Mit vigyünk magunkkal...

Az **utazásra vitt iratokat** minden esetben tételesen nézd át (oda-, vissza út), majd egy erre a célra rendszeresített táskába helyezd el!

Ellenőrizd, hogy az **úthoz szükséges térképek** (elektronikus vagy papír), valamint a **célállomás címe** is kerüljön a helyére!

Nagyobb összegű **pénzt legalább két helyen tárolj**, a fizetőkapuk számára különítsd el a megfelelő összegeket és lehetőleg a tranzit ország saját fizetőeszközével fizess!

Legyél pesszimista (az sose árt), ezért a lehető legtöbb **telefonszámot** gyűjtsd össze, ami baj esetén segíthet rajtad (nagykövetség, autóklub, biztosító stb)!

Az úthoz **öltözz kényelmesen!** A kocsiban legyen legalább egy pulóver, esőkabát és sárga mellény is!

Ne feledkezz el a **megfelelő mennyiségű szendvicsről** (3-4 óra / db / fő) és **víz**ről se! Gondoskodj róla, hogy a vezető az egész út alatt kaphasson **kávét, teát** vagy bármit, amitől nem alszik el! (Mi tökmagot szoktunk rágcsálni éjszaka, egész jól ki lehet bírni vele!)

Minden alkalommal amikor egy kicsit is érzed a szükségét, azonnal állj meg, szállj ki és pihenj!

Az autóban jól elérhető helyen tarts papírzsebkendőt, wc-papírt, törlőkendőt, bicskát, műanyag-evőeszközt és poharat!

Becsomagolásnál a jól elkülöníthető dolgokat vedd előre: fotós és elektronikus szerkentyűk, a vízpartra szánt dolgok, stb. Ezután következzenek az általános nappali, éjszakai ruhák, fehérneműk. A cipő és papucs se maradjon ki!

Apartmanban nyaralsz? Ha mást nem is, de legalább egy **teflonnal bevont főzőedényt** vigyél magaddal (karcosban, sérültben ne főzz!)!

Az apartmanban nincs garancia, hogy az **ágynemű** a kedved szerinti lesz! Pl. van, aki a magas, mások az alacsony párnát szeretik. Menj biztosra: ha tudod, hogy egy kicsit is finnyás vagy, inkább vidd magaddal a kedvenc darabodat!

Házipatika: rendszeresen szedett gyógyszerek először kerüljenek a gyógyszeres dobozba! Legalább a mindennapokban előforduló alap problémák kezelésére legyen megoldásod! Pár ötlet: meghűlés, fogfájás, láz, hasmenés, allergia, leégés, stb.

Itt említjük meg ismét és nem győzzük elégszer hangsúlyozni: indulás előtt **mindenképpen köss utasbiztosítást!** Barmikor bekopoghat egy váratlan betegség, ellopják a bőröndjeidet, jogi segítségre szorulhatsz, stb-stb. Nevetségesen kevés az az összeg, amibe kerül és inkább erre költs, mint egy másik ország szolgáltatásaira! Jusson eszedbe: **a baj nem jár egyedül!**

Okmányok, stb.

autóklub kártya
bankkártya
biztosítás, TB kártya
célállomás adatok
forgalmi
jogsi
mobil+töltők+kihangosító
nemzetközi meghatalmazás
pénz: apró és papír
pótkulcs
útlevelek
zöldkártya
zsebszótár

Autóba pakolni

biztonsági mellény
eü. csomag
GPS
nyakpárna
párnák+takaró
pótkerék (ellenőrizve!)
pótkulcs
szerszámok
térkép
toll + notesz
útikönyv

Fotó, Videó

állvány: mono-tripod
akkumulátorok+töltő
derítők
fényképezőgép
fénymérő
hátizsák
kártyaolvasó
memóriakártyák
mobil HDD
notebook+töltő
optikák
szürke tábla
szűrők
USB kábel
vaku
videorecorder+töltő
video-szalagok

Gyógyszerek

ajakápoló
allergia elleni szer
Aszpirin
fájdalomcsillapító
fásli
Fenistil krém
fogamzásgátló
fültisztító
grapepfruitmag olaj
hasfogó
hashajtó
kötszer, ragtapasz, fertőtlenítő
lázcsillapító
lázmérő
leégés elleni szer
megfázás elleni szer
orrcsepp
sebtapasz
szemcsepp
toroköblítő
vitaminok

