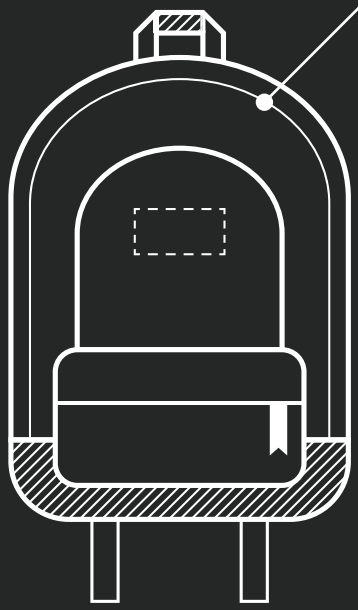
# Exemple de liste de vêtements et équipement personnels.

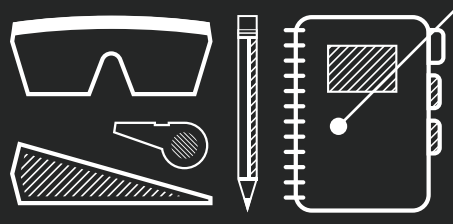
PILGRIMS
SECURING YOUR FUTURE



## Fourre-tout / Sac contenant le nécessaire pour 24h

(avec mousqueton pour sécuriser votre sac dans les transports)

- Copie de votre passeport, carte d'identité, accréditation
- Téléphone portable, batterie de rechange et chargeurs
- Monnaie de secours
- Trrousse de premiers secours, 2x bandage trauma, 1x tourniquet
- Lunettes balistiques / protection des yeux
- Lampe torche de tête
- Veste waterproof
- Eau / rations secs
- Briquet
- Médicaments personnels
- Pilules de purification d'eau / tuyau de purification
- Mouchoirs / lingettes / papier toilette
- Crème solaire
- Moustiquaire, repoussant insectes
- Batteries
- Casquette / foulard
- Gants
- GPS, carte et boussole
- Outil polyvalent / couteau
- Matériel de lecture
- Carnet, stylo et crayon de papier
- Coin de porte



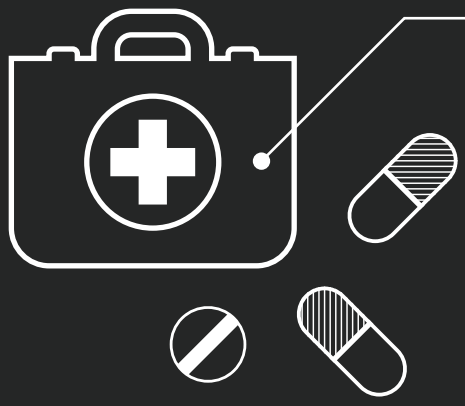
## Objets personnels

(quelques uns peuvent être dans votre sac)

- Lunettes de protection
- Sifflet
- Matériel de lecture
- Carnet, stylo et crayon de papier
- Coin de porte

# Exemple de liste de vêtements et équipement personnels.

PILGRIMS
SECURING YOUR FUTURE



## Médicaments personnels

- Paludisme prophylaxie
- Analgésie légère
- Immodium
- Dioralyte
- Crème solaire
- Baume à lèvres / vaseline
- Pilules de purification d'eau
- Talc
- Trousse de premier secours
- Préservatifs

## Documentation

- Passeport
- Documents de voyage
- Cash

Vous pouvez ajuster cela à la période de l'année,
le temps de l'envoi ou du voyage et à la tâche.

** Rappelez-vous d'avoir votre sac sur vous à tout temps durant le voyage.