

# CHECKLISTA PRZED WYJAZDEM KITESURFINGOWYM - HEL

## KONIECZNE W PODRÓŻY



- Dokument tożsamości
- Gotówka / karty płatnicze
- Telefon + ładowarka
- Śpiwór / poduszka
- Ręcznik



## KOSMETYCZKA



- Szampon
- Odżywka / maska do włosów
- Grzebień / szczotka do włosów
- Gumki / spinki do włosów
- Żel pod prysznic
- Krem do twarzy
- Balsam do ciała
- Antyperspirant
- Kosmetyki do makijażu
- Szczoteczka do zębów
- Pasta do zębów
- Maszynka do golenia
- Pianka do golenia
- Cążki do paznokci / pilnik
- Pęseta

## NIEZBĘDNIK KITESURFERKI



- Okulary przeciwsłoneczne
- Krem z filtrem
- Szyft do ust z filtrem
- Klapki / japonki
- Pianka
- Czapka z daszkiem
- Bielizna pod piankę
- Ciepła czapka (po pływaniu)
- Ponczo lub ciepła bluza (po pływaniu)
- Torba IKEA (lub inna) na mokrą piankę



## APTECZKA



- Lekarstwa, które bierzesz regularnie
- Tabletki przeciwbólowe
- Coś na opryszczkę (od słońca)
- Tampony / podpaski
- Soczewki kontaktowe (także zapasowe)
- Płyn do soczewek
- Coś na komary



# CHECKLISTA PRZED WYJAZDEM KITESURFINGOWYM - HEL

## SPRZĘT - JEŚLI MASZ



- Latawce
- Bar
- Trapez
- Deska
- Leash
- Okucia (finy, pady strapy, śruby)
- Kapok



## INNE

- Okulary korekcyjne
- Bidon na wodę / termokubek
- Powerbank
- Kamera sportowa (typu go-pro)
- Karty / gry planszowe
- Głośnik
- Słuchawki

## NOTATKI

## UBRANIA



- Kurtka puchowa na chłodne wieczory
- Bluza dresowa (gruba)
- Spodnie dresowe (długie)
- Parasolka / peleryna (w razie deszczu)
- Kalosze lub inne buty na deszcz
- Sztormiak / softshell (na wiatr / deszcz)
- Szorty
- Długie spodnie
- Koszulki
- Bielizna
- Pełne buty
- Skarpetki
- Piżama



## TWOJA OSOBISTA LISTA

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

