

## چک لیست مسافرت

## چند روز پیش از سفر :

- ☐ جستجوی کامل در اینترنت در مورد مناطق دیدنی و تجربه‌های سفر کرده‌های قبلی و مطالعه سفرنامه های مربوطه و نت برداری نکات کلیدی و مهم (به ویژه برای سفرهای ماجراجویانه به مناطق کم مسافر)
- ☐ مشاوره با پزشک خود در مورد شرایط سفر و توصیه‌های پزشکی.
- ☐ تهیه یک کپی از برخی از مدارک خود مانند گواهینامه، کارت شناسایی، دفترچه بیمه و ... و نگهداری جداگانه از مدارک اصلی (در صورت گم کردن مدارک، داشتن آن ها لازم می شود). مطمئن شوید که مدارک دارای اعتبار می‌باشند. راه دیگر این است که در تلفن همراه خود عکس تمامی مدارک، گذرنامه ها، بلیط، و اچر هتل و . . . را به همراه داشته باشید.
- ☐ برنامه سفر و مسافرت خود را با یکی از آشنایان یا دوستان خود در میان بگذارید و بگویید که به کجا و برای چه مدت می روید، کلیدی از خانه در اختیار او قرار دهید.
- ☐ تهیه بیمه مسافرتی انفرادی جهت اطمینان بیشتر. لازم به ذکر است اکثر تورهای گروهی بیمه گروهی به همراه دادند اما بهتر است با آن بسنده نکنید و بیمه انفرادی برای خود و تمامی همراهان خود تهیه کنید.
- ☐ پرداخت صورت حساب و قبض‌هایی که مهلت پرداخت آن‌ها پیش از برگشت شماست.
- ☐ چک کردن خودرو شامل: - باد لاستیک - چراغ‌ها به ویژه چراغ ترمز - فیلتر هوا - فیلتر روغن - آب شیشه شو - آب رادیاتور - باد لاستیک زاپاس - قراردادن جک و آچار در خودرو

## پیش از ترک خانه برای سفر :

- ☐ قطع برق تلویزیون، کامپیوتر، وسایل صوتی و ...
- ☐ قطع شیر اصلی گاز
- ☐ قطع شیر اصلی آب
- ☐ بستن درها و پنجره‌ها
- ☐ خاموش کردن چراغ‌ها
- ☐ سم پاشی و زدن حشره کش داخل حمام، دستشویی و آشپزخانه
- ☐ آب و غذا برای حیوانات خانگی / گیاهان، گلدان‌ها و باغچه خانه (سپردن آن‌ها به فرد دیگر برای نگهداری)
- ☐ تمیز کردن یخچال و بیرون گذاشتن غذاهای فاسد شدنی
- ☐ بیرون گذاشتن زباله‌ها
- ☐ وسایل با ارزش داخل حیات را بردارید
- ☐ قفل کردن ساک و کیف‌هایی که در فرودگاه یا پایانه بازرسی نمی‌شوند
- ☐ خانه به گونه‌ای ترک شود که گویی در آن حضور دارید (روشن گذاشتن یک لامپ، رادیو و ...)
- ☐ فعال کردن دزدگیر / سیستم امنیتی خانه (یک ریموت از دزدگیر را نزد آشنایان یا نزدیکان مورد اعتماد قرار دهید)

## وسایل مورد نیاز

## مدارک و پول

- ☐ بلیت
- ☐ کارت شناسایی
- ☐ شناسنامه
- ☐ پاسپورت
- ☐ دفترچه بیمه
- ☐ کارت(های) اعتباری و بانکی
- ☐ پول (کمی بیش از آنچه فکر می کنید لازم است)
- ☐ دفترچه تلفن / دفتر یادداشت
- ☐ خودکار
- ☐ گواهینامه / مدارک ماشین (کارت ماشین، بیمه)
- ☐ شماره تماس و آدرس هتل مقصد
- ☐ کارت تلفن
- ☐ گواهینامه بین المللی

## لباس

- ☐ لباس زیر
- ☐ جوراب
- ☐ شلوار / شلوارک / دامن
- ☐ کلاه / روسری
- ☐ پیراهن (آستین بلند برای جلوگیری از آفتاب سوختگی دست)
- ☐ لباس راحتی / زیر شلواری
- ☐ لباس خواب
- ☐ تی شرت / تاپ
- ☐ پلیور / ژاکت
- ☐ بارانی / کاپشن گرم حتی الامکان تیره رنگ
- ☐ دستکش
- ☐ چکمه / پوتین
- ☐ دمپایی / صندل
- ☐ کفش اضافه / کفش ورزشی
- ☐ بند کفش اضافه
- ☐ مایو / حوله شنا
- ☐ کمر بند
- ☐ گیره و آویز لباس
- ☐ ساق دست

