

CHECK LIST

MIT VIGYÜNK MAGUNKKAL A KIRÁNDULÁSRA?

E L I S



design

MIT VIGYEN MAGÁVAL

EGYNAPOS KIRÁNDULÁS

A GYEREK

Kis hátizsák:

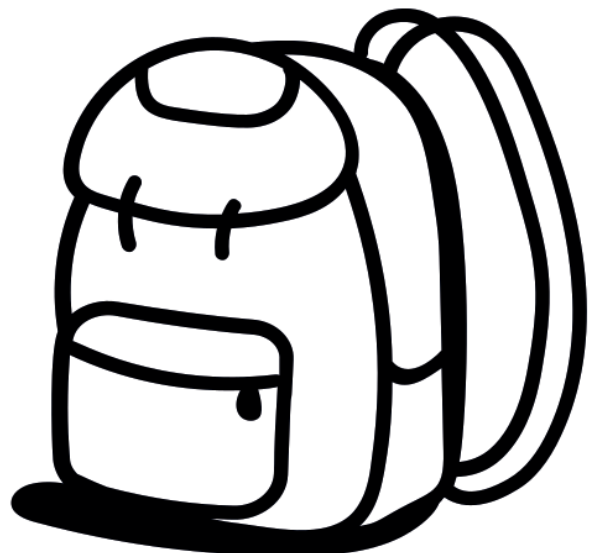
- ☐ INNIVALÓ
- ☐ UZSONNA
- ☐ ESŐKABÁT VAGY VÍZÁLLÓ DZSEKI
- ☐ EGY VÁLTÁS RUHA
- ☐ CSOMAG PAPIRZSEBKENDŐ
- ☐ KENDŐ VAGY MÁSFÉLE FEJFEDŐ

Nyáron:

- ☐ FÜRDŐRUHA
- ☐ NAPSZEMÜVEG

A kis kalandoroknak ezen felül:

- ☐ ZSEBLÁMPA
- ☐ GYEREK ZSEBKÉS
- ☐ TÚRANAPLÓ



MIT VIGYEN MAGÁVAL

EGYNAPOS KIRÁNDULÁS

A SZÜLŐ

Nagyobb hátizsák (20–30l):

- ☐ INNIVALÓ
- ☐ SAJÁT UZSONNA + AMIT A GYEREKEK NEM TUDNAK ELVINNI
- ☐ FINOMSÁGOK „KINCSEKÉRT CSERÉBE”
- ☐ ESŐKABÁT / ESERNYŐ VAGY VÍZÁLLÓ DZSEKI
- ☐ VÁLTÁS RUHA
- ☐ VÁLTÁS RUHA A GYERMEKNEK IS
- ☐ 2 CSOMAG PAPIRZSEBKENDŐ
- ☐ KIS ELSŐSEGÉLYCSOMAG
- ☐ IRATOK + PÉNZ (készpénz néhány helyen még mindig szükséges)
- ☐ FÜRDŐRUHA
- ☐ NAPSZEMÜVEG
- ☐ NAPTEJ, UV-SZŰRŐS AJAKBALZSAM

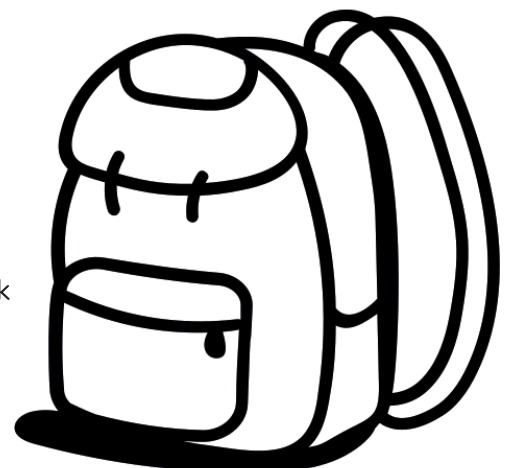
A nagy kalandoroknak ezen felül:

