

רשימת ציוד

**** את הציוד יש לארוז במזוודה של עד 20 ק"ג+ תיק טרול של 8 קג – לא יותר מזה!
(אבקש לצרף תיק גב קטן לטיולים, בתוך הטרול או המזוודה)

מסמכים וציוד כללי

- דרכון – לוודא דרכון בתוקף לשישה חודשים מיום חזרה (לעשות צילום של הדרכון ולשמור בטלפון או לתת לבן \ בת זוג)
- כסף מזומן – מומלץ 100 יורו לזוג, בעקרון ניתן לשלם בכרטיס אשראי בכל מקום, רק לא לשכוח להגיע עם סיסמא. (מי שרוצה לרכוש מוצרי עור בטוסקנה בשוק העור, מומלץ להביא יותר)
- ביטוח רפואי – לדאוג לעשות מיידית למי שלא עשה. מומלץ להוסיף ביטוח קורונה. לא צריך ספורט אתגרי.

ביגוד והנעלה

מזג האוויר משתנה בין היעדים והתאריכים השונים. ברוב הטיולים מזג האוויר לא יציב, לכן ממליצה על "שיטת הבצל" - בבוקר להתחיל עם חולצה, סוודר, צעיף ומעיל, ובמהלך היום בהתאם להרגשה, להוריד שכבות.

- נעלי הליכה נוחות, סוליה שאינה חלקה
- סנדלים/קרוקס/כפכפים לשעות הערב במלון (גם לבריכה למי שיצליח לשחות)
- מכנסים ארוכים – 2 זוגות לפחות, ואחד קצר אפשרי.
- חולצות קצרות ונוחות למשך היום, חולצות ארוכות קלות לערב
- סוודר \ ג'קט \ מעיל
- לבנים, גרביים (ממליצה תמיד- כותנה)
- פיג'מה
- לנשים- טייץ או גרביונים, אחד עבה, אחד דק.
- בגדים לשבת- רצוי, כמובן לא חובה.
- כובע שמש – יש קרינה חזקה
- כובע פליז חם למקרה של רוח במקומות גבוהים (חורף- כפפות וצעיף בנוסף)
- בגד ים
- מגבת אישית לנשים עם שיער צבוע, כדי לא לצבוע את מגבות המלון
- תיק רחצה- מברשות, משחה, קרמים, גילוח, דאורדרנט, מגבונים וטישו

מידע וציוד נוסף

- wifi - יהיה במלון
- סים לטלפון- אפשר לרכוש סים מקומי בשדה התעופה.
- ניתן גם לרכוש סים גלובלי וכך לצרוך כמה שיוצא ולא לפי חבילה- הסבר אצלי.
- מטען נייד (בטריה)- אבקש שכל אחד יביא למקרה שתצטרכו במהלך היום.
- מטען לטלפון (לבדוק לפי היעד איזה שקעים יש ואין יש צורך להביא מתאם)
- מים- ניתן לשתות מי ברז בכל מקום, לכן יש להביא בקבוק רב פעמי.
- קופסאות אוכל- אבקש להביא קופסאות אוכל רב פעמיות, בגודל בינוני שתמלאו אותם בירקות, כריכים ומה שתבחרו לארוחות הצהריים.
- משקפי שמש, משקפי קריאה, משקפת קטנה אפשרי.
- קרם הגנה – חשוב – יש קרינה חזקה
- אלטוש
- אלכוהול – חובה (על מנת לשמור על הגיינה טובה)

- תיק גב לטיול- לא צריך גדול, אבל חובה למים, קרם הגנה, ציוד אישי.
- מקל/כסא לבדוק לפי היעד והצורך האישי.
- מטריה- לפחות אחת לזוג.
- מצלמה + מטען לבטרייה או בטרייה חילופית
- תאורת לילה ליד המיטה אופציונלי לשבת.
- סידור לשבת

תרופות מומלצות לטיול:

- משקפי קריאה\ עדשות מגע
 - תרופות הדורשות מרשם רופא(לבקש מרשם מרופא משפחה):
אנטיביוטיקה 20 moxyphen כדורים
 - תרופות שאינן דורשות מרשם:
- תרופות אישיות
- עזרה ראשונה בסיסית: פלסטרים, תחבושת, פולידין וכ"ו
- sopit לשלשולים
- נרות גליצרין או מיקרולט למקרה של עצירות
- לכסניות לגרון.
- לצינון dexamol sinus
- תרופות להורדת חום ונגד כאבים כגון אקמול אופטלגין נורופן
- לחיטוי פצעים merfen spray
- כדורים להרגעת אלרגיה.
- טיפות עיניים ליובש ולחיטוי ממליצה על bepanthen.
- משחה לכאבי שרירים/צוואר תפוס: וולטרן/בן גאי/ארניקה
- * כמובן בשיקול דעת אישית ולפי המצב הבריאותי
* הרשימה בחסות שרה רוזנצוויג, רוקחת.

טיפים

כל אנשי הצוות, הטבחים, עוזרי המטבח, הסבלים – כל המקומיים, מקבלים טיפים מחברת "חוויה אותנטית כשרה". טיפים אלה תומחרו בעלות הטיול, לכן, מומלץ להצטייד בתשומת לב קטנה, מתנה ישראלית זולה, במידה ותרצו להתייחס למישהו מהצוות המקומי.
(סהכ יהיו כ 5 אנשי צוות קבועים)

טיפים למדריך ישראלי מקובל לתת \$4-5 ליום לאדם, כמובן לא מחייב ונתון לשיקולכם.
טיפים למבשלת הישראלית מקובל לתת \$3-4 ליום, לשיקולכם כמובן.

פעילויות חברתיות:

1. אנא הביאו מתנה לחבר מהקבוצה- מתנה עטופה בשווי של עד 20 שקלים, סמלית בלבד.
2. שלחו לי שני שירים: שיר שאתם אוהבים. אם יש ביצוע מיוחד, שלחו קישור ליוטיוב.
ושיר נוסף שמזכיר לכם תקופה אהובה.

חשוב לדעת בנוסף:

- * הרשימה היא כללית, יש להתאימה ליעד ולתאריך הטיול.
* שימו לב לא להניח מזוודות/נעליים על המצעים.
- * בחלק מהיעדים ניתן לקבל שירותי כביסה בתשלום במקום.
- * בטרולי למטוס: מוצרי נזל וג'ל עד 100 מ"ל
- * מחשבים ניידים ובטריות בתיק הקטן ולא בבטן המטוס!
- * לוודא חפצים חדים לשים במזוודה שהולכת לבטן המטוס.
- * מומלץ לטיול בערים גדולות: חגורה פנימית\ פאוץ' לכסף ודרכונים