

לרשימת ציוד מינימלי

תוספת ציוד לטיול

שונות

- מנעול לחדר
- כבל לקשירת תרמיל ומנעול
- רצועות הארכה לקשירה אל התרמיל
- מחשב, עכבר, מטען
- פלש ומטען לסוללות הפלש
- חצובה גדולה / קטנה
- שקיות אטומות / מיכל אטום + תרמיל למים
- בגדים לרפטינג
- מתנות למארחים
- כפפות הגנה מחיכוך חבל
- קוטל יתושים חשמלי לחדר
- לספיגת זיעה: סרטי מגבת למצח ולפרקי הידיים, בנדנה לצוואר
- מגפי גומי וגרב אלסטית לתמיכה בקרסול
- חגורת גב (לרכיבה על סוסים ואופנועים)

כלי אוכל

- ספל גדול, צלחת / קערה, סכו"ם
- גזיה וקומקום
- קפה שחור
- כסא מתקפל
- בקבוקי מים

תוספת לסקי

- ערכת תה לחדר
- תמונת פספורט
- Goggles
- מגפי הליכה

תוספת לרכב

- מוסיקה (דיסק-און-קי, רמקולים)
- ממיר מהמצית (12V DC to 115V AC)
- ממיר (USB)

תוספת לצלילה / שיט

- תעודת צולל, יומן צלילות
- מסיכה, שנורקל, נעלי צלילה, חולצת גלישה
- קולב לחליפת צלילה
- קרם לאחר שיזוף
- חלוק רחצה
- Loongi
- בגד לשינה
- טיפות אוזניים
- קסמי אוזניים
- מתוקים – מיני
- תה צמחים
- דולרים לטיפים, בירה (>\$50)
- TAKI, קלפים, שש-בש
- ניר טואלט
- מפיג ריחות לחדר ולשירותים
- אבקת כביסה
- חבל כביסה ואטבים
- נעלי בית / נעלי ספורט
- למניעת הקאות:
- סקופודרם Scopalamin trans dermal – מדבקות
- טרבמין Travamin – טבליות
- סטונרון Stunarone – טבליות לטיפול בהקאות
- תרמיל הישרדות: ספוג, שקיות אטומות, מראת מילוט (CD), משרוקית

עזרה ראשונה - הרחבה

לרשימת עזרה ראשונה בסיסית

- חומר דוחה יתושים (אוטאן)
- פניסטיל ג'ל (להרגעת עקיצות)
- טיפות אוזניים (אוטידין / דזורן)
- ספריי לאף (אוטריון)
- פטריון או משחת פולידין (משחה אנטיספטית ואנטי פטרייתית)
- אימודיום (לעצירת שלשול, חד פעמי)
- בקטרובן (משחה אנטיביוטית)
- אנטיביוטיקה:
- אוגמנטין כדור 2x ביום, למשך שבוע (לזיהומי עור, מערכת הנשימה – שפעת קשה טרום דלקת ריאות, דלקת גרון, שיעול, דלקת אזנים – מלווים בחום)
- אזיטרומיצין (אזניל/זטון) 250 מ"ג 2x ביום, למשך 3 ימים (לשלשולים עם דם/ריר, תוספת למחלת ראות כשלא מגיבים לאוגמנטין)
- ציפרוקסין / ציפרוגיס 500 מ"ג 2x ביום, למשך שבוע (לדלקת בשתן, שלשול דמי, אנטיביוטיקה רחבה חזקה)
- מטרוגיל 250 מ"ג 3x ביום למשך שבוע (נגד אמבות ופרזיטים, לקלקול קיבה חריף ביותר + ריח רע בגרפס ובגזים)
- פרוביוטיקה (יחד עם האנטיביוטיקה) Zovirax לעצירת הרפס