- ☐ VALAMI JÁTÉK A KIRÁNDULÁSRA (labda, ruhacsipesz, frizbi, kendő)
- ☐ EGY DARAB VÉKONY KÖTÉL (különbéle játékokra)
- ☐ ZSEBLÁMPA
- ☐ ZSEBKÉS



JÓ ELŐRE UTÁNANÉZNI:

- a látnivalók/múzeumok/parkok nyitvatartási idejének
- az időjárás-előrejelzésnek
- a vonatok/buszok indulási idejének
- az adott terület letöltött térképének



MIT VIGYEN MAGÁVAL

HEGYI NYARALÁS

A csomag mennyiségét igazítsátok a napok számához és az úti célhoz – az alábbi lista 1 hetes tartózkodásra vonatkozik.



- | | |
|---|--|
| ☐ ZOKNI | |
| ☐ ALSÓNEMŰ | |
| ☐ RÖVID UJJÚ PÓLÓ – 3 DB | |
| ☐ HOSSZÚ UJJÚ PÓLÓ – 2 DB | |
| ☐ RÖVIDNADRÁG / SZOKNYA / RUHA – 2–3 DB | |
| ☐ MELEGÍTŐNADRÁG / HOSSZÚ TÚRANADRÁG / SPORTOS LEGGINGS – 2–3 DB | |
| ☐ PULÓVER | |
| ☐ ESŐNADRÁG (szélálló, softshell vagy gumírozott) | |
| ☐ KABÁT (szélkabát vagy vékony softshell dzseki) | |
| ☐ ESŐKABÁT | |
| ☐ KENDŐ / SÁL | ☐ KEDVENC KÖNYV |
| ☐ TAVASZI SAPKA | ☐ KEDVENC JÁTÉK |
| ☐ KALAP / NAPELLENZŐS SAPKA | ☐ SZABADTÉRI JÁTÉKOK |
| ☐ NAPSZEMÜVEG | ☐ ÍRÓSZEREK ÉS RAJZESZKÖZÖK |
| ☐ FÜRDŐRUHA | ☐ PAPÍROK / JEGYZETFÜZET |
| ☐ PIZSAMA | ☐ TÚRANAPLÓ |
| ☐ TÖRÖLKÖZŐ (a szállás típusától függően) | ☐ KIS HÁTIZSÁK |
| ☐ PAPÍRZSEBKENDŐ | ☐ ZSEBLÁMPA VAGY FEJLÁMPA |
| ☐ TISZTÁLKODÁSI ESZKÖZÖK | ☐ GYEREK ZSEBKÉS |
| ☐ BENTI PAPUCS | |
| ☐ SPORTCIPŐ / TORNACIPŐ | |
| ☐ ERŐSEBB, VÍZÁLLÓ TÚRABAKANCS | |
| ☐ SZANDÁL | |
| ☐ GUMICSIZMA, VÍZHATLAN CIPŐ | |



MIT VIGYEN MAGÁVAL

HEGYI NYARALÁS

A csomag mennyiségét igazítsátok a napok számához és az úti célhoz – az alábbi lista 1 hetes tartózkodásra vonatkozik.

