

## המלצה לציוד אישי – למטייל במונגוליה

1	מכנסיים ארוכים, קצרים (1) , חולצות ארוכות , קצרות ו-T-shirt's .	מצלמה, סוללות , מטען סוללות לרכב (כל הציוד מסומן שמית !) סוללות רגילות	מתנות למקומיים: כלי ציור לילדים, טושים, עפרונות ציור, טבק, משקאות אלכוהוליים, אולרים, גלויות, מברשות שיניים	
2	לבנים	קרם הגנה מהשמש	פנס אישי (מומלץ פנס ראש)	
3	פריטי היגיינה אישיים: כלי גילוח, רחצה	תרמיל גב לנשיאת ציוד יומי (מים אוכל ומצלמה)	צילום של כל המסמכים האישיים, באריזה אטומה למים.	
4	מגבת, אטבי כביסה, חומר לכביסה ביד, שקיות ניילון אטומות	אולר שדה	תרופות לשימוש אישי – כאבים, חום, גב...	
5	מגבונים לחים	משקפיים, משקפי שמש, משקפת שדה	ויטמינים (לנוטלים באופן קבוע)	
6	כובע שמש, כובע להגנה מהרוח מעיל רוח וגשם דק, כפפות (לרגישים לקור).	אוכל "אישי" – פירות יבשים (מומלץ) , משקאות מרק להכנה מהירה, "מנה חמה" , ממתקים	פנקס כיס ועט, שעון מעורר	
7	כסף (דולרים) בחגורת כסף. למונגוליה יש לקחת בחשבון כ 200 דולר לכל התקופה	קרם לחות	תמונות מהבית : להראות למונגולים שמאוד מתעניינים: משפחה, מקומות, נופים	
8	שק שינה טרמי , סדין	בגד ים	לשעות הפנאי: קלפים, ספר טוב, ונגן מוסיקה	
9	גרביים	נעליים גבוהות וסנדלים.	<b>להשאיר בבית :</b> צילום של המסמכים (דרכון) , פרטים של חברי הקבוצה, פרטי טיסה ומלון, פרטי פוליסת הביטוח, צוואה ☺	
10	פרטי פוליסת הביטוח	הנחיות והמלצות רופא (אם יש) לטיפול, באנגלית	ממחטות ניר, נייר טואלט	

		<u>ציוד שיסופק במונגוליה</u>	
	אוהל זוגי	מזרן שדה (1-2 ס"מ עובי)	כלי אוכל, צלחות, כיסאות ושולחן שטח
	אוכל לכל התקופה (בשר, ספגטי, לחם, גבינות מותכות וצהובה, נקניקים, ירקות, מרקים להכנה מהירה, מים קפה, תה, שתייה..)	מקלחת שדה שרותי שדה ניר טואלט	כל הכניסות לאתרים, תחבורה (כולל דלק), הסעה למלון וחזרה לשדה"ת