

Hướng dẫn du lịch gọn nhẹ



Được dịch tự động

© backpackandsnorkel.com

Danh sách đóng gói du lịch độc lập cơ bản: Hướng dẫn chuyên môn cho các cuộc phiêu lưu toàn cầu

Để giúp bạn chuẩn bị cho một hành trình liên mạch, chúng tôi đã trình bày chi tiết tầm quan trọng của từng hạng mục trong Danh sách đóng gói Hướng dẫn Du lịch Màu tím Backpack and Snorkel của chúng tôi. Hướng dẫn này tập trung vào an ninh trong nước, tuân thủ pháp luật ở nước ngoài và khả năng tự túc khi khám phá. Nếu bạn đóng gói như chúng tôi, mọi thứ sẽ vừa với một chiếc ba lô (ngoại trừ lều đi biển).

Tôi sử dụng chiếc [balon](#) này đã đồng hành cùng tôi trong nhiều năm và nhiều lần trên khắp hành tinh. Nó gần như trông như mới, ngoại trừ một vài vết xước khi tôi phải kiểm tra vì nó vượt quá trọng lượng hoặc kích thước của một số hãng hàng không giá rẻ châu Á và Nam Mỹ.



- [Chuẩn bị trước khi đi du lịch](#)
- [Tài liệu thiết yếu và điện tử](#)
- [Sức khỏe, vệ sinh và thoải mái](#)
- [Quần áo và dụng cụ chuyên dụng](#)
- [Tiện ích và tổ chức](#)
- [Nhu cầu đặc biệt](#)
- [Danh sách kiểm tra du lịch](#)
- [Bảo vệ chống gian lận và trộm cắp thẻ](#)

Chuẩn bị trước khi đi du lịch: Bảo vệ nhà và tài liệu của bạn

Quản lý nhà và tài liệu của bạn trước khi khởi hành sẽ ngăn ngừa các rào cản pháp lý và thảm họa trong nước.

1. **Xác minh hết hạn hộ chiếu:** Nhiều quốc gia yêu cầu hộ chiếu của bạn phải còn hiệu lực ít nhất sáu tháng sau ngày bạn nhập cảnh. Việc kiểm tra sớm điều này sẽ giúp bạn không bị từ chối lên máy bay tại sân bay.
2. **Nhận thị thực:** Kiểm tra xem bạn có cần thị thực để nhập cảnh vào điểm đến của mình hay không. Hầu hết các hướng dẫn du lịch Backpack and Snorkel đều có liên kết đến các đại sứ quán tương ứng hoặc bạn có thể sử dụng các dịch vụ như [Visa](#) để tìm danh sách đầy đủ các yêu cầu.
3. **Nhận Giấy phép Lái xe Quốc tế (IDP):** Một số quốc gia yêu cầu cả giấy phép lái xe tại nước sở tại và IDP của bạn để điều khiển ô tô hoặc xe máy. Điều này phục vụ như một bản dịch chính thức. Ở Hoa Kỳ, bạn có thể nhận được IDP với một vài đô la từ AAA.
4. **Nhận Bảo hiểm Du lịch:** Chúng tôi thường mua bảo hiểm du lịch hàng năm từ [Allianz](#). Mặc dù nhiều blog du lịch đề xuất các loại bảo hiểm cụ thể do hoa hồng liên kết, chúng tôi đưa ra ý kiến trung thực của mình mà không cần có thỏa thuận liên kết với Allianz. Để hỗ trợ chúng tôi, vui lòng cân nhắc mua một trong những Backpack and Snorkel Purple Travel Guides ([trang web](#)) của chúng tôi.
5. **Tắt nước:** Một rò rỉ nhỏ có thể khiến ngôi nhà bị ngập lụt và thiệt hại hàng nghìn đô la. Việc tắt van chính mang lại sự yên tâm.
6. **Tắt máy nước nóng:** Làm nóng một bình nước lớn khi nhà vắng người là một khoản chi phí không cần thiết và có nguy cơ hỏa hoạn tiềm ẩn.
7. **Điều chỉnh bộ điều chỉnh nhiệt:** Đặt HVAC của bạn ở nhiệt độ 'đi' sẽ tiết kiệm năng lượng và ngăn ngừa nấm mốc hoặc đường ống bị đóng băng. Nếu có bộ điều chỉnh nhiệt thông minh, bạn có thể điều chỉnh lại nó thông qua một ứng dụng trước khi quay lại.
8. **Bật hẹn giờ cho đèn và máy ảnh:** Ngôi nhà tối tăm là tín hiệu cho kẻ trộm. Bộ hẹn giờ bật và tắt đèn tạo ra ảo giác về sự có người. Luôn đảm bảo hệ thống camera trong nhà của bạn đang hoạt động trước khi bạn rời đi.
9. **Vô hiệu hóa Robot hút bụi:** Các thiết bị này có thể kích hoạt cảnh báo chuyển động, bị kẹt hoặc bôi bẩn vật nuôi trong khi bạn không có mặt để can thiệp.
10. **Mang rác ra ngoài:** Thức ăn thừa thừa hút sâu bọ và tạo ra mùi khó chịu sẽ chào đón bạn khi bạn quay trở lại.
11. **Sạc ắc quy ô tô:** Thiết bị điện tử trên ô tô tiêu hao ắc quy ngay cả khi động cơ tắt. Nếu bạn thực hiện những chuyến đi dài hơn và đặc biệt là nếu ắc quy ô tô của bạn đã cũ thì có khả năng ắc quy sẽ cạn kiệt đến mức không thể khởi động ô tô, không thể sạc lại và cần phải thay thế. Bất cứ khi nào chúng tôi đi du lịch vào mùa đông hoặc lâu hơn 2 tuần, chúng tôi sẽ kết nối ô tô của mình với [sạc pin](#) để tránh làm hỏng pin.
12. **Đặt [Giữ thư](#):** Một chồng thư chất đóng biểu thị nhà trống. Tại Hoa Kỳ, USPS cung cấp dịch vụ Giữ thư miễn phí trong tối đa 30 ngày để giữ an toàn cho danh tính của bạn.
13. **Thông báo du lịch dành cho thẻ tín dụng và thẻ ghi nợ:** Mặc dù nhiều thẻ tín dụng không còn yêu cầu thông báo du lịch nhưng đây vẫn là phương pháp tốt nhất dành cho thẻ ghi nợ. Nếu bạn hoàn toàn chắc chắn rằng mình sẽ có kết nối internet (dữ liệu!) Nơi bạn đi du lịch, bạn có thể 'đóng băng' và 'giải phóng' tài khoản của mình thông qua ứng dụng ngân hàng ngay trước khi sử dụng ATM hoặc thanh toán mua hàng bằng thẻ ghi nợ của mình.

