

CHECK LIST

ČO SI VZIAŤ SO SEBOU NA VÝLET?

E L I S



design

ČO SI VZIAŤ SO SEBOU NA JEDNODENNÝ VÝLET

DIEŤA

Malý batôžtek:

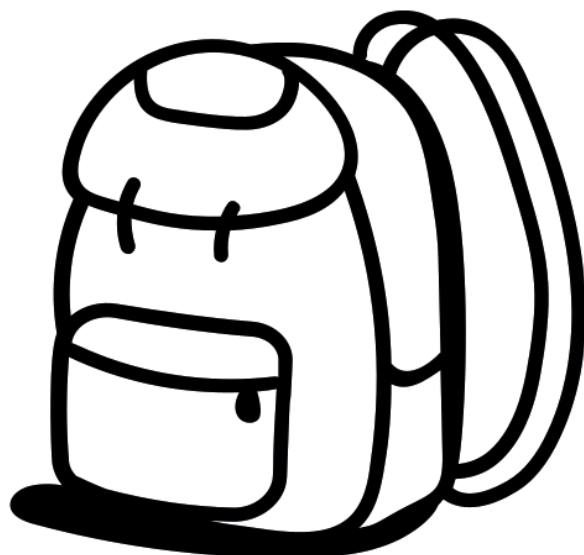
- ☐ PITIE
- ☐ DESIATA
- ☐ PLÁŠTENKA ALEBO NEPREMOKAVÁ BUNDA
- ☐ NÁHRADNÝ KÚSOK OBLEČENIA
- ☐ BALÍČEK VRECKOVIEK
- ☐ ŠATKA ALEBO INÁ POKRÝVKA HLAVY

V lete sa hodí:

- ☐ PLAVKY
- ☐ SLNEČNÉ OKULIARE

Pre malých dobrodruhov navyše:

- ☐ BATERKA
- ☐ DETSKÝ ZATVÁRACÍ NOŽÍK
- ☐ TURISTICKÝ ZÁPISNÍK



ČO SI VZIAŤ SO SEBOU NA JEDNODENNÝ VÝLET

RODIČ

Väčší batoh (20–30l):

- ☐ PITIE
- ☐ DESIATA PRE SEBA + ČO SI NEUNESÚ DETI
- ☐ DOBRÔTKY NA „POKLADY“
- ☐ PLÁŠTENKA / DÁŽDNIK ALEBO NEPREMOKAVÁ BUNDA
- ☐ NÁHRADNÝ KÚSOK OBLEČENIA
- ☐ NÁHRADNÝ KÚSOK OBLEČENIA PRE DIEŤA
- ☐ 2 BALÍČKY VRECKOVIEK
- ☐ MALÁ LEKÁRNIČKA
- ☐ DOKLADY + PENIAZE (hotovosť sa na niektorých miestach stále hodí)
- ☐ PLAVKY
- ☐ SLNEČNÉ OKULIARE
- ☐ OPALOVACÍ KRÉM

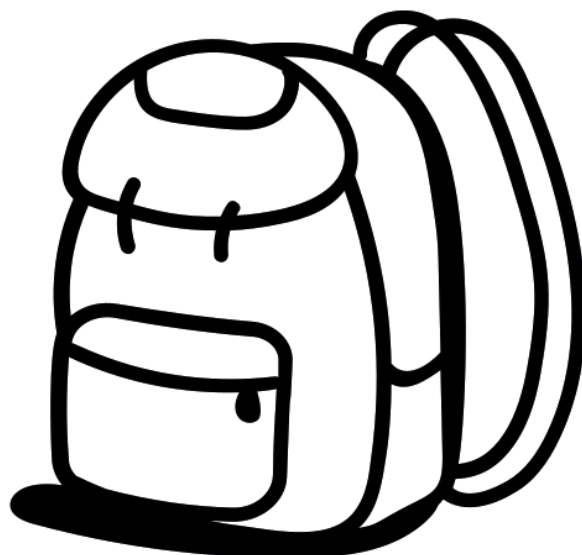
Pre veľkých dobrodruhov navyše:

- ☐ NIEČO NA HRANIE POČAS VÝLETU (BALÓNİK, KOLÍČEK, FRISBEE, ŠATKA)
- ☐ KUS TENKÉHO LANA (NA RÔZNE HRY)
- ☐ BATERKA
- ☐ ZATVÁRACÍ NOŽÍK



VOPRED ZISTIŤ:

- Otváracie doby
- Predpoveď počasia
- Odjazdy vlakov / autobusov
- Stiahnutá mapa danej oblasti



ČO SI VZIAŤ SO SEBOU NA DOVOLENKU NA HORÁCH

Množstvo oblečenia sa bude odvíjať od počtu dní dovolenky a cieľovej destinácie, ale vychádzajme z modelu 1 týždeň.



