

Travel Light Guide



ةيلآ ةمجرت

© backpackandsnorkel.com

قائمة حزم السفر المستقلة النهائية :دليل الخبراء للمغامرات العالمية

Backpack لمساعدتك في الاستعداد لرحلة سلسلة، قمنا بتفصيل أهمية كل عنصر في قائمة تعبئة دليل السفر الأرواني يركز هذا الدليل على أمن الوطن، والامثال القانوني في الخارج، والاكتفاء الذاتي أثناء الاستكشاف. إذا. and Snorkel. قمت بحزم أمتعتك كما نفع، فيجب أن يتناسب كل شيء مع حقيبة ظهر واحدة (باستثناء خيمة الشاطئ) استخدم حقيبة ظهر هذا الذي سافر مع لسنوات ومرات عديدة حول الكوكب. لا يزال يبدو وكأنه جديد تقريباً، باستثناء بعض الخدوش التي حدثت عندما اضطررت إلى التحقق منه لأنه تجاوز وزن أو أبعاد بعض شركات الطيران ذات الميزانية في آسيا وأمريكا الجنوبية



- تحضيرات ما قبل السفر
- الوثائق الأساسية والإلكترونيات
- الصحة والنظافة والراحة
- الملابس والعتاد المتخصص
- المنفعة والتنظيم
- الاحتياجات الخاصة
- قائمة مراجعة السفر
- الحماية من الاحتيال وسرقة البطاقات

الاستعدادات قبل السفر :تأمين منزلك ومستنداتك

إدارة منزلك ووثائقك قبل المغادرة تمنع العقبات القانونية والكوارث المنزلية.

1. التحقق من انتهاء صلاحية جواز السفر :تتطلب العديد من الدول أن يكون جواز سفرك صالحًا لمدة ستة أشهر على الأقل بعد تاريخ دخولك. إن التحقق من ذلك مبكرًا يمنعك من منعك من الصعود إلى المطار.
2. Backpack and Snorkel الحصول على تأشيرات :تحقق مما إذا كنت بحاجة إلى تأشيرة لدخول وجهتك. تحتوي معظم أدلة السفر في للعثور على قائمة شاملة بالمتطلبات [iVisa](#) على روابط للسفارات المعنية، أو يمكنك استخدام خدمات مثل Snorkel.
3. تتطلب بعض البلدان رخصة القيادة الخاصة بك ورخصة القيادة الدولية : (IDP) احصل على تصريح قيادة دولي لتشغيل سيارة أو دراجة نارية. وهذا بمثابة ترجمة رسمية. في الولايات المتحدة الأمريكية، يمكنك الحصول (IDP) AAA. مقابل بضعة دولارات من IDP على.
4. حصل على تأمين السفر :نشتري عادةً تأمين السفر السنوي من [منايايز](#). في حين أن العديد من مدونات السفر توصي بتأمينات محددة بسبب لدعمنا، يرجى التفكير في شراء واحدة من Allianz. العمولات التابعة، فإننا نقدم رأيًا صادق دون وجود اتفاقية تابعة مع Backpack and Snorkel Purple Travel Guides ([موقع الكتروني](#)).
5. قم بإيقاف تشغيل المياه :يمكن أن يؤدي تسرب صغير إلى غمر المنزل وأضرار بالآلاف الدولارات. إغلاق الصمام الرئيسي يوفر راحة البال.
6. قم بإيقاف تشغيل سخان المياه :يعد تسخين خزان كبير من المياه بينما يكون المنزل فارغًا بمثابة نفقات غير ضرورية وخطر محتمل للحريق.
7. على درجة حرارة 'بعيدة' إلى (HVAC) ضبط منظم الحرارة :يؤدي ضبط نظام التدفئة والتهوية وتكييف الهواء توفير الطاقة ومنع العفن أو تجميد الأنابيب. إذا كان لديك منظم حرارة ذكي، فيمكنك إعادة ضبطه عبر أحد التطبيقات قبل عودتك.
8. قم بتشغيل مؤقتات المصابيح والكاميرات :المنزل المظلم هو إشارة إلى اللصوص. تخلق أجهزة ضبط الوقت التي تعمل على تشغيل وإطفاء الأضواء وهم الإشغال. تأكد دائمًا من أن نظام الكاميرا المنزلية الخاص بك نشط قبل المغادرة.
9. يمكن لهذه الأجهزة تشغيل إنذارات الحركة أو التعثر أو تشويهِ عبث الحيوانات :Vacuum Bot تعطيل جهاز الأليفة أثناء عدم وجودك للتدخل.
10. أخرج القمامة :يجذب الطعام المتعفن الآفات ويخلق رائحة كريهة ستريح بك عند عودتك.
11. شحن بطاريات السيارة :تستنزف إلكترونيات السيارة البطاريات حتى عند إيقاف تشغيل المحرك. إذا شرعت في رحلات أطول وخاصة إذا كانت بطارية سيارتك قديمة، فهناك احتمال أن تستنزف البطارية إلى مستوى لا يمكن معه تشغيل السيارة، ولا يمكن إعادة شحنها وتحتاج إلى الاستبدال. عندما نسافر في الشتاء، أو لفترة أطول من أسبوعين، نقوم بتوصيل سيارتنا [بشاحن البطارية](#) لمنع تلف البطارية.
12. خدمة الاحتفاظ بالبريد مجانًا لمدة USPS تعيين [عقد البريد](#) :تشير مجموعة البريد المترجمة إلى منزل فارغ. في الولايات المتحدة، تقدم. تصل إلى 30 يومًا للحفاظ على هويتك آمنة.
13. إشعارات السفر لبطاقات الائتمان والخصم :على الرغم من أن العديد من بطاقات الائتمان لم تعد تتطلب إشعارات السفر، إلا أنها لا تزال أفضل ممارسة لبطاقات الخصم. إذا كنت متأكدًا تمامًا من أنه سيكون لديك اتصال بالإنترنت (بيانات إفي المكان الذي تسافر فيه، فيمكنك 'تجميد' أو 'إلغاء تجميد' حسابك من خلال تطبيق البنك الخاص بك مباشرة قبل استخدام ماكينة الصراف الآلي أو دفع ثمن المشتريات باستخدام بطاقة الخصم الخاصة بك.
14. تنبيه الجيران وجدول الصيانة :اطلب من الجيران التحقق من منزلك ونباتاتك. بالنسبة للرحلات الطويلة، حدد موعدًا. لقص العشب أو إزالة الثلج للحفاظ على مظهر المنزل المشغول.

