

JAK ZABALIT NA ZÁJEZD?

Tento seznam by vám měl pomoci, abyste při balení na nic důležitého nezapomněli. Nelze ho ale brát absolutně, samozřejmě některé věci nevezmete, jiné přibalíte, podle vašich preferencí a zvyklostí, s ohledem na navštívenou zemi, její podnebí, program zájezdu a také váhu vašich zavazadel. Vaše připomínky či návrhy na zlepšení jsou vítány na emailu petr@mundo.cz. Upozorňujeme také na to, že batoh se všemi věcmi nebudete muset neustále nosit s sebou, přístup do autobusu je umožněn každý den, s výjimkou dvou či třídních horských přechodů, které jsou v programu jen některých zájezdů.

Důležité

- cestovní pas s dostačující délkou platnosti (do zemí EU stačí občanský průkaz novějšího typu)
- průkaz zdravotní pojišťovny + doklad o komerčním pojištění léčebných výloh
- dostatek peněz (případně platební karta)
- mobilní telefon, nabíječka a/nebo náhradní baterka (dostatečný kredit, aktivovat roaming...)
- hodinky
- budík (není-li v mobilním telefonu)
- fotoaparát (+ nabíječku anebo filmy a náhradní baterku)

Základní věci:

- krosna nebo uzavíratelná taška, případně kufr
- malý batoh (do autobusu a/nebo na horské túry a do města)
- stan
- karimatka
- spacák
- vaříč (lehký plynový, benzinový, lihový) + dostatečná náplň, zápalky nebo zapalovač
- ešus
- nůž, lžíce, otvírák na konzervy (vývrtka)
- hrníček
- houbička na nádobí, jar (utěrka)

Oblečení:

- spodní prádlo, ponožky
- trička, případně nátělníky
- kraťasy
- teplé oblečení - dlouhé kalhoty, mikina, svetr atd.
- větrovka, pláštěnka
- plavky
- pokrývka hlavy
- eventuelně do vyšších hor rukavice, čepice...

Boty:

- pohorky (boty s profilovanou podrážkou)
- botasky
- sandály
- návleky na boty (můžete zvážit do oblastí, kde více prší nebo je vlhko, jako doplněk k pohorkám)

Toaletní potřeby:

- ručník
- kartáček na zuby a zubní pasta (pro první použití na benzínce mít po ruce v autobuse)
- mýdlo
- šampon na vlasy
- hřeben
- holící strojček
- deodorant
- toaletní papír

Další drobnosti:

- baterka
- krém na opalování (případně i po opalování)
- sluneční brýle
- kapesníky plátěné nebo papírové
- repelent
- láhev na vodu (nejlépe plastová 1.5 či 2-litrová)
- papír, psací potřeby (seznam adres pro psaní pohledů)
- kapesní šití
- teleskopické hůlky - možno zvážit do hor (ulehčují kolenům zejména při sestupu a v kamenitém terénu)
- eventuelně prací prostředky, šňůru na prádlo, kolíčky (na delší zájezdy...)
- svíčky (?)

Léky:

- pravidelně užívané
- proti průjmům (Endiaron, Smecta, Immodium, Ercefuryl...)
- proti horečce a bolesti hlavy (Paralen, Acylpyrin, Ibuprofen...)
- mast na bolest a zánět (např. s ibuprofenem)
- polštářkové náplasti
- dezinfekce, obvaz, elastické obinadlo
- oční kapky
- jelení lůj

Jídlo - např.:

- chléb (případně racionální chléb, suchary...)
- těstoviny (špagety)
- tortellini
- omáčky na těstoviny
- rýže (nejlépe předvařená)
- bramborová kaše v prášku
- masové konzervy, lečo, párky...
- fazole v tomatě
- rybičky
- müsli, ovesné vločky (k dostání je případně také mléko v prášku)
- ovesná kaše v prášku
- instantní polévky
- paštiky (nebo třeba bezmasé paštiky z prodejen zdravé výživy)
- trvanlivý salám
- tavený sýr
- eidam v kuse, hermelín (do chladnějších zemí)
- vejíčka na tvrdo
- džem, med
- sušenky a oplatky
- čokoláda (ne do jižních zemí)
- hroznový cukr nebo jiná „kalorická bomba“ na túry
- kečup, sůl, pepř, cukr, případně jiná koření nebo ochucovadla
- rozpustné přípravky pro ochucení vody (Tang aj.)
- čaj, případně káva
- alkoholický nápoj (pro zdravotní dezinfekci i povznesení nálady :o))
- žvýkačky, bonbóny
- ...něco dobrého na cestu od maminky...