

Wykaz najpotrzebniejszych rzeczy, które powinno się ze sobą zabrać:

APTECZKA



- lekarstwa, które aktualnie zażywasz,
- tabletki przeciwbólowe,
- tabletki przeciw bieguncie,
- tabletki przeciw chorobie lokomocyjnej,
- woda utleniona,
- środki opatrunkowe (bandaż, plaster, gaza, bandaż elastyczny),
- nożyczki

INNE



- latarka z kompletem zapasowych baterii,
- radioodbiornik bateryjny,
- telefon komórkowy,
- środki sygnalizacyjne (chorągiewki, latarka sygnalizacyjna),
- środki higieny osobistej

DOKUMENTY



- dowód osobiste, paszport, prawo jazdy, dowód rejestracyjny pojazdu,
- ostatnie świadectwo szkolne, dyplom ukończenia uczelni,
- polisy ubezpieczeniowe lub ich numery, ostatnie wyniki badań lekarskich,
- legitymacja ubezpieczeniowa,
- pieniądze, czeki, karty kredytowe, akcje, wyroby jubilerskie itp.,
- inne ważne dokumenty

ŻYWNOŚĆ



- trwałe pieczywo (suchary, chleb, chrupki itp.),
- konserwy mięsne + otwieracz,
- dżemy, powidła,
- czekolada,
- woda niegazowana (1,5l/os./dobę)