14. **Cảnh báo hàng xóm và lên lịch bảo trì:** Yêu cầu hàng xóm kiểm tra nhà và cây cối của bạn. Đối với những chuyến đi dài hơn, hãy lên lịch cắt cỏ hoặc dọn tuyết để duy trì diện mạo của một ngôi nhà có người ở.

Tài liệu thiết yếu và điện tử

Những mục này là 'bộ não' trong chuyến đi của bạn, quản lý danh tính, tài chính và ký ức của bạn.

15. **Hộ chiếu, Thị thực và Giấy phép Lái xe Quốc tế:** Đây là những hạng mục quan trọng nhất của bạn. Chúng là những tài liệu duy nhất chứng minh danh tính và quyền hợp pháp của bạn để vượt biên giới.
16. **Thẻ Tín dụng, Thẻ ghi nợ và Thẻ chặn RFID:** Mang theo ít nhất hai loại thẻ tín dụng (lý tưởng nhất là Visa và Mastercard) và một thẻ ghi nợ. Đảm bảo thẻ tín dụng của bạn không có phí giao dịch nước ngoài; chúng tôi thích [Khu bảo tồn Chase Sapphire](#) hơn vì những lợi ích khi đi lại của nó, bao gồm cả quyền sử dụng phòng chờ sân bay. Lưu ý: Đảm bảo tên trên thẻ khớp với giấy phép lái xe của bạn vì một số công ty cho thuê ô tô sẽ không cho bạn thuê xe nếu tên khác nhau. Lưu ý: Gian lận thẻ tín dụng và thẻ ghi nợ rất phổ biến và việc bạn trở thành nạn nhân chỉ là vấn đề thời gian. Vui lòng đọc phần [Bảo vệ chống gian lận và trộm cắp thẻ](#) và cân nhắc sử dụng [Thẻ chặn hoặc bao bọc RFID](#).
17. **Danh sách Du lịch và Điểm đến:** Chúng tôi tạo hành trình PowerPoint với tất cả dữ liệu chuyến bay và khách sạn mà chúng tôi chuyển đổi sang PDF. Chúng tôi lưu trữ các bản sao trên điện thoại, máy tính xách tay, ổ SSD di động và đám mây (OneDrive). Sao lưu kỹ thuật số là điều cần thiết nếu thiết bị bị mất, bị đánh cắp hoặc chết.
18. **Thông tin bảo hiểm du lịch:** Lưu trữ số hợp đồng và đường dây liên hệ khẩn cấp của bạn trên tất cả các thiết bị kỹ thuật số và đám mây. Bạn sẽ cần điều này ngay lập tức để cho phép điều trị y tế trong trường hợp có chuyện gì đó xảy ra.
19. **Bút:** Bạn có thể cần một chiếc để điền các mẫu đơn hải quan trên máy bay hoặc tại sân bay và để viết bưu thiếp cho bạn bè và gia đình.
20. **Máy tính xách tay và Bộ sạc:** Cần thiết để quản lý việc đặt chỗ và làm việc từ xa. Chúng tôi tải ảnh từ điện thoại lên máy tính xách tay của mình mỗi tối để đảm bảo chúng được sao lưu, sau đó chúng tôi tải chúng lên SSD và đám mây (OneDrive) trong trường hợp điện thoại hoặc máy tính xách tay của chúng tôi bị mất, bị đánh cắp hoặc chết.
21. **SSD di động:** Vì Wi-Fi của khách sạn thường quá chậm để sao lưu trên đám mây nên ổ SSD 1TB là ý tưởng hay để sao lưu ảnh và video có độ phân giải cao hàng ngày.
22. **Điện thoại di động và Bộ sạc:** Đây là bản đồ, dịch giả và huyết mạch của bạn. Giữ bộ sạc trong hành lý xách tay của bạn trong trường hợp chuyến đi bị trì hoãn. Ở sân bay, đôi khi bạn cần một sợi cáp USB rất dài vì chỗ ngồi của bạn có thể cách xa ổ cắm điện. Chúng tôi thường mang theo [bộ sạc với cáp USB 10 ft](#) bên mình. Đảm bảo bạn có: - bản đồ của các khu vực bạn đi du lịch được lưu cục bộ trong Google Maps- Đã cài đặt Google Dịch và ngôn ngữ của các quốc gia nơi bạn đến đã được tải xuống- gói điện thoại và dữ liệu cho phép bạn sử dụng điện thoại của mình tại điểm đến mà không phải trả phí chuyển vùng quốc tế đắt đỏ. Nếu điện thoại của bạn không bị nhà mạng khóa, bạn luôn có thể mua thẻ SIM hoặc eSIM địa phương, nhưng hãy nhớ rằng ở nhiều quốc gia, bạn sẽ cần phải có ít nhất một ảnh hộ chiếu để làm điều đó.
23. **Thiết bị an toàn cho điện thoại di động:** Móc túi và giắt điện thoại bằng xe máy hoặc đi bộ là mối nguy hiểm thực sự ở nhiều nơi. Đây là cách chúng tôi bảo vệ điện thoại di động của mình: Điện thoại di động của chúng tôi được gắn vào thắt lưng bằng [dây buộc gia cố bằng kim loại](#), đủ dài để vẫn cho phép chúng tôi chụp ảnh tự sướng. Nó đủ chắc chắn để chịu được tình trạng giắt điện thoại của xe máy, điều mà hầu hết các dây buộc bằng nhựa mỏng manh rẻ tiền không làm được và đủ nhỏ để dễ dàng mang theo. Nó cần có vỏ điện thoại có đáy kín. Chúng tôi sử dụng [vỏ điện](#)