الوثائق الأساسية والإلكترونيات

هذه العناصر هي 'عقل' رحلتك، حيث تقوم بإدارة هويتك وأموالك وذكر ياتك.

جوازات السفر والتأشيرات ورخصة القيادة الدولية: هذه هي العناصر الأكثر أهمية بالنسبة لك. إنها الوثائق الوحيدة التي تثبت هويتك وحقق القانوني في عبور الحدود.

16. (Mastercard و Visa من الأفضل) احمل نوعين على الأقل من بطاقات الائتمان: RFID بطاقات الائتمان والخصم وبطاقة حجب وبطاقة خصم واحدة. تأكد من أن بطاقتك الائتمانية لا تحتوي على رسوم معاملات أجنبية؛ نحن نفضل محمية تشيس سافير لما توفره من مزايا السفر، بما في ذلك الوصول إلى صالة المطار. ملاحظة: تأكد من أن الاسم الموجود على بطاقتك يتطابق مع رخصة القيادة الخاصة بك حيث أن بعض شركات تأجير السيارات لن تؤجر لك سيارة إذا اختلفت الأسماء. ملاحظة: الاحتياط على بطاقات الائتمان والخصم منتشر على نطاق واسع، وستكون مجرد مسألة وقت عندما تصبح ضحية. يرجى قراءة قسما الحماية من الاحتيال وسرقة RFID البطاقات والنظر في استخدام بطاقات أو أكرام حجب.

17. يتضمن جميع بيانات الرحلة PowerPoint قائمة السفر والوجهات: نقوم بإنشاء خط سير رحلة باستخدام برنامج. نقوم بتخزين نسخ على هواتفنا وأجهزة الكمبيوتر المحمولة لدينا. PDF، والفندق، والتي نقوم بتحويلها إلى ملف تعد النسخ الاحتياطية الرقمية ضرورية في حالة فقدان (OneDrive) محمول والسحابة SSD ومحرك أقراص الجهاز أو سرقة أو وفاته.

18. معلومات تأمين السفر: قم بتخزين رقم وثيقتك وخط اتصال الطوارئ على جميع الأجهزة الرقمية والسحابة. ستحتاج إلى هذا على الفور للسماح بالعلاج الطبي في حالة حدوث شيء ما.

19. قلم: قد تحتاج إلى قلم لنماذج الجمارك على متن الطائرة أو في المطار، ولكتابة البطاقات البريدية للأصدقاء والعائلة. الكمبيوتر المحمول والشواحن: ضروري لإدارة الحجوزات والعمل عن بعد. نقوم بتحميل الصور من هواتفنا إلى SSD أجهزة الكمبيوتر المحمولة لدينا كل مساء للتأكد من الاحتفاظ بنسخة احتياطية منها، ثم نقوم بتحميلها على. في حالة ضياع هواتفنا أو أجهزة الكمبيوتر المحمولة لدينا أو سرقتها أو موتها (OneDrive) والسحابة.

21. SSD في الفندق غالباً ما تكون بطيئة جداً بالنسبة للنسخ الاحتياطي السحابي، فإن محرك أقراص Wi-Fi محمول: نظراً لأن شبكة SSD. سعة 1 تيرابايت يعد فكرة جيدة لعمل نسخة احتياطية من الصور ومقاطع الفيديو عالية الدقة يومياً.