A SZÜLŐ

- | | |
|---|---|
| ☐ ZOKNI | |
| ☐ ALSÓNEMŰ | |
| ☐ RÖVID UJJÚ PÓLÓK | |
| ☐ HOSSZÚ UJJÚ PÓLÓK | |
| ☐ RÖVIDNADRÁG / TÚRASZOKNYA / NYÁRI RUHA | |
| ☐ HOSSZÚ TÚRANADRÁG / SPORTOS LEGGINGS | |
| ☐ PULÓVER | |
| ☐ ESŐNADRÁG | |
| ☐ KABÁT (szélkabát vagy vékony softshell dzseki) | ☐ KÖNYV / E-BOOK / MAGAZIN |
| ☐ ESŐKABÁT VAGY ESERNYŐ | ☐ CSALÁDI JÁTÉKOK / TÁRSASOK |
| ☐ KENDŐ / SÁL | ☐ TOLL |
| ☐ FEJFEDŐ NAPOS ÉS HŰVÖS IDŐRE IS | ☐ TÚRAHÁTIZSÁK |
| ☐ NAPSZEMÜVEG | ☐ ZSEBLÁMPA VAGY FEJLÁMPA |
| ☐ FÜRDŐRUHA | ☐ ZSEBKÉS |
| ☐ PIZSAMA | ☐ MOBILTELEFON + TÖLTŐ |
| ☐ TÖRÖLKÖZŐ (a szállás típusától függően) | ☐ IRATOK |
| ☐ PAPIRZSEBKENDŐ | ☐ TAJ-KÁRTYA |
| ☐ TISZTÁLKODÁSI ESZKÖZÖK | ☐ PÉNZTÁRCA |
| ☐ NAPTEJ, UV-SZŰRŐS AJAKBALZSAM | |
| ☐ TUSFÜRDŐ, SAMPON | |
| ☐ ELSŐSEGÉLYCSOMAG UTAZÁSHOZ | |
| ☐ ROVARRIASZTÓ | |
| ☐ MASSZÍVABB VÍZÁLLÓ TÚRABAKANCS | |
| ☐ BENTI PAPUCS | |
| ☐ SPORTCIPŐ, SZANDÁL VAGY MÁS NYÁRI LÁBBELI | |



ÉRDEMES ELŐRE UTÁNAJÁRNI:

- Utasbiztosítás (főleg külföldi utazás esetén)
- Időjárás-előrejelzés
- Az adott terület letöltött térképe
- Esetleges korlátozások vagy szabályok az adott térségben (pl. nemzeti parkok, hegyi túraútvonalak)



MIT VIGYEN MAGÁVAL

KERÉKPÁROS NYARALÁS

A csomag mennyiségét igazítsátok a napok számához és az úti célhoz – az alábbi lista 1 hetes tartózkodásra vonatkozik.

A GYEREK

- | | |
|---|--|
| ☐ ZOKNI | |
| ☐ ALSÓNEMŰ | |
| ☐ RÖVID UJJÚ PÓLÓ – 3 DB | |
| ☐ HOSSZÚ UJJÚ PÓLÓ – 2 DB | |
| ☐ BICIKLIS PÓLÓT | |
| ☐ RÖVIDNADRÁG / SZOKNYA / RUHA – 2–3 DB | |
| ☐ MELEGÍTŐNADRÁG / HOSSZÚ TÚRANADRÁG / SPORTOS LEGGINGS – 2–3 DB | |
| ☐ BICIKLIS RÖVIDNADRÁGOT VAGY HOSSZÚ NADRÁGOT | |
| ☐ ESŐNADRÁG (szélálló, softshell vagy gumírozott) | |
| ☐ PULÓVER | |
| ☐ KABÁT (szélkabát vagy vékony softshell dzseki) | ☐ KEDVENC KÖNYV |
| ☐ KERÉKPÁROS KESZTYŰT ÉS BUKÓISAKOT | ☐ KEDVENC JÁTÉK |
| ☐ ESŐKABÁT | ☐ SZABADTÉRI JÁTÉKOK |
| ☐ KENDŐ / SÁL | ☐ ÍRÓSZEREK ÉS RAJZESZKÖZÖK |
| ☐ TAVASZI SAPKA | ☐ PAPÍROK / JEGYZETFÜZET |
| ☐ KALAP / NAPELLENZŐS SAPKA | ☐ TÚRANAPLÓ |
| ☐ NAPSZEMÜVEG | ☐ KIS HÁTIZSÁK |
| ☐ FÜRDŐRUHA | ☐ BICIKLIS HÁTIZSÁKOT |
| ☐ PIZSAMA | ☐ KULACSOT / IVÓPALACKOT |
| ☐ TÖRÖLKÖZŐ (a szállás típusától függően) | ☐ ZSEBLÁMPA VAGY FEJLÁMPA |
| ☐ PAPÍRZSEBKENDŐ | ☐ GYEREK ZSEBKÉS |
| ☐ TISZTÁLKODÁSI ESZKÖZÖK | |
| ☐ BENTI PAPUCS | |
| ☐ SPORTCIPŐ / TORNACIPŐ | |
| ☐ ERŐSEBB, VÍZÁLLÓ TÚRABAKANCS | |
| ☐ SZANDÁL | |
| ☐ GUMICSIZMA, VÍZHATLAN CIPŐ | |
| ☐ BICIKLIZÉSRE ALKALMAS CIPŐT | |



