



CO SPAKOWAĆ NA FESTIWAL - POL'AND'ROCK DLA WSZYSTKICH

SPRZĘT:

- ☐ PAPIER TOALETOWY
- ☐ SCYZORYK/NÓŻ
- ☐ LATARKA - NAJLEPIEJ CZOŁÓWKA
- ☐ KAWAŁEK SZNURKA/LINKI (2 - 5 M)
- ☐ POWER TAPE
- ☐ SAPERKA CZASEM SIĘ PRZYDAJE
- ☐ KILKA(NAŚCIE) TRYTYTEK CZYLI OPASEK ZACISKOWYCH
- ☐ POWERBANK
- ☐ 1 - 2 ZAPALNICZKI (JEDNĄ DOBRZE JEST ZABEZPIECZYĆ PRZED ZAMOKNIĘCIEM)
- ☐ MAPĘ TERENU FESTIWALU I OD RAZU ROZPISKĘ KONCERTÓW
- ☐ FOLIA MALARSKA - NAJLEPIEJ TA GRUBSZA

APTECZKA:

- ☐ LEKI ITP. (SPRAWDŹ CZY WYSTARCZY NA CAŁY WYJAZD + 1 DZIEŃ)
- ☐ LEKI PRZECIWBÓLOWE
- ☐ COŚ NA PRZEZIĘBIENIE
- ☐ COŚ NA „REWOLUCJE ŻOŁĄDKOWE”
- ☐ ANTYSEPTYK DO DEZYNFEKCJI
- ☐ PLASTRY
- ☐ BANDAŻ ELASTYCZNY
- ☐ COŚ CO ŁAGODZI EFEKTY UKĄSZEŃ
- ☐ FOLIA NRC

UBRANIA:

- ☐ COŚ PRZECIWDIESZCZOWEGO - PAŁATKA CZY PELERYNA
- ☐ NAKRYCIE GŁOWY - POLECAMY KAPELUSZE, GDYŻ OSŁANIAJĄ TWARZ I KARK (I SĄ SUPER JAK PADA)
- ☐ OKULARY PRZECIWSŁONECZNE
- ☐ BUFF'KA/8W1/CIENKI KOMIN NA SZYJĘ
- ☐ BLUZKĘ I SPODNIE Z DŁUGIM RĘKAWEM I NOGAWKĄ
- ☐ STRÓJ KĄPIELOWY/KĄPIELÓWKI
- ☐ GUMOWCE (ALBO NA BOSAKA)
- ☐ MAJTKI, SKARPETKI, SPODENKI, KOSZULKI

KOSMETYKI:

- ☐ KREM Z FILTREM I TO MOCNYM! (50)
- ☐ CHUSTECZKI NAWILŻANE (NAJLEPIEJ SPRAWDŹ WCZEŚNIEJ CZY NIE UCZULAJĄ)
- ☐ COŚ CO ODSTRASZA KOMARY - POSZUKAJ NATURALNYCH ROZWIĄZAŃ NP. OLEJEK WANILIOWY DO PIECZENIA
- ☐ CHUSTECZKI HIGIENICZNE
- ☐ ŻEL BAKTERIOBÓJCZY DO MYCIA DŁONI
- ☐ PODPASKI/TAMPONY
- ☐ PREZERWATYWY

*OSOBY NA WÓZKACH:

- ☐ ZAOPATRZENIE UROLOGICZNE
- ☐ RĘKAWICZKI BEZ PALCÓW (ROWEROWE)
- ☐ ZRASZACZ - JEŚLI MASZ PROBLEM Z TERMOREGULACJĄ NP. TETRAPLEGIA
- ☐ ZAPASOWA DĘTKA I MAŁY ZESTAW DO ŁATANIA DĘTEK, KILKA NARZĘDZI I POMPKA (W RAZIE PROBLEMU DZWOŃ DO NAS)
- ☐ MAŁY PLECAK NA RZECZY, KTÓRE MUSISZ MIEĆ PRZY SOBIE ZAWSZE
- ☐ ANTYSEPTYK DO DEZYNFEKCJI
- ☐ CHUSTECZKI SUCHЕ/CHUSTECZKI NAWILŻANE
- ☐ CAŁY OSPRZĘT DO UROLOGII
- ☐ LEKI (TYLE ILE POTRZEBA +2DNI)

**OSOBY, KTÓRE MAJĄ PROBLEMY Z KOMUNIKACJĄ (LUB MÓWIĄ CICHU):

- ☐ NIE ZAPOMNIJCIE O NOTESIE I CZYMŚ DO PISANIA.
- ☐ NAJLEPIEJ SPRAWDZAJĄ SIĘ MARKERY DO PISANIA
- ☐ PO PŁYTACH CD.