22. الهواتف المحمولة وأجهزة الشحن: هذه هي خريبتك، ومترجمك، وشریان حياتك. احتفظ بأجهزة الشحن في حقيبتك المحمولة في حالة طويل جداً لأن مقعدك قد يكون بعيداً عن مأخذ الطاقة. عادةً ما نحمل USB تأخر السفر. في المطارات، تحتاج أحياناً إلى كابل Google بطول 10 قدم. تأكد من أن لديك: - خرائط للمناطق التي تسافر إليها محفوظة محلياً في خرائط USB معنا شاحن مع كابل وتنزيل لغات بلدان وجهتك - خطة هاتف وبيانات تسمح لك باستخدام هاتفك في وجهتك دون رسوم تجوال Google تثبيت ترجمة ولكن، eSIM، محلية أو بطاقة SIM دولية باهظة الثمن. إذا لم يكن هاتفك مقفلاً بواسطة شركة الاتصالات، فيمكنك دائماً شراء بطاقة. تذكر أنه في العديد من البلدان ستحتاج إلى صورة جواز سفر واحدة على الأقل للقيام بذلك.

23. معدات سلامة الهاتف الخليوي: تعتبر عمليات النشل وخطف الهواتف بالدراجة النارية أو سيراً على الأقدام من المخاطر الحقيقية في العديد من الأماكن. إليك كيفية حماية هواتفنا المحمولة: هاتفنا الخليوي متصل بأحزمتنا باستخدام معدني مقوي، وهو طويل بما يكفي للسماح لنا بالنقاط صور سيلفي. إنه قوي بما يكفي لتحمل اختطاف الهاتف بالدراجة النارية، وهو ما لا تفعله معظم الحبال البلاستيكية - الرخيصة والواهية، وصغير بما يكفي لحمله بسهولة. يتطلب غطاء هاتف بقاعدة مغلقة. نحن نستخدم غطاء الهاتف الخليوي، لأنه الجزء السفلي منه مغلق لضمان توصيل مدخل الأمان بشكل آمن بالحبل - فهو واضح، مما يقلل من خطر ارتفاع درجة حرارة هاتفك كان هاتف الخليوي القديم يحتوي على غطاء أسود ويسخن باستمرار عند السفر في مناخات دافئة - فهو يحتوي على مغناطيس لتوصيل الخاص بي بقوة وأمان - وله ذراع زاوية قابل للتعديل يجعل من السهل مشاهدة الأفلام على متن الطائرة أو في أي USB بنك الطاقة مكان آخر دون الحاجة إلى حمل هاتفك

24. محفظة الأضحية: احمل مبلغاً صغيراً ولكن معقولاً من النقود وبطاقتي انتمان منتهية الصلاحية وبعض إيصالات التسوق في محفظة منفصلة. في حالة حدوث سرقة، قم بتسليمها لحماية حياتك ومحفظةك الأساسية الحقيقية. نحمل عادةً مبلغاً يتراوح بين 20 إلى 50 دولاراً بالعملة المحلية والدولار الأمريكي. إذا كان ذلك ممكناً، استخدم الأوراق النقدية بفئات أصغر بحيث تبدو وكأنها الكثير من المال. لا تضع أبداً أي بطاقة هوية أو أي شيء آخر يحمل عنوان منزلك في هذه المحفظة، وتأكد من أنها محفظة قديمة بالية. يجب أن يكون لكل مسافر في مجموعتك محفظته الخاصة.

25. محفظة الأمان: نستخدم قميص مقاوم للعرق الذي يتم ربطه بالحزام ويختبئ داخل بنطالنا. إنه أكثر سرية وأماناً من حزام المال التقليدي.

26. شاحن الساعات الذكية: يتطلب عادةً كابلات خاصة. وبدونها، ستفقد إشعارات التنقل وتتبع اللياقة البدنية.

