

## KOMPLETNA CHECKLISTA PODRÓŻNIKA 50+

*Zaplanuj spokojną podróż krok po kroku*

### I. Dokumenty i Finanse (Najważniejsze!)

- **Paszport lub Dowód Osobisty** – upewnij się, że dokument jest ważny min. 6 miesięcy (wiele krajów tego wymaga).
- **Karta pokładowa** – wydrukuj ją, nawet jeśli masz ją w telefonie (papier nie potrzebuje baterii).
- **Ubezpieczenie turystyczne i karta EKUZ** – numery polisy i telefon alarmowy zapisane w widocznym miejscu.
- **Potwierdzenia rezerwacji** – adres hotelu i numer telefonu do miejsca noclegowego.
- **Gotówka i karty** – rozdziel pieniądze w dwa różne miejsca na wypadek kradzieży lub zgubienia portfela.

### II. Apteczka i Zdrowie (W bagażu podręcznym)

- **Leki recepturowe** – zapas na cały wyjazd + 2 dni zapasu (w razie opóźnień).
- **Zaświadczenie od lekarza** – jeśli przyjmujesz leki w zastrzykach lub silne leki przeciwbólowe (warto mieć wersję po angielsku).
- **Podstawowe leki** – na ból głowy, problemy żołądkowe, plastry na odciski.
- **Okulary** – korekcyjne oraz przeciwsłoneczne (plus zapasowa para, jeśli masz dużą wadę wzroku).

### III. Bagaż Rejestrowany (Główny)

- **Ubrania na cebulkę** – pogoda bywa zmienna, a klimatyzacja w samolocie jest zdradliwa.
- **Wygodne buty** – sprawdzone, rozchodzone obuwie to podstawa zwiedzania.
- **Kosmetyki powyżej 100ml** – szampony, balsamy, pianki do golenia.
- **Oznaczenie walizki** – przyczep wizytówkę z numerem telefonu lub kolorową wstążkę, by łatwo rozpoznać bagaż na taśmie.

### IV. Bagaż Podręczny (To, co masz przy sobie)

- **Elektronika** – telefon, ładowarka, powerbank, aparat fotograficzny.
- **Przekąska i pusta butelka** – pustą butelkę napełnij wodą za kontrolą bezpieczeństwa.
- **Coś do czytania/rozrywka** – książka, krzyżówki lub pobrana muzyka.
- **Wartościowe rzeczy** – biżuteria, klucze do domu, pieniądze. **Nigdy nie wkładaj ich do bagażu rejestrowanego!**

### V. Tuż przed wyjazdem z domu

- Zamknięte okna i zawory wody/gazu.
- Wyłączone zbędne urządzenia z prądu.
- Wyniesione śmieci i opróżniona lodówka z produktów psujących się.
- Ustawienie budzika z zapasem czasu (zalecamy być na lotnisku 2,5 - 3h przed wylotem).

---

**Porada od Tramp50plus:** *Zrób zdjęcie swoich dokumentów telefonem i wyślij je sobie na e-mail. W razie zgubienia oryginałów, znacznie ułatwi to formalności w konsulacie.*