## بهداشتی و آرایشی

- ☐ مسواک و خمیر دندان
- ☐ نخ دندان
- ☐ مام / خوشبو کننده / اسپری ضد عرق
- ☐ ادکلن / عطر
- ☐ شانه / برس
- ☐ ششوار
- ☐ لیف
- ☐ حوله دست و صورت / حوله حمام
- ☐ صابون حمام / صابون مایع / جابابونی
- ☐ شامپوی سفری / نرم کننده
- ☐ ژل / کرم مو
- ☐ پودر لباس شویی
- ☐ محلول / ژل ضد عفونی کننده
- ☐ تصفیه کننده آب (قرص، ...)
- ☐ محلول / کرم دفع حشرات
- ☐ دستمال کاغذی / دستمال توالت
- ☐ ناخن گیر
- ☐ گوش پاک کن
- ☐ داروهای مورد نیاز / نسخه های پزشکی
- ☐ قرص ضد تهوع، قرص مسکن غیر کدئین، قرص ضد بیرون روی (اسهال)، قرص ضد یبوست، قرص ضد حساسیت، قرص سرما خوردگی (با توجه به مقصد همراه داشتن برخی داروها غیر مجاز است)
- ☐ پماد سوختگی
- ☐ بتادین / چسب زخم / بانداز (جعبه کمک های اولیه)
- ☐ ماشین ریش تراش
- ☐ وسایل اصلاح / ژل / افترشیو
- ☐ یک آئینه کوچک حتی الامکان نشکن
- ☐ کرم مرطوب کننده
- ☐ کرم ضد آفتاب
- ☐ نوار بهداشتی
- ☐ کش مو / گیره مو / کلیپس
- ☐ رژ و سایر لوازم مورد نظر خانم ها

## لوازم کودک

- ☐ شیشه شیر / شیشه شور
- ☐ شیر خشک
- ☐ دستمال مرطوب
- ☐ پوشک
- ☐ کیسه ویژه پوشک کثیف
- ☐ آب جوشیده سرد شده و آب گرم
- ☐ پماد سوختگی کودکان (کالاندولا)
- ☐ قطره‌های خوراکی یا داروهای کودک
- ☐ پستانک
- ☐ لباس
- ☐ لباس گرم / پلیور و ژاکت
- ☐ جوراب
- ☐ لباس راحتی
- ☐ کفش و دمپایی
- ☐ زیر انداز / تشک
- ☐ پتوی کودک
- ☐ پشه بند / رو انداز تور برای خواب
- ☐ وسایل گرمی کودکان (در خودرو و بیرون)
- ☐ مداد رنگی و دفتر نقاشی
- ☐ اسباب بازی / حیوانات / عروسک
- ☐ لباس شنا / تیوپ شنای کودکان
- ☐ وسایل شن بازی / سطل و بیلچه
- ☐

## خوراکی و نوشیدنی

- ☐ جیره خشک برای چند وعده
- ☐ تنقلات / خوراکی تو راهی (تنقلات سالم مثل ذرت بو داده، میوه، میوه خشک)
- ☐ قند / شکر / نبات
- ☐ نمک / فلفل / ادویه جات
- ☐ چای (خشک / کیسه‌ای)
- ☐ فلاسک
- ☐ کلمن آب / آب معدنی
- ☐ یک ظرف آب برای شستشو

- ☐ سفره یکبار مصرف

- ☐ قاشق / چنگال / کارد / لیوان / بشقاب / کاسه (پیشنهاد می‌شود یکبار مصرف گیاهی)

