



Balíme na dovolenou

O ideální dovolené má každý svou vlastní představu, proto náš seznam berte jako doporučení a vyberte z něj podle vlastního uvážení to, co opravdu využijete. Také si do něj můžete doplnit položky dle vlastních zkušeností.

Nejdůležitější nezbytnosti

Na dovolenou se vydávejte výhradně s platnými cestovními i běžnými doklady a všemi mobilními zařízeními včetně nabíječek a zdrojů. Budete potřebovat:

- ☐ občanský průkaz a popř. cestovní pas (pro klid včas zkontrolujte jejich platnost)
- ☐ kartičku zdravotního pojištění a kartičku cestovního připojištění do zahraničí
- ☐ řidičský průkaz (zkontrolujte si jeho platnost všude, kudy se chystáte jet)
- ☐ platební kartu (nebo dvě, pro případ přetečení limitu, ztráty apod.)
- ☐ hotovost ideálně také v měně destinace (destinací)
- ☐ další doklady (cestovní smlouvu, voucher, letenky či doklady o platbách záloh)
- ☐ dioptrické brýle nebo kontaktní čočky s roztokem
- ☐ klíče od domu
- ☐ doklady od auta
- ☐ fotoaparát s nabíječkou
- ☐ mobilní telefon s nabíječkou
- ☐ osobní léky
- ☐ jídlo na cestu, případně na pobyt (podle typu dovolené, a zvláště pro cesty s dětmi)

Doklady nezapomeňte také pro děti! Některé z dokumentů pak postačí mít v elektronické podobě, přírodu tím jistě potěšíte. Každopádně doporučujeme si všechny dokumenty naskenovat, stáhnout do mobilu a ideálně je mít přístupné také přes internet (pro případ, že přijdete nejen o doklady, ale také o telefon...)

Základní oblečení

Samozřejmě si nezapomeňte ty nové šaty kupované speciálně na tuto dovolenou. Ovšem myslte i na nepřízeň počasí, proto si zabalte i triko s dlouhým rukávem nebo mikinu. Jeden či dva kousky oblečení navíc nezaberou tolik místa, ale v nepříjemných situacích vám určitě zlepší náladu.

- | | |
|---|--|
| ☐ spodní prádlo | ☐ lepší oblečení na večer |
| ☐ ponožky | ☐ vhodné oblečení na túru |
| ☐ trička a tílka | ☐ teplejší oblečení pro chladnější dny |
| ☐ sukně a šaty | ☐ lehkou větrovku, případně bundu do deště |
| ☐ kraťasy, kalhoty | ☐ pokrývku hlavy |
| ☐ plavky a plážové šaty nebo pareo | ☐ sandály a vhodné boty podle typu dovolené |
| ☐ pyžamo či noční košilku | |



Základní hygiena

Kartáček, mýdlo, hřeben... však to znáte. A máte už všechno v kufru? Máte mít:

- ☐ [mýdlo](#) nebo [sprchový gel](#) a [šampon](#)
- ☐ [kartáček na zuby](#) a [zubní pastu](#)
- ☐ antiperspirant či deodorant na den
- ☐ parfém na večer
- ☐ základní sadu pro [čištění pleti](#)
- ☐ [denní](#) a [noční krém](#)
- ☐ krém na opalování a krém [po opalování](#)
- ☐ [první pomoc pro suché rty](#)
- ☐ [balzám na popraskanou pokožku](#)
- ☐ pečující [tělové mléko](#) nebo balzám pro vyživení pokožky (nejen) po slunění
- ☐ přípravky na úpravu vlasů (balzám, lak, ...)
- ☐ papírové kapesníky, příp. vlhčené ubrousky
- ☐ ručník
- ☐ potřeby na [holení](#)
- ☐ [hřeben](#) a kartáč na vlasy
- ☐ sponky a gumičky do vlasů
- ☐ přípravky na úpravu vlasů (lak, suchý šampon...)
- ☐ dámské hygienické potřeby
- ☐ základní sadu na líčení
- ☐ cestovní fén na vlasy

Cestovní lékárnička

Myslete i na ty nepříjemné věci, které by se mohly stát. Průjem se přeci jenom lépe řeší s živočišným uhlím v batohu než zdvořilým klepáním na stany spolubydlících. Vezměte si s sebou:

