

Skupina	Seznam položek	Poznámka
Doklady	Platný cestovní pas Kopie cestovního pasu Řidičský průkaz Řidičský průkaz mezinárodní Letenka Platební karta Cestovní pojištění Peníze	V případě pobytu delšího 30 dnů i platné vízum - aktuální info na velvyslanectví Filipín Může se hodit například při půjčení motorek  Raději i v tištěné podobě Před cestou raději zkontrolovat, zda není použití karty omezeno pouze na území EU Doporučujeme uzavřít, lékařské služby nejsou na Filipínách levné Doporučujeme USD, s výměnou Euro může být někdy problém
Oblečení	3 x nízké ponožky 1x trekové ponožky 4 x spodní prádlo 3 x triko krátký rukáv 1 x triko dlouhý rukáv 1 x mikina 1 x bunda 1 x kalhoty 2 x kraťasy 1 x šátek nebo kšiltovka 1 x boty trekové 1 x otevřené boty 1 x čepice tenká 1 x plavky 1 x pláštěnka 1 x kapsa na doklady	Doporučujeme 100% Merino vlnu (rychle schne, lépe absorbuje pot) Pouze pro případ návštěvy hor - doporučujeme Merino (rychle schne, lépe absorbuje pot) Doporučujeme 100% Merino vlnu (rychle schne, lépe absorbuje pot) Doporučujeme 100% Merino vlnu (rychle schne, lépe absorbuje pot) Doporučujeme 100% Merino vlnu (rychle schne, lépe absorbuje pot) Pouze pro případ návštěvy hor - stačí tenčí provedení Tenká - hodí se např. jako ochrana proti slunci při jízdě na skútru nebo motorce Doporučujeme s odepínacími nohavicemi a z rychleschnoucího materiálu Nejlépe rychleschnoucí Slouží jako ochrana proti slunci Stačí lehké trekové boty - využijete hlavně v horách Kvalitní sandály, se kterými lze případně i do vody (např. TEVA) - budete používat denně Pouze pro případ návštěvy hor  Ideálně ledvinka nebo něco plnicí stejnou funkci
Léky	Paralen Ibalgin	Proti teplotě a bolesti Proti teplotě a bolesti, působí protizánětlivě

Valetol	Proti bolesti
Kinedryl	Prevence cestovní nevolnosti
Desinfekce	Na odřeniny a jiná zranění
Hemagel	Na odřeniny
Framykoin	Ideálně zásyp - použití pro případ odřenin - způsob použití konzultovat předem s lékařem
Náplasti s polštářkem	Kvalitní pro použití i ve vodě
Lepicí páska	
Sterilní obvaz	
Ophthalmo septonex	Antiseptický účinek, je určen ke vkapávání do oka při léčení nehnisavých zánětů
Antimalarika	Pokud jsou třeba - po poradě s lékařem z cestovní medicíny
Bcomplex	Jako prevence proti komárům
Autan	Jako prevence proti komárům
Antibiotika - širokospektrální	Nachlazení - použití konzultovat předem s lékařem
Černé uhlí	Průjmová onemocnění - 1. stádium
Endiaron	Průjmová onemocnění - 2. stádium - použití konzultovat předem s lékařem
Ciprinol	Průjmová onemocnění - 3. stádium - použití konzultovat předem s lékařem
Imodium	Kombinovat s léčbou Ciprinolem po předchozí poradě s lékařem
Reny	Proti pálení žáhy
Obinadlo	
Další léky dle osobní potřeby	

#### Hyg. potřeby

Zubní pasta	Doporučujeme koupit malé cestovní balení
Kartáček na zuby	
Univerzální mýdlo	
Šampon na vlasy a tělo	
Holicí strojek	
Pěna na holení	Doporučujeme koupit malé cestovní balení
Balzám po holení	
Tuhý deodorant	
Opalovací krém	

Jelení lůj na rty  
Vlhké kapesníky  
Suché kapesníky  
Toaletní papír  
Nůžky na nehty  
Ručník  
Další dle osobní potřeby

Ideálně technický z mikrovláken - zabere málo místa, rychle schne

#### Technické věci

Spínací špendlík  
Jehla a rezná nit  
Čelovka  
Mobil  
Dobíječka mobil  
Redukce zásuvka  
Provázek  
Kvalitní lepicí páska  
Nůž  
Igelitové pytlíky  
Nepromokavý pytlík  
Zapalovač  
Notýsek  
Propiska  
Brýle sluneční  
Brýle čiré  
Cestovní batoh  
Příruční batoh  
Potápěčské brýle + šnorchl  
Foťák

Možno koupit i na Filipínách

Použití třeba na sušení prádla, většinou lze ale využít služeb laundry service

Např. na opravu roztrženého batohu nebo bot

Malý kapesní

V závislosti na termínu návštěvy doporučujeme věci zabalit to nepromokavých sáčků

Na doklady, peníze a další důležité věci

Vzít s sebou i do letadla na vyplnění vstupních formulářů

Pouze pro případ řízení skútru nebo motorky v noci

#### Ostatní

Lonely planet Filipíny

Cestovní itinerář Luzon  
Kostky a karty  
Textilní kapesník  
Popruhy  
Knížka  
Sluchátka mobil  
Další dle osobní potřeby

V případě, že se rozhodnete cestovat s námi

Pro případ cestování na motorce nebo skútru pro připevnění batohu, mohou být i gumové