



## รายการจัดเตรียมกระเป๋า ของใช้สำหรับเดินธรรมยาตรา “เฉลิมพุทธชยันตี”

### เครื่องนุ่งห่ม

1. เสื้อยืดแขนสั้น 3 ตัว, เสื้อแขนยาว 1 ตัว (ซักรีดแล้วแห้งง่าย)
2. กางเกงขายาวแบบบางใส่สบาย 1 ตัว , กางเกงใส่นอนใส่แล้วอุ่น 1 ตัว สำรองกางเกงขาก๊วย 1 ตัว
3. เสื้อกันหนาว 1 ตัว (ตัวไม่ใหญ่ใส่แล้วอุ่น)
4. เสื้อกันฝน 1 ตัว (เพื่อฝนตก ถ้าหนาวมากใส่ทับเสื้อกันหนาวเพื่อให้อุ่นขึ้นได้)
5. ชุดชั้นใน 4 ชุด
6. ถุงเท้าใส่เดินแบบบาง 3 คู่ (ถ้าใส่ผ้าใบ), ใส่นอนแบบหนา 1 คู่
7. รองเท้าผ้าใบใส่สบาย, รองเท้าแตะ

### ของใช้

1. เป้หลังที่บรรจุได้ทั้งหมดหรือขนาดประมาณ 45 ลิตร
2. ถุงพลาสติกขนาดใหญ่ใส่กันน้ำ (หรือถุงดำที่ใส่ลงในเป้ได้)
3. เครื่องอาบน้ำ สบู่, ยาสระผม, แปรงสีฟัน, ยาสีฟัน  
(ประมาณพอดีกับวันเดินทาง)
4. หมวกกันแดด, หมวกกันหนาว
5. มีดพับ (ถ้ามี)
6. ผ้าเช็ดตัว (ควรเป็นผ้าบางแห้งง่าย), ผ้าถุงเปลี่ยนอาบน้ำ
7. **\*\*แก้วน้ำ, ภาชนะใส่อาหาร, ช้อน, ขวดน้ำ\*\***
8. ไฟฉาย + ถ่านสำรองไฟ
9. เชือกสำหรับผูกตากผ้า

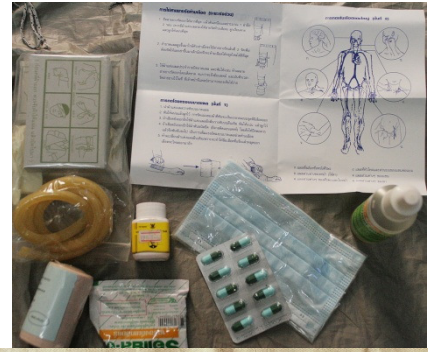


10. สมุดบันทึก, ปากกา/ดินสอ

11. ชา/กาแฟ (ส่วนตัว)

### เครื่องนอน

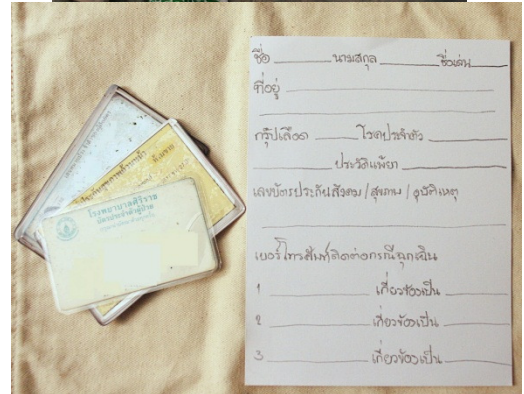
1. ถุงนอน (ขนาดเล็กแต่อุ่น)
2. ผ้าปูรองนอน (หาที่กันน้ำได้ผืนบางๆ ขนาดพอดี)
3. เต็นท์ส่วนตัว ขนาดเล็ก **(ปีนี้ไม่มีให้ยืม)**



### สำหรับผู้มีโรคประจำตัว ต้องเตรียมยาที่ใช้ไปให้ครบ

#### เอกสารสำคัญ จำเป็นติดตัว

1. บัตรประจำตัวประชาชน
2. บัตรประกันสุขภาพ / บัตรประกันสังคม / บัตรประกันอุบัติเหตุ
3. เอกสารข้อมูลฉุกเฉิน



ข้อมูลทั้งหมดที่นำเสนอ เป็นเพียงตัวอย่างในการเตรียมตัวขั้นต้นในการร่วมเดินทางกับคณะธรรมชาติ อาจเพิ่มเติมหรือลดสิ่งของได้ตามความเหมาะสมหรือความจำเป็นส่วนตัว แนะนำให้นำเงินมาแต่พอใช้ส่วนสิ่งของมีค่าไม่ควรนำติดตัวมา

เนื่องจากปีนี้เน้นการเดินทางเพื่อภูวนา อีกทั้งร่วมลดการใช้พลังงานและทรัพยากรต่างๆ ทางคณะผู้จัดเตรียมงานได้เห็นสมควรว่าผู้ร่วมเดินทางควรแบกสัมภาระส่วนตัวกันเอง จึงขอแนะนำให้ผู้ร่วมเดินทางเตรียมสิ่งของด้วยความรอบคอบ เหมาะสมกับจำนวนวันที่ร่วมเดินทางและกำลังของผู้เข้าร่วมเดินทาง