[thoại di động](#) này vì: - đáy của nó được bao bọc để đảm bảo rằng miếng chèn an toàn kết nối chắc chắn với dây buộc - rõ ràng, giảm nguy cơ điện thoại của bạn quá nóng. Điện thoại di động cũ của tôi có vỏ màu đen và thường xuyên bị quá nóng khi di chuyển ở vùng có khí hậu ẩm áp - nó có nam châm để gắn sạc dự phòng USB của tôi một cách chắc chắn và an toàn - nó có một tay cầm góc có thể điều chỉnh giúp bạn xem phim trên máy bay hoặc nơi khác dễ dàng hơn mà không cần phải cầm điện thoại

24. **Ví hy sinh:** Mang theo một lượng tiền mặt nhỏ nhưng hợp lý, hai thẻ tín dụng đã hết hạn và một số biên lai mua sắm trong một chiếc ví riêng. Trong trường hợp bị cướp, hãy giao lại số tiền này để bảo vệ tính mạng và ví chính thực sự của bạn. Chúng tôi thường mang theo \$20-\$50 bằng nội tệ và đô la Mỹ. Nếu có thẻ, hãy sử dụng các tờ tiền có mệnh giá nhỏ hơn để trông giống như nhiều tiền. Đừng bao giờ đặt bất kỳ giấy tờ tùy thân nào khác có địa chỉ nhà của bạn vào ví này và hãy đảm bảo rằng đây là một chiếc ví cũ đã cũ. Mỗi khách du lịch trong nhóm của bạn nên có ví dự trữ riêng.
25. Ví an toàn: Chúng tôi sử dụng [túi vải thấm mồ hôi](#) gắn vào thắt lưng và giấu bên trong quần. Nó kín đáo và an toàn hơn nhiều so với thắt lưng đựng tiền truyền thống.
26. **Bộ sạc đồng hồ thông minh:** Chúng tôi thường yêu cầu cấp độc quyền. Không có chúng, bạn sẽ mất thông báo điều hướng và theo dõi hoạt động thể dục.
27. **Thiết bị máy ảnh:** Nếu bạn đi du lịch với máy ảnh chuyên dụng (ví dụ: máy ảnh dưới nước), hãy nhớ mang theo nó, bao gồm mọi pin dự phòng, bộ sạc và, nếu có, hộp đựng dưới nước (ít nhất 1 và một phụ tùng) để lặn với ống thở.
28. Bộ pin USB: Bộ pin năng lượng cao là cần thiết cho các điện thoại mới hơn. Đảm bảo thiết bị của bạn có đúng cổng USB và đủ đầu ra để sạc các thiết bị hiện đại. Chúng tôi sử dụng [Bộ pin USB](#) này. Riêng nam châm của nó thì yếu nhưng kết hợp với [vỏ điện thoại di động](#) bên phải thì bám rất chắc. Đối với mục đích sử dụng của chúng tôi, cáp USB kèm theo là đủ dài.
29. **Bộ sạc xe hơi:** Nếu bạn đang sử dụng xe thuê hoặc đã đặt dịch vụ đưa đón bằng xe nhiều giờ, bạn có thể sạc điện thoại một cách thuận tiện (đặc biệt nếu bạn sử dụng nó cho GPS) và các thiết bị điện tử khác trong khi lái xe. Xin lưu ý rằng bộ sạc ô tô công suất cao với cáp thích hợp là điều cần thiết để sạc điện thoại di động mới hơn.
30. Bộ điều hợp ổ cắm điện: [Bộ chuyển đổi du lịch đa năng](#) phủ sóng hầu hết thế giới, mặc dù một số quốc gia như Nam Phi yêu cầu kích thước phích cắm cụ thể mà nhiều Bộ điều hợp du lịch đa năng không hỗ trợ.
31. **Dây nối dài:** Một số phòng khách sạn và đặc biệt là phòng khách du lịch thường thiếu ổ cắm điện, đặc biệt là gần giường. Sử dụng dây nhiều ổ cắm, nhưng hãy nhớ rằng tất cả các tàu du lịch đều cấm thiết bị chống sét lan truyền do chúng có nguy cơ hỏa hoạn nghiêm trọng. Xin lưu ý rằng một số hãng tàu du lịch hiện đã cấm tất cả các dây nối dài (ví dụ: Royal Caribbean, Celebrity, Disney, MSC), một số vẫn cho phép nhiều phích cắm như hình khối treo tường không có dây. Nếu bạn cần một dây nối dài, ví dụ: đối với máy CPAP, hãy đến quầy dịch vụ khách hàng của tàu ngay sau khi lên tàu để mượn. Một số hãng du thuyền vẫn cho phép sử dụng dây nối dài nhiều phích cắm. Tại thời điểm viết bài, Carnival, Na Uy, Princess và Holland America nằm trong số các tuyến hành trình linh hoạt hơn.