27. معدات الكاميرا :إذا كنت تسافر مع كاميرات مخصصة (مثل الكاميرا تحت الماء)، فتذكر إحضارها، بما في ذلك أي بطاريات احتياطية وأجهزة شحن، وإذا أمكن، مبيئات تحت الماء (واحدة على الأقل وواحدة احتياطية (للغطس).
28. USB تعد حزم البطاريات عالية الطاقة ضرورية للهواتف الأحدث. تأكد من أن جهازك يحتوي على منافذ: USB حزمة بطارية مغناطيسه وحده ضعيف، ولكن معطاء. [USB الصحيحة ومخرجات كافية لشحن الأجهزة الحديثة](#). نحن نستخدم هذا [حزمة بطارية](#) المرفق طويل بما فيه الكفاية USB [الهاتف الخليوي بالصحيح](#)، فإنه يحافظ بقوة كبيرة. لاستخدامنا، كابل.
29. شاحن السيارة :إذا كنت تستخدم سيارة مستأجرة أو حجزت خدمة نقل بالسيارة لعدة ساعات، فيمكنك شحن هواتفك بسهولة (خاصة إذا كنت تستخدمها لنظام تحديد المواقع العالمي (وغيرها من المعدات الإلكترونية أثناء القيادة. انتبه إلى أن شاحن السيارة عالي الإخراج المزود بالكابل المناسب ضروري لشحن الهواتف المحمولة الأحدث.
30. محولات مأخذ الطاقة :يغطي [محول السفر العالمي](#) معظم أنحاء العالم، على الرغم من أن بعض الدول مثل جنوب إفريقيا تتطلب أحجامًا محددة من المكونات التي لا تدعمها العديد من محولات السفر العالمية.
31. سلك التمديد :غالبًا ما تفتقر بعض غرف الفنادق وخاصة غرف الرحلات البحرية إلى منافذ طاقة كافية، خاصة بالقرب من السرير. استخدم سلكًا متعدد المقابس، لكن تذكر أن جميع خطوط الرحلات البحرية تحظر استخدام أدوات الحماية من زيادة التيار نظرًا لكونها تمثل مخاطر حريق شديدة. كن على علم بأن بعض خطوط الرحلات البحرية قد حظرت ولا يزال بعضها، (MSC و Disney و Celebrity و Royal Caribbean مثل) الآن جميع أسلاك التمديد يسمح بمقابس متعددة مثل مكعبات الحائط بدون سلك. إذا كنت بحاجة إلى سلك تمديد، على سبيل المثال. للحصول على انتقل إلى مكتب خدمة العملاء على متن السفينة مباشرة، (CPAP) جهاز ضغط المجرى الهوائي الإيجابي المستمر بعد الصعود إلى الطائرة لاستعارة جهاز. لا تزال بعض خطوط الرحلات البحرية تسمح بأسلاك تمديد متعددة المقابس في وقت كتابة هذا التقرير، كانت رحلات كرنفال، والنرويجية، والأميرة، وهولندا أمريكا من بين خطوط الرحلات البحرية الأكثر مرونة.

الصحة والنظافة والراحة

البقاء بصحة جيدة هو الفرق بين إجازة الأحلام والإقامة البائسة في غرفة الفندق.

سدادات الأذن: ضرورة للنوم على الطائرات الصاخبة أو في فنادق المدينة ذات الحياة الليلية الصاخبة.

32. خيط الأسنان: حيوي لنظافة الأسنان ومفيد كسلسلة طوارئ للإصلاحات.

33. الطب (تخفيف الآلام والإسهال): (من الضروري توفير مسكنات أساسية في متناول اليد، حيث قد تكون الصيدليات مغلقة أو يصعب العثور عليها في حالات الطوارئ). لدينا دائمًا 'صيدلية سفر' صغيرة للتعامل مع الأمراض الشائعة على الفور. يعاني بعض المسافرين من 'إسهال المسافر' خلال الـ 48 ساعة الأولى. إن امتلاك الأدوية الخاصة بك يعني أنك لن تضطر إلى مغادرة غرفتك في الفندق عندما تشعر بأسوأ حالاتك. يوصى عمومًا بالاحتفاظ بأدويةك في عبواتها الأصلية، في حالة استجوابك في الجمارك. ومع ذلك، فقد سافرت دوليًا لأكثر من 30 عامًا ولم يتم استجوابي أبدًا. تأكد من أن مجموعتك تتضمن:- تخفيف الألم والحمى: أحزم حبوب الصداع والصداع النصفي المفضلة لديك، وتأكد من تناول إيبوبروفين و/أو باراسيتامول (أسييتامينوفين) كمخفف للحمى. يجد بعض الأشخاص أن التناوب بين إيبوبروفين وأسييتامينوفين كل 4-6 ساعات يعطي أفضل نتائج لخفض الحمى. تأكد من عدم تجاوز الجرعة اليومية القصوى لكل دواء، خاصة الأسييتامينوفين لأنه يمكن أن يسبب تلفًا شديدًا في الكبد. تجنب تناول الإيبوبروفين على معدة فارغة، لأنه يمكن أن يسبب الألم أو الغثيان أو القيء أو ما هو أسوأ. - الإسهال وصحة الأمعاء: احمل لوبيراميد (إيموديوم) للتخفيف الفوري من الأعراض وأملاح معالجة الجفاف عن طريق الفم لمنع الجفاف. تحتاج أقراص القابلة للمضغ إلى مساحة صغيرة جدًا في أمتعتك وهي فعالة في (Subsalylate البزموت) Pepto Bismol علاج اضطراب المعدة العام أو حرقة المعدة أو الغثيان. - دوار الحركة: إذا كنت تعاني من دوار الحركة، وتخطط لرحلات القوارب أو ركوب الحافلات الطويلة أو الطرق الجبلية المتعرجة، فإن الحصول على كمية صغيرة من (أو Po Chai) الدرامامين أو أقراص 'دوار السفر' المماثلة سيكون مفيدًا. - الحيلة الشخصية: نحمل دائمًا حبوب معنا. إنه دواء صيني وجدنا أنه فعال للغاية ضد الإسهال. تأتي هذه الحبوب في قوارير بلاستيكية (Bao Ji Wan) يمكنك تناول محتويات قارورتين بلاستيكيتين مع الماء الدافئ ومن المرجح أن يتوقف الإسهال بعد ذلك بوقت قصير - تحتوي على دقيق (Massa Fermentata) ملحوظة: العديد من إصدارات هذه الحبوب تستخدم خميرة علاجية القمح. إذا كنت تعاني من حساسية شديدة للجلوتين أو مرض الاضطرابات الهضمية، فيجب عليك تجنبها. ملاحظة: كما هو الحال مع أي مكمل عشبي، من الحكمة استشارة أحد المتخصصين إذا كنت حاملاً أو تتناول أدوية محددة أخرى، حيث يمكن أن يتفاعل المزيج المعقد من الأعشاب مع بعض الأدوية الغربية. ملاحظة مهمة: كما هو الحال مع كل توصية لأي دواء: استشر أخصائي الرعاية الصحية دائمًا إذا كان الدواء مناسبًا لك.