- ☐ تعدادی لیوان یکبار مصرف
- ☐ صندوق یخ / یخ (از محل مطمئن تهیه شود)
- ☐

## لوازم کمکی / جانبی

- ☐ موبایل
- ☐ شارژ موبایل
- ☐ دوربین عکاسی / فیلم برداری
- ☐ سه پایه دوربین
- ☐ باتری شارژی
- ☐ شارژ باتری
- ☐ سیم رابط دوربین
- ☐ سه راهی کوچک برق و سیم رابط
- ☐ شارژ و سیم رابط برای لپ تاپ
- ☐ MP3 / MP4 Player
- ☐ رادیو کوچک
- ☐ هدفون / هندزفری
- ☐ CD
- ☐ Flash Memory
- ☐ دوربین چشمی
- ☐ نقشه راه‌های ایران / کتاب اطلس راه‌ها / نقشه محل سفر
- ☐ GPS
- ☐ قطب نما / قبله نما / مهر نماز
- ☐ کتاب / مجله
- ☐ دیکشنری جیبی
- ☐ ماشین حساب
- ☐ کیسه فریزر / کیسه نایلونی تمیز (دسته دار، کیسه رنگی)
- ☐ کیسه برای زباله
- ☐ چند برگ روزنامه باطله
- ☐ کیسه برای لباس کثیف / لباس خیس
- ☐ دستکش یکبار مصرف
- ☐ نخ – سوزن / سنجاق قفلی کوچک / مقداری نخ از رنگ های مختلف
- ☐ چتر

	<input type="checkbox"/>
عینک / دستمال عینک	<input type="checkbox"/>
لنز چشم و محلول آن	<input type="checkbox"/>
عینک آفتابی / کلاه آفتاب گیر / نقاب	<input type="checkbox"/>
کیف پاسپورت / کیف کمربندی	<input type="checkbox"/>
کوله پشتی	<input type="checkbox"/>
زیر انداز	<input type="checkbox"/>
بالشت و پتوی مسافرتی	<input type="checkbox"/>
پشه بند / ملحفه	<input type="checkbox"/>
اتو مسافرتی	<input type="checkbox"/>
ساعت زنگدار	<input type="checkbox"/>
چراغ شارژی / چراغ قوه	<input type="checkbox"/>
قیچی کوچک مسافرتی	<input type="checkbox"/>
قفل برای در کیف و ساک	<input type="checkbox"/>
توپ / راکت بدمینتون / وسایل بازی و سرگرمی	<input type="checkbox"/>
در باز کن بطری / کنسرو	<input type="checkbox"/>
حشره کش	<input type="checkbox"/>
بیلچه و کلنگ کوچک مسافرتی	<input type="checkbox"/>
چسب پهن / چسب قطره ای	<input type="checkbox"/>
انبر / منقل / بادبزنی / زغال / آتش زنه	<input type="checkbox"/>
گاز پیک نیک / اجاق گاز مسافرتی	<input type="checkbox"/>
کبریت / فندک	<input type="checkbox"/>
سیخ و وسایل کباب	<input type="checkbox"/>
توری کباب ماهی	<input type="checkbox"/>
چاقو	<input type="checkbox"/>
رنده	<input type="checkbox"/>
سینی (بهتر است استیل باشد)	<input type="checkbox"/>
بالش / دور گردنی بادی	<input type="checkbox"/>
کیسه خواب	<input type="checkbox"/>
طناب نازک / طناب / سیم بکسل	<input type="checkbox"/>
چادر مسافرتی	<input type="checkbox"/>
چراغ چشمک زن / هشدار دهند	<input type="checkbox"/>
کلید یدکی خودرو در جیب یا جایی که در ماشین جا نماند	<input type="checkbox"/>
تسمه پروانه یدکی / تسمه تایم یدکی	<input type="checkbox"/>
لامپ چراغ ترمز / خطر / راهنما	<input type="checkbox"/>
آب رادياتور	<input type="checkbox"/>
روغن ترمز / روغن هیدرولیک	<input type="checkbox"/>
جعبه ابزار با آچارهای ضروری	<input type="checkbox"/>
صندلی تاشو	<input type="checkbox"/>
وسایل شکار / ماهیگیری	<input type="checkbox"/>
سوت ( برای صدا کردن یا جلب توجه هنگام حادثه )	<input type="checkbox"/>
سوغاتی دوستان	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>
<b>وسایل کوهنوردی</b>	
کارابین	<input type="checkbox"/>
پامچو	<input type="checkbox"/>
هد لایت	<input type="checkbox"/>
کیسه خواب	<input type="checkbox"/>
چادر کوهنوردی	<input type="checkbox"/>
کوله پشتی و کوله کوچک	<input type="checkbox"/>
طناب کوهنوردی / طناب انفرادی حداقل ۷ متر	<input type="checkbox"/>
جوراب ضخیم / مناسب	<input type="checkbox"/>
بادگیر / گورتکس	<input type="checkbox"/>
کلاه بافتنی / هدبند	<input type="checkbox"/>
کرامپون	<input type="checkbox"/>
کرات بیمه ورزشی	<input type="checkbox"/>
گاز پیک نیک کوهنوردی	<input type="checkbox"/>
کلنگ کوهنوردی	<input type="checkbox"/>
دستکش گرتکس / دستکش سرما	<input type="checkbox"/>
عینک برف	<input type="checkbox"/>
باتوم	<input type="checkbox"/>
سرم کوهستان ( یک بطری ۳۰۰ سی سی آب + سه عدد لیمو ترش + ۱۰ حبه قند + نصف قاشق چای خوری نمک )	<input type="checkbox"/>
برای جلوگیری از افت فشار خون	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>
<b>موارد مهم و مورد نظر خودتان</b>	
	<input type="checkbox"/>

