

Odnznaczaj pozycje dopiero po włożeniu rzeczy do bagażu. Dokumenty, leki i najważniejszy sprzęt trzymaj w torbie podręcznej.

#### DOKUMENTY I ZDROWIE

- [ ] dowód osobisty lub inny dokument tożsamości
- [ ] informacja o terminie leczenia albo potwierdzenie rezerwacji
- [ ] dokumenty wymagane przez obiekt
- [ ] lista leków, dawek i godzin przyjmowania
- [ ] potrzebna dokumentacja medyczna
- [ ] dokumenty potwierdzające szczególne uprawnienia
- [ ] numer do obiektu, przychodni i osoby ICE

#### LEKI I SPRZĘT

- [ ] zapas leków na pobyt i podróż
- [ ] oryginalne opakowania leków
- [ ] okulary i zapasowa para, jeśli ją masz
- [ ] aparat słuchowy, baterie i ładowarka
- [ ] glukometr, paski, CPAP lub inny używany sprzęt
- [ ] laska, ортеза lub inne pomoce
- [ ] zasilacze i akcesoria do sprzętu medycznego

#### ZABIEGI I BASEN

- [ ] wygodny strój do ćwiczeń
- [ ] buty sportowe do wnętrz
- [ ] strój kąpielowy, jeśli potrzebny
- [ ] czepek i okulary, jeśli wymagane
- [ ] stabilne klapki basenowe
- [ ] szlafrok, jeśli obiekt go nie zapewnia
- [ ] worek na mokre rzeczy

#### UBRANIA

- [ ] bielizna i skarpety
- [ ] piżama
- [ ] koszulki, bluzki lub koszule
- [ ] spodnie, spódnica lub sukienka
- [ ] sweter, bluza lub polar
- [ ] kurtka przeciwdeszczowa
- [ ] buty na spacer i obuwie domowe
- [ ] jeden schludny zestaw wyjściowy

#### KOSMETYKI I AKCESORIA

- [ ] przybory do higieny jamy ustnej
- [ ] żel, szampon i dezodorant
- [ ] codzienne kosmetyki i balsam
- [ ] krem z filtrem UV
- [ ] przybory do golenia i pielęgnacji
- [ ] worek na brudne ubrania
- [ ] mały plecak lub torba

#### ELEKTRONIKA I FINANSE

- [ ] telefon i ładowarka
- [ ] czytnik, książka lub krzyżówki
- [ ] butelka na wodę, długopis i notes
- [ ] karta płatnicza
- [ ] niewielka kwota gotówki
- [ ] ładowarki do wszystkich urządzeń
- [ ] przedłużacz tylko po sprawdzeniu regulaminu

#### DO SPRAWDZENIA PRZED WYJAZDEM

- [ ] ręczniki i szlafrok w obiekcie
- [ ] zasady basenu i wymagany czepek
- [ ] pralnia lub suszarnia
- [ ] dieta i alergie
- [ ] godziny meldunku, parking i opłaty
- [ ] regulamin urządzeń elektrycznych

#### DO TORBY PODRĘCZNEJ

- [ ] dokument tożsamości
- [ ] potwierdzenie terminu lub rezerwacji
- [ ] leki na czas podróży i pierwszą dozę
- [ ] lista leków i ważne kontakty
- [ ] telefon, ładowarka i okulary
- [ ] woda i mała przekąska, jeśli są potrzebne