DAY HIKING
CHECKLIST

GREEN ZEBRA
YOUR STRIPED ADVENTURE

ზურგჩანთა

- [ ] ზურგჩანთა
- [ ] _____

საკვები და წყალი

- [ ] 1 დღის სამყოფი საკვები
- [ ] 1-2 ლიტრი წყალი

დამატებითი ნივთები:

- [ ] წყლის ფილტრი
- [ ] _____

ნავიგაცია

- [ ] რუკა და კომპასი
- [ ] GPS მოწყობილობა

დამატებითი ნივთები:

- [ ] ალტიმეტრი
- [ ] სატელიტ მესენჯერი

ტანსაცმელი ფეხსაცმელი

- [ ] კომფორტული ფეხსაცმელი
- [ ] წინდები
- [ ] მაისური
- [ ] სწრაფშრობადი შარვალი/შორტი
- [ ] მსუბუქი ქურთუკი ან ფლისი

დამატებითი ნივთები:

- [ ] შიდა ფენის შარვალი
- [ ] წყალგაუმტარი ქურთუკი
- [ ] თბილი მოსაცმელი
- [ ] ხელთათმანები
- [ ] ქუდი
- [ ] ბაფი
- [ ] _____

დამატებითი ნივთები

- [ ] ტელეფონი
- [ ] ფანარი/თავფანარი (+ელემენტები)
- [ ] დანა/მულტიფუნქციური დანა
- [ ] კამერა
- [ ] საწვიმარი ლაბადა

დამატებითი ნივთები:

- [ ] სალაშქრო ჯოხები
- [ ] სატრაკე
- [ ] წყატო (წყალგაუმტარი ტომარა)
- [ ] ბინოკლი
- [ ] რაცია
- [ ] _____
- [ ] _____

ჯანმრთელობა და ჰიგიენა

- [ ] ქუდი მზისგან დასაცავად
- [ ] სათვალე
- [ ] სადეზინფექციო საშუალება
- [ ] ერთჯერადი ცხვირსახოცი
- [ ] ტუალეტის ქაღალდი
- [ ] მზისგან დამცავი კრემი
- [ ] მწერებისგან დამცავი

საშუალება: კრემი / სპრეი

- [ ] _____
- [ ] _____

პერსონალური ნივთები

- [ ] Id ბარათი ან პასპორტი
- [ ] ცოტაოდენ ნაღდი ფული
- [ ] _____

პირველადი დახმარების კრებული

- [ ] პირველადი დახმარების ნაკრები
- [ ] მედიკამენტები
- [ ] ცეცხლისთვის: ასანთი, კვესაბედი და ა.შ