35. المظهرات والمناديل المبللة: استخدامها في المناطق كثيرة اللمس مثل صواني الطائرات لتقليل خطر الإصابة بالأمراض.

36. كريم الكورتيزون أو الستيرويد: مفيد لعلاج الحساسية غير المتوقعة أو لدغات الحشرات المسببة للحكة.

37. عالي الجودة ومقاوم للماء. إذا كنت SPF50 أو SPF30 لوشن الشمس: احصل على عامل حماية من الشمس. تمارس رياضة الغطس، فيرجى التأكد من أنها آمنة للشعاب المرجانية. احتفظ بالسوائل في أقل من 3 أوقية سائلة. لحملها على متن الطائرة (مل 100).

38. عصا الفصل مع الأشعة فوق البنفسجية: يمنع حروق الشفاه المؤلمة في البيئات المالحة أو العاصفة أو منخفضة الرطوبة.

- الكريم البارد أو الصبار :ضروري لتهدئة البشرة المجهدة بسبب حروق الشمس أو الطقس القاسي .احتفظ بالسوائل بحجم أقل من 3 أونصة سائلة (100 مل (للحمل
- رذاذ البعوض :الوقاية هي أفضل حماية ضد حمى الضنك أو الملاريا .استخدم رذاذًا يحتوي على 25 % على الأقل من .لطرذ البعوض وذباب الرمل المؤلم .احتفظ بالسوائل بحجم أقل من 3 أونصة سائلة (100 مل (للحمل DEET مادة أدوات النظافة الأخرى :احمل معك أدوات النظافة الخاصة بك لضمان الجودة وتجنب تفاعلات الجلد .احتفظ بالسوائل بحجم أقل من 3 أونصة سائلة (100 مل (للحمل .عادةً ما أحضر معي زجاجة شامبو صغيرة واحدة من فندق سابق حيث لا يوفر كل فندق الشامبو .توفر العديد من الفنادق وخطوط الرحلات البحرية مكيفًا، لكنني سمعت أشخاصًا يشكون من أن منتجاتهم ليست جيدة جدًا في العادة - لذا، أحضر معك منتجك الخاص
- ماكينة الحلاقة الكهربائية :على الرغم من أن ماكينات الحلاقة الكهربائية لا تحتاج إلى مساحة كبيرة في أمتعتك، إلا أن استخدام يمكن أن يوفر لك بعض المساحة .إن اختيار الطراز القابل USB ماكينة ماكينة حلاقة كهربائية للسفر الصغيرة التي يمكن شحنها بكابل يلغي الحاجة إلى طوب الطاقة الضخم الخاص .وبما أن هذه الأجهزة تحتوي على بطاريات ليثيوم أيون، فإن USB لإعادة الشحن عبر الاحتفاظ بها في أمتعتك المحمولة يضمن لك الالتزام بالمعايير الدولية للسلامة من الحرائق
- مقص الأظافر :في حين أن العديد من المطارات تسمح باستخدام مقص الأظافر الذي يقل طول شفراته عن 6 سم، فإن بعض الدول تحظر استخدام الأدوات الحادة بغض النظر عن طولها الفعلي .تعتبر مقصات الأظافر خيارًا آمنًا لأمتعتك المحمولة .توفر هذه الأداة الصغيرة فائدة عالية للعناية بالأظافر ومنع الإصابة بها .إن استخدام ماكينة الحلاقة بدلًا من المقص يضمن عدم قيام أفراد الأمن بمصادرة مجموعة أدوات الحلاقة الخاصة بك بسبب التفسيرات الإقليمية المختلفة لـ "الأشياء الحادة"

الملابس والعتاد المتخصص

تتيح لك الملابس المتنوعة استكشاف أي بيئة بسهولة.

معطف واق من المطر ومظلة: سترة خفيفة الوزن ضرورية للطقس. تعتبر المظلة القابلة للطي أيضًا أداة ممتازة. 44. للحماية من أشعة الشمس، وهي ممارسة شائعة في آسيا.

الملابس سريعة الجفاف: نحن نتبع 'قاعدة الثلاثة' (التغليف) 3 قمصان، 3 أزواج من الملابس الداخلية، زوج واحد من السراويل. 45. بالإضافة إلى ما نرتديه. استخدم [مظلة سفر سريع الجفاف](#) قابل للتحويل لتعدد الاستخدامات في الطقس البارد والدافئ. من الضروري للغاية أن تكون جميعها سريعة الجفاف، بحيث يمكنك استخدامها في اليوم التالي بعد الغسيل.