- | | |
|--|---|
| ☐ PONOŽKY | |
| ☐ SPODNÁ BILEIZEŇ | |
| ☐ TRIČKA S KRÁTKYM RUKÁVOM 3x | |
| ☐ TRIČKA S DLHÝM RUKÁVOM 2x | |
| ☐ KRAČASY / SUKNIČKA / ŠATÔČKY 2–3x | |
| ☐ TEPLÁKY / DLHÉ TURISTICKÉ NOHAVICE / ŠPORTOVÉ LEGÍNY 2–3x | |
| ☐ MIKINA | |
| ☐ NOHAVICE DO DAŽĎA (šuštiakové, softshell, pogumované) | |
| ☐ BUNDA (vetrovka, tenká softshellka) | |
| ☐ PLÁŠTENKA | |
| ☐ ŠATKA / NÁKRČNÍK | ☐ OBLÚBENÁ KNIŽKA |
| ☐ JARNÁ ČIAPKA, KLOBÚČIK / ŠILTOVKA | ☐ OBLÚBENÁ HRA / HRAČKA |
| ☐ SLNEČNÉ OKULIARE | ☐ HRY NA VON |
| ☐ PLAVKY | ☐ PÍSACIE A KRESLIACE POTREBY |
| ☐ PYŽAMKO | ☐ PAPIERE / BLOK / ZOŠIT S ÚLOHAMÍ |
| ☐ UTERÁK (podľa typu ubytovania) | ☐ TURISTICKÝ DENNÍK |
| ☐ PAPIEROVÉ VRECKOVKY | ☐ MALÝ BATÔŽTEK NA VÝLETY |
| ☐ HYGIENICKÉ POTREBY | ☐ BATERKA (čelovka) |
| ☐ PREZUVKY | ☐ DETSKÝ ZATVÁRACÍ NOŽÍK |
| ☐ TENISKY | |
| ☐ PEVNEJŠIE NEPREMOKAVÉ TURISTICKÉ TOPÁNKY (pohorky) | |
| ☐ SANDÁLIKY | |
| ☐ GUMÁKY / OBUV K VODE | |



ČO SI VZIAŤ SO SEBOU NA DOVOLENKU NA HORÁCH

Množstvo oblečenia sa bude odvíjať od počtu dní dovolenky a cieľovej destinácie, ale vychádzajme z modelu 1 týždeň.



- | | |
|---|---|
| ☐ PONOŽKY | |
| ☐ SPODNÁ BIELIZEŇ | |
| ☐ TRIČKA S KRÁTKYM RUKÁVOM | |
| ☐ TRIČKA S DLHÝM RUKÁVOM | |
| ☐ KRAČASY / TURISTICKÁ SUKŇA / ŠATY | |
| ☐ DLHÉ TURISTICKÉ NOHAVICE / ŠPORTOVÉ LEGÍNY | |
| ☐ MIKINA | |
| ☐ NOHAVICE DO DAŽĎA | |
| ☐ BUNDA (vetrovka, tenká sofshellka) | ☐ KNIŽKA / ČÍTAČKA / ČASOPIS |
| ☐ TURISTICKÁ PLÁŠTENKA / DÁŽDNIK | ☐ RODINNÉ HRY / DOSKOVÉ HRY |
| ☐ ŠATKA / NÁKRČNÍK | ☐ PERO |
| ☐ POKRÝVKA HLAVY PROTI SLNKU AJ DO CHLADU | ☐ BATOĤ NA VÝLETY |
| ☐ SLNEČNÉ OKULIARE | ☐ BATERKA (čelovka) |
| ☐ PLAVKY | ☐ ZATVÁRACÍ NOŽÍK |
| ☐ PYŽAMO | ☐ MOBIL + NABÍJAČKA |
| ☐ UTERÁK (podľa typu ubytovania) | ☐ DOKLADY PRE SEBA AJ DETI |
| ☐ PAPIEROVÉ VRECKOVKY | ☐ KARTIČKA POISTENIA |
| ☐ HYGIENICKÉ POTREBY | ☐ PEŇAŽENKA |
| ☐ OPAĽOVACÍ KRÉM, UV POMÁDA NA PERY | |
| ☐ SPRCHOVÝ GÉL, ŠAMPÓN | |
| ☐ CESTOVNÁ LEKÁRNIČKA | |
| ☐ REPELENT | |
| ☐ PEVNEJŠIE NEPREMOKAVÉ TURISTICKÉ TOPÁNKY (pohorky) | |
| ☐ PREZUVKY | |
| ☐ TENISKY, SANDÁLE ALEBO INÁ LETNÁ OBUV | |



