

CÁC VẬT DỤNG CẦN MANG THEO

Đạp xe xuyên Việt - Hành trình kết nối yêu thương 2024

STT	Nội dung	Đồ dùng (Mọi người đánh dấu * khi đã chuẩn bị xong)
1	Đồ dùng cá nhân	Kem chống nắng, dưỡng ẩm, bông tẩy trang, nước tẩy trang (dồ skin care)
		Sữa rửa mặt, kem đánh răng, bàn chải đánh răng
		Dầu gội đầu, sữa tắm (dạng gói)
		Phấn rôm (rất quan trọng với cái mông cá ngày đạp xe)
		Gương, lược
		Quạt giấy, quạt sạc điện cầm tay
2	Đầu/mặt	Mũ bảo hiểm
		Mũ tai bèo, mũ lưỡi trai, kính râm
		Khẩu trang (ưu tiên dạng vải, che hết mắt) - team sợ đen ạ. Huhu
		Khăn che cổ
3	Quần áo	2 bộ đồng phục của chương trình, Áo Hoodie, áo khoác đạp xe(áo chống nắng)
		Quần/áo giữ nhiệt, thấm hút mồ hôi (có thể mặc quần đạp xe bên trong, quần đồng phục bên ngoài)
		Quần áo ngủ (bộ ngắn tay để ngủ nghỉ cho thoải mái)
		Quần áo đi chơi (khi tham gia các hoạt động tự do, đi chơi, thăm người quen...)
		Kim, chỉ để may vá quần áo cho các bạn nam
Bấm móng tay, kéo tỉa tóc (Cắt tóc mái cho các bạn nữ), tông đơ (cắt tóc cho các bạn nam)		
4	Tay	1 đôi ngắn (bàn tay)
		1 đôi dài (găng tay ống)
5	Chân	Giày đạp xe: 1 đôi
		Đép quai ngang, hoặc đép tông (để hậu cần, di chuyển cho thuận tiện): 1 đôi
		Tất: 3-4 đôi
6	Xe đạp	Chuẩn bị, kiểm tra xe cẩn thận trước khi xuất phát
		Dầu tra xe, 2 lọ (mỗi lọ tầm 15k)
		Săm xe dự phòng (1 bộ) - phòng trường hợp kỹ thuật chưa vá kịp thì thay luôn, về điểm nghỉ thì vá sau
		Xe đạp cần: Có đèn chiếu sáng trước, đèn cảnh báo phía sau (đèn hậu), Khung để nước, có gác бага, dây chằng đồ, giỏ xe (nếu cần), bạt nhỏ để che đồ (trong trường hợp trời mưa)
7	Thuốc men	Ban điều hành sẽ có Bộ dụng cụ sơ cứu Y tế. Tuy nhiên, cá nhân cũng cần chủ động chuẩn bị các đồ dùng sau:
		Thuốc hạ sốt
		Thuốc cảm cúm, ho
		Men tiêu hóa (những ngày đầu ăn chưa quen, mọi người rất dễ bị đau bụng, khó tiêu, nên mua men tiêu hóa phòng trước ạ)
		Thuốc nhỏ mắt, nhỏ mũi (vì đi đường nhiều bụi)
		Dầu gió mini (trong trường hợp đang đi thì đau bụng, chưa có đồ Y tế thì lấy dùng luôn)
		Băng dán Urgo, bông tai
		Xịt muỗi, thuốc bôi ngoài da do côn trùng đốt
C sùi, thuốc điện giải dạng túi (tránh mất nước)		
8	Khác	Mắc quần áo: 5 cái
		Chăn nhỏ, gối nhỏ
		Một chiếc chiếu bạc ngủ văn phòng để đêm dùng
		Đèn pin
		Máy ảnh
		Điện thoại + dây sạc + sạc dự phòng
		Thẻ ngân hàng (nên để tiền trong thẻ sẽ an toàn hơn)
		Tiền mặt (có một ít để chi tiêu khi đi đường)
		Giấy + Bút (để viết nhật ký, viết confession), viết thư gửi bản thân sau 45 ngày
		Một quyển sách hay (ai like đọc sách)
USB		
9	Đồ dùng theo nhóm	Dây phơi 10m
		Bạt to ăn cơm, nằm nghỉ
		Xà phòng giặt đồ
		Giấy đa năng
		Ô điện nhiều chân

Cuối cùng thì không thể thiếu đó là 1 tâm hồn đẹp để sẵn sàng Hành trình đạp xe xuyên Việt 2024 ạ!!!

From: Lisa Xuvi24 <3