

**1. Na co dzień:**

- ☐ Podkoszulki z krótkim rękawem
- ☐ Koszulkę, której nie będzie szkoda ubrudzić
- ☐ Podkoszulki na ramiączka
- ☐ Koszulki z długim rękawem
- ☐ Obuwie (wygodne buty sportowe, klapki oraz w zależności od miejsca wyjazdu: trampy w góry lub sandały nad morze i Mazury)
- ☐ Skarpety
- ☐ Bielizna
- ☐ Kostium kąpielowy + klapki
- ☐ Okulary do pływania (opcjonalnie)
- ☐ Długie spodnie
- ☐ Bluzy dresowe lub polarowe
- ☐ Kurtka przeciwdeszczowa
- ☐ Woreczki wodoodporne (gdzie można schować telefon lub inne rzeczy wartościowe podczas deszczu)
- ☐ **Spray na komary/kleszcze**

**2. Higiena:**

- ☐ Pasta do mycia zębów
- ☐ Szczoteczka do mycia zębów
- ☐ Kubek do mycia zębów
- ☐ Ręczniki kąpielowe 2/3 szt. / ręcznik na basen
- ☐ Mydło + mydelniczka
- ☐ Szampon do mycia włosów
- ☐ Żel do mycia pod natryskiem
- ☐ Szczotka do włosów lub grzebień
- ☐ Chusteczki higieniczne
- ☐ Worki na brudną bieliznę/odzież
- ☐ Krem z filtrem

**3. Podróż:**

- ☐ Suchy prowiant
- ☐ Woda mineralna / inny napój
- ☐ Czapka z daszkiem / nakrycie głowy chroniące przed słońcem