PŘEDEM SI Z(A)JISTIT:

- Cestovné poistenie (pri zahraničných cestách)
- Predpoveď počasia
- Stiahnutá mapa danej oblasti
- Prípadné obmedzenia / pravidlá pre konkrétne oblasti (napr. národné parky, horské trekky)



ČO SI VZIAŤ SO SEBOU NA CYKLO DOVOLENKU

Množstvo oblečenia sa bude odvíjať od počtu dní dovolenky a cieľovej destinácie, ale vychádzajme z modelu 1 týždeň.

DIEŤA

- ☐ PONOŽKY
- ☐ SPODNÁ BILEIZEŇ
- ☐ TRIČKÁ S KRÁTKYM RUKÁVOM 3 x
- ☐ TRIČKÁ S DLHÝM RUKÁVOM 2 x
- ☐ TRIČKO NA BICYKEL (najlepšie reflexné)
- ☐ KRAŤASY / SUKNIČKA / ŠATÔČKY 2–3 x
- ☐ TEPLÁKY / DLHÉ TURISTICKÉ NOHAVICE / ŠPORTOVÉ LEGÍNY 2–3 x
- ☐ CYKLISTICKÉ KRAŤASY AJ DLHŠIE NOHAVICE (legíny)
- ☐ NOHAVICE DO DAŽĎA (šuštiakové, softshell, pogumované)
- ☐ MIKINA
- ☐ BUNDA (vetrovka, tenká softshellka)
- ☐ CYKLISTICKÉ RUKAVICE A PRILBA
- ☐ PLÁŠTĚNKA
- ☐ ŠATKA / NÁKRČNÍK
- ☐ JARNÁ ČIAPKA, KLOBÚČIK / ŠILTOVKA
- ☐ SLNEČNÉ OKULIARE
- ☐ PLAVKY
- ☐ PYŽAMKO
- ☐ UTERÁK (podľa typu ubytovania)
- ☐ PAPIEROVÉ VRECKOVKY
- ☐ HYGIENICKÉ POTREBY
- ☐ PREZUVKY
- ☐ TENISKY
- ☐ PEVNEJŠIE NEPREMOKAVÉ TURISTICKÉ TOPÁNKY (pohorky)
- ☐ SANDÁLIKY
- ☐ GUMÁKY / OBUV K VODE
- ☐ TOPÁNKY VHODNÉ NA BICYKEL
- ☐ OBLÚBENÁ KNIŽKA
- ☐ OBLÚBENÁ HRA ALEBO HRAČKA
- ☐ HRY NA VON
- ☐ PÍSACIE A KRESLIACE POTREBY
- ☐ PAPIERE / BLOK / ZOŠIT S ÚLOHAMI
- ☐ TURISTICKÝ DENNÍK
- ☐ MALÝ BATÔŽTEK NA VÝLETY
- ☐ CYKLOBATÔŽTEK
- ☐ FĽAŠA NA PITIE
- ☐ BATERKA (čelovka)
- ☐ DETSKÝ ZATVÁRACÍ NOŽÍK



ČO SI VZIAŤ SO SEBOU NA CYKLO DOVOLENOU

Množstvo oblečenia sa bude odvíjať od počtu dní dovolenky a cieľovej destinácie, ale vychádzajme z modelu 1 týždeň.