Sức khỏe, vệ sinh và thoải mái

Giữ sức khỏe là sự khác biệt giữa một kỳ nghỉ trong mơ và một kỳ nghỉ khốn khổ trong phòng khách sạn.

32. **Nút tai:** Cần thiết khi ngủ trên máy bay ồn ào hoặc trong các khách sạn trong thành phố có cuộc sống về đêm sôi động.
33. **Chỉ nha khoa:** Quan trọng cho việc vệ sinh răng miệng và hữu ích như sợi dây khần cấp để sửa chữa.
34. **Thuốc (Giảm đau và Tiêu chảy):** Có sẵn thuốc giảm đau cơ bản là điều cần thiết vì các hiệu thuốc có thể đóng cửa hoặc khó tìm trong trường hợp khẩn cấp. Chúng tôi luôn mang theo một 'hiệu thuốc du lịch' nhỏ để xử lý các bệnh thông thường ngay lập tức. Một số du khách gặp phải 'Tiêu chảy của khách du lịch' trong vòng 48 giờ đầu tiên. Có nguồn cung cấp riêng có nghĩa là bạn không cần phải rời khỏi phòng khách sạn khi cảm thấy tồi tệ nhất. Thông thường, bạn nên giữ thuốc trong bao bì gốc, để phòng trường hợp bạn bị hải quan thẩm vấn. Tuy nhiên, tôi đã đi du lịch quốc tế hơn 30 năm và chưa bao giờ bị thẩm vấn. Hãy đảm bảo bộ dụng cụ của bạn bao gồm: - Giảm đau và hạ sốt: Mang theo những viên thuốc đau đầu và đau nửa đầu yêu thích của bạn và đảm bảo rằng bạn có Ibuprofen và/hoặc Paracetamol (Acetaminophen) làm thuốc giảm sốt. Một số người nhận thấy rằng việc xen kẽ giữa Ibuprofen và Acetaminophen cứ sau 4-6 giờ sẽ mang lại kết quả hạ sốt tốt nhất. Đảm bảo không bao giờ vượt quá liều tối đa hàng ngày cho mỗi loại thuốc, đặc biệt là Acetaminophen vì nó có thể gây tổn thương gan nghiêm trọng. Tránh dùng Ibuprofen khi bụng đói vì nó có thể gây đau, buồn nôn, nôn hoặc tệ hơn. - Tiêu chảy và sức khỏe đường ruột: Mang theo Loperamid (Imodium) để giảm triệu chứng ngay lập tức và Muối bù nước đường uống để ngăn ngừa mất nước. Viên nhai Pepto Bismol (Bismuth Subsalicylate) cần rất ít chỗ trong hành lý của bạn và có hiệu quả đối với chứng khó chịu ở dạ dày, ợ nóng hoặc buồn nôn nói chung. - Say tàu xe: Nếu bạn bị say tàu xe và đang lên kế hoạch cho những chuyến đi thuyền, đi xe buýt dài hoặc đường núi quanh co, mang theo một lượng nhỏ Dramamine hoặc những viên thuốc 'say du lịch' tương tự sẽ rất hữu ích. - Bí quyết cá nhân: Chúng tôi luôn mang theo thuốc Po Chai (hoặc Bao Ji Wan) bên mình. Chúng là một loại thuốc Trung Quốc mà chúng tôi nhận thấy có tác dụng chống tiêu chảy cực kỳ hiệu quả. Những viên thuốc này được đựng trong lọ nhựa - bạn uống lượng thuốc trong 2 lọ nhựa với nước ấm và tình trạng tiêu chảy của bạn sẽ chấm dứt ngay sau đó. Lưu ý: Nhiều phiên bản của những viên thuốc này sử dụng men thuốc (Massa Fermentata) có chứa bột mì. Nếu bạn bị dị ứng gluten nghiêm trọng hoặc bệnh Celiac, bạn nên tránh chúng. Lưu ý: Giống như bất kỳ loại thảo dược bổ sung nào, bạn nên tham khảo ý kiến chuyên gia nếu bạn đang mang thai hoặc đang dùng các loại thuốc cụ thể khác, vì sự pha trộn phức tạp của các loại thảo mộc có thể tương tác với một số loại thuốc tây. **LƯU Ý QUAN TRỌNG:** Giống như mọi khuyến nghị đối với bất kỳ loại thuốc nào: Luôn tham khảo ý kiến chuyên gia chăm sóc sức khỏe của bạn nếu loại thuốc đó phù hợp với bạn.

