

معمولا جمع کردن وسایل برای سفر یک چالش بزرگه، چه برای یک برنامه آخر هفته باشه چه برای یک سفر چند ماهه. ما این چک لیست سفر رو تهیه کردیم تا استرس قبل سفر شمارو تا جای ممکن کم کنیم تا شما بتونید با خیال آسوده تر به برنامه ریزی برای سفر تون مشغول بشید و در طول سفر مطمئن باشید که چیزی رو جا نذاشتید. البته این یک راهنمای کلیه و شما میتونید بسته به سلیقتون و نوع سفرتون مواردی رو بهش اضافه یا ازش کم کنید و چک لیست سفر خودتونو بسازید.

## مدارک لازم برای سفر:

سفر خارجی:

ردیف	موارد مربوطه
1	کارت ملی، پاسپورت (تعدادی کپی و عکس پرسنلی. تصویر مدارک رو هم رو ایمیلتون آپلود کنید)
2	بلیط- بیمه مسافرتی- عوارض خروج (نسخه کاغذی و الکترونیک)
3	ویزا و مدارک لازم برای اخذ ویزای کشورهای بعدی
4	گواهینامه رانندگی بین المللی
5	کارت دانشجویی بین المللی و سفرکارت
6	کیف پول عکسدار-
7	پول و ارز- عابر بانک (جاسازی شده در چند جای مختلف)
8	اطلاعات رزرو محل اقامت (نسخه کاغذی و الکترونیک)

سفر داخلی:

ردیف	موارد مربوطه
1	کارت ملی، شناسنامه (تعدادی کپی و عکس پرسنلی. تصویر مدارک رو هم رو ایمیل تون آپلود کنید)
2	بلیط- (نسخه کاغذی و الکترونیک)
3	گواهینامه رانندگی
4	کارت دانشجویی بین المللی و سفرکارت
5	کیف پول دارای عکس و اطلاعات تماس
6	پول و عابر بانک (جاسازی شده در چند جای مختلف)
7	اطلاعات رزرو محل اقامت (نسخه کاغذی و الکترونیک)
8	دفترچه بیمه درمانی

## پوشش در سفر:

البته بسته به آب و هوای منطقه ای که به اون سفر میکنید و طول سفر این موارد تغییر میکنه

ردیف	موارد مربوطه	تعداد
1	شلوار جین یا کتان خاکی (دارای جیب مخفی داخلی)	2 عدد
2	شلوار کوتاه یا شلوارک (دارای جیب مخفی داخلی)	2 عدد
3	حوله حمام	2 عدد
4	تی شرت	2 عدد
5	بلوز آستین بلند	2 عدد
6	دمپایی	1 جفت
7	کفش کتانی و صندل	1 جفت
8	پیراهن و شلوار و کفش و جوراب مرتب (برای رفتن به مکان های خاص)	1 دست
9	جوراب اسپرت	6 جفت
10	لباس زیر	6 دست
11	مایو	1 عدد
12	کلاه آفتابگیر و دستمال گردن	1 عدد
13	بادگیر	1 عدد
14	عینک آفتابی	1 عدد
15	روسری	3 عدد
16	کاپشن و لباس گرم	1 عدد

## لوازم بهداشتی و آرایشی مورد نیاز در سفر:

مواد مصرفی هر کدام حداکثر 100 میلی لیتر

ردیف	موارد مربوطه
1	مسواک، خمیردندان و نخ دندان
2	تیغ اصلاح یا ماشین اصلاح
3	موچین
4	حوله و دستمال کاغذی
5	برس مو
6	ضد عرق
7	ضد آفتاب
8	شامپو سر و بدن و صورت
9	صابون کاغذی یا پمپی
10	سشوار
11	ناخن گیر و سوهان
12	کیف آویز لوازم بهداشتی
13	لوازم آرایش
14	گیره و کش مو
15	پودر بچه برای جلوگیری از چرب شدن موها یا عرق سوزی
16	موارد بهداشتی خانمها
17	کاندوم

