**רשימת ציוד לתרמילאים בחו"ל**

**הכי חשוב - מסמכים ואישורים**

* פנקס חיסונים
* רישיון נהיגה
* דרכון בתוקף לחצי שנה - ניתן לבדוק תוקף לפי מדינה כאן.
* רישיון צלילה
* ביטוח נסיעות - ניתן להזמין אונליין ביטוח נסיעות.
* צילום דרכון
* כרטיסי טיסה

**רשימת ציוד לניווט ועזרים**

* אולר שוויצרי
* פנס כיס
* פנס יד
* מפה
* מצפן
* מדריך טיולים
* מנעול לתיק
* מקל הליכה (לטראקים)
* מטען נייד
* מצלמה
* סוללות / מתאם שקע חשמל

**רשימת מוצרי היגיינה וציוד רפואי**

* דוח יתושים
* עזרה ראשונה
* כדורים לכאב ראש
* כדורים נגד שלשול / בחילות / כאבי בטן
* כדורים למחלה כרונית
* קוצץ ציפורניים
* שקית חימום
* משחת שיניים + מברשת שינים
* אלכוג'ל
* שמפו, סבון וקרמים

**רשימת ציוד וביגוד**

* תרמיל גב גדול (מוצ'ילה)
* כיסוי לתרמיל נגד גשם
* נעלי הליכה
* גרביים נוחות וחמות
* סנדליים / כפכפים
* מעיל גשם
* כפפות
* חם צוואר
* גטקס
* בגד ים
* כובע
* שק שינה
* גופיות
* מכנס קצר