- | | |
|---|--|
| ☐ PONOŽKY | |
| ☐ SPODNÁ BIELIZEŇ | |
| ☐ TRIČKA S KRÁTKYM RUKÁVOM | |
| ☐ TRIČKA S DLHÝM RUKÁVOM | |
| ☐ TRIČKO NA BICYKEL (najlepšie reflexné) | |
| ☐ KRAŤASY / TURISTICKÁ SUKŇA / ŠATY | |
| ☐ DLHÉ TURISTICKÉ NOHAVICE / ŠPORTOVÉ LEGÍNY | |
| ☐ CYKLISTICKÉ KRAŤASY AJ DLHŠIE NOHAVICE (legíny) | |
| ☐ MIKINA | ☐ CESTOVNÁ LEKÁRNIČKA |
| ☐ NOHAVICE DO DAŽĎA | ☐ CYKLISTICKÉ RUKAVICE A PRILBA |
| ☐ BUNDA (vetrovka, tenká sofshellka) | ☐ KNIŽKA / ČÍTAČKA / ČASOPIS |
| ☐ TURISTICKÁ PLÁŠTENKA / DÁŽDNIK | ☐ RODINNÉ HRY / DOSKOVÉ HRY |
| ☐ ŠATKA / NÁKRČNÍK | ☐ PERO |
| ☐ POKRÝVKA HLAVY PROTI SLNKU AJ DO CHLADU | ☐ BATOH NA VÝLETY |
| ☐ SLNEČNÉ OKULIARE | ☐ CYKLOBATÔŽTEK |
| ☐ PLAVKY | ☐ FĽAŠA NA PITIE |
| ☐ PYŽAMO | ☐ BATERKA (čelovka) |
| ☐ UTERÁK (podľa typu ubytovania) | ☐ ZATVÁRACÍ NOŽÍK |
| ☐ PAPIEROVÉ VRECKOVKY | ☐ MOBIL + NABÍJAČKA |
| ☐ HYGIENICKÉ POTREBY | ☐ DOKLADY PRE SEBA AJ DETI |
| ☐ OPAĽOVACÍ KRÉM, UV POMÁDA NA PERY | ☐ KARTIČKA POISTENIA |
| ☐ SPRCHOVÝ GÉL, ŠAMPÓN | ☐ PEŇAŽENKA |
| ☐ REPELENT | |
| ☐ PEVNEJŠIE NEPREMOKAVÉ TURISTICKÉ TOPÁNKY (pohorky) | |
| ☐ PREZUVKY | |
| ☐ TENISKY | |
| ☐ SANDÁLE ALEBO INÁ LETNÁ OBUV | |
| ☐ TOPÁNKY VHODNÉ NA BICYKEL | |



VOPRED ZISTIŤ:

- Cestovné poistenie (pri zahraničných cestách)
- Predpoveď počasia
- Stiahnutá mapa danej oblasti
- Prípadné obmedzenia / pravidlá pre konkrétne oblasti (napr. národné parky, horské trekky)



ČO SI VZIAŤ SO SEBOU NA

DOVOLENKA PRI MORI



Podľa počtu strávených dní, odhadom 1-2 outfity na počet dní dovolenky.

DIEŤA

- ☐ SPODNÁ BIELIZEŇ
- ☐ PONOŽKY
- ☐ TRIČKA S KRÁTKYM RUKÁVOM
- ☐ KRAČASY/SUKNIČKY
- ☐ ŠATY
- ☐ PYŽAMO
- ☐ SANDÁLE
- ☐ OBUV DO VODY
- ☐ TENISKY
- ☐ UV TRIČKO/OVERAL 1-2 x
- ☐ PLAVKY 2 x
- ☐ KLOBÚČIK ALEBO ŠILTOVKA 2 x
- ☐ ĽAHKÁ LETNÁ BUNDA
- ☐ PLÁŠTENKA
- ☐ MIKINA

Hygiena

- ☐ KEFKA NA ZUBY
- ☐ DETSKÁ PASTA
- ☐ ŠAMPÓN
- ☐ SPF KRÉM (minimálne faktor 50)
- ☐ SPRCHOVÝ GÉL
- ☐ KRÉM PO OPAĽOVANÍ
- ☐ DEZINFEKČNÝ GÉL
- ☐ HREBEŇ/KEFA NA VLASY
- ☐ PAPIEROVÉ VRECKOVKY

Na pláž

- ☐ PLÁŽOVÁ TAŠKA ALEBO BATOH
- ☐ PONČO/ŽUPAN K VODE
- ☐ DEKA NA PLÁŽ
- ☐ PLÁŽOVÉ OSUŠKY
- ☐ UTERÁKY NA PLÁŽ
- ☐ KLOBÚČIK/ŠILTOVKA
- ☐ OKULIARE
- ☐ POMÔCKY NA PLÁVANIE
- ☐ HRAČKY NA PIESOK
- ☐ FĽAŠA NA VODU

Navyše pre bábätká

- ☐ PREBAĽOVACIA TAŠKA
- ☐ PLIENKY
- ☐ VLHČENÉ OBRÚSKY
- ☐ PREBAĽOVACIA PODLOŽKA
- ☐ KRÉM NA ZAPARENINY
- ☐ LÁTKOVÉ PLIENKY
- ☐ NOSIČ/ŠATKA
- ☐ FĽAŠTIČKY
- ☐ UMELE MLIEKO
- ☐ PRÍKRMY
- ☐ LYŽIČKY
- ☐ PODBRADNÍK
- ☐ CUMLÍKY (Ak viete, že bez neho dieťa nezaspí, zoberte minimálne 3 ks.)
- ☐ MENŠÍ PLÁŽOVÝ STAN (TIENIDLO)

Na cestu

- ☐ OBLEČENIE NA PREZLEČENIE
- ☐ DESIATA (veľká a bohatá)
- ☐ FĽAŠA NA PITIE (Na letisku pred security kontrolou je potreba vypiť, potom môžete opäť naplniť.)

