

## چک لیست مسافرت

یک مثل قدیمی میگه نصف لباس و دو برابر پولی که فکر می کنی نیاز به بردار

این چک لیست حاصل تجربه سفرهای مسافران ایرانی است و انتشار آن به هر صورت مجاز می باشد، امیدوارم سهمی کوچک در خوشی و لذت شما داشته باشیم. هر گونه پیشنهاد برای کامل شدن این چک لیست یا نظر خود درباره مفید بودن آن را می توانند به آدرس ایمیل [LastSecondTours@gmail.com](mailto:LastSecondTours@gmail.com) ارسال فرمایید.

دوستان گرامی یادآوری می شود که بسیاری از این وسایل و تجهیزات به مدت زمان، محل، فصل، امکانات و تجهیزات مقصد، چگونگی سفر و عوامل دیگری بستگی دارد و لزومی نیست همه آن ها همراه شما باشند، بلکه بنا به شرایط و سفر خود انتخاب و همراه خود ببرید.

### چند روز پیش از سفر :

- جستجوی کامل در اینترنت در مورد مناطق دیدنی و تجربه های سفر کرده های 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 توصیه های 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 می باشند. 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 قبضه هایی که مهلت پرداخت آن ها پیش از برگشت شماست.
- چک کردن خودرو شامل: - باد لاستیک - چراغ ها 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 پنجره ها
- خاموش کردن چراغ ها
- سم پاشی و زدن حشره کش داخل حمام، دستشویی و آشپزخانه
- آب و غذا برای حیوانات خانگی / گیاهان، گلدان ها و باغچه خانه (سپردن آن ها به فرد دیگر برای نگهداری)
- تمیز کردن یخچال و بیرون گذاشتن غذاهای فاسد شدنی
- بیرون گذاشتن زباله ها
- وسایل با ارزش داخل حیات را بردارید
- قفل کردن ساک و کیف هایی که در فرودگاه یا پایانه بازرسی نمی شوند
- خانه به گونه ای 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 می‌کنید لازم است)
- دفترچه تلفن / دفتر یادداشت
- خودکار
- گواهینامه / مدارک ماشین (کارت ماشین، بیمه)
- شماره تماس و آدرس هتل مقصد
- کارت تلفن
- گواهینامه بین‌المللی

### 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 / بوتین
- 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 / نسخه‌های 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 / بانداژ (جعبه کمک‌های اولیه)
- ماشین ریش تراش
- وسایل اصلاح / ژل / افترشیو
- یک آیینه کوچک حتی الامکان نشکن
- کرم مرطوب کننده
- کرم ضد آفتاب
- نوار بهداشتی
- کش مو / گیره مو / کلیپس
- رژ و سایر لوازم مورد نظر خانم‌ها

- 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

### 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
- کنفش 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 شنا 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

- روغن ترمز / روغن هیدرولیک
- جعبه ابزار با آچارهای ضروری
- صندلی تاشو
- وسایل شکار / ماهیگیری
- سوت ( برای صدا کردن یا جلب توجه هنگام حادثه)
- سوغاتی دوستان
- 

### وسایل کوهنوردی

- کارابین
- پامچو
- هد لایت
- کیسه خواب
- چادر کوهنوردی
- کوله پشتی و کوله کوچک
- طناب کوهنوردی / طناب انفرادی حداقل ۷ متر
- جوراب ضخیم / مناسب
- بادگیر / گورتکس
- کلاه بافتنی / هدبند
- کرامپون
- کرات بیمه ورزشی
- گاز پیک نیک کوهنوردی
- کلنگ کوهنوردی
- دستکش گرتکس / دستکش سرما
- عینک برف
- باتوم
- سرم کوهستان (یک بطری ۳۰۰ سی سی آب + سه عدد لیمو ترش + ۱۰ حبه قند + نصف قاشق چای خوری نمک) برای جلوگیری از افت فشار خون
- 
- موارد مهم و مورد نظر خودتان
- 

- 
- عینک / دستمال عینک
- لنز چشم و محلول آن
- عینک آفتابی / کلاه آفتاب گیر / نقاب
- کیف پاسپورت / کیف کمری
- کوله پشتی
- زیر انداز
- بالشت و پتوی مسافرتی
- پشه بند / ملحفه
- اتو مسافرتی
- ساعت زنگ‌دار
- چراغ شارژی / چراغ قوه
- قیچی کوچک مسافرتی
- قفل برای در کیف و ساک
- توپ / راکت بدمینتون / وسایل بازی و سرگرمی
- در بازکن بطری / کنسرو
- حشره کش
- بیلبچه و کلنگ کوچک مسافرتی
- چسب پهن / چسب قطره ای
- انبر / منقل / بادبزنی / زغال / آتش زنه
- گاز پیک نیک / اجاق گاز مسافرتی
- کبریت / فندک
- سیخ و وسایل کباب
- توری کباب ماهی
- چاقو
- رنده
- سینی (بهتر است استیل باشد)
- بالش / دور گردنی بادی
- کیسه خواب
- طناب نازک / طناب / سیم بکسل
- چادر مسافرتی
- چراغ چشمک زن / هشدار دهند
- کلید یدکی خودرو در جیب یا جایی که در ماشین جا نماند
- تسمه پروانه یدکی / تسمه تایم یدکی
- لامپ چراغ ترمز / خطر / راهنما
- آب رادیاتور

## 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.