

# Co ze sobą wziąć na wyjazd backpackerski, i co zrobić przed wyjazdem

(lista robocza, niepełna i subiektywna!)

Ogólny cel: wziąć tylko niezbędne, lekkie rzeczy, i wrzucić w torebkach plastikowych do dobrego, trwałego plecaka ☺

Ubrania: (Zależnie od długości podróży, strefy klimatycznej itp. – poniżej wymieniam tylko nieoczywiste rzeczy)

- **koszule**  
(lepsze od t-shirtów, bo rękawy i postawiony kołnierz chronią od słońca, a wieczorem od moskitów; rękawy zawsze można podwinąć, a część guzików rozpiąć; no i w wielu krajach tylko biedacy chodzą w t-shirtach)
- **spodnie z odpinanymi nogawkami**  
(lepsze niż szorty, bo w samych szortach nie wejdziemy do świątyń)
- **czapka lub chusta/apaszka na głowę**  
(na słońcu przyda się na pewno, nawet jak ktoś bardzo nie lubi czapek)
- **wygodne sandały**  
(w praktyce tylko w nich się na miejscu chodzi; dobrze żeby były higieniczne, nie bardzo plastikowe)
- **małe, lekkie klapki pod prysznic**  
(chyba że codzienne moczenie nie szkodzi sandałom)
- **kurtka przeciwdeszczowa**  
(bardzo cienka i lekka – chyba że to pora deszczowa)
- **ciepły sweter lub polar**  
(tylko jeden!)

Zdrowie i uroda:

- plastry wodoodporne w różnych wielkościach
- spirytus salicylowy
- aspiryna lub inny środek na gorączkę lub przeziębienie
- lekarstwa na malarię, oraz zatrucia pokarmowe, biegunki (węgiel + często antybiotyk)  
(wedle wskazań lekarza)
- tabletki do odkażania wody np. Micropur  
(jeśli faktycznie będziemy tak daleko od cywilizacji, że nie ma gdzie kupić wody mineralnej)
- mocny spray przeciw owadom
- krem z filtrem przeciwsłonecznym
- okulary przeciwsłoneczne
- „szminka” do ust, najlepiej z filtrem przeciwsłonecznym
- kosmetyczka (mydło lub płyn i szampon pod prysznic, pasta i szczoteczka do zębów, zestaw do golenia, dezodorant itp.)

Do jedzenia i picia:

- lekki kubek i grzałka, oraz herbata i zupki „gorące kubki”  
(jeśli gdzieś jest prąd, a nie ma budzących zaufania jadłodalni)
- awaryjne puszki rybki, mielonki lub pasztetu  
(jeśli jedziemy w pustkowia – inaczej nie ma co dzwigać, bo gdzie są ludzie, tam zwykle jest i jedzenie)
- sucharki  
(jeśli ktoś przewiduje dłuższe problemy żołądkowe – to jedyny pokarm przechodzący przez usta)
- rum lub inny mocny alkohol  
(do krajów gdzie jest on zabroniony lub mało dostępny; w plastikowej butelce, bo lekka i kamufluje; rum bo tworzy dobry drink z colą; biały bo wygląda jak woda ☺)

