

# Lista do spakowania na wyprawę do Azji



Jest Jeden Świat!

Blog o podróżach | [www.jestjedenswiat.pl](http://www.jestjedenswiat.pl)

## ODZIEŻ

- 1x buty trekkingowe lub adidasy
- 1x sandały turystyczne
- 1x klapki pod prysznic
- 1x kurtka puchowa (zwijana w kulkę)
- 1x polar (lub rozpinana bluza z kapturem)
- 1x spodnie z długimi (odpinanymi) nogawkami
- 3x koszulki (szybkoschnące lub bawełniane)
- 2x koszule z dł. rękawem (bawełniana i lniana)
- 2x krótkie spodnie
- 1x długie spodnie (przewiewne)
- 1x bandamka (na głowę, na nadgarstek, na szyję)
- 1x chusta (szal)
- 3x majtki
- 2x biustonosz sportowy (panie)
- 2x skarpety
- 1x piżama (w dormitorium hostelu obowiązkowo)
- 1x czapka/kapelusz
- 1x strój kąpielowy/kąpielówki
- 1x ręcznik z mikrofibry

## LEKARSTWA\*

- Lek na biegunkę (np. Loperamid, Nifuroksazyd)
- Elektrolity (nawodnią)
- Probiotyk (opcjonalnie)
- Lek przeciwbólowy i przeciwgorączkowy (np. Aspiryna, Paracetamol)
- Tabletki do ssania na ból gardła
- Wapno (na uczulenia)

\*CZYTAJ ULOTKĘ lub skonsultuj się z lekarzem

## SPRZĘT I INNE DROBIAZGI

- Długopis (np. do druków wizowych na granicy)
- Książka (a w liczbie mnogiej: czytnik ebooków)
- Okulary przeciwsłoneczne (najlepiej z opaską)
- Powerbank (ograniczenia mocy w bagażu podręcznym)
- Przejściówka (sprawdź gniazdka w danym kraju)
- Ładowarki i kabelki do urządzeń elektronicznych
- Zagłówek turystyczny (dmuchany)
- Plecaczek kieszonkowy
- Butelka z filtrem (nie zawsze kranówkę można pić)
- Pokrowiec przeciwdeszczowy na plecak
- Folia spożywcza (zabezpiecz plecak na lotnisku)

## KOSMETYKI

- Mydło (może być w listkach)
- Szampon z odżywką (mini buteleczka)
- Szczoteczka do zębów
- Pasta do zębów
- Mini dezodorant
- Małeńki słoiczek z kremem
- Maszynka do golenia
- Pilniczek/nożyczki do paznokci
- Krem z filtrem
- Preparat na komary (najlepiej Mugga)
- Szminka UV
- Grzebyk
- Pęseta
- Tusz do rzęs (panie)

---

## DOKUMENTY

---

- Paszport + kserokopia
- Polisa Ubezpieczeniowa
- Bilet lotniczy
- Prawo jazdy międzynarodowe
- 2 zdjęcia (do wizy)
- Kontakty do placówek dyplomatycznych
- Numer telefonu do ubezpieczyciela
- Lokalne telefony alarmowe
- Portfel
- Pieniądze
- Karty płatnicze

---

## W CZYM JECHAĆ

---

- długie spodnie (najlepiej z odpinanymi nogawkami)
- koszulka z krótkim rękawem
- polar (zawsze możesz zdjąć)
- komin do biegania (tzw. opaska wielofunkcyjna)
- buty trekkingowe (lub adidas – nawet zimą)
- kurtka puchowa *zimą* (zwinąć w kuleczkę i do plecaka)

---

*Jeśli masz jakiegokolwiek pytania odnośnie wyjazdu*

*możesz się ze mną skontaktować, z chęcią pomogę.*

*A może masz jakieś patenty, którymi chcesz się podzielić?*

---



Jest Jeden Świat!

Blog o podróżach | [www.jestjedenswiat.pl](http://www.jestjedenswiat.pl)

E-mail [kontakt@jestjedenswiat.pl](mailto:kontakt@jestjedenswiat.pl)

Bądź na bieżąco i zajrzyj na [Fanpage](#)