

عند التخطيط لرحلة لمدة عشرة أيام في منطقة جبلية، يجب أن تحزم حقائبك بعناية لضمان راحتك واستمتاعك بالرحلة. إليك قائمة بالمستلزمات الأساسية:

#### 1. المعدات الأساسية:

- خيمة: اختر خيمة متينة ومناسبة للظروف الجبلية.
- حقيبة ظهر: لحمل معداتك ومستلزماتك الشخصية.
- فرشاة نوم وحصيرة: للراحة أثناء النوم.
- مصباح يدوي أو مصباح رأسي: للإضاءة في الليل.

#### 2. الإمدادات الغذائية والشراب:

- طعام مجفف وخفيف: مثل الحبوب والشوفان.
- ماء كافٍ: استخدم قارورة ماء قابلة لإعادة التعبئة.
- أدوات طهي بسيطة: مثل موقد صغير وأواني طهي.

#### 3. اللوازم الطبية والسلامة:

- علبة إسعافات أولية: تحتوي على مواد للعلاج الأولي للجروح والإصابات.
- واقي من الشمس ونظارات شمسية: للحماية من أشعة الشمس القوية.
- مرهم للشفاه ومرطب للبشرة: للعناية الشخصية.

#### 4. أدوات التنظيف والراحة:

- صابون ومعقم يدين: للنظافة الشخصية.
- فرشاة أسنان ومعجون أسنان: للعناية بالفم.
- مناديل مبللة ومناديل جافة: للتنظيف.

. أتمنى لك رحلة ممتعة! 🏠🏔️ اتأكد من تكييف هذه القائمة وفقاً لاحتياجاتك الشخصية وظروف الرحلة



ما الذي يجب أن أحزمه لرحلة لمدة