



Mám na dovolenou u moře sbaleno opravdu vše?



Doklady a peníze:

- ☐ Cestovní pas s platností minimálně 3 měsíce po návratu
- ☐ Vízum nebo ETA (podle destinace)
- ☐ Mezinárodní očkovací průkaz (pokud je vyžadován)
- ☐ Evropský průkaz zdravotního pojištění
- ☐ Kopie všech dokladů fyzické i digitální
- ☐ Potvrzení o cestovním pojištění
- ☐ Mezinárodní řidičský průkaz (pokud plánujete řídit)
- ☐ Potvrzení o ubytování
- ☐ Zpáteční letenky
- ☐ Platební karty (elektronické i fyzické)
- ☐ Hotovost v místní měně



Oblečení:

- ☐ Lehké, prodyšné a rychleschnoucí oblečení
- ☐ Trička s krátkým rukávem (bavlna nebo technické materiály)
- ☐ Šortky, kraťasy, lehké sukně nebo šaty
- ☐ Plavky (minimálně 2 kusy)
- ☐ Pareo, plážové šaty, lehká dlouhá košile nebo tunika (ochrana před sluncem)
- ☐ Klobouk nebo kšiltovka proti slunci
- ☐ Lehké lněné nebo bavlněné kalhoty

- ☐ Sandály, žabky
- ☐ Jeden společenský outfit na večer
- ☐ Uzavřená obuv na procházky (tenisky, turistické boty)
- ☐ Lehký šátek (pro návštěvy chrámů nebo zakrytí ramen)



Hygiena:

- ☐ Opalovací krém s vysokým faktorem (SPF 50+)
- ☐ Balzám na rty s UV ochranou
- ☐ After-sun péče
- ☐ Základní hygienické potřeby (šampon, sprchový gel, kartáček na zuby, zubní pasta)
- ☐ Repelent s vysokým obsahem DEET
- ☐ Antibakteriální gel na ruce
- ☐ Cestovní ručník z mikrovlákna
- ☐ Vlhčené ubrousky
- ☐ Krém na unavené nohy



Léky a zdraví:

- ☐ Pravidelně užívané osobní léky v originálním balení
- ☐ Léky proti průjmům a střevním potížím
- ☐ Antimalarika nebo jiná specifická léčiva (podle destinace)
- ☐ Léky proti alergii a bolesti
- ☐ Rehydratační roztoky

- ☐ Teploměr
- ☐ Dezinfekční prostředek a obvazový materiál
- ☐ Léky proti mořské nemoci
- ☐ Kapky do očí (kvůli chloru z bazénů, slané vodě)



Plážové a vodní vybavení:

- ☐ Vodotěsné pouzdro na telefon
- ☐ Brýle na plavání nebo šnorchlování
- ☐ Nafukovací lehátko
- ☐ Plážová taška
- ☐ Plážový ručník
- ☐ Sandály do vody
- ☐ Voděodolná taška na mokré plavky



Ostatní nezbytnosti:

- ☐ Univerzální cestovní adaptér
- ☐ Kvalitní powerbanka s vysokou kapacitou
- ☐ Cestovní zámek na zavazadlo
- ☐ Filtrační lahev na vodu nebo dezinfekční tablety
- ☐ Sluneční brýle s UV ochranou
- ☐ Kapesní nůž (pouze do odbaveného zavazadla)
- ☐ Špunty do uší a maska na oči pro dlouhé lety
- ☐ Malý batoh na výlety
- ☐ Voděodolná ledvinka na cennosti





Mám na dovolenou u moře sbaleno **opravdu** vše?



Praktické tipy na cestu:

- ☐ Absolvujte povinná i doporučená očkování.
- ☐ Informujte svou banku o cestě do zahraničí.
- ☐ Zařídte si mezinárodní nebo lokální SIM kartu nebo využijte eSIM.
- ☐ Zaznamenejte si kontakty na zastupitelské úřady.
- ☐ Nainstalujte si VPN pro bezpečné připojení k internetu.
- ☐ Zkontrolujte si celní předpisy.
- ☐ Seznamte se s místními zvyky a etikou.
- ☐ Zjistěte si kvalitu vody v destinaci (nepijte vodu z kohoutku).
- ☐ Respektujte místní zákony a tradice.
- ☐ Stáhněte si offline mapy a překladače.
- ☐ Ověřte si bezpečnostní situaci v oblasti.
- ☐ Zjistěte si ordinační hodiny lékařů a pohotovostí.
- ☐ Zkontrolujte prognózu počasí a období dešťů.
- ☐ Zablokujte si DCC (Dynamic Currency Conversion) jednoduše v naší aplikaci, abyste se ochránili před nevýhodným kurzem.
- ☐ Aktivujte si Cestovní pojištění NAPLNO v naší aplikaci ještě před odjezdem.

