

# CO SPAKOWAĆ NA WAKACJE NAD MORZEM

## Niezbędniki

- Portfel
- Dowód osobisty
- Paszport (w przypadku wyjazdu za granicę lub wycieczek fakultatywnych za granicę)
- Potwierdzenie rezerwacji
- Bilety (w przypadku transportu publicznego)
- Karta płatnicza
- Prawo jazdy
- Pieniądze w walucie danego kraju
- Karta ubezpieczenia zdrowotnego
- Książeczka zdrowia dziecka
- Zaświadczenia o chorobach przewlekłych, przyjmowanych lekach, karta ciąży

## Odzież i akcesoria

- Bielizna na każdy dzień
- Ubrania na ciepłe dni
- Ubrania na chłodne dni
- Obuwie sportowe
- Obuwie wyjściowe
- Klapki pod prysznic
- Strój kąpielowy
- Biżuteria
- Kurtka przeciwdeszczowa
- Piżama
- Odzież wierzchnia
- Kapelusz lub czapka z daszkiem
- Okulary przeciwsłoneczne
- Torebki, plecaki
- Parasol
- Torba plażowa
- Okulary (np. do czytania)
- Ręcznik



**Health Resort & Medical SPA**  
★★★  
**Panorama Morska**  
Jarosławiec



WYPOCZYNEK

REHABILITACJA

AQUAPARK

SPA

WELLNESS

## Kosmetyki i pielęgnacja

- Kosmetyczka
- Ręcznik kąpielowy
- Szczotka do włosów
- Antyperspirant
- Krem z filtrem UV
- Mokre chusteczki
- Suche chusteczki
- Kosmetyki do makijażu
- Krem nawilżający
- Perfumy
- Pasta do zębów
- Szczoteczka do zębów
- Suszarka do włosów
- Kosmetyki i urządzenia do stylizacji włosów – prostownica, spinki, odżywki itp.
- Produkty do higieny dla kobiet - podpaski, waciki itp.
- Produkty do golenia
- Produkty do higieny dla dzieci – pampersy, podkłady higieniczne itp.
- Kosmetyki dla dzieci

## Czas wolny

- Książki
- Czasopisma
- Krzyżówki
- Słuchawki do telefonu
- Telefon komórkowy
- Długopis i notatnik
- Zabawki dla dzieci
- Zabawki plażowe
- Ładowarka do telefonu
- Pendrive
- Parawan

  
**Health Resort & Medical SPA**  
★★★  
**Panorama Morska**  
Jarosławiec



WYPOCZYNEK

REHABILITACJA

AQUAPARK

SPA

WELLNESS

## Apteczka

- Leki przeciwbólowe
- Plastry
- Woda utleniona
- Bandaż
- SOS na poparzenia słoneczne
- Leki na biegunkę i zatrucia
- Termometr elektryczny
- Leki na dolegliwości lokomocyjne
- Maść na ugryzienia komarów
- Aktualnie przyjmowane leki
- Wapno odczulające

# LISTA RZECZY DO ZROBIENIA PRZED WYJAZDEM

Data wyjazdu .....

Data powrotu .....

- Opłacenie rezerwacji
- Załatwienie urlopu w pracy
- Przełożenie spotkań, odwołanie zajęć dodatkowych w terminie wyjazdu
- Zakupienie biletów (w przypadku transportu publicznego)
- Spakowanie jedzenia i picia na drogę
- Zaplanowanie trasy

  
**Health Resort & Medical SPA**  
★★★★  
**Panorama Morska**  
**Jarosławiec**



WYPOCZYNEK

REHABILITACJA

AQUAPARK

SPA

WELLNESS

# NOTATKI

TRASA

---

---

---

---

LISTA RZECZY DO ZOBACZENIA W OKOLICY

---

---

---

---

LISTA PYTAŃ DO RECEPCJI

---

---

---

---

CHOROBY PRZEWLEKŁE, PRODUKTY UCZULAJĄCE, PRZYJMOWANE LEKI

---

---

---

---



WYPOCZYNEK

REHABILITACJA

AQUAPARK

SPA

WELLNESS

