



MŮJ SUPER CESTOVATELSKÝ CHECKLIST

OBLEČENÍ:

- ☐ Trička s krátkým rukávem (kolik dní, tolik triček + jedno náhradní)
- ☐ Trička s dlouhým rukávem (alespoň 2, kdyby se ochladilo)
- ☐ Mikina nebo svetr (i v létě bývá večer chladno)
- ☐ Kalhoty/džíny (jedny na sobě, jedny v kufru)
- ☐ Tepláky na běhání (pohodlí především)
- ☐ Kraťasy (když hlásí sluníčko)
- ☐ Pyžamo (ve kterém se ti budou snít ty nejlepší sny)



SPODNÍ PRÁDLO:

- ☐ Ponožky (kolik dní, tolik párů + 2 extra páry na skákání do kaluží)
- ☐ Spodní prádlo (na každý den)
- ☐ Tílko (jako pojistka pod tričko)



OBUV:

- ☐ Pevné tenisky (ve kterých zvládneš i túru)
- ☐ Přezůvky/Sandály (na běhání uvnitř nebo k vodě)



HYGIENA

- ☐ Zubní kartáček a pasta
- ☐ Mýdlo/Sprchový gel
- ☐ Šampon na vlasy
- ☐ Hřeben nebo kartáč na vlasy
- ☐ Ručník a osuška
- ☐ Opalovací krém a repelent





MŮJ SUPER CESTOVATELSKÝ CHECKLIST

DO MALÉHO BATOHU (na cestu a na výlety)

- ☐ Pláštěnka (ta musí být vždy po ruce)
- ☐ Láhev na vodu (plná)
- ☐ Kšiltovka nebo klobouk (proti slunci)
- ☐ Balíček kapesníků
- ☐ Tvůj talisman nebo oblíbená hračka



Rychlé rady pro profi cestovatele:

1. Roluj, neskladej! Trička srolovaná do „válečků“ zabírají méně místa a méně se krčí.
2. Těžké věci přijdou dospodu. Boty dej na úplné dno kufru, lehká trička nahoru.
3. Špinavé věci odděl od čistých. Nezapomeň na tašku, do které budeš dávat věci, které už potřebují vyprat.