## دارو و کمک های اولیه مورد نیاز در سفر:

ردیف	موارد مربوطه
1	باند و گاز استریل
2	پماد هیدروکورتیزون (برای رفع خارش یا التهابات پوستی)
3	پماد آنتی باکتریال
4	گوش گیر و چشم بند
5	قطره چشمی
6	استامینوفن یا هر مسکن غیر کدئین
7	ضد عفونی کننده دست
8	دارو های شخصی دارای لیبل به همراه نسخه
9	داروی ضد تهوع
10	داروی ضد بیوست یا اظہال
11	دفع کننده حشرات

## لوازم شخصی متفرقه در سفر:

ردیف	موارد مربوطه
1	چاقوی جیبی/ قاشق و چنگال
2	لیوان
3	نقشه
4	قفل آویز برای کمد هاستل
5	کوله پشتی و کاور کوله
6	کیف کمری
7	کبریت یا فندک
8	چادر
9	کیسه خواب
10	زیر انداز
11	ملحفه سبک
12	کیسه پلاستیکی زیپک برای مواد غذایی و نظم دادن به سایر وسایل
13	کیسه وسایل (کیسه رخت چرک)
14	بطری آب و فلاسک
15	نخ و سوزن و قیچی
16	کتاب برای مطالعه در زمان های بیکاری

## لوازم الکترونیک مورد نیاز در سفر:

ردیف	موارد مربوطه
1	هدلامپ
2	موبایل
3	شارژر و کابل و یونیورسال ادپتور (برای پریز های برق مختلف)
4	دوربین
5	3پایه یا منوپاد
6	پاور بانک
7	لپ تاپ
8	هارد اکسترنال
9	هدفون
10	سیم کارت بین المللی

## ملزومات سفر با خودرو شخصی:

ردیف	موارد مربوطه
1	کارت خودرو
2	کارت بیمه
3	گواهینامه
4	جعبه ابزار
5	زنجیر چرخ
6	آب
7	جعبه کمک‌های اولیه
8	لامپ چراغ جلو و عقب
9	طناب
10	فیوز
11	سوئیچ یدک
12	تنظیم باد
13	کارت و پلاک بین‌المللی
14	بست پلاستیکی

## کارهایی که باید قبل از سفر انجام داد:

ردیف	موارد مربوطه
1	مرتب و خالی کردن یخچال از مواد فاسد شدنی
2	رسیدگی به گلدان ها
3	تخلیه زباله ها
4	بستن درب و پنجره ها
5	بستن شیر ورودی آب و گاز
6	جدا کردن وسایل برقی از پریز
7	برداشتن وسایل با ارزش از داخل حیاط
8	شستشو و سمپاشی سرویس های بهداشتی
9	ترک منزل به گونه ای که به نظر برسد کسی در منزل حضور دارد. ( روشن گذاشتن چراغ ترجیحا تایمر دار و گذاشتن کفش جلوی درب)



## وسایل لازم برای کمپینگ در طبیعت:

1	نقشه
2	کیسول و گاز پیک نیک
3	هد لامپ
4	کبریت
5	ژل سوخت
6	کتری/ کندک
7	سیخ کباب/ توری
8	فلاسک
9	کلن
10	قابلمه (کوچک و بزرگ)
11	دمکنی و دستمال
12	تابه (کوچک و بزرگ)
13	آبکش
14	قاشق و چنگال و چاقو و لیوان
15	ظروف غذاخوری
16	دربازکن
17	لوازم ظرفشویی
18	قرص الکل
19	پتو مسافرتی
20	بالش
21	زیر انداز
22	منقل/ زغال
23	کیسه زباله

یادتون باشه که آگه سوار هواپیما میشید، بردن هر گونه مایعات و نوشیدنی یا اجسام تیز مثل چاقو، قیچی، ناخن گیر یا سوهان به داخل هواپیما ممنوعه . باید این موارد رو داخل چمدونتون بزارید و به بار تحویل بدید.

همیشه در سفر یک سری مواد غذایی که فاسد نمیشن هم همراه خودتون داشته باشید مثل: آجیل، خرما ، شکلات و میوه خشک

همراه داشتن پودر قهوه یا چای کیسه ای هم میتونه خیلی جاها هزینتونو به شدت کم کنه

امیدواریم با دونستن این نکات و استفاده از این چک لیست سفرای بهتری داشته باشین. ازتون ممنون میشیم آگه نظری هم راجع به این چک لیست دارید، همین پایین باهامون درمیان بزارید.