## Konieczne lub przydatne:

- paszport z niezbędnymi wizami
- pieniądze lokalne i dolary oraz różne karty płatnicze  
(lokalne – jeśli da się je kupić poza danym krajem; dolary – bo działają wszędzie, warto mieć różne nominały)
- przewodnik  
(Rough Guide, Lonely Planet)
- mapa regionu  
(żeby planować podróż w trakcie, bo mapy w przewodnikach nie są najlepsze)
- długopisy i mały notatnik  
(bo co chwila się okazuje że coś na czymś trzeba napisać)
- książka  
(do czytania w długich podróżach)
- mały, lekki śpiwór  
(lub wręcz prześcieradło zszyte w śpiwór)
- mały plecak  
(lub duża torba fotograficzna – do codziennego zwiedzania)
- mały ręcznik  
(ew. nowoczesny, który można wyjąć do suchości, żeby niegnił w plecaku)
- nóż lub scyzoryk  
(wedle upodobań i zależności od modelu podróżowania, jedzenia itp.)
- czołówka  
(z nowymi bateriami!)
- kompas  
(malutki, do orientacji w mieście gdy nie ma słońca, lub poważniejszy w góry i dzicz)
- moskitiera  
(niezbędna w regionach malarycznych, przydatna wszędzie w tropikach do ochrony przed owadami)
- sznurek i klipsy, „krawaty” żeglarskie  
(do suszenia ubrań oraz mocowania moskitiery)
- mały zestaw do szycia  
(igły, nitki, agraftka)
- zapalniczka, taśma klejąca (lub izolacyjna)
- zatyczki do uszu oraz zasłonka na oczy typu „nasza szkapa”  
(żeby się wyspać podczas długich, głośnych podróży; oczywiście już po przypięciu bagażu ☺)
- trochę proszku do prania  
(jeśli w planach jest pranie własnych ciuchów)
- paczka wilgotnych chusteczek, np. do zmywania makijażu  
(bardzo przydatne do umycia rąk przed jedzeniem, jeśli nie ma jak inaczej, i przetarcia twarzy i szyi)
- chusteczki higieniczne
- papier toaletowy  
(rolka – lub dużo więcej w przypadku krajów, gdzie się używa wody...)
- prezenty dla „tambylców”  
(jakieś drobne upominki, które można komuś wręczyć w podziękowaniu za pomoc)
- zdjęcia rodziny  
(do nawiązywania rozmowy z lokalesami)

## „Niezbędne gadżety”:

- telefon komorkowy i ładowarka  
(z włączonym roamingiem, rzecz jasna ☺)
- aparat foto (cyfrowy!) i dużo kart pamięci, zapasowy akumulator, ładowarka, malutki statyw  
(jeśli w nocy częściej podróżujemy niż śpimy, przydaje się też ładowarka samochodowa)
- przejściówka (i transformator, jeśli potrzebny) do lokalnych gniazdek elektrycznych  
(według [http://en.wikipedia.org/wiki/Domestic\\_AC\\_power\\_plugs\\_and\\_sockets](http://en.wikipedia.org/wiki/Domestic_AC_power_plugs_and_sockets))

## Bezpieczeństwo:

- **kłódka i łańcuch lub łańcuch do roweru**  
(do przypinania bagażu w pociągu nocnym lub na dachu autobusu, zamykanie pokoju hotelowego lub boks na bagaż w pokoju wieloosobowym)
  - **tajna torebka pod spodnie, zaczepiana o pasek – na dokumenty i pieniądze**  
(awaryjne pieniądze, np. 100 USD, można też ukryć w ubraniu, np. kołnierzu koszuli)
- 

## Przed wyjazdem:

- **szczenia**  
(wedle zaleceń lekarza; zawsze trzeba mieć ważną szczepionkę na: wirusowe zapalenie wątroby (żółtaczka, ang. hepatitis) A i B; błonica (difteryt), polio i tężec (tetanus) w jednej szczepionce DPT; dur brzuszny (tyfus, typhoid); w wielu krajach obowiązkowe jest ważne szczepienie na: żółta febra (yellow fever), potwierdzone w żółtej książeczce szczepień)
- **ubezpiecznie zdrowotne, oraz na bagaż**  
(zdrowotne niezbędne; na bagaż przydatne żeby się nie stresować o aparat foto itp.)
- **skserować z przewodnika i pospinać strony o planowanych miejscach**  
(bo o wiele łatwiej chodzi się po mieście z kilkoma kartkami niż z grubym, ciężkim przewodnikiem)
- **przygotować bloga do wrzucania wrażeń i zdjęć z podróży**  
(dla uzależnionych od internetu ☺; np. na [www.blogger.com](http://www.blogger.com))

## Przed wyjazdem – zgromadzić i wziąć ze sobą oraz wrzucić na sieć:

- **ksero paszportu, wiz, biletów i ważnych dokumentów**  
(**bardzo ważne**: przydają się przy stracie oryginałów – zostawić kopię komuś w domu, a dwie kopie wziąć ze sobą, skany na sieć)
- **telefony i adresy ambasad i konsulatów**  
(nie tylko polskich, można też z innych krajów UE, ich placówki także powinny pomóc w razie potrzeby)
- **telefony do zgłaszania utraty kart bankowych i karty SIM z telefonu**
- **adresy pocztowe rodziny i znajomych**  
(do pocztówek)