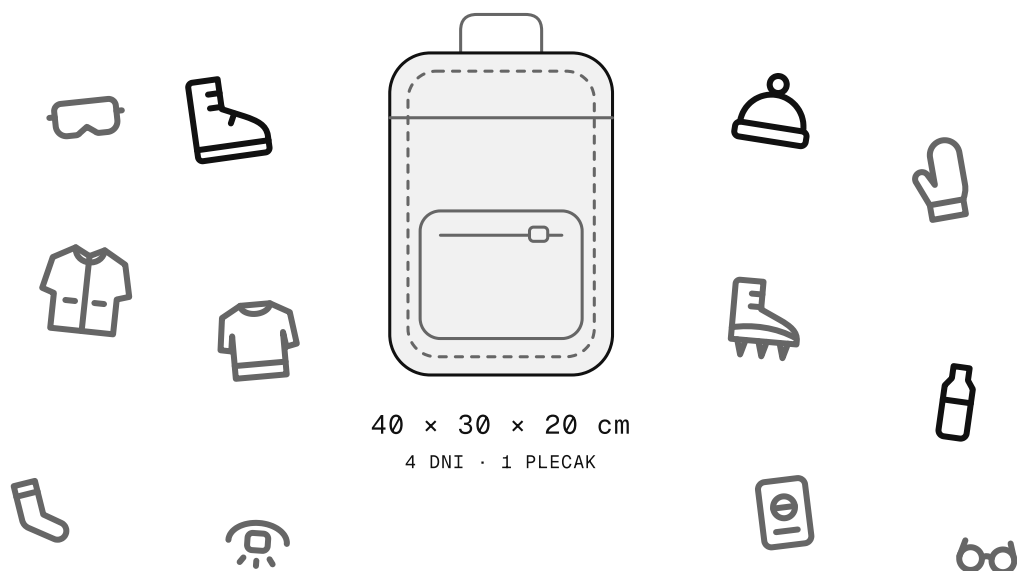


# Jak spakować się na Islandię zimą do bagażu podręcznego 40×30×20 cm?

5 PAŹDZIERNIKA 2026 · KACPER KŁODA



Cztery dni zimą na Islandii w jednym małym plecaku? Da się i nie trzeba przy tym marznąć. Poniżej znajdziesz dokładny plan, który sprawdza się na naszych zimowych wyjazdach.

## Ile naprawdę masz miejsca?

W cenie biletu Wizz Air jest bagaż podstawowy. To jedna torba albo plecak, który musi zmieścić się pod siedzeniem przed Tobą. Obsługa przy wejściu do samolotu może go zmierzyć albo zważyć. Większa torba kabinowa 55×40×23 cm to dodatkowa opłata.

40×30×20 cm

najwięcej, razem z kieszeniami

ok. 24 l

tyle mieści taki plecak

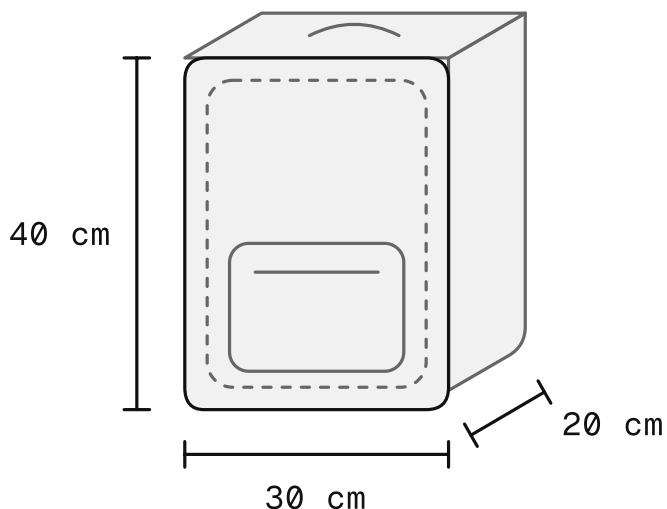
10 kg

limit wagi Wizz Air

100 ml

najwięcej w jednym opakowaniu, wszystkie w woreczku 1 l

## Jaki plecak wybrać?



-  **W kształcie prostopadłościanu.** Taki plecak najlepiej wykorzystuje każdy centymetr z 40×30×20 cm, bez zmarnowanego miejsca w zaokrąglonych rogach.
-  **Miękki, bez stelaża.** Jeśli przy wejściu do samolotu obsługa każe sprawdzić bagaż w metalowej ramce do mierzenia, miękki plecak łatwiej w nią wcisnąć niż sztywną torbę.
-  **Zmierz go w domu taśmą, razem z kieszeniami.** Wymiar ze sklepu bywa podany bez nich.
-  **Bez kółek i sztywnej rączki.** Zabierają miejsce w środku, a na tym wyjeździe się nie przydadzą.

### PRZYKŁADOWE PLECAKI, KTÓRE SIĘ MIESZCZĄ

-  Patagonia Black Hole Micro MLC, 22 l
-  Fjällräven Kånken Laptop 17, 20 l

Sam latam z tym od Patagonii i nie miałem z nim problemu. Według katalogu oba są o kilka centymetrów wyższe niż 40 cm. Są jednak miękkie, więc spakowane bez wypychania wchodzą do ramki do mierzenia.

## Jak ja to robię?

Lecę w tym, w czym chodzę na co dzień, czyli w bluzie i spodniach. Na miejscu przebieram się w rzeczy na trasę, a bluza i spodnie czekają czyste w plecaku. W dniu powrotu zakładam je znowu, a do tego czystą bieliznę, skarpety i koszulkę, które zostawiam specjalnie na ten dzień. Do domu wracam w świeżych ubraniach, a nie w tych spod wodospadu.