Ruhák

alsóneműk
cipő
esőkabát

Fürdőszoba, tisztálkodás

antibakt.szappan
arckrém
betét

farmerkabát
farmernadrág
fürdőköpeny
fürdőnadrág
hosszúnadrág
ing
melegítő
mellény
melltartó
nadrágtartó
öv
papucs
pizsama
póló
pulóver
rövidnadrág
"sünök elleni" cipő
szandál
top
zokni

borotválkozó cuccok
fésű
fogkefe / fogkrém
fürdőszivacs
hajgumi
hajszárító
intim mosakodó
intim törlőkendő
izzadásgátló
körömvágókészlet
kozmetikai szerek
kézkrém
papírzsepi
sampon
szájvíz
szájzuhany
szemöldökcsipesz
tampon
testápoló
timsó
törölköző+1 kicsi
tusfürdő
WC papír

Konyha

palacsintasütő
fakanál
mosogatószivacs
mosogatószer
szemeteszsák
papír törlőkendő
konyharuha
konzervnyitó
sörnyitó, dugóhúzó
bögre
műanyag evőeszközök
sajtreszelő
alufólia
konyhai szeletelő kés + élező

Útra

ásványvíz
bicska
fekete tea
hűtőtáska
kávé
kenyér
könyvek, újság
melegszendvics
szemetes
papírzsepkendő
paprika
paradicsom
red bull
sonka
sült hús
szendvicsek
termosz
üdítő
zene

Egyéb

baseball sapka
bicska
búvárcuccok
ébresztőóra
frizbi
GPS+kábelek, töltő
gyufa, öngyújtó
kagylógyűjtő háló
írószer:toll, ceruza
karóra
kisrádió
könyv
matracfújó
mp3 lejátszó+töltő
napelleni sátor
napernyő
napozókrémek
övtáska
palm+töltő
pillanatragasztó
polár szemüveg
polifon+ gyékény
rejtvényújság
sakk
sárkány
strandszékek
szúnyogriasztó
társasjáték
távcső
úszógumi
ütő+kislabdák
varrókészlet+ biztostű
vasaló
vonalasfüzet
walkie-talkie
zseblámpa+elemek
camping gáztűzhely

Önellátóknak

ásványvíz
babkonzerv
bazsalikom
dobozos kukorica
felvágott
hagyma
hálós paprika
kakaópor
kávé
kolbász
májkrém
mák darálva
méz
olaj
oregánó
rizs
sajt
só
szörp
szósz tésztához
tartóstej
tea
tészta
tojás
tonhalkonzerv
zabpehely
zacskós leves

Elindulás előtt ellenőrizni

Otthon:
állatok biztonsága
fűtést, klímát levenni
hűtőt "takarékra "állítani
kukát kiüríteni
mosogatógépet kinyitni
videót beállítani
riasztót bekapcsolni
Autó:
ablakmosó folyadék
irányjelzők
légnyomás kerekekben

olajszint
világítások
pótkerék

Természetes gyógyszerek

Ezüst kolloid	univerzális fertőtlenítő, baktériumölő
Grapefruit mag kivonat	szinte ugyan az, de mégis más (csak hígítva!)
Echinacia csepp	immun erősítő, főleg megfázáskor gyors segítség
Ecet	természetes fertőtlenítő, gombaölő (használat előtt fürdőkádat, vécéülőkét áttörölni)
Körömvirág krém	univerzális gyulladáscsökkentő
Kamilla tea	általános szer külsőleg és belsőleg
Levendula olaj	napégésre, égésre bedörzsölni
Béta carotin	bőr és szemvédő
Carmol csepp	belsőleg rosszullétre/ gyomor problémára/ szédülés-fejfájás, külsőleg bedörzsölésre
Svéd csepp	ugyanaz, plusz sebfertőtlenítés, ...
Calcium	allergiás rohamok esetén, csípéseknél életmentő lehet, általános rosszullét esetén
Gastrosol	emésztési problémákra, gyomorégésre, refluxra
Széntabletta -	no comment
C-vitamin	no comment
Méz	no comment
Pálinka (valódi!)	bélfertőtlenítésre, emésztésre, honvágyra :o)