مجموعة أدوات الغسيل: نضع مجموعة [كيس من البلاستيك السميك](#) الكبيرة في حوض الفندق لنقع الملابس في منظم الغسيل (الذي 46. نحضره من المنزل في حقيبة صغيرة بسحاب). (وهذا أرخص بكثير من خدمات غسيل الملابس في الفندق.

ست علاقات وستة مشابك: يضم [شمارع بلاستيكية قابلة للطي](#) لديك مساحة لتجفيف الغسيل، حيث لا توفر جميع الفنادق ما يكفي من. 47. الشماعات. تعتبر المشابك رائعة لتعليق الجوارب أو إبقاء ستائر الفندق مغلقة بإحكام.

القبعة: قبعة قابلة للطي مزودة بحبل لمنعها من التطاير، تحمي فروة رأسك وتبقيك باردًا في الهواء الطلق. 48.

عصابة الرأس: تحافظ على الملح والعرق بعيدًا عن عينيك أثناء المشي لمسافات طويلة الرطبة. 49.

النظارات الشمسية: ضرورية لحماية عينيك من أضرار الأشعة فوق البنفسجية والوهج المنعكس عن الماء أو الثلج. 50. إذا كنت ترتدي نظارة طبية، فاجعل نظارتك التالية تحتوي على 'عدسات انتقالية'، مما يعني أنها تصبح داكنة عند تعرضها لأشعة الشمس وتعود للسطوع عندما تكون في الداخل.

قماش من الألياف الدقيقة: ضروري لتنظيف النظارات والعدسات والشاشات دون التسبب في خدوش. 51.

زجاجة حرارية: زجاجة [حرارية](#) عالية الجودة تحافظ على برودة الماء لساعات. نحن نفضل تلك التي تحتوي على مشبك تعليق. 52. لتثبيتها في حقائب الظهر الخاصة بنا.

خيمة الشاطئ: تتوفر [خيمة الشاطئ](#) ذات السحاب معسكرًا أساسيًا مظللًا وجافًا وتضيف طبقة من الأمان لممتلكاتك أثناء السباحة. 53.

الصنادل المائية: اختر [الصنادل دائمة](#) المناسب للصخور الحادة عند دخول الماء للسباحة أو الغطس. تأكد من أنها قادرة على تحمل. 54. ملامسة مياه البحر على المدى الطويل وأنها خفيفة الوزن.

سروال السباحة/البدة والحماية من الطفح الجلدي: وافي من الطفح الجلدي مزود بعامل حماية من الأشعة فوق البنفسجية (50+) عامل الحماية من الأشعة فوق البنفسجية (يحمي بشرتك دون الحاجة إلى استخدام واقي الشمس الزائد الذي يُغسل في الماء. من الناحية المثالية، يمكنك شراء قميص يمكنك أيضًا ارتدائه مثل القميص العادي 55.

الغطس والنظارات الواقية: يوفر جهاز [معدات الغطس](#) الخاص بك ملاءمة أفضل وأكثر صحة من الإيجارات. إذا كنت أخطئ للقيام. 56. بالغطس على الشاطئ في المناطق ذات التيار المتزايد، فأبني أحضر أيضًا زعانفي. بالنسبة للغطس خارج الشاطئ، عادةً ما توفرها شركات الرحلات بالقوارب مجانًا، لذلك لا أحضرها لذلك أو قر المساحة في حقيبتي.

عوامة السباحة: [عوامة قابلة للنفخ](#) تجعلك مرئيًا للقوارب، وتساعدك على الطفو في حالة الشدة، وتتضمن جيوبًا مقاومًا للماء (حقيبة جافة). 57. ([موقع إلكتروني](#) (لمزيد من المعلومات Backpack and Snorkel لأشياءك الثمينة أثناء وجودك في الماء. راجع دليل الغطس).

المنفعة والتنظيم

- تعمل هذه العناصر على حل المشكلات الصغيرة التي تواجهك عند العيش خارج حقيبة السفر.
58. زيبلوك والأكياس البلاستيكية: ضرورة للحفاظ على جفاف الأجهزة الإلكترونية وفصل ملابس السباحة المبللة عن الملابس الجافة.
59. الأدوات البلاستيكية: تسمح لك بتناول وجبات البقالة أو الزبادي أو بقايا الطعام أو قطع الفواكه والخضروات في. غرفتك، مما يوفر المال عند تناول الطعام في المطاعم باهظة الثمن.
60. سخان المياه الحلزوني: يتيح لك السخان الغاطس غلي الماء لإعداد القهوة أو الشاي في أي غرفة بها منفذ طاقة.
61. فلتر المياه: نستخدم [شرح برين](#) المياه الصنبور الآمنة ولكن عالية الكلور. بالنسبة لمياه الصنبور غير الآمنة، نوصي بغليها في فندقك أو. أو شراء زجاجات كبيرة متعددة اللترات من السوبر ماركت حيث تقضي إجازتك لإعادة ملء دورقك الحراري، عبر Airbnb.
62. لوح التقطيع القابل للطوي: يسمح بالتحضير الصحي للمنتجات المحلية في غرفة الفندق.
63. لوحة سكوتش: ضرورة لتنظيف الأواني وألواح التقطيع القابلة لإعادة الاستخدام.
64. فتاحة العلب: مثالية للمسافرين المهتمين بالميزانية والذين يرغبون في الاستفادة من السلع المعلبة المحلية.
65. فتاحة الزجاجات: تستخدم العديد من المشروبات المحلية الفريدة والبيرة الحرفية أعطية التاج التقليدية. إن وجود فتاحة زجاجات صغيرة يضمن أنك لن تشعر بالإحباط أبدًا بسبب مشروب منعش لا يمكنك فتحه.
66. حقيبة نهائية صغيرة: حقيبة ظهر خفيفة الوزن مثالية للرحلات اليومية وتسوق البقالة والحفاظ على ضرورياتك في. متناول اليد.
67. المساحة الفارغة: اترك دائمًا حوالي 10-20% من حقيبتك فارغة. يوفر هذا مساحة للهدايا التذكارية ويمنعك من صعوبة حزم أمتعتك في صباح يوم مغادرتك.