35. **Chất khử trùng và khăn lau:** Sử dụng những thứ này cho những khu vực thường xuyên chạm vào như khay máy bay để giảm nguy cơ mắc bệnh.
36. **Kem Cortisone hoặc Benadryl:** Hữu ích để điều trị các phản ứng dị ứng bất ngờ hoặc vết côn trùng cắn ngứa.
37. **Kem chống nắng:** Mang theo loại cao cấp, có khả năng chống nước SPF30 hoặc SPF50. Nếu bạn đang lặn với ống thở, hãy đảm bảo nó an toàn với rạn san hô. Giữ chất lỏng dưới 3 fl oz (100 ml) khi mang theo trên máy bay.
38. **Chap Stick with UV:** Ngăn ngừa tình trạng bong môi đau rát trong môi trường mặn, nhiều gió hoặc độ ẩm thấp.
39. **Kem lạnh hoặc nha đam:** Cần thiết để làm dịu làn da bị căng thẳng do cháy nắng hoặc thời tiết khắc nghiệt. Giữ chất lỏng dưới 3 fl oz (100 ml) khi mang theo.
40. **Xịt muỗi:** Phòng ngừa là cách bảo vệ tốt nhất chống lại bệnh sốt xuất huyết hoặc sốt rét. Sử dụng bình xịt có ít nhất 25% DEET để xua đuổi cả muỗi và ruồi cát gây đau đớn. Giữ chất lỏng dưới 3 fl oz (100 ml) khi mang theo.
41. **Đồ dùng vệ sinh khác:** Mang theo của riêng bạn để đảm bảo chất lượng và tránh phản ứng da. Giữ chất lỏng dưới 3 fl oz (100 ml) khi mang theo. Tôi thường mang theo 1 chai dầu gội nhỏ từ khách sạn trước vì không phải khách sạn nào cũng cung cấp dầu gội. Nhiều khách sạn và hãng tàu du lịch cung cấp dầu xả, nhưng tôi nghe mọi người phàn nàn rằng chai của họ thường không tốt lắm – vì vậy, hãy mang theo chai của riêng bạn.
42. **Máy cạo râu điện:** Mặc dù máy cạo râu điện không cần nhiều không gian trong hành lý của bạn nhưng việc sử dụng [máy cạo râu du lịch điện](#) nhỏ có thể sạc bằng cáp USB vẫn có thể giúp bạn tiết kiệm được một ít không gian. Việc chọn kiểu máy có thể sạc lại bằng USB sẽ loại bỏ nhu cầu sử dụng cục sạc nguồn độc quyền cổng kenh. Vì các thiết bị này chứa pin lithium-ion nên việc cất chúng trong hành lý xách tay sẽ đảm bảo bạn tuân thủ các tiêu chuẩn an toàn phòng cháy chữa cháy quốc tế.
43. **Kéo cắt móng tay:** Trong khi nhiều sân bay cho phép sử dụng kéo cắt móng tay có lưỡi dưới 6cm thì một số quốc gia lại cấm các vật nhọn bất kể chiều dài thực tế của chúng. Bấm móng tay là sự lựa chọn an toàn cho hành lý xách tay của bạn. Công cụ nhỏ này mang lại tiện ích cao trong việc chải chuốt và ngăn ngừa nhiễm trùng hangnail. Sử dụng tông đơ thay vì kéo sẽ đảm bảo rằng nhân viên an ninh sẽ không tịch thu bộ dụng cụ chải lông của bạn do cách hiểu khác nhau giữa các vùng về 'vật sắc nhọn'.

