

checklist

ZABAL SOBĚ - TÁTA

oblečení

- ☐ 1x merino dlouhý r.
- ☐ 3x merino krátký r.
- ☐ 3x merino ponožky
- ☐ 3x boxerky
- ☐ 1x dlouhé legíny
- ☐ lehká mikina
- ☐ kraťasy/kalhoty
- ☐ lehká GTX bunda
- ☐ klobouk/čepice
- ☐ merino čelenka
- ☐ sluneční brýle
- ☐ plavky

hygiena

- ☐ mycí gel
- ☐ šampon
- ☐ kartáček
- ☐ mezizubní kartáčky
- ☐ vatičky do uší
- ☐ malý ručník
- ☐ prací prášek
- ☐ deodorant

lékarnička

- ☐ Ibalgin/Paralen
- ☐ léky na alergii
- ☐ léky na průjem
- ☐ kapky do očí
- ☐ náplasti
- ☐ obvaz
- ☐ nužtičky
- ☐ Fenistil
- ☐ dezinfekční ubrousky
- ☐ digitální teploměr
- ☐ malé sterilní gázy

nezbytné

- ☐ boty
- ☐ vložky do bot
- ☐ opalovací krém
- ☐ láhev na pití
- ☐ záchranná svačina
- ☐ papírové kapesníky
- ☐ nabíječka/přechodka
- ☐ powerbanka
- ☐ adaptér do zásuvky
- ☐ tužka/propiska
- ☐ sluchátka
- ☐ zip sáčky

důležité

- ☐ kartička pojištěnce
- ☐ občanka
- ☐ cestovní pojištění
- ☐ lékarnička
- ☐ všechny důležité léky
- ☐ doplňky stravy

