תוספת ציוד לטיול ארוך, לסקי, לרכב, לשיט ולצלילה

לרשימת ציוד מינימלי

תוספת ציוד לטיול

שונות

- מנעול לחדר
- כבל לקשירת תרמיל ומנעול
- רצועות הארכה לקשירה אל התרמיל
- מחשב, עכבר, מטען עם מתאם חשמל אירופאי
- חצובה גדולה / קטנה
- שקיות אטומות / מיכל אטום + תרמיל למים
- בגדים לרפטינג
- מתנות למארחים
- כפפות הגנה מחיכוך חבל / לחפירה
- קוטל יתושים חשמלי לחדר
- לספיגת זיעה: סרטי מגבת למצח ולפרקי הידיים
- מגן אבק לצוואר (לחפירה)
- מגפי גומי וגרב אלסטית לתמיכה בקרסול
- חגורת גב (לרכיבה על סוסים ואופנועים)

עזרה ראשונה - הרחבה

לרשימת עזרה ראשונה בסיסית

- תוספי תזונה: פרוביוטיקה, תערובת ירקות
- חומר דוחה יתושים (אוטאן)
- פניסטיל ג'ל (להרגעת עקיצות)
- טיפות אוזניים (אוטידין / דזורן)
- פטריון או משחת פולידין (משחה אנטיספטית ואנטי פטרייתית)
- בקטרובן (משחה אנטיביוטית)
- גלולות להסתגלות לגובה (Diamox)
- אנטיביוטיקה רחבה חזקה: ציפרוקסין / ציפרודקס 500 מ"ג 2x ביום, למשך שבוע (לדלקת בשתן, שלשול דמי, גם דלקות בגרון, באוזניים ובריאות)
- אנטיביוטיקה לתקופה ארוכה:
  - אוגמנטין כדור 2x ביום, למשך שבוע (לזיהומי עור, מערכת הנשימה – שפעת קשה טרום דלקת ריאות, דלקת גרון, שיעול, דלקת אזנים – מלווים בחום)
  - פלג'יל / מטרוג'יל 250 מ"ג 3x ביום למשך שבוע (נגד אמבות ופרזיטים, לקלקול קיבה חריף ביותר + ריח רע בגרפס ובגזים)
- Zovirax לעצירת הרפס
- טראומיל
- ארקוקסיה + אומפרדקס
- חומר חיטוי אלכוהולי + יוד + פד גזה ותחבושות + גלגל פלסטר
- Aircast , מגן ברכיים

כלי אוכל

- ספל גדול, צלחת / קערה, סכו"ם
- גזיה וקומקום
- קפה שחור
- כסא מתקפל
- בקבוקי מים

תוספת לסקי

- ערכת תה לחדר
- תמונת פספורט
- Goggles
- מגפי הליכה

תוספת לרכב

- מוסיקה
- ממיר מהמצית (12V DC to 115V AC, ממיר USB)

תוספת לצלילה / שיט

- תעודת צולל, יומן צלילות
- מסכה, שנורקל, נעלי צלילה, חולצת גלישה
- קולב לחליפת צלילה
- קרם לאחר שיזוף
- חלוק רחצה
- Loongi
- בגד לשינה
- טיפות אוזניים
- קסמי אוזניים
- מתוקים – מיני
- תה צמחים
- דולרים לטיפים, בירה (<$50)
- TAKI, קלפים, שש-בש
- נייר טואלט
- מפיג ריחות לחדר ולשירותים
- אבקת כביסה, חבל כביסה ואטבים
- נעלי בית / נעלי ספורט
- למניעת הקאות:
  - סקופודרם Scopalamin trans dermal – מדבקות
  - טרבמין Travamin – טבליות
  - סטונרון Stunarone – טבליות לטיפול בהקאות
- תרמיל הישרדות: ספוג, שקיות אטומות, מראת מילוט (CD), משרוקית