- ☐ pravidelně užívané léky
- ☐ náplasti a obvazy
- ☐ dezinfekci a rychloobvaz
- ☐ teploměr
- ☐ nějaká antihistaminika
- ☐ léky proti bolesti a horečce
- ☐ Endiaron, Smectu nebo živočišné uhlí
- ☐ Kinedril
- ☐ kapky na vypláchnutí očí
- ☐ nůžky
- ☐ pinzeta
- ☐ cucací tabletky na bolest v krku nebo [Ústní spray s propolisem](#)
- ☐ [propolisovou tinkturu](#) či [propolisový gel](#) na štípance, pupínky po klíšťatech
- ☐ [mast, gel nebo balzám](#) na případné spáleniny od sluníčka
- ☐ [mast s apisinem](#) (včelím jedem) na bolavé klouby
- ☐ kokosový olej (nejen, že je skvělý pro zdravé vaření, ale také pro všestrannou péči o pokožku i vlasy, nahradí tělové mléko, krémy, balzámy na vlasy, je skvělý po opalování i pro zmírnění vyrážek, využít jej můžete i na odlíčení či jako balzám po holení)



Bude se hodit

Pár praktických věcí, které vám zpříjemní život, ať už se vypravíte kamkoli:

- | | |
|--|---|
| ☐ oblíbený polštářek | ☐ rychlovarná konvice či spirála na ohřev vody |
| ☐ čelovka či baterka | ☐ káva, pár sáčků čaje, cukr |
| ☐ repelent | ☐ skládací nebo nafukovací stolička |
| ☐ praktický kombinovaný nůž | ☐ průvodce s informacemi o lokalitě |
| ☐ adresy všech, kterým chcete poslat pohled | ☐ základní slovníček s frázemi |
| ☐ blok a propisku pro zápis všech nápadů | ☐ špunty do uší a spací klapky na oči |
| ☐ šitíčko | ☐ menší batůžek na výlety |
| ☐ pár zavíracích špendlíků | ☐ příp. redukce na zásuvky |
| ☐ mycí prostředek a prášek na praní, protože nikdy nevíte | ☐ powerbanka |
| ☐ zápalky/zapalovač | |

Užitečné aplikace

S mobilem vybaveným správnými aplikacemi může být vaše cestování o dost jednodušší a příjemnější. Tady je seznam těch, které se nám na cestách osvědčily:

- ☐ [Google Mapy](#) – umožňují stáhnout si mapu země nebo její část do offline, obejdete se tak i bez internetového připojení. (aplikace je zdarma)
- ☐ nebo [Mapy.cz](#) – skvělá turistická mapa celé Evropy, mapy si můžete opět stáhnout a používat i bez připojení k internetu. V bezplatné verzi však můžete mít staženou offline mapu pouze jedné země. Tu však můžete kdykoli smazat a stáhnout si pak mapu země, do které míříte.
- ☐ [Google překladač](#) – zvládá přes 100 jazyků, pomůže s psaným textem i přímým překladem mluveného slova. Čím dál víc jazyků si navíc můžete uložit offline a domluvíte se i bez připojení. (aplikace je včetně offline jazyků zdarma)
- ☐ [WiFi Map](#) – pomůže v situacích, kdy vám offline režim stačit nebude. Nabízí přehled hesel k wifi sítím po celém světě dle GPS, hesla zadávají uživatelé aplikace. (aplikace je v základní verzi zdarma)
- ☐ Aplikace vaší banky – můžete ovládat svůj účet z mobilu, v případě potřeby nebude problém okamžitá změna limitů, blokáce karet, zkrátka máte vše po ruce.
- ☐ [Revolut / Wise](#) – převod peněz z a do zahraničí s výhodným kurzem oproti bankám (aplikace jsou zdarma, poplatky za převod jsou, ovšem férové).
- ☐ Facebook – podívejte se na facebookové skupiny dané země a najděte čechy, kteří tam žijí a často rádi poradí.
- ☐ [Airalo](#) – eSIM pro levná data v zahraničí jako alternativa k roamingu nebo místní SIM.
- ☐ [Park4night](#) – databáze míst k přespaní v autě (parkoviště, kempy, přírodní lokality) včetně recenzí a fotek od uživatelů. Základní online verze je zdarma, offline režim je dostupný v PRO verzi (za přívětivý poplatek). Doporučujeme ověřit legálnost míst podle komentářů a lokálních pravidel.
- ☐ AI asistenti a chatboti – skvělí pomocníci pro vyhledávání zajímavých míst, restaurací a dalších tipů podle vašich preferencí. Stačí zadat co hledáte a AI vám připraví personalizovaný seznam doporučení, navrhne trasu, nebo rovnou naplánuje program pro celou dovolenou.



