA
- PRZEKĄSKI (orzechy, batony i cała reszta)
- ŚCIERECZKA
- BUTELKA NA WODĘ
- SZTUŃCE
- SŁOMKA DO NAPOJÓW
- WIELORAZOWA TORBA NA ZAKUPY
- INNE (np. namiot, śpiwór, prześcieradło jeśli śpimy w miejscach o wątpliwej czystości, kłódka) :



Wybieraj to co wielorazowe! Używaj bawełnianej torby na zakupy, metalowych albo bambusowych słomek do picia, pakuj kanapki w workowijki, a wodę pij ze swojej butelki.

Listę możesz wydrukować i wspomagać się nią podczas pakowania. Zostawiłam tutaj też miejsce dla Ciebie, więc śmiało możesz dodać kilka swoich pozycji.

Zaznaczam, że to nie jest twarda lista rzeczy, które bez wyjątku biorę w każdą podróż. Zawsze robię małą analizę i dopasowuję bagaż do długości podróży, aktywności, które będę podejmowała na miejscu, ograniczeń linii lotniczych, warunków klimatycznych i kultury danego miejsca.

Less waste, czyli kilka słów o tym, jak być miłszym dla Ziemi

Ekologia, ograniczanie plastiku, świadome zakupy, szacunek dla wytworzonej żywności i pracy ludzkich rąk, to wszystko bardzo ważne dla mnie kwestie. W życiu codzienny i w podróży, staram się ograniczać plastik, kupować tylko to co potrzebne i minimalizować odpady generowane w gospodarstwie domowym.

W związku z powyższym podrzucam Ci wykaz czynności, dzięki którym ograniczymy ilości “produkowanych” przez nas śmieci. Wystarczy tylko odrobina chęci i dobrej woli, aby spowolnić tempo powstawania tej sterty plastiku, którą i tak każdy z nas ma na swoim sumieniu. Pamiętaj, że drobne szczegóły mają olbrzymie znaczenie i każdy musi zacząć od siebie. Ja już zaczęłam :)

- zamiast kupować butelkowaną wodę, pij ją prosto z kranu albo korzystaj z dzbanka z filtrem (są również szklane jeśli nie chcesz pić z plastikowego),
- wychodząc z domu pamiętaj o zabieraniu wody w wielorazowej butelce, a kawę/herbatę bierz w kubku termicznym,
- staraj się kupować wtedy kiedy coś jest Ci naprawdę potrzebne i wybieraj rzeczy dobrej jakości,
- dawaj rzeczom drugie życie szukając potrzebnych Ci przedmiotów na targach staroci albo w secondhandach,
- na zakupy **ZAWSZE** zabieraj wielorazową torbę,
- zamiast foliówek do pakowania warzyw, owoców, pieczywa i bakalii używaj woreczków uszytych np. z kawałka cienkiej bawełny czy firanki,
- jeśli tylko możesz wybieraj świeże produkty spożywcze, niezapakowane w folię i plastik,
- zamiast folii spożywczej, do pakowania kanapek i zabezpieczenia jedzenia przed wysychaniem, używaj wielorazowych woskowiek, czyli kawałków bawełny nasączonych woskiem,
- używaj wielorazowych, metalowych albo bambusowych słomek do napojów,
- jeśli tylko możesz odpuść jednorazowe talerzyki i sztućce na korzyść wielorazowych,
- wykorzystuj ponownie, np. szklane słoiki i plastikowe opakowania (ja małe pojemniki po kosmetykach uzupełniam i zabieram w podróż nie kupując specjalnie produktów w małym formacie, a w słoikach ładuję domowe przetwory),
- zrezygnuj z szamponów i żeli w plastikowych butlach na korzyść kosmetyków w kostce,
- szukaj bardziej wydajnych produktów, np. zamiast antyperspirantu wybierz kryształ ałunu,
- plastikową szczoteczkę do zębów zastąp bambusową,
- zamiast patyczków kosmetycznych z plastikiem wybierz papierowe albo stary sposób z zapałką i watą,
- jeśli używasz płatków kosmetycznych to zachęcam do tych wielorazowych,
- do oczyszczania twarzy możesz używać rękawicy, którą wystarczy zwilżyć wodą (nie potrzebujemy płynów, żeli, toników).

Życzę Ci niezapomnianych podróży less waste

MOP