MIT VIGYEN MAGÁVAL

KERÉKPÁROS NYARALÁS

A csomag mennyiségét igazítsátok a napok számához és az úti célhoz – az alábbi lista 1 hetes tartózkodásra vonatkozik.

A SZÜLŐ

- | | |
|---|---|
| ☐ ZOKNI | ☐ ELSŐSEGÉLYCSOMAG UTAZÁSHOZ |
| ☐ ALSÓNEMŰ | ☐ KERÉKPÁROS KESZTYŰ |
| ☐ RÖVID UJJÚ PÓLÓK | ☐ BUKÓISAK |
| ☐ HOSSZÚ UJJÚ PÓLÓK | ☐ KÖNYV / E-BOOK / MAGAZIN |
| ☐ BICIKLIS PÓLÓT | ☐ CSALÁDI JÁTÉKOK / TÁRSASOK |
| ☐ RÖVIDNADRÁG / TÚRASZOKNYA / NYÁRI RUHA | ☐ TOLL |
| ☐ HOSSZÚ TÚRANADRÁG / SPORTOS LEGGINGS | ☐ TÚRAHÁTIZSÁK |
| ☐ BICIKLIS RÖVIDNADRÁGOT VAGY HOSSZÚ NADRÁGOT | ☐ BICIKLIS HÁTIZSÁKOT |
| ☐ PULÓVER | ☐ KULACSOT / IVÓPALACKOT |
| ☐ ESŐNADRÁG | ☐ ZSEBLÁMPA VAGY FEJLÁMPA |
| ☐ KABÁT (szélkabát vagy vékony softshell dzseki) | ☐ ZSEBKÉS |
| ☐ TÚRÁZÁSHOZ ALKALMAS ESŐKABÁT VAGY ESERNYŐ | ☐ MOBILTELEFON + TÖLTŐ |
| ☐ KENDŐ / SÁL | ☐ IRATOK |
| ☐ FEJFEDŐ NAPOS ÉS HŰVÖS IDŐRE IS | ☐ TAJ-KÁRTYA |
| ☐ NAPSZEMÜVEG | ☐ PÉNZTÁRCA |
| ☐ FÜRDŐRUHA | |
| ☐ PIZSAMA | |
| ☐ TÖRÖLKÖZŐ (a szállás típusától függően) | |
| ☐ PAPÍRZSEBKENDŐ | |
| ☐ TISZTÁLKODÁSI ESZKÖZÖK | |
| ☐ NAPTEJ, UV-SZŰRŐS AJAKBALZSAM | |
| ☐ TUSFÜRDŐ, SAMPON | |
| ☐ ROVARRIASZTÓ | |
| ☐ MASSÍVABB VÍZÁLLÓ TÚRABAKANCS | |
| ☐ BENTI PAPUCS | |
| ☐ SPORTCIPŐ | |
| ☐ SZANDÁL VAGY MÁΣ NYÁRI LÁBBELI | |
| ☐ BICIKLIZÉSRE ALKALMAS CIPŐT | |



PŘEDEM SI Z(A)JISTIT:

- Utasbiztosítás (főleg külföldi utazás esetén)
- Időjárás-előrejelzés
- Az adott terület letöltött térképe
- Esetleges korlátozások vagy szabályok az adott térségben (pl. nemzeti parkok, hegyi túraútvonalak)



MIT VIGYEN MAGÁVAL

TENGERPARTI NYARALÁS



A napok számától függően, becslés alapján napi 1–2 szett ruhát érdemes csomagolni a nyaralás hosszától függően.

