

**لباس و پوشاک**

- تی شرت و بلوز
- ژاکت یا سویشرت
- شلوار، شلوارک یا دامن
- لباس زیر و جوراب
- لباس خواب
- لباس شنا
- کلاه، شال و دستکش (در صورت نیاز)
- کفش پیاده روی و کفش رسمی

**اقلام بهداشتی و مراقبت شخصی**

- مسواک و خمیر دندان
- شامپو و نرم کننده (سایز سفری)
- صابون یا شوینده بدن
- دئودورانت
- شانه یا برس مو
- تیغ اصلاح و کرم اصلاح
- کرم ضدآفتاب و مرطوب کننده
- محصولات بهداشتی بانوان
- داروهای شخصی و جعبه کمک های اولیه

**لوازم الکترونیکی و تکنولوژی**

- گوشی موبایل و شارژر
- دوربین و باتری اضافی
- پاوربانک
- لپتاپ یا تبلت (در صورت نیاز)
- هدفون یا ایرپاد
- آداپتور برق جهانی
- چراغ قوه یا فلاش کوچک

**مدارک و اسناد مهم**

- پاسپورت و کارت شناسایی
- بلیط های سفر (هوایما، قطار، اتوبوس)
- تاییدیه رزرو هتل
- اطلاعات بیمه سفر
- ویزا (در صورت نیاز)
- اطلاعات تماس های اضطراری
- نقشه ها یا راهنمای محلی (با اپلیکیشن های نقشه)

**اقلام اضافی برای سفرهای خاص**

**مناطق سردسیر**

- لباس های گرم لایه لایه
- کفش ضدآب
- کرم مرطوب کننده قوی

**مناطق گرمسیر**

- لباس های نخی و خنک
- کرم ضدآفتاب با SPF بالا
- عینک آفتابی
- بطری آب

**سفرهای کمپینگ یا طبیعت گردی**

- چادر
- کیسه خواب
- زیرانداز
- قطب نما یا GPS
- چراغ قوه
- اجاق گاز کوچک و ظروف سبک
- جعبه کمک های اولیه