



# MÔJ SUPER CESTOVATEĽSKÝ CHECK-LIST

## OBLEČENIE:

- Tričká s krátkym rukávom (koľko dní, toľko tričiek + jedno náhradné)
- Tričká s dlhým rukávom (aspoň 2, keby sa ochladilo)
- Mikina alebo sveter (aj v lete bývajú večery chladné)
- Dlhé nohavice / džínsy (jedny na sebe, jedny v kufri)
- Tepláky na behanie (v ktorých sa ti bude dobre hrať)
- Kraťasy (ak hlásia slniečko)
- Pyžamo (v ktorom sa ti budú snívať tie najlepšie sny)



## SPODNÁ BIELIZEŇ :

- Ponožky (koľko dní, toľko párov + 2 páry extra na skákanie do mlák)
- Spodná bielizeň (na každý deň)
- Tielko (ako poistka pod tričko)



## OBUV:

- Pevné tenisky (v ktorých zvládneš aj túru)
- Prezuvky / Sandále (na behanie vo vnútri alebo pri vode)



## HYGIENA

- Zubná kefka a pasta
- Mydlo / Sprchový gél
- Šampón na vlasy
- Hrebeň alebo kefa
- Uterák a osuška
- Opaľovací krém a repelent





# MÔJ SUPER CESTOVATEĽSKÝ CHECK-LIST

## DO MALÉHO BATOHA (na cestu a výlety)

- Pršíplášť (ten musí byť vždy po ruke!)
- Fľaša na vodu (plná!)
- Šiltovka alebo klobúk (proti slnku)
- Balíček vreckoviek
- Tvoj talizman alebo obľúbená hračka



## Rýchle rady pre profi cestovateľa:

1. Roluj, neskladaj! Tričká zrolované do „valčekov“ zaberú menej miesta a menej sa pokrčia.
2. Ťažké veci idú naspodok. Topánky daj úplne na dno kufra, ľahké tričká navrch.
3. Špinavé veci bokom. Nezabudni na vrecúško, do ktorého budeš dávať veci, ktoré už potrebuješ opraviť.