

قائمة المستلزمات الكاملة والمفصلة لرحلتك الخريفية

تم إعداد وحفظ قائمة شاملة بأدق التفاصيل للأدوات الضرورية لسفرك في الخريف. وتشمل ما يلي:

الملابس المناسبة والخفيفة للسفر في الخريف

- جاكيت مقاوم للمطر والهواء (خفيف أو متوسط السماكة حسب الوجهة)
- سويتير صوفي دافئ أو جاكيت محبوك للبرد المسائي
- طبقة أساسية قطنية أو حرارية (قميص داخلي وبنطال خفيف يمنع التعرق)
- بنطلون مريح للمشي ومقاوم للمطر (يفضل أن يكون عملياً وسهل الحركة)
- وشاح خفيف، قبعة صوف وفقايزات لحماية إضافية في الأجواء الباردة
- جوارب صوفية أو قطنية سميكة للحفاظ على دفء القدمين
- بيجامة دافئة للنوم المريح في الليالي الباردة

الملابس متعددة الطبقات

- قميص بأكمام طويلة أو قصيرة للطبقة الأولى
- هودي أو سويتير خفيف للطبقة الوسطى
- جاكيت صوف أو فليس للطبقة الوسطى الدافئة

الأحذية والجوارب المناسبة

- حذاء مشي أو تسلق مقاوم للماء ومريح (نصف بوت)
- شبشب أو صندل للراحة في مكان الإقامة
- جوارب إضافية (قطنية وصوفية)

وسائل السلامة والصحة

- حقيبة إسعافات أولية كاملة (لاصق جروح، مطهر، مسكن، قطن طبي معقم)
- معقم لليدين
- كمادات ومناديل ورقية
- الأدوية الشخصية والفيتامينات الضرورية
- كريم واقٍ من الشمس ومرطب للشفاة (رغم برودة الطقس)

مستلزمات التخييم والإقامة في الطبيعة

- كيس نوم مناسب لدرجات حرارة الخريف
- بساط عازل للحفاظ على الدفء (إيزومات)
- خيمة سفر (في حال التخييم)
- كشاف رأسي (هدلامب) أو مصباح يدوي مع بطاريات إضافية
- باوربانك وكابلات الشحن
- ترموس أو قارورة ماء
- كوب سفر وأدوات أكل شخصية

الأطعمة والمشروبات الضرورية

- كمية كافية من مياه الشرب
- وجبات خفيفة غنية بالطاقة (مكسرات، شوكولاتة، مشروبات طاقة)
- شاي، قهوة (أكياس شاي/نسكافيه)