Quần áo và dụng cụ chuyên dụng

Quần áo đa năng cho phép bạn khám phá mọi môi trường một cách dễ dàng.

44. **Áo mưa và ô: Một chiếc áo khoác nhẹ rất cần thiết cho thời tiết. Một chiếc ô có thể gấp lại cũng là một công cụ tuyệt vời để chống nắng, một thói quen phổ biến ở châu Á.**
45. Quần áo nhanh khô: Chúng tôi tuân theo 'Quy tắc ba' khi đóng gói (3 áo sơ mi, 3 chiếc quần lót, 1 chiếc quần) ngoài những gì chúng tôi đang mặc. Sử dụng [quần du lịch nhanh khô có khóa kéo](#) để linh hoạt trong thời tiết lạnh và ẩm. Điều tối quan trọng là chúng phải khô nhanh để bạn có thể sử dụng vào ngày hôm sau sau khi giặt.
46. Bộ dụng cụ giặt: Chúng tôi đặt [túi nhựa dày](#) lớn vào bồn rửa của khách sạn để ngâm quần áo với bột giặt (mà chúng tôi mang từ nhà vào túi Ziplock nhỏ). Điều này rẻ hơn nhiều so với dịch vụ giặt là của khách sạn.
47. Sáu móc treo và sáu kẹp: [Móc treo nhựa có thể gấp lại](#) đảm bảo bạn có không gian để phơi đồ giặt vì không phải khách sạn nào cũng cung cấp đủ móc treo. Kẹp rất tốt để treo tất hoặc giữ chặt rèm cửa khách sạn.
48. **Mũ: Một chiếc mũ có thể gấp lại có dây để tránh bị thổi bay giúp bảo vệ da đầu của bạn và giúp bạn mát mẻ khi ở ngoài trời.**
49. **Dây đeo thấm mồ hôi: Ngăn muối và mồ hôi lọt vào mắt bạn khi đi bộ đường dài trong điều kiện ẩm ướt.**
50. **Kính râm: Cần thiết để bảo vệ mắt bạn khỏi tác hại của tia cực tím và ánh sáng chói phản chiếu từ nước hoặc tuyết. Nếu bạn đeo kính mắt, hãy chọn cặp tiếp theo với 'Ống kính chuyển tiếp', nghĩa là chúng sẽ tối đi khi tiếp xúc với ánh sáng mặt trời và sáng trở lại khi ở trong nhà.**
51. **Vải sợi nhỏ: Cần thiết để lau kính mắt, trông kính và màn hình mà không gây trầy xước.**
52. Bình giữ nhiệt: [bình giữ nhiệt](#) chất lượng cao giữ nước lạnh trong nhiều giờ. Chúng tôi thích những loại có kẹp móc để cố định chúng vào ba lô của chúng tôi.
53. Lều bãi biển: [lều bãi biển](#) có khóa kéo mang đến nơi cắm trại khô ráo và có bóng mát, đồng thời tăng thêm lớp bảo vệ cho đồ đạc của bạn khi bạn bơi.
54. Dép đi nước: Chọn [dép bện](#) phù hợp với những tảng đá sắc nhọn khi xuống nước bơi lội hoặc lặn ống thở. Đảm bảo rằng chúng có thể chịu được tiếp xúc lâu dài với nước biển và có trọng lượng nhẹ.
55. **Quần/Bộ đồ bơi và tắm chắn chống phát ban: Tắm chắn phát ban có chỉ số UPF 50+ (Hệ số bảo vệ tia cực tím) bảo vệ làn da của bạn mà không cần dùng quá nhiều kem chống nắng bị trôi trong nước. Lý tưởng nhất là bạn nên mua một chiếc mà bạn có thể mặc như một chiếc áo phông thông thường.**
56. Ống thở và Kính bảo hộ: [thiết bị lặn](#) của riêng bạn mang lại cảm giác vừa vặn hơn, vệ sinh hơn so với ống thở cho thuê. Nếu tôi dự định lặn với ống thở trên bãi biển ở những khu vực có dòng chảy tăng, tôi cũng mang theo vây của mình. Đối với hoạt động lặn bằng ống thở ngoài bãi biển, các công ty du lịch bằng thuyền thường cung cấp miễn phí nên tôi không mang theo nên tiết kiệm chỗ trong ba lô.
57. Phao bơi: [phao bơm hơi](#) giúp thuyền có thể nhìn thấy bạn, giúp bạn nổi khi gặp nạn và có túi chống thấm nước (túi khô) để đựng những vật có giá trị khi bạn ở dưới nước. Xem Hướng dẫn lặn với ống thở Backpack and Snorkel của chúng tôi ([trang web](#)) để biết thêm thông tin.