Pro děti

U běžných věcí jako je oblečení a hygiena vycházejte z toho, co balíte pro sebe. Pro děti navíc doporučujeme přibalit:

- ☐ dostatek tekutin
- ☐ stínítko na okno auta
- ☐ pohodlné, volné oblečení na cestu
- ☐ vyplatí se mít po ruce také náhradní oblečení
- ☐ osvědčené svačinky (nejlépe v podobě ovoce a zeleniny, v teple se vyhýbejte čokoládě v jakékoli podobě, však víte, co dokáže)
- ☐ polštářek
- ☐ oblíbení plyšovi či jiní mazlíci na cestu a usínání
- ☐ oblíbené hračky, knížky a hry, které spolehlivě zabaví
- ☐ doporučujeme také něco nového – hračku, [karetu či stolní hru](#), omalovánky, časopisy s úkoly pro děti – určitě oceníte v krizových případech, když nebude snadné děti zabavit (vše je lepší, než jim strčit do ruky telefon)
- ☐ hračky a nafukovací potřeby na pláž a do vody (skvělý je pro menší děti nafukovací kruh-člun, tak si můžete i s dítkem trochu zaplavat, ač třeba jen podél břehu)
- ☐ pro malé či úzkostnější děti nočník
- ☐ pláštěnka
- ☐ holínky
- ☐ čepičky, kloboučky, šátky na hlavu (čepičky jsou skvělé s prodloužením, které chrání krk a uši, mohou být i s UV filtrem)
- ☐ oblečení s UV filtrem
- ☐ pro menší děti, které již odrostly kočárku, doporučujeme odrážedlo (cestujete-li autem, určitě se vyplatí, i s menšími dětmi pak zvládnete větší výlet bez zrudnutí a stížností na bolavé nožičky)
- ☐ opalovací krém, ideálně přírodní s vyšším faktorem
- ☐ oblíbený [sprchový šampon pro tělo i vlásky](#)
- ☐ [tělový balzám](#), nebo jiný osvědčený krém, který pomůže se suchou či podrážděnou kůží, zvláční případné škrábance či odřeniny, nebo zklidní pokožku po pobytu na slunci či v mrazu
- ☐ do lékárničky přibalte osvědčené léky proti bolesti či horečce, cestovní nevolnosti, kapičky do nosu, něco na průjem či zácpu, antihistaminika, repelent pro děti a především veškeré léky, které dítě běžně užívá, ideálně i s malou rezervou pro případ zpoždění návratu
- ☐ v případě, že cestujete s miminkem, počítejte se s balením prakticky celé jeho výbavičky

Abyste si to užili

Jedete na dovolenou a jedete si to užít, proto si vezměte vše, co máte rádi:

- ☐ [knížky](#) a časopisy
- ☐ čtečku knížek (s nabíječkou)
- ☐ křížovky, pleť a cokoli, co vás baví
- ☐ sluchátka
- ☐ prezervativy
- ☐ deskové a jiné hry (potřebujete-li šetřit místem, sáhněte po zmenšených cestovních variantách)



Balíme k moři

Pokud se vydáváte za sluníčkem, určitě si s sebou sbalte dvoje plavky, abyste měli jedny neustále suché a k dispozici. Jelikož celý den strávíte u vody, můžete si vzít méně triček, ale zase nezapomeňte na něco hezkého pro večerní posezení ve dvou či ve čtyřech. Určitě si vezměte:

- | | |
|--|--|
| ☐ plavky, alespoň dvoje | ☐ opalovací krém |
| ☐ plážové boty | ☐ tělové mléko nebo krém po opalování |
| ☐ boty do vody | ☐ výživný krém s regeneračním účinkem pro zklidnění pleti po náročném dni i podráždění zapříčiněným sluníčkem |
| ☐ kvalitní sluneční brýle | ☐ crystal deodorant, který se nerozteče |
| ☐ plavecké brýle a výbavu na potápění | ☐ karimatku, deku či jinou podložku |
| ☐ plážový ručník | ☐ oblečení a obuv na výlety a procházky po letovisku |
| ☐ plážovou tašku | ☐ plážový stan s UV ochranou (oceníte nejen s dětmi) |
| ☐ plážové šaty nebo pareo | ☐ nafukovací lehátko a nafukovací hračky a hry do vody |
| ☐ pokrývku hlavy | |

Balíme na hory

Ušetřete místo v batohu a sbalte si samé praktické věci. Spork, kterým si dáte polévku nebo nakrájíte špekáčky. Rychleschnoucí ručníky, které nezaberou skoro žádné místo v batohu. Ale především kvalitní obuv a dobré neshrnující se ponožky, odsávající pot a vlhkost. Základem je samozřejmě pohodlný, prostorný a lehký batoh.

