

checklist

ZABAL SOBĚ - MÁMA

oblečení

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

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
- ☐ gumičky

hygiena

- ☐ mycí gel
- ☐ šampon
- ☐ kartáček
- ☐ mezizubní kartáčky
- ☐ vatičky do uší
- ☐ malý ručník
- ☐ prací prášek
- ☐ deodorant
- ☐ menstruační pomůcky
- ☐ make-up taštička
- ☐ kosmetika
- ☐ pinzeta
- ☐ cestovní hřeben

lékarnička

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

důležité

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