Nhu cầu đặc biệt

68. **Kính mắt dự phòng:** Nếu bạn đeo kính mắt, việc trang bị một cặp kính theo toa thứ cấp là một biện pháp bảo vệ quan trọng. Kinh nghiệm chung cho thấy rủi ro thường xảy ra khi việc tìm kiếm người thay thế là khó khăn nhất. Nếu bạn phụ thuộc vào kính điều chỉnh, hãy đảm bảo mang theo một bộ dự phòng để duy trì tầm nhìn và sự độc lập trong suốt hành trình của bạn.
69. **Máy cắt tóc mũi và tai USB:** Trong những chuyến đi dài hơn, việc mọc lông mũi hoặc tai có thể trở thành mối phiền toái. Hãy chọn [Mô hình có thể sạc lại USB](#) để loại bỏ nhu cầu sử dụng cáp độc quyền cổng kênh hoặc pin dùng một lần. Giữ nó trong hành lý xách tay đảm bảo bạn tuân thủ các tiêu chuẩn an toàn nghiêm ngặt nhất. Công cụ nhỏ này mang lại tiện ích cao cho việc chải chuốt mà không làm tăng thêm trọng lượng hoặc khối lượng đáng kể cho bộ đồ du lịch của bạn.
70. **Máy CPAP du lịch:** Nếu mang theo máy CPAP khi đi du lịch, bạn phải luôn mang theo nó trong hành lý xách tay để tránh hư hỏng hoặc mất mát. Máy CPAP thường có bình chứa nước khiến máy trở nên cồng kềnh khi di chuyển. Nếu bạn có đủ khả năng, hãy xem xét một chiếc [máy CPAP du lịch](#) nhỏ hơn sẽ không có bình chứa nước và sẽ sử dụng ít không gian hơn đáng kể trong hành lý của bạn. Cần lưu ý rằng hơi nước bị thiếu từ bình chứa nước có thể khiến mũi của một số người bị khô, điều này có thể rất khó chịu và một số người không thể chịu đựng được. [bộ dụng cụ tái chế độ ẩm từ hơi thở của bạn](#) giúp giảm bớt phần nào nhưng không thể bù đắp cho lượng nước bị thiếu trong bình chứa nước. Nếu bạn đi du lịch đến những vùng thường xuyên bị mất điện hoặc dự định sử dụng CPAP trên máy bay, bạn có thể muốn mua [ắc quy](#), nhưng hãy đảm bảo rằng nó tuân thủ các yêu cầu của hãng hàng không, nghĩa là Wh (Watt-giờ) cần phải dưới 100Wh (không cần phê duyệt tại thời điểm viết bài) hoặc 160Wh (cần được hãng hàng không phê duyệt để mang lên máy bay). Ngay cả ở hạng thương gia, nguồn điện trên máy bay không phải lúc nào cũng có khả năng cung cấp đủ điện liên tục cho máy CPAP, dẫn đến tình trạng mất điện trong thời gian ngắn khiến máy CPAP ngừng hoạt động đủ lâu để đánh thức bạn.

Danh sách đóng gói hướng dẫn du lịch màu tím Backpack and Snorkel

Chuẩn bị trước khi đi du lịch

1. Xác minh hết hạn hộ chiếu
2. Nhận thị thực
3. Nhận Giấy phép Lái xe Quốc tế (IDP)
4. Nhận bảo hiểm du lịch
5. Tắt nước
6. Tắt máy nước nóng
7. Điều chỉnh nhiệt độ
8. Bật bộ hẹn giờ cho đèn và máy ảnh
9. Vô hiệu hóa Bot chân không
10. Mang rác xuống
11. Sạc ắc quy ô tô
12. Đặt giữ thư
13. Thông báo du lịch cho thẻ tín dụng và thẻ ghi nợ
14. Cảnh báo hàng xóm và lên lịch bảo trì

Tài liệu thiết yếu và điện tử

15. Hộ chiếu, thị thực và IDP
16. Thẻ tín dụng và thẻ ghi nợ
17. Danh sách Du lịch và Điểm đến
18. Thông tin bảo hiểm du lịch
19. Cái bút
20. Máy tính xách tay và bộ sạc
21. SSD di động
22. Điện thoại di động và bộ sạc
23. Thiết bị an toàn điện thoại di động (Dây buộc/Vỏ)
24. Ví hy sinh
25. Ví an toàn (túi trong quần)
26. Sạc đồng hồ thông minh
27. Máy ảnh, Máy ảnh dưới nước, Vỏ và Pin
28. Bộ pin USB
29. Sạc xe hơi
30. Bộ chuyển đổi ổ cắm điện
31. Dây nối dài (Không tăng áp cho du lịch trên biển)

Sức khỏe, vệ sinh và thoải mái

32. Nút tai
33. Xỉa răng
34. Thuốc (Đau đầu, Tiêu chảy)

35. Nước rửa tay và khăn lau
36. Kem Cortisone hoặc Benadryl
37. Kem chống nắng (An toàn cho rạn san hô)
38. Chap Dính với UV
39. Kem lạnh hoặc nha đam
40. Xịt chống muỗi (25% DEET)
41. Đồ vệ sinh cá nhân khác
42. Máy cạo râu điện
43. Bấm móng tay