الاحتياجات الخاصة

68. النظارات الاحتياطية: إذا كنت ترتدي نظارة طبية، فإن وجود زوج ثانوي من النظارات الطبية يعد ضمانًا حيويًا. تشير التجارب الشائعة إلى أن الحوادث المؤسفة تحدث غالبًا عندما يكون العنور على بديل أكثر صعوبة. إذا كنت تعتمد على العدسات التصحيحية، فتأكد من إحضار مجموعة احتياطية للحفاظ على رؤيتك واستقلاليتك طوال رحلتك.
69. في الرحلات الطويلة، يمكن أن يصبح نمو شعر الأنف أو الأذن مصدر إزعاج. اختر نموذج USB: ماكينة قص شعر الأنف والأذن عبر [قابل لإعادة الشحن](#) للتخلص من الحاجة إلى الكابلات الخاصة بالضخمة أو البطاريات التي يمكن التخلص منها. إن الاحتفاظ بها في USB أمتعتك المحمولة يضمن لك الالتزام بمعايير السلامة الأكثر صرامة. توفر هذه الأداة الصغيرة فائدة عالية للتصنيف دون إضافة وزن أو حجم كبير لمجموعة أدوات السفر الخاصة بك.
70. فيجب أن يكون لديك دائمًا في أمتعتك المحمولة لمنع الضرر أو الخسارة. عادةً، CPAP للسفر: إذا كنت تسافر مع جهاز CPAP، مزودة بخزان مياه مما يجعل الجهاز ضخماً أثناء السفر. إذا كنت (CPAP) ما تأتي أجهزة ضغط المجرى الهوائي الإيجابي المستمر الأصغر حجمًا والذي سيأتي بدون خزان مياه، والذي سيستخدم مساحة أقل بكثير في CPAP. تستطيع تحمل تكاليفه، ففكر في [آلة السفر](#) أمتعتك. انتبه إلى أن بخار الماء المفقود من خزان المياه يمكن أن يؤدي إلى جفاف أنوف بعض الأشخاص، الأمر الذي قد يكون غير مريح للغاية ولا يستطيع بعض الأشخاص تحمله. يوفر [مجموعات تعمل على إعادة تدوير الرطوبة من أنفاسك](#) بعض الراحة، لكنه لا يستطيع تعويض خزان المياه المفقود. إذا كنت تسافر إلى مناطق تعاني من انقطاع متكرر للتيار الكهربائي أو تخطط لاستخدام جهاز على متن طائرة، فقد ترغب في شراء [بطارية](#)، ولكن تأكد من أنه يتوافق مع (CPAP) ضغط المجرى الهوائي الإيجابي المستمر (الواط/ساعة) (يجب أن تكون أقل من 100 وات في الساعة) لا يلزم الحصول على موافقة WH متطلبات شركات الطيران مما يعني أن في وقت كتابة هذا التقرير (أو 160 وات في الساعة) تحتاج إلى الحصول على موافقة شركة الطيران لاصطحابك على متن الطائرة. بشكل مستمر، مما يؤدي إلى CPAP حتى في درجة الأعمال، لا يكون مصدر طاقة الطائرة قادرًا دائمًا على توفير طاقة كافية لجهاز لفترة كافية لإيقاظك CPAP انقطاع التيار الكهربائي لفترة قصيرة مما يؤدي إلى إيقاف جهاز.