Zábava na cestu a na večery

- ☐ KNIŽKY, OMAĽOVÁNKY, PASTELKY
- ☐ ALBI TUŽKA S KNIŽKAMI
- ☐ OBLÚBENÉ MENŠIE HRAČKY
- ☐ NOVÉ MENŠIE HRAČKY A KNIŽKY
- ☐ SPOLOČENSKÉ HRY ALEBO KARTY

Ostatné*

- ☐ KOČÍK/GOLFKY
- ☐ CESTOVNÁ POSTIEĽKA
- ☐ AUTOSEDAČKA
- ☐ DETSKÉ PESTÚNKY

* Každá aerolinka (vrátane nízkonákladových) vám musí odbaviť 2 ks detského vybavenia (kočík/golfky/autosedačka/cestovná postieľka).

ČO SI VZIAŤ SO SEBOU NA

DOVOLENOU U MOŘE



Podľa počtu strávených dní, odhadom 1-2 oufity na počet dní dovolenky.

RODIČ

- ☐ SPODNÁ BIELIZEŇ
- ☐ PONOŽKY
- ☐ TRIČKÁ S KRÁTKYM RUKÁVOM
- ☐ TRIČKÁ S DLHÝM RUKÁVOM
- ☐ KRAŤASY /SUKNE
- ☐ ŠATY
- ☐ PLÁŽOVÉ ŠATY / TUNIKA NA PLAVKY
- ☐ KLOBÚK/ŠILTOVKA
- ☐ PLAVKY 2 x
- ☐ PYŽAMO
- ☐ MIKINA
- ☐ SANDÁLE / PAPUČE / ŽABKY
- ☐ UZAVRETÁ OBUV
- ☐ ŠPORTOVÉ OBLEČENIE

Hygiena

- ☐ KEFKA NA ZUBY
- ☐ PASTA
- ☐ ŠAMPÓN
- ☐ KONDICIONÉR
- ☐ SPF KRÉM (minimálne faktor 50)
- ☐ SPRCHOVÝ GÉL
- ☐ KRÉM PO OPAĽOVANIE
- ☐ DEODORANT
- ☐ DEZINFEKČNÝ GÉL
- ☐ HREBEŇ / KEFA NA VLASY
- ☐ PAPIEROVÉ VRECKOVKY
- ☐ DEKORATÍVNA KOZMETIKA
- ☐ ŽLČOVÉ MYDLO
- ☐ ČISTIACA PENA, ODLIČOVAČ
- ☐ MANIKÚRA
- ☐ PINZETA

- ☐ MOBIL
- ☐ NABÍJAČKA
- ☐ SLÚCHADLÁ
- ☐ BATOH / CROSSBODY NA PRÍPADNÉ VÝLETY
- ☐ DOKLADY OD AUTA A VODIČSKÝ PREUKAZ
- ☐ CESTOVNÉ PASY musia mať aj deti vrátane novorodeniatok
- ☐ VÍZA
- ☐ CESTOVNÉ POISTENIE
- ☐ POTVRDENIE LETENIEK / UBYTOVANIE
- ☐ DIAĽNICNÉ ZNÁMKY ak je potrebné
- ☐ OSVEDČENIE O OČKOVANÍ ak je potrebné

Lékárnička

- ☐ NÁPLASTI
- ☐ DEZINFEKCIA NA RANY
- ☐ OBVÄZ
- ☐ LIEKY NA TEPLITU PRE DETI
- ☐ LIEKY NA TEPLITU PRE DOSPELÝCH
- ☐ ŽIVOČÍŠNE UHLIE
- ☐ ČAPÍKY
- ☐ KVAPKY DO OČÍ
- ☐ KVAPKY DO UŠÍ
- ☐ KRÉM NA ŠTÍPANCE
- ☐ REPELENT
- ☐ ĎALŠIE LIEKY, KTORÉ PRAVIDELNE UŽÍVATE