Quần áo và dụng cụ chuyên dụng

44. Áo mưa và ô
45. Đồ lót, áo sơ mi và quần khô nhanh
46. Túi giặt và bột giặt bằng nhựa lớn
47. Sáu móc treo và sáu cái kẹp
48. Mũ
49. Băng thấm mồ hôi
50. Kính râm
51. Vải sợi nhỏ
52. Chai giữ nhiệt
53. Lều bãi biển
54. Dép nước
55. Quần bơi và tấm bảo vệ chống phát ban
56. Ống thở và kính bảo hộ
57. Phao bơi

Tiện ích và tổ chức

58. Túi Ziplock và Túi Nhựa
59. Dụng cụ bằng nhựa
60. Máy nước nóng xoắn ốc
61. Máy lọc nước Brita
62. Thớt có thể gấp lại
63. Scotch Pad
64. Dụng cụ mở hộp
65. Dụng cụ mở chai
66. Gói ngày nhỏ
67. Chỗ trống trong vali

Nhu cầu đặc biệt

68. Kính dự phòng
69. Máy cắt tóc mũi và tai
70. Máy CPAP du lịch



Lời kết

GIỚI THIỆU VỀ RUDY TỪ BA LÔ VÀ Ông thờ

Tôi sinh ra ở Đức và di cư sang Hoa Kỳ vào năm 2003. Vợ tôi và tôi thực sự là một cặp vợ chồng đa quốc gia: Tôi, gốc Đức, còn cô ấy gốc Trung Quốc. Cả hai chúng tôi đều sống ở Mỹ.

Đáng buồn thay, làm việc ở Mỹ có nghĩa là chúng tôi có số ngày nghỉ ít hơn nhiều so với các quốc gia khác, chẳng hạn như Canada. Đức và do đó chúng tôi không thể đi du lịch thường xuyên.

Trải qua rất nhiều thử nghiệm và sai sót, chúng tôi đã tìm ra phong cách du lịch và kỳ nghỉ lý tưởng của mình. Tạo ra những khoảnh khắc đáng nhớ bằng cách tập trung vào các điểm đến quan trọng, lập kế hoạch thời gian để gặp gỡ người dân địa phương và tất nhiên, thư giãn là những ưu tiên của chúng tôi.

Chúng tôi cũng đã học cách trân trọng những món ăn địa phương và cố gắng ăn càng nhiều món ăn địa phương càng tốt. Để giải trí, chúng tôi cố gắng đi ăn ở một nhà hàng Trung Quốc ở mỗi quốc gia chúng tôi ghé thăm. Điều thực sự đáng ngạc nhiên là đồ ăn Trung Quốc trên khắp hành tinh lại khác nhau như thế nào.



TẠO RA NHỮNG KHOẢNH KHẮC ĐÁNG NHỚ

Bạn có thể chụp 10.000 bức ảnh trong kỳ nghỉ của mình, vội vã từ điểm tham quan này sang điểm tham quan khác, nhưng điều bạn sẽ nhớ trong lòng là cách bạn đã Tạo nên những khoảnh khắc đáng nhớ.

Đối với tôi, đó là ví dụ. Spider Rock ở Canyon de Chelly (bạn đã bao giờ nghe nói đến Công viên Quốc gia Hoa Kỳ này chưa?). Khi lần đầu tiên nhìn thấy nó, tôi đã bị choáng ngợp bởi đài tưởng niệm tự nhiên hùng vĩ này và hẻm núi tuyệt đẹp nằm trong đó. Tôi đã đến đó hai lần nữa và vẫn có cảm giác như vậy.

Hoặc hãy nghĩ đến Isla Soones, một hòn đảo nhỏ ở ngoại ô Cancun, Mexico. Nhìn bề ngoài, Playa Norte được cho là bãi biển đẹp nhất Mexico, nơi đây luôn đông đúc và những chiếc thuyền neo đậu ở đó phát ra tiếng nhạc âm ỉ. Bên dưới bề ngoài, Isla Soones rất thoải mái, dễ đi bộ và có người dân địa phương thân thiện, đồ ăn Mexico chính thống và ẩm thực quốc tế ngon và thường có giá cả rất phải chăng.

Isla Soones là thiên đường của riêng chúng tôi!



ĐÓNG GÓI BA LÔ VÀ ÔNG KHÍ CỦA BẠN VÀ HÃY ĐI

Phong cách du lịch của chúng tôi đã phát triển qua nhiều năm. Ngày nay, chúng tôi mang theo hành lý nhẹ nhàng khi đi du lịch và thường chỉ cần một chiếc ba lô nhỏ cho mỗi người - hãy xem [Đền du lịch Hướng dẫn](#) này.

Với hướng dẫn này, tôi muốn mang lại giá trị cho bạn và giúp bạn lên kế hoạch cho kỳ nghỉ thư giãn của riêng mình với mục tiêu Tạo ra những khoảnh khắc đáng nhớ!

Hãy liên hệ với tôi nếu bạn có bất kỳ câu hỏi hoặc ý kiến.