

Co nesmí chybět v kufru



Před zahájením pobytu v lázních:

- ☐ Podejte žádost u financující organizace / pojišťovny (v případě potřeby požádejte také o pomoc při péči o dítě/domácnost)
- ☐ Informujte zaměstnavatele
- ☐ Připravte si zdravotní dokumentaci (lékařské zprávy, nálezy atd.)
- ☐ Zkontrolujte platnost důležitých dokladů (občanský průkaz, cestovní pas)
- ☐ Zorganizujte cestu/ubytování
- ☐ Zabezpečte péči o domácí zvířata
- ☐ Najděte spolehlivou osobu na zalévání rostlin a vyzvedávání pošty

Zdravotnická dokumentace a pomůcky:

- ☐ Všechny lékařské zprávy a nálezy
- ☐ Očkovací průkaz, potvrzení o alergii
- ☐ Průkaz zdravotně postiženého (pokud je k dispozici)
- ☐ Pomůcky, jako jsou brýle / kontaktní čočky, naslouchátka, chodítka atd.
- ☐ Léky (v originálním balení):

Osobní doklady:

- ☐ Průkaz totožnosti
- ☐ Cestovní pas (pro pobyt v zahraničí)
- ☐ Průkaz zdravotního pojištění
- ☐ Řidičský průkaz
- ☐ Platební karta / hotovost

Elektronická zařízení:

- ☐ Mobilní/chytrý telefon
- ☐ Budík
- ☐ Sluchátka
- ☐ Příp. elektronická čtečka / tablet
- ☐ Všechny nabíječky

Oblečení:

Každodenní oblečení:

- ☐ Trička
- ☐ Svetr/mikina
- ☐ Příp. košile/halenky
- ☐ Džíny
- ☐ Dlouhé a krátké kalhoty
- ☐ Kalhoty na běhání
- ☐ Pletená/flísová bunda
- ☐ Outdoorová bunda
- ☐ Pyžamo
- ☐ Ponožky a spodní prádlo (v závislosti na délce cesty)
- ☐ Příp. župan

Sportovní oblečení:

- ☐ Sportovní trička
- ☐ Sportovní kalhoty (krátké/dlouhé)
- ☐ Sportovní podprsenky
- ☐ Funkční bunda
- ☐ Plavky
- ☐ Sportovní taška

Toaletní taška:

- ☐ Zubní kartáček a zubní pasta
- ☐ Sprchový gel a šampon
- ☐ Deodorant
- ☐ Holicí strojek
- ☐ Hřeben / kartáč na vlasy / gumičky do vlasů
- ☐ Fén na vlasy
- ☐ Příp. dámské hygienické potřeby
- ☐ Příp. make-up

Obuv:

- ☐ Pantofle
- ☐ Žabky / koupací obuv
- ☐ Sportovní obuv
- ☐ Obuv pro každodenní nošení
- ☐ Venkovní obuv

Jiné:

- ☐ Láhev na vodu
- ☐ Ručníky
- ☐ Plastový sáček na mokré plavky
- ☐ Malý batoh / taška na výlety
- ☐ Příp. vycházkové hole
- ☐ Příp. špunty do uší / masku na spaní
- ☐ Příp. zápisník a pero
- ☐ V létě: ochrana proti slunci, sluneční brýle, pokrývka hlavy, pokud je to nutné, repelent proti hmyzu
- ☐ V zimě: zimní obuv, zimní bunda, čepice, šála, rukavice

Více informací o tom, jak se co nejlépe připravit na léčebnou kúru nebo rehabilitaci, najdete v našem průvodci „Léčebné a rehabilitační pobyty: Příprava a balení“.