## توصیه های سفر

- ☐ میزانی از پول خود را در کیف گردنی قرار دهید یا در جوراب نازک قرار داده و با سنجاق به لباس زیر خود بچسبانید. تمامی دارایی خود را یکجا قرار ندهید که در صورتیکه دچار دستبرد و دزدی قرار گرفتید و یا کیف یا پولهای نقد را گم کردید بتوانید گذران کنید باقیمانده سفر خود را.
- ☐ اطلاع دهید روزنامه‌های که به در خانه می‌آید را در زمان مسافرت شما تحویل ندهند، چند روزنامه پشت یا لای در نشان می‌دهد که شما در خانه حضور ندارید.
- ☐ مدارک و پول خود را در کیفی که احتمال گم شدن دارد قرار ندهید.
- ☐ برای تمام کیف‌ها و ساک‌های خود برچسبی بگذارید که نام و شماره شما در آن نوشته شده باشد.
- ☐ به کیف و ساک‌های خود یک نخ یا روبان رنگی یا نشانه دیگری بگذارید که به آسانی آن‌ها را بشناسید، یا فرد دیگری آن‌ها را اشتباها با خود نبرد.
- ☐ اعتبار مدارک شناسایی و بیمه‌ای خود را پیش از سفر بررسی و نسبت به تمدید آنها اقدام کنید.
- ☐ لیستی از شماره تماس‌های ضروری خود همراه داشته باشید تا در صورت نداشتن شارژ یا گم شدن تلفن همراه خود بتوانید تماس بگیرید.
- ☐ از خرید یخ از جاهایی که احتمال آلودگی آب وجود دارد یا به سلامت آب شک دارید، خودداری کنید.
- ☐ در مسافرت‌هایی که در کوهستان، دشت و یا جنگل اقامت می‌کنید، اسپری دفع حشرات را در کفش، جوراب، دم پاچه شلوار، و سر آستین خود بزنید.
- ☐ غذاهای محلی را فراموش نکنید، چرا که می‌تواند از خاطرات خوب سفرتان باشد.
- ☐ خوردن پیاز و ماست و زیتون برای جلوگیری از مشکلات احتمالی هم توصیه می‌شود.
- ☐ زباله‌ها را در طبیعت رها نکنید (در کیسه‌های همراه خود جمع‌آوری کنید)
- ☐ در حفظ طبیعت و آثار تاریخی کوشا باشید.
- ☐ هنگام اتراق و چادر زدن در طبیعت، از محل استراحت خود مطمئن باشید که لانه حیوانات گزنده (مار، عقرب، ...) نباشد.
- ☐ از استراحت در محل‌های خطرناک مانند زیر صخره‌ها و ... خودداری نمایید.
- ☐ هنگام تماشا یا گرفتن عکس از لبه‌های پرتگاهی فاصله بگیرید.
- ☐ یک شامپو کوچک برای از بین بردن اثر بجا مانده از حشرات روی شیشه ماشین همراه داشته باشید، کافی است چند قطره شامپو را روش شیشه بریزید و برف پاک‌کن و آب پاش را روشن کنید.
- ☐ هنگام رانندگی، خونسرد باشید و قوانین را رعایت کنید. از بد رانندگی کردن یا رعایت نکردن قوانین توسط دیگران عصبانی نشوید.
- ☐ مهم‌ترین توصیه سفر: در طول سفر تلاش کنید، که خونسرد باشید و بخاطر موضوعات کوچک آرامش خود و همسفرانتان را بر هم نزنید، زود عصبانی نشوید، بدانید که لذت بردن از سفر حق شما و همسفرانتان است.