A GYEREK

- ☐ ALSÓNEMŰ
- ☐ ZOKNI
- ☐ RÖVID UJJÚ PÓLÓK
- ☐ RÖVIDNADRÁGOK / SZOKNYÁK
- ☐ RUHÁCSKÁK
- ☐ PIZSAMA
- ☐ SZANDÁL
- ☐ VÍZI GUMICIPŐ
- ☐ SPORTCIPŐ / TORNACIPŐ (TENISZCIPŐ)
- ☐ UV PÓLÓ VAGY OVERÁL 1–2 DB
- ☐ FÜRDŐRUHA 2 DB
- ☐ KALAP VAGY NAPELLENZŐS SAPKA 2 DB
- ☐ KÖNNYŰ NYÁRI KABÁT 1 DB
- ☐ ESŐKABÁT
- ☐ PULÓVER

Higiénia

- ☐ FOGKEFE
- ☐ GYEREKFOGKRÉM
- ☐ SAMPON
- ☐ FÉNYVÉDŐ NAPTEJ (legalább 50 faktoros)
- ☐ TUSFÜRDŐ
- ☐ NAPOZÁS UTÁNI KRÉM
- ☐ FERTŐTLENÍTŐ GÉL
- ☐ FÉSŰ / HAJKEFE
- ☐ PAPÍRZSEBKENDŐ

A strandra

- ☐ STRANDTÁSKA VAGY HÁTIZSÁK
- ☐ PONCSÓ / FÜRDŐKÖPENY VÍZHEZ
- ☐ STRANDTAKARÓ
- ☐ FÜRDŐLEPEDŐK
- ☐ TÖRLŐKÖZŐK A STRANDRA
- ☐ KALAP / NAPELLENZŐS SAPKA
- ☐ NAPSZEMÜVEG
- ☐ ÚSZÁSHOZ SZÜKSÉGES ESZKÖZÖK
- ☐ HOMOKOZÓ JÁTÉKOK
- ☐ KULACS / VIZESPALACK

Kiegészítők babáknak

- ☐ PELENKÁZÓTÁSKA
- ☐ PELENKÁK
- ☐ NEDVES TÖRLŐKENDŐK
- ☐ PELENKÁZÓ ALÁTÉT
- ☐ POPSIKRÉM
- ☐ TEXTILPELENKÁK
- ☐ HORDOZÓ / KENDŐ
- ☐ CUMISÜVEGEK
- ☐ TÁPSZER
- ☐ BÉBIÉTELEK
- ☐ KANALAK
- ☐ ELŐKE
- ☐ CUMIK (Ha tudod, hogy a baba csak cumival alszik el, legalább 3 db-ot tegyetek el.)
- ☐ KISEBB GYEREKEKNEK VALÓ STRANDSÁTOR

Az útra – autóba / repülőre

- ☐ VÁLTÓRUHA
- ☐ UZSONNA (nagy és tartalmas)
- ☐ KULACS / VIZESPALACK (A repülőtéren a biztonsági ellenőrzés előtt ki kell üríteni, utána újra feltölthető.)

Szórakozás útra és estére

- ☐ KÖNYVEK, SZÍNEZŐK, SZÍNES CERUZÁK
- ☐ IZES SZÍNEZŐS VARÁZSTOLL KÖNYVEKKEL
- ☐ KEDVENC KISEBB JÁTÉKOK
- ☐ ÚJ, ISMERETLEN KISEBB JÁTÉKOK ÉS KÖNYVEK
- ☐ TÁRSASJÁTÉKOK, KÁRTYÁK, MEMÓRIAJÁTÉK

Egyéb felszerelések*

- ☐ BABAKOCSI / ESERNYŐ BABAKOCSI
- ☐ UTAZÓÁGY
- ☐ GYEREKÜLÉS (AUTÓSÜLÉS)
- ☐ BABAŐR KÉSZÜLÉK

*Minden légitársaság (beleértve a fapadosokat is) köteles 2 darab gyermekfelszerelést díjmentesen felvenni a poggyászába (pl. babakocsi, sport babakocsi, autósülés, utazóágy).

