

# ЧЕК-ЛИСТ

для длинного отпуска  
(две недели и больше)

## ДОКУМЕНТЫ

- Паспорт
- Загранпаспорт (для путешествия за рубеж)
- Билеты / посадочные талоны
- Полис ОМС (для путешествия по России)
- Медицинская страховка (для путешествия за рубеж)
- Водительские права (если берёте машину в аренду)
- Бронь жилья и экскурсий (если есть)
- Ксерокопии документов
- Банковская карта
- Наличные (купюры разного достоинства)
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

## ТЕХНИКА

- Телефон + зарядное устройство
- Часы + зарядное устройство
- Пауэрбанк + зарядное устройство
- Наушники + зарядное устройство
- Переходник для розеток (если нужен)
- Ноутбук / планшет + зарядка (если нужно)
- Фотоаппарат / камера + аксессуары (если нужно)
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

## КОСМЕТИКА И ГИГИЕНА

- Зубная щётка и паста
- Дезодорант
- Шампунь и кондиционер
- Средство для умывания
- Увлажняющий крем для лица и тела
- Солнцезащитный крем
- Декоративная косметика (если нужна)
- Очки, контактные линзы и средства для них (если нужно)
- Маникюрный набор
- Расчёска
- Резинки и заколки для волос
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

## АПТЕЧКА

- Медикаменты для регулярного приёма с запасом
- Пластырь
- Бинт
- Антисептик
- Жаропонижающее
- Обезболивающее
- Антигистаминное
- Средство от укачивания (в карман)
- Сорбент
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

## ОДЕЖДА И ОБУВЬ

- Нижнее бельё (3–5 комплектов)
- Носки
- Пижама / ночная сорочка
- 3–5 комплектов одежды на каждый день
- Что-то нарядное
- Что-то тёплое
- Что-то для активного отдыха
- 1–2 купальника
- Головной убор
- Солнцезащитные очки
- Две пары обуви
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

## КОМФОРТ В ДОРОГЕ

- Маска для сна
- беруши
- Кофта / палантин
- Бутылка воды
- Перекус
- Влажные салфетки / антисептик для рук
- Подушка под шею
- Чистые носки и футболка  
(переодеться после долгой дороги)
- Бальзам для губ
- Увлажняющий крем для рук
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_