

## תוספת ציוד לטיול ארוך, לסקי, לרכב, לשיט ולצלילה

	<u>לרשימת ציוד מינימלי</u>
<p><b>כלי אוכל</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ספל גדול, צלחת / קערה, סכו"ם</li> <li>- גזיה וקומקום</li> <li>- קפה שחור</li> <li>- כסא מתקפל</li> <li>- בקבוקי מים</li> </ul>	<p><b>תוספת ציוד לטיול</b></p>
<p><b>תוספת לסקי</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ערכת תה לחדר</li> <li>- תמונת פספורט</li> <li>- Goggles</li> <li>- מגפי הליכה</li> </ul>	<p><b>שונות</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- מנעול לחדר</li> <li>- כבל לקשירת תרמיל ומנעול</li> <li>- רצועות הארכה לקשירה אל התרמיל</li> <li>- מחשב, עכבר, מטען עם מתאם חשמל אירופאי</li> <li>- חצובה גדולה / קטנה</li> <li>- שקיות אטומות / מיכל אטום + תרמיל למים</li> <li>- בגדים לרפטינג</li> <li>- מתנות למארחים</li> <li>- כפפות הגנה מחיכוך חבל / לחפירה</li> <li>- קוטל יתושים חשמלי לחדר</li> <li>- לספיגת זיעה: סרטי מגבת למצח ולפרקי הידיים</li> <li>- מגן אבק לצוואר (לחפירה)</li> <li>- מגפי גומי וגרב אלסטית לתמיכה בקרסול</li> <li>- חגורת גב (לרכיבה על סוסים ואופנועים)</li> </ul>
<p><b>תוספת לרכב</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- מוסיקה (דיסק-און-קי, רמקולים)</li> <li>- ממיר מהמצית (12V DC to 115V AC, ממיר USB)</li> </ul>	<p><b>עזרה ראשונה - הרחבה</b> <u>לרשימת עזרה ראשונה בסיסית</u></p>
<p><b>תוספת לצלילה / שיט</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- תעודת צולל, יומן צלילות</li> <li>- מסיכה, שנורקל, נעלי צלילה, חולצת גלישה</li> <li>- קולב לחליפת צלילה</li> <li>- קרם לאחר שיזוף</li> <li>- חלוק רחצה</li> <li>- Loongi</li> <li>- בגד לשינה</li> <li>- טיפות אוזניים</li> <li>- קסמי אוזניים</li> <li>- מתוקים - מיני</li> <li>- תה צמחים</li> <li>- דולרים לטיפים, בירה (&lt;\$50)</li> <li>- TAKI, קלפים, שש-בש</li> <li>- ניר טואלט</li> <li>- מפיג ריחות לחדר ולשירותים</li> <li>- אבקת כביסה, חבל כביסה ואטבים</li> <li>- נעלי בית / נעלי ספורט</li> <li>- למניעת הקאות: <ul style="list-style-type: none"> <li>○ סקופודרם Scopalamin trans dermal - מדבקות</li> <li>○ טרבמין Travamin - טבליות</li> <li>○ סטונרון Stunarone - טבליות לטיפול בהקאות</li> </ul> </li> <li>- תרמיל הישרדות: ספוג, שקיות אטומות, מראת מילוט (CD), משרוקית</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- תוספי תזונה: <u>פרוביוטיקה</u>, <u>תערובת ירקות</u>, <u>תערובת פירות</u>, <u>יער</u></li> <li>- חומר דוחה יתושים (אוטאן)</li> <li>- פניסטייל ג'ל (להרגעת עקיצות)</li> <li>- טיפות אוזניים (אוטידין / דזורן)</li> <li>- ספריי לאף (אוטריון)</li> <li>- פטריון או משחת פולידין (משחה אנטיספטית ואנטי פטרייתית)</li> <li>- בקטרובן (משחה אנטיביוטית)</li> <li>- גלולות להסתגלות לגובה (Diamox)</li> <li>- אנטיביוטיקה רחבה חזקה: ציפרוקסין / ציפרודקס 500 מ"ג 2x ביום, למשך שבוע (לדלקת בשתן, שלשול דמי, גם דלקות בגרון, באוזניים וביריאות)</li> <li>- אנטיביוטיקה לתקופה ארוכה: <ul style="list-style-type: none"> <li>○ אוגמנטין כדור 2x ביום, למשך שבוע (לזיהומי עור, מערכת הנשימה - שפעת קשה טרום דלקת ריאות, דלקת גרון, שיעול, דלקת אזנים - מלווים בחום)</li> <li>○ פלג'יל / מטרוג'יל 250 מ"ג 3x ביום למשך שבוע (נגד אמבות ופרזיטים, לקלקול קיבה חריף ביותר + ריח רע בגרפס ובגזים):</li> </ul> </li> <li>- Zovirax לעצירת הרפס</li> <li>- טראומיל</li> <li>- ארקוקסיה + אומפרדקס</li> <li>- חומר חיטוי אלוהולי + יוד + פד גזה ותחבושות + גלגל פלסטר</li> <li>- Aircast, מגן ברכיים</li> </ul>