MIT VIGYEN MAGÁVAL

TENGERPARTI NYARALÁS



A napok számától függően, becslés alapján napi 1–2 szett ruhát érdemes csomagolni a nyaralás hosszától függően.

A SZÜLŐ

- ☐ ALSÓNEMŰ
- ☐ ZOKNI
- ☐ RÖVID UJJÚ PÓLÓK
- ☐ HOSSZÚ UJJÚ PÓLÓK
- ☐ RÖVIDNADRÁGOK / SZOKNYÁK
- ☐ RUHÁCSKÁK
- ☐ STRANDRUHA
- ☐ KALAP / NAPELLENZŐS SAPKA
- ☐ FÜRDŐRUHA (LEGALÁBB 2 DARAB)
- ☐ PIZSAMA
- ☐ PULÓVER
- ☐ SZANDÁL / PAPUCS / STRANDPAPUCS
- ☐ ZÁRT CIPŐ
- ☐ SPORTÖLTÖZET

Higiénia

- ☐ FOGKEFE
- ☐ FOGKRÉM
- ☐ SAMPON
- ☐ HAJBALZSAM
- ☐ NAPVÉDŐ KRÉM (legalább 50-es faktorszám)
- ☐ TUSFÜRDŐ
- ☐ NAPOZÁS UTÁNI KRÉM
- ☐ DEZODOR
- ☐ KÉZFERTŐTLENÍTŐ GÉL
- ☐ FÉSŰ / HAJKEFE
- ☐ PAPÍRZSEBKENDŐ
- ☐ DEKOR KOZMETIKUMOK
- ☐ FOLTTISZTÍTÓ SZAPPAN
- ☐ ARCTISZTÍTÓ HAB, SMINKLEMOSSÓ
- ☐ MANIKŰR KÉSZLET
- ☐ CSIPE SZ

- ☐ MOBILTELEFON
- ☐ TÖLTŐ
- ☐ FÜLHALLGATÓ
- ☐ HÁTIZSÁK / OLDALTÁSKA
- ☐ AUTÓ OKMÁNYAI ÉS JOGOSÍTVÁNY ha autóval utaztok
- ☐ ÚTLEVELEK a gyermekeknek is, beleértve az újszülötteket is
- ☐ VÍZUMOK ha olyan helyre utaztok, ahová szükséges
- ☐ UTASBIZTOSÍTÁS
- ☐ REPÜLŐJEGYEK / SZÁLLÁSFOGLALÁSOK
- ☐ AUTÓPÁLYA-MATRICÁK ha szükséges
- ☐ OLTÁSI IGAZOLÁS ha szükséges

Elsősegélycsomag (közös a szülőkkel)

- ☐ SEBTAPASZOK
- ☐ SEBKEZELŐ FERTŐTLENÍTŐ
- ☐ GÉZPÓLYA / KÖTÉS
- ☐ LÁZCSILLAPÍTÓ GYÓGYSZER GYEREKEKNEK
- ☐ LÁZCSILLAPÍTÓ FELNŐTTEKNEK
- ☐ AKTÍV SZÉN gyomorproblémákra
- ☐ VÉGBÉLKÚP
- ☐ SZEMCSEPP
- ☐ FÜLCSEPP
- ☐ CSÍPÉS ELLENI KRÉM
- ☐ ROVARRIASZTÓ
- ☐ EGYÉB GYÓGYSZEREK, AMELYEKET A SZÜLŐ VAGY A GYERMEK RENDSZERESSEN SZED