- | | |
|---|---|
| ☐ pevné boty, nebo barefoot boty | ☐ kvalitní láhev na vodu |
| ☐ kvalitní ponožky | ☐ pončo pláštěnku |
| ☐ vhodné oblečení pro teplejší i chladnější počasí | ☐ crystal deodorant |
| ☐ ochranný krém pro větrné a studené dny | ☐ rychleschnoucí ručníky |
| ☐ opalovací krém pro dny slunečné | ☐ spork (jeden kus příboru zahrnující lžíci, vidličku a nůž) |
| ☐ kvalitní sluneční brýle | |

Balíme na poznávací dovolenou

Ať už putujete po českých hradech a zámcích nebo vyrážíte na dovolenou do Paříže, určitě toho chcete co nejvíce vidět a zažít. Proto si předem promyslete, co všechno chcete vidět a dobře naplánujte trasu. I když se to nezdá, i poznávací dovolená může být fyzicky velmi náročná - úzké lodičky proto nechte doma a raději si vezměte pohodlné tenisky nebo sandály. Vezměte si:

- | | |
|--|---|
| ☐ podrobného průvodce lokality | ☐ pohodlné boty |
| ☐ tipy na místa, která stojí za to navštívit | ☐ vhodné oblečení dle destinace a na všechny rozmarné počasí |
| ☐ pohodlný a dostatečně velký batoh na výlety | |



Balíme pod stan a na vodu

Dovolená na vodě nebo pod stanem je velmi nenáročná, pohodová a příjemná. S chutí poobědváte kdekoli na cestě a odpoledne se natáhnete do trávy. Na vodu se určitě vyplatí nepromokavé zavazadlo, lodní pytel nebo plastový barel. A víte, že karimatka pro větší pohodlí může být i nafukovací? Život vám dále zpříjemní:

- | | |
|--|---|
| ☐ plavky, alespoň dvoje | ☐ repelent |
| ☐ vhodné oblečení (i pro horší počasí, pro jistotu) | ☐ něco na zahřátí pro chladnější večery |
| ☐ pláštěnka | ☐ základní nádobí |
| ☐ kvalitní karimatka | ☐ toaletní papír |
| ☐ spacák | ☐ crystal deodorant, který se nerozteče |
| ☐ boty do vody (ne pantofle) | ☐ může se hodit rozkládací nebo nafukovací židlička |
| ☐ pohodlný poštárek na spaní | ☐ spork (jeden kus příboru zahrnující lžíci, vidličku a nůž) |
| ☐ pokrývka hlavy | |

Balíme do zimy

Chystáte se na dovolenou do Kanady nebo na Island? Tak to zapomeňte na plavky, ale vezměte si co nejvíce funkčního oblečení, které vás ochrání před větrem a deštěm. Doporučujeme řídit se rčením: „Neexistuje špatné počasí, pouze špatné oblečení lidí.“ Ačkoli zrovna na Island si plavky naopak určitě zabalte, neboť horké prameny a bazény jsou jedním z nejkrásnějších zážitků na Islandu.

- ☐ funkční prádlo
- ☐ funkční oblečení
- ☐ teplá mikina
- ☐ pláštěnka
- ☐ teplejší bunda, bunda do deště či větrovka
- ☐ nepromokavé, či alespoň rychle schnoucí turistické kalhoty
- ☐ plavky
- ☐ kvalitní boty, ideálně alespoň jedny nepromokavé
- ☐ opalovací krém (pokud budete mít štěstí na slunečné dny)
- ☐ čepice, rukavice, šála či nákrčník (pokud budete mít štěstí na opravdu chladné dny)
- ☐ kvalitní a pohodlný batoh či krosna
- ☐ spork (jeden kus příboru zahrnující lžíci, vidličku a nůž)