רשימת אריזה למשפחה לטיול

כל מה שמשפחה צריכה — לפי קטגוריה ולפי סוג טיול. תנו לכל אחד את התיק שלו, סמנו תוך כדי, ושום דבר לא ייפול על הורה אחד כברירת מחדל.

יעד הטיול | **תאריכים** | **מי אורז למי**

👕 ביגוד ונעליים

- [ ] חולצות (אחת ליום)
- [ ] מכנסיים / שורטים
- [ ] תחתונים + גרביים (+2 רזרבה)
- [ ] פיג'מה
- [ ] 1–2 תלבושות מכובדות
- [ ] ז'קט / שכבה קלה
- [ ] נעלי הליכה + סנדלים
- [ ] משקפי שמש + כובע

🧴 טואלטיקה

- [ ] מברשת + משחת שיניים
- [ ] דאודורנט
- [ ] שמפו + מרכך
- [ ] קרם פנים / גוף
- [ ] קרם הגנה (SPF 30+)
- [ ] מברשת שיער + גומיות
- [ ] איפור + מסיר
- [ ] עדשות + תמיסה

💊 בריאות ותרופות

- [ ] תרופות מרשם (+ ימים עודפים)
- [ ] משככי כאבים
- [ ] אנטי-אלרגיה
- [ ] פלסטרים + חיטוי
- [ ] כדורים לבחילת נסיעה
- [ ] ג'ל אלכוהול
- [ ] כרטיס קופת חולים / ביטוח
- [ ] ערכת עזרה ראשונה

📄 מסמכים וכסף

- [ ] דרכונים / ת"ז
- [ ] כרטיסי טיסה
- [ ] אישורי מלון והזמנות
- [ ] פרטי ביטוח נסיעות
- [ ] אשראי + מזומן מקומי
- [ ] רשימת אנשי קשר לחירום
- [ ] ויזה (אם נדרשת)
- [ ] צילומי מסמכים חשובים

🔌 טכנולוגיה ומטענים

- [ ] טלפון + מטען
- [ ] סוללת גיבוי (power bank)
- [ ] אוזניות
- [ ] מתאם חשמל (adapter)
- [ ] מצלמה + מטען
- [ ] טאבלט לילדים + אוזניות
- [ ] כבלי טעינה נוספים
- [ ] מטען לרכב

🧸 ילדים ותינוקות

- [ ] חיתולים + מגבונים
- [ ] פורמולה / חטיפים + בקבוקים
- [ ] חפץ מעבר / בובה
- [ ] בגדים להחלפה (כתמים)
- [ ] עגלה / מנשא
- [ ] תרופות + מדחום לילד
- [ ] ספרים / צעצועים קטנים
- [ ] חיתולי בריכה

👛 תיק עלייה למטוס

- [ ] תרופות + חפצי ערך (לא במזוודה!)
- [ ] חליפת בגדים אחת לכל אחד
- [ ] חטיפים + בקבוק מים ריק
- [ ] מטענים + power bank
- [ ] בידור לילדים ולכם
- [ ] מגבונים + טישו
- [ ] נוזלים עד 100 מ"ל בלבד
- [ ] מסמכי הנסיעה

🏄 תוספות לפי סוג הטיול

- [ ] ים: בגדי ים, מגבות, משקפת
- [ ] ים: תיק חוף + צעצועים
- [ ] חורף: מעילים, כפפות, תרמיות
- [ ] חורף: שפתון + גרביים חמות
- [ ] שיוט: תלבושת חגיגית + שרוך
- [ ] טיול רכב: צידנית + משחקים
- [ ] טרק: תרמיל + נעלי מים
- [ ] גשם: מטרייה / פונצ'ו

🏠 לפני שיוצאים מהבית

- [ ] להוציא את הזבל
- [ ] לרוקן מהמקרר דברים מתכלים
- [ ] לכוון מזגן / דוד
- [ ] לנעול חלונות ודלתות
- [ ] להשהות דואר / משלוחים
- [ ] לתאם טיפול בחיה
- [ ] להשקות / לתאם טיפול בצמחים
- [ ] להשאיר מפתח + מסלול אצל מישהו

עומס האריזה המנטלי: ברוב הבתים אדם אחד אורז לכולם. תנו לכל בן משפחה שיכול רשימה משלו ותיק משלו — אחראי ברור לכל אחד זה מה שבאמת מוריד את העומס.