Backpack and Snorkel قائمة تعبئة دليل السفر الأرجواني

تحضيرات ما قبل السفر

1. التحقق من انتهاء صلاحية جواز السفر
2. الحصول على تأشيرات
3. (IDP) احصل على تصريح القيادة الدولي
4. احصل على تأمين السفر
5. أطفئ الماء
6. قم بإيقاف تشغيل سخان المياه
7. ضبط منظم الحرارة
8. قم بتشغيل الموقتات للمصابيح والكاميرات
9. تعطيل بوت فراغ
10. جلب القمامة إلى أسفل
11. شحن بطاريات السيارات
12. تعيين تعليق البريد
13. إشعار السفر لبطاقات الانتماء والخصم
14. تنبيه الجيران وجدول الصيانة

الوثائق الأساسية والإلكترونيات

15. جوازات السفر والتأشيرات والنازحين
16. بطاقات الانتماء والخصم
17. قائمة السفر والوجهة
18. معلومات تأمين السفر
19. قلم
20. لاب توب وشواحن
21. المحمولة SSD
22. الهواتف المحمولة والشواحن
23. معدات سلامة الهاتف الخليوي (الحبل / القضية)
24. محفظة الأضحية
25. محفظة الأمان (حبيب البنطال)
26. شاحن الساعات الذكية
27. الكاميرا والكاميرا تحت الماء والإسكان والبطاريات
28. USB حزمة بطارية
29. شاحن سيارة
30. محولات مخرج الطاقة
31. سلك التمديد (غير قابل للزيادة في الرحلات البحرية)

الصحة والنظافة والراحة

32. سدادات الأذن
33. الخيط
34. الطب (الصداع والإسهال)
35. معقم ومناديل
36. كريم الكورتيزون أو البينادريل

الحماية من الاحتيال وسرقة البطاقات

كثيرًا ما يواجه المسافرون مخاطر الاحتيال في بطاقات الانتماء والخصم، والتي لا تزال منتشرة على نطاق واسع في العديد من الوجهات الدولية. تشمل التهديدات الشائعة سرقة البطاقة من أجهزة الصراف الآلي أو باستخدام الكاشطات المحمولة وسط

37. لوشن الشمس (آمن للشعاب المرجانية)
38. عصا الفصل مع الأشعة فوق البنفسجية
39. كريم بارد أو الألوة فيرا
40. (25% DEET) رذاذ البعوض
41. أدوات النظافة الأخرى
42. ماكينة حلاقة كهربائية
43. قلامة الأظافر

الملابس والعتاد المتخصص

44. معطف واق من المطر ومظلة
45. الملابس الداخلية والقمصان والسراويل سريعة الجفاف
46. كيس غسيل بلاستيك كبير ومنظف
47. ستة شماعات وستة مشابك
48. قبعة
49. العصاية
50. النظارات الشمسية
51. قماش من الألياف الدقيقة
52. زجاجة حرارية
53. خيمة الشاطئ
54. الصنادل المائية
55. سروال السباحة وواقي من الطفح الجلدي
56. اشتركل ونظارات واقية
57. عوامة السباحة

المنفعة والتنظيم

58. زيبلوك والأكياس البلاستيكية
59. أواني بلاستيكية
60. دوامة سخان المياه
61. فلتر مياه بريتا
62. لوح تقطيع قابل للطي
63. سكوتش باد
64. فتاحة العلب
65. فتاحة زجاجات
66. حقيبة يومية صغيرة
67. مساحة فارغة في الحقيبة

الاحتياجات الخاصة

68. نظارات احتياطية
69. ماكينة قص شعر الأنف والأذن
70. CPAP آلة السفر



الملاحظات الختامية

حول رودي من حقيبة الظهر والغطس

لقد ولدت في ألمانيا وهاجرت إلى الولايات المتحدة في عام 2003. أنا وزوجتي زوجان متعددا الجنسيات حقًا: أنا بخلفيتي الألمانية وهي بتراتها الصيني. كلانا يعيش في الولايات المتحدة الأمريكية.

للأسف، العمل في الولايات المتحدة يعني أن لدينا أيام إجازة أقل بكثير مقارنة بالدول الأخرى مثل على سبيل المثال ألمانيا وبالتالي لا يمكننا السفر كثيرًا.

من خلال الكثير من التجارب والخطأ، وجدنا أسلوبنا المثالي للسفر والإجازات. إن تحقيق لحظات لا تُنسى من خلال التركيز على الوجهات المهمة، وتخطيط الوقت للقاء السكان المحليين، وبالطبع للاسترخاء، هي أولوياتنا.

لقد تعلمنا أيضًا تقدير الأطعمة المحلية ومحاولة تناول أكبر عدد ممكن من الأطباق المحلية. من أجل المتعة فقط، نحاول تناول الطعام في مطعم صيني واحد في كل بلد نزره. إنه لأمر مدهش للغاية مدى اختلاف الطعام الصيني في جميع أنحاء الكوكب.



احزم حقيبة ظهرك وأداة الغطس ودعنا نذهب

لقد تطور أسلوب السفر لدينا على مر السنين. نقوم بتعبئة الأشياء الخفيفة هذه الأيام عندما نسافر ونحتاج عادةً فقط إلى حقيبة ظهر صغيرة لكل شخص - [راجع](#) [عضو السفر](#) [مرشد](#).

باستخدام هذا الدليل، أريد أن أقدم لك قيمة وأن أساعدك في التخطيط لعطلاتك المريحة بهدف تحقيق لحظات لا تُنسى

.الرجاء الاتصال بي إذا كان لديك أي أسئلة أو تعليقات