CHECKLIST

na dovolenku autom

Aby ste na nič nezabudli pred dlhou cestou

Ako používať tento checklist

Vytlačte si tento dokument obojstranne alebo jednostranne na A4. Pri každej položke nájdete prázdne políčko – odškrtnite ho ceruzkou alebo perom, keď máte úlohu hotovú. Položky sú zoskupené do 11 kategórií, ktoré pokrývajú všetko od kontroly motora po veci pred odchodom z domu.

Praktické tipy pred cestou

- **Auto:** Pneumatiky natlakujte pre plné zaťaženie (+0,3 až 0,5 baru). Skontrolujte tlak aj v rezerve.
- **Výhľad:** Vnútornú stranu čelného skla odmastite – znížite únavu očí a reflexy v noci.
- **Vesty:** V Rakúsku, Taliansku a Chorvátsku musí mať reflexnú vestu KAŽDÝ pasažier. Patria do dverí, nie do kufra!
- **Únava:** Pravidlo 2 hodín / 200 km – zastavte, vystúpte, urobte pár drepov, rozhýbte krčnú chrbticu.
- **Jedlo:** Žiadne ťažké jedlá na pumpe – wrapy, ovocie, orechy. Inak Vám krv ujde z mozgu do žalúdka.
- **Balenie:** Najťažšie veci na dno kufra a k zadným sedadlám. „Kabínovú tašku" majte v kabíne.

Spolu položiek:	95
Kategórií:	11
Odhadovaný čas balenia:	2–4 hodiny (deň pred odchodom)

Doklady a peniaze

- [ ] Občiansky preukaz / cestovný pas (platnosť min. 6 mes.)
- [ ] Vodičský preukaz
- [ ] Technický preukaz a osvedčenie o evidencii
- [ ] Zelená karta (PZP) – platná aj pre tranzitné krajiny
- [ ] Diaľničné známky / vinety pre tranzitné krajiny
- [ ] EPZP – Európsky preukaz zdrav. poistenia
- [ ] Cestovné poistenie + storno
- [ ] Hotovosť EUR + miestna mena
- [ ] Platobné karty + záložná karta
- [ ] Rezervácie ubytovania (vytlačené / v emaile)
- [ ] Rezervácie trajektov, atrakcií
- [ ] Kópie všetkých dokladov v cloude / emaile

Auto – príprava pred cestou

- [ ] Hladina motorového oleja + 1L na dolievanie
- [ ] Chladiaca kvapalina medzi MIN a MAX
- [ ] Brzdová kvapalina (premerať ak > 2 roky)
- [ ] Kvapalina do ostrekovačov
- [ ] Tlak v pneumatikách pre plné zaťaženie
- [ ] Tlak v rezervnom kolese
- [ ] Stav dezénu (min. 3 mm na letné dlhé trasy)
- [ ] Stierače – nezanechávajú šmuhy
- [ ] Všetky svetlá funkčné (vrátane brzdových)
- [ ] Klaksón a smerovky
- [ ] Čisté sklá zvnútra (odmastiť)
- [ ] Plná nádrž pred odchodom
- [ ] Platná STK a EK

Povinná výbava

- [ ] Lekárnička – platná expirácia
- [ ] Výstražný trojuholník
- [ ] Reflexné vesty pre KAŽDÉHO pasažiera (v dverách, nie v kufri!)
- [ ] Náhradné koleso alebo lepiaca sada
- [ ] Zdvihák a kľúč na kolesá
- [ ] Hasiaci prístroj (povinný v PL, BG, BE, RO)
- [ ] Náhradné žiarovky (povinné v HR a CZ)
- [ ] Ťažné lano
- [ ] Nálepka SK (ak nemáš EÚ ŠPZ)

Elektronika a navigácia

- [ ] Nabíjačky do auta (USB-C, Lightning)
- [ ] USB rozdvojka / hub
- [ ] Powerbanka – nabitá
- [ ] Držiak na telefón
- [ ] Offline mapy stiahnuté (Google Maps, Mapy.com)
- [ ] Európsky adaptér do zásuvky
- [ ] Slúchadlá / FM transmiter
- [ ] Foťák + nabíjačka + pamäťová karta

Oblečenie

- [ ] Tričká, spodná bielizeň, ponožky (+1 sada navyše)
- [ ] Krátke nohavice / sukne
- [ ] Dlhé nohavice / mikiny na večer
- [ ] Plavky + plážový uterák
- [ ] Nepremokavá bunda / pončo
- [ ] Pokrývka hlavy + slnečné okuliare
- [ ] Pohodlné topánky na cestu
- [ ] Sandále / žabky
- [ ] Topánky do vody
- [ ] Elegantnejšie oblečenie na večer

Hygiena a kozmetika

- [ ] Zubná kefka, pasta, niť
- [ ] Šampón, sprchový gél, kondicionér
- [ ] Dezodorant, holiace potreby
- [ ] Kozmetika a líčenie
- [ ] Opaľovací krém SPF 30+ a 50+ (tvár)
- [ ] Krém po opaľovaní / aloe vera
- [ ] Repelent (komáre, kliešte)
- [ ] Vlhčené utierky, vreckovky, TP – v kabíne

Tip: zastavte každé 2 hodiny / 200 km na min. 15 minút. Reflexné vesty patria do dverí, nie do kufra!

Osobná lekárnička

- [ ] Predpísané lieky + recepty (foto)
- [ ] Lieky proti bolesti a horúčke
- [ ] Lieky proti hnačke (Smecta, Endiaron)
- [ ] Lieky proti nevoľnosti na cestu
- [ ] Antihistaminiká (alergie)
- [ ] Probiotiká
- [ ] Náplaste, obväz, dezinfekcia
- [ ] Krém na popáleniny a uhryznutia

Jedlo a pitie na cestu

- [ ] Veľa vody (najmä v lete)
- [ ] Sendviče, wrapy – ľahké jedlo
- [ ] Nakrájané ovocie a zelenina
- [ ] Orechy, müsli tyčinky, sušené mäso
- [ ] Termoska s kávou / čajom
- [ ] Žuvačky / mentolové cukríky
- [ ] Vrecká na odpadky

Zábava na cestu

- [ ] Knihy, krížovky, časopisy
- [ ] Hračky + plyšiak na spanie (deti)
- [ ] Tablet s offline filmami / hrami
- [ ] Hudba a podcasty offline
- [ ] Hra „Hľadáme ŠPZ z..."

Bezpečnosť

- [ ] Náhradné kľúče od auta (oddelene)
- [ ] Kontakt na asistenčnú službu PZP
- [ ] Núdzové čísla (112 v EÚ)
- [ ] Niekto blízky pozná trasu a kontakty

Doma pred odchodom

- [ ] Vyniesť smeti
- [ ] Vyprázdniť chladničku od kazivých vecí
- [ ] Zavrieť hlavný uzáver vody
- [ ] Zavrieť plyn
- [ ] Vypnúť spotrebiče zo zásuvky
- [ ] Zatvoriť všetky okná
- [ ] Zamknúť pivnicu / garáž
- [ ] Zalievanie kvetov zabezpečené
- [ ] Starostlivosť o zvieratá zabezpečená
- [ ] Vyberanie pošty zabezpečené
- [ ] Aktivovaný alarm / kamery

Vlastné položky / poznámky

- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____