



Notes na trasę koncertową

Arkusz roboczy

Materiały zostały stworzone dzięki wsparciu
firmy Backline - www.backline.care

Przygotowanie bagażu na trasę

Poświęcenie czasu na zaplanowanie listy bagażu i podróжных artykułów pierwszej pomocy, może przyczynić się do ograniczenia stresu i zaoszczędzić czas podczas trasy koncertowej. Może także dać ci pewność, że masz wszystko, co potrzebujesz by zadbać o siebie, członków zespołu i załogę podczas trasy koncertowej.

Lista rzeczy do spakowania

Przygotowanie na każdą pogodę

- | | |
|---|---|
| ☐ pełne, wygodne buty | ☐ krótkie spodenki |
| ☐ wygodne ubrania / piżamę | ☐ ocieplane spodnie |
| ☐ bandana | ☐ płaszcz przeciwdeszczowy |
| ☐ czapka | ☐ strój kąpielowy |
| ☐ krem przeciwsłoneczny | ☐ sandały |

Niezbędniki podróży

- | | |
|---|--|
| ☐ mydło w listkach | ☐ bidon na wodę |
| ☐ otwieracz do kapsli i puszek | ☐ sztucce wielorazowe |
| ☐ scyzoryk | ☐ przybory toaletowe |
| ☐ kapsułki do prania | ☐ drobne monety |





Sprzęt do pracy i zapasy

- | | |
|--|---|
| ☐ ładowarka do telefonu | ☐ laptop + zasilacz |
| ☐ powerbank | ☐ notatnik, długopis |
| ☐ zapasy, np. baterie (zaplanuj, ile i jakie będą ci potrzebne) | |

Niezbędniki osobiste

- | | |
|---|---|
| ☐ dziennik | ☐ przekąski (uwzględnij wysokobiałkowe) |
| ☐ odtwarzacz muzyki | ☐ niezbędne oliwki do smarowania |
| ☐ słuchawki | ☐ zatyczki do uszu (na sen, głośną muzykę) |
| ☐ masażer ręczny | ☐ środki pielęgnacji skóry (maseczki) |
| ☐ maska na oczy (ochrona przed światłem) | |

Apteczka podróżna

- Suplementy wzmacniające odporność + witaminy: B-kompleks, Witamina C, czarny bez, cynk, nalewki ziołowe, suplementy warzyw
- Recepty (jeśli przyjmujesz leki na stałe)
- Suplementy i leki na żołądek: błonnik, na zgagę, nadkwasotę, przeciwbiegunkowe, etc.
- Leki przeciwalergiczne i rozkurczowe dostępne bez recepty (na noc i dzień)
- Elektrolity
- Preparaty do skóry: przeciw owadom, po ukąszeniu, łagodzące swędzenie
- Środki opatrunkowe: plastry odkażające i przeciwbakteryjne
- Środki na gardło: spray przeciwbólowy, krople na kaszel, na chrypę, pastylki na struny głosowe,
- Alka-Prim
- Na sen i mięśnie: magnez, maści na mięśnie (np. tygrysia), piłka do masażu

