



واپن دارویی، بهداشتی و آرایشی

ضد پشه و دافع حشرات (هر نوع)

قرص مالاریا

ضد آفتاب، نرم کننده لبان

پنس و موجین (کاربرد زیادی دارد/ بیرون کشیدن تیغ از پوست)

کمک‌های اولیه (باند، بتادین، گاز استریل و ...)

نوار بهداشتی/وسایل قاعدگی

قرص و وسایل ضد بارداری (متاهلین)

ویتامین‌ها و قرص‌ها و داروهای مورد نیاز

کرم آب رسان و مرطوب کننده

دستمال کاغذی

پوشک بچه

وسایل آرایشی

قرص ضد حساسیت

لنزها و مواد تمیز کننده آن

عینک آفتابی (قاب و دستمال)

فهراتکی‌ها و واپن فسرهی فر (پیکنکی)

خوراکی‌ها

قاشق، چنگال و چاقو میوه خوری

بطری پلاستیکی (ترجیحا تاشو)

لیوان (کافه، نوشیدنی و آب)/ بشقاب و کاسه

چاقوی تیز، قیچی، پیچگوشتی و ابزار مورد نیاز

کیسه فریز/ کیسه کیفی

چادر، ملحفه، کیسه و ...

بالش ضد آتش مسافرتی

طناب لباس (وسیله آویزان کردن لباس‌ها برای خشک شدن)

کیسه لباس کم حجم و کم وزن

کیف مسافرتی/کوله مسافرتی/توشه بند

کیسه خواب

آیا ایمنی خانه را بررسی کرده‌اید؟ (بستن شیرگاز، قطع برق‌های اضافی، بستن شیرآب، پنجره‌ها و درزها، در صورت نیاز ریختن حشره کش و دیگر کارهای مهم مثل بررسی قفل‌ها و درستی کارکرد آن‌ها و ...)

لباس‌ها و پوشیدنی‌ها

ژاکت/کت/کاپشن راحت (اسپرت)

۳+ بلوز/تی‌شرت/تاپ

۳+ زیرشلواری/شلوارک

۵+ جفت جوراب

۳+ لباس زیر

لباس زیر بلند و گرم

لباس شنا (+ وسایل مورد نیاز شنا)

پلیور (ترجیحا تیره رنگ برای گرم شدن و جذب آفتاب سریعتر)

بارانی (چتر و وسایل دیگر مورد نیاز هوای بارانی)

تی‌شرت آستین بلند (خنک/گرم)

کمر بند

دستکش

روسری، آفتاب‌گیر، دستمال سر، هدبند، موبند و ...

کلاه آفتابی/کلاه بافتنی، کلاس اسپرت

۱ جفت صندل/دمپایی لا انگشتی

۱ جفت کفش راحتی (بندی)

۱ جفت کفش/بوت پیاده روی راحت (بندی ترجیحا)

واپن دارویی، بهداشتی و آرایشی

مسواک، خلال دندان و نخ دندان

تیغ تراش/صورت تراش، افتر شیو و ضد باکتری

شامپو، صابون و نگه دارنده آنها

دئودورانت و ضد تعریق‌ها

شانه و برس/ سشوار مسافرتی

ناخن گیر

آینه (نشکن)

حوله فشرده

مواد شوینده

دستمال توالت، آبپاش (آفتابه)

دستمال مرطوب ضد باکتری

تصفیه آب (شیمیایی یا مکانیکی)

مسکن و ضد درد (انتخابی)

داروی ضد اسهال

دارو و وسایل ضد عفونی به انتخاب خود



دیگر واپس و لوازم

گوش گیر / محافظ چشم برای خواب

سوت

قفل

وسایل خیاطی (نخ و سوزن)

نوار چسب، چسب داکت (تعمیر)، چسب مایع/قطره‌ای و ...

سیم، دوشاخه و وسایل ایمنی برقی

جوهرات مورد نیاز/همیشه همراه (در یک جعبه کوچک بچینید)

طناب بازی

بازی‌های گروهی (شطرنج، منج، مارپله، ماجونگ و ...)

اقلام مخصوص

هدایا و سوغات

مدارک سفره‌ای و واپس مرتبه

پاسپورت، ویزا، کپی آن‌ها، مجوزها و ...

کپی تمام مدارک مهم (چندین عدد از هرکدام)

گواهی نامه و بیمه (دفترچه بیمه)

بلیط مسافرت

کارت بانکی + کمی پول نقد

چک شخصی

کیف مسافرتی کوچک (کیف کمربندی)

قلم و کاغذ

کتاب و دیگر چیزهای مخصوص مطالعه

جا اسناد و کتاب (مجله/روزنامه/دفتر/کتاب راهنمای سفر و ...)

نقشه، کتاب راهنمای سفر، لیست‌ها (رستوران، مراکز تفریحی و ...)، کارت عضویت و ...

آدرس شخصی و دفترچه آدرس

پاکت در اندازه مختلف

واپس و چیزهای دیگر که فودتراج اضافه‌ها بدهد کرد

واپس الکترونیکی و نرم افزارهای کاربردی

تلفن همراه (شارژر/باتری اضافی/محافظ گوشی)

ساعت (+باتری)

اسپیکر شارژی (مسافرتی/پرتابل)

برنامه‌های مفید برای دستگاه هوشمند شما (تلفن همراه، تبلت)

کامپیوتر مسافرتی (فلش دیسک، شارژر و سیم برق، باتری اضافی، کابل شبکه و ...)

نصب نرم افزار قفل ضد سرقت برای جلوگیری از دستیابی به اطلاعات در صورت سرقت گجت (گوشی و تبلت و ...)

دوربین عکاسی/فیلم برداری (لنزها، فلش، پایه دوربین، مونوپاد، حافظه اضافی، باتری اضافی، شارژر و ...)

قطب نما

چراغ قوه، سربند چراغ دار + باتری اضافه (چراغ)

شارژر و منبع انرژی خورشیدی

ماشین حساب (خورشیدی)

جی پی اس

آیا ایمنی خانه را دوباره بررسی کرده‌اید؟ با افرادی که نیاز است صحبت کرده‌اید؟ خبر مسافرت خود را داده‌اید؟ در صورت داشتن حیوانات و گیاهان خانگی کسی را خبر کرده‌اید برای سر زدن یا برای نگه داری جایی سپرده‌اید؟ دوباره قفل‌ها و درب و پنجره‌ها و راه‌های ورودی را بررسی کرده‌اید؟ و ...