

چک لیست کامل وسایل سفر تابستانی

راهنمای جامع بستن چمدان برای سفری امن، سبک و بدون دغدغه

قبل از شروع، این چک لیست را دسته بندی شده مرور کنید و کنار هر مورد که آماده کردید تیک بزنید. موارد ستاره دار، ضروری ترین اقلام سفر تابستانی هستند.

۱. مدارک و پول

- ☐ کارت شناسایی / گذرنامه (+ کپی یا عکس در گوشی)
- ☐ بلیط سفر (چاپی یا دیجیتال)
- ☐ رزرو هتل یا محل اقامت
- ☐ پول نقد و کارت بانکی (همراه با پول خرد)

۲. لباس و پوشاک

- ☐ لباس‌های نخی و خنک
- ☐ لباس زیر و جوراب کافی
- ☐ لباس راحتی خانگی
- ☐ شلوارک و دامن
- ☐ لباس شنا
- ☐ ژاکت یا هودی سبک
- ☐ کفش ورزشی / پیاده‌روی
- ☐ صندل یا دمپایی

۳. بهداشت و مراقبت شخصی

- ☐ مسواک و خمیردندان
- ☐ شامپو، نرم‌کننده و صابون
- ☐ دستمال مرطوب و کاغذی
- ☐ ضدعفونی‌کننده دست
- ☒ کرم ضدآفتاب SPF بالا (ضروری‌ترین وسیله تابستانی)
- ☐ عینک آفتابی و کلاه لبه‌دار
- ☐ کرم مرطوب‌کننده / ژل آبرسان
- ☐ حوله نخی و سبک

۴. داروها و اقلام درمانی

- ☐ داروهای شخصی / تجویزی
- ☐ مسکن عمومی (استامینوفن، ایبوپروفن)
- ☐ داروهای گوارشی (ضدتھوع، ضداسهال، ضدنفخ)
- ☐ چسب زخم و پماد ضدعفونی
- ☐ اسپری یا پماد ضدحشرات
- ☐ ماسک و دستکش یکبار مصرف

★ ۵. تجهیزات خواب و استراحت (نکته کلیدی)

- ☒ ست خواب و ملحفه یکبار مصرف – سد محافظ بهداشتی در برابر ملحفه‌های ضدعفونی‌نشده هتل و مسافرخانه
- ☐ بالش مسافرتی (حمایت از گردن در سفرهای طولانی)
- ☐ کیسه خواب یا پتوی مسافرتی سبک

۶. الکترونیک و سرگرمی

- ☐ گوشی موبایل و شارژر
- ☐ پاوربانک با ظرفیت بالا
- ☐ هدفون یا هندزفری
- ☐ دوربین (اختیاری)
- ☐ کتاب یا سرگرمی غیرالکترونیکی

۷. لوازم جانبی و متفرقه

- ☐ کیف کمری یا دوشی کوچک
- ☐ چتر آفتابی یا بارانی
- ☐ بطری آب شخصی
- ☐ کیسه جدا کردن لباس کثیف
- ☐ کتاب عبارات / اپ ترجمه (سفر خارجی)
- ☐ کپی از مدارک اصلی

۵ نکته طلایی برای بستن چمدان

- لباس‌های نخی و روشن انتخاب کنید تا گرما کمتر جذب شود.
- لایه‌لایه بپوشید؛ همیشه یک لایه سبک مثل هودی همراه داشته باشید.
- کفش راحت را در اولویت اول قرار دهید و از کفش نو و نیخته خودداری کنید.
- ضدآفتاب را هر دو ساعت یکبار تمدید کنید.
- ست خواب یکبار مصرف را فراموش نکنید؛ قانون طلایی سلامت در هر مسافرخانه.

اسپان گستر پارسیان | ارائه‌دهنده ست خواب، ملحفه و روبالشتی یکبار مصرف با استاندارد بهداشتی بالا