### Na Tobie w samolocie

-  buty trekkingowe za kostkę, wodoodporne
-  kurtka wodoodporna i wiatroszczelna
-  zwykła bluza
-  zwykłe spodnie
-  czapka, komin i rękawiczki w kieszeniach kurtki

### W plecaku

-  2 koszulki i legginsy z merino
-  spodnie trekkingowe i przeciwdeszczowe
-  polar albo wełniany sweter
-  cienka kurtka puchowa
-  raczki turystyczne
-  mały składany plecak na dzień
-  rzeczy do spania i po domku
-  czysty komplet na powrót
-  strój kąpielowy i klapki

Rzeczy na trasę są cieńsze, niż się wydaje. Termoaktywna bielizna, polar i spodnie trekkingowe zwinięte w plecaku zajmują mniej miejsca niż jedna gruba kurtka.

## Co idzie do plecaka?

Tu pomaga wełna merino. Koszulka i legginsy z merino nie przejmują zapachu tak szybko jak syntetyk, więc spokojnie nosisz je kilka dni. Na cztery dni wystarczą dwie koszulki z długim rękawem i jedno legginsy. Koszulkę zmieniasz w połowie wyjazdu, a legginsy pod spodniami wytrzymają cały wyjazd.

## Ubrania na trasę

-  **Dwie koszulki z długim rękawem i jedno legginsy z merino.** Pierwsza warstwa przy skórze, która grzeje i odprowadza pot.
-  **Spodnie trekkingowe.** Na każdy dzień na trasie.
-  **Polar albo wełniany sweter.** Środkowa warstwa między termoaktywną bielizną a kurtką.
-  **Spodnie przeciwdeszczowe.** Cienkie, zakładane na legginsy albo spodnie trekkingowe. Przydają się, gdy pada deszcz albo mokry śnieg, a na Islandii pogoda potrafi zmienić się w kilka minut. Przykład: Quechua NH500 z Decathlonu.
-  **Druga ciepła warstwa.** Cienka kurtka puchowa albo syntetyczna, która zgniata się do rozmiaru butelki. To ona grzeje wieczorem, kiedy stoisz pod gołym niebem i czekasz na zorzę.
-  **Skarpety z wełny merino.** Jedna para na każdy dzień i jedne zwykłe skarpetki na powrót samolotem.
-  **Bielizna na każdy dzień.**
-  **Druga para rękawiczek.** Pierwsza na pewno kiedyś zmoknie.

## Do domku i na powrót

-  **Komplet do spania.**
-  **Jedna koszulka do chodzenia po domku.**
-  **Strój kąpielowy i klapki.** Na hot tub i na Blue Lagoon. Najcieńsze klapki, jakie masz.
-  **Mokry strój po Blue Lagoon.** Z term jedziemy prosto na lotnisko, więc strój leci z Tobą w plecaku. Plastikowy worek na mokre rzeczy dostajesz w Blue Lagoon, własnego nie musisz brać.
-  **Czysty komplet na powrót.** Bielizna, skarpety i koszulka, których nie ruszasz do ostatniego dnia. Do tego bluza i spodnie z lotu w tamtą stronę.

## Sprzęt

-  **Raczk turystyczne.** Lekkie nakładki z kolcami, które zakładasz na buty. Zimą ścieżki przy wodospadach i parkingi bywają oblodzone. W raczkach idziesz po lodzie pewnie. Ważą niewiele i mieszczą się w bocznej kieszeni plecaka. Przykład: Quechua Hike 500 Light z Decathlonu. Rozmiar dobierz do swoich butów.
-  **Mały składany plecak na dzień.** Po przylocie przekładasz do niego podręczne rzeczy. Złożony do własnej kieszeni prawie nie zajmuje miejsca. Przykład: Forclaz Travel 100 z Decathlonu, 10 l.
-  **Czołówka.** Zimą robi się ciemno po południu.
-  **Statyw do telefonu.** Żeby zrobić zdjęcie zorzy polarnej, telefon musi stać nieruchomo przez kilka sekund. Wystarczy mały, składany.
-  **Termos na herbatę albo kawę.** Ciepły napój przy wodospadzie albo w nocy pod zorzą robi różnicę. Przez kontrolę bezpieczeństwa przenosisz go pusty.
-  **Chemiczne ogrzewacze do rąk.** Wkładasz je do rękawiczek albo kieszeni, kiedy dłużej stoisz na mrozie, na przykład czekając na zorzę.
-  **Power bank, ładowarka i kabel.** Power bank zawsze w bagażu podręcznym, nigdy w rejestrowanym.
-  **Okulary przeciwsłoneczne.** Zimowe słońce wisi nisko i świeci prosto w oczy.
-  **Gogle narciarskie z jasną szybą, jeśli prognozy pokazują silny wiatr.** Przy mocnym wietrze śnieg i deszcz lecą prosto w oczy. Jasna szyba nie przyciemnia, więc dobrze widzisz także w szarym zimowym świetle.

## Kosmetyki

-  **Szampon i mydło.** W domkach nie ma kosmetyków.
-  **Szczoteczka do zębów.**
-  **Mała pasta do zębów.** Kupisz ją w drogeriach, np. w Rossmannie.
-  **Krem z filtrem UV i pomadka do ust z filtrem UV.** Zimowe słońce wisi nisko, a śnieg odbija światło. Do tego wiatr szybko wysusza skórę i usta.
-  **Mały krem do rąk.** Przydaje się na zmarzniete i suche dłonie.
-  **Antyperspirant w sztyfcie albo w kremie, do 100 ml.** Spray lepiej zostaw w domu.
-  **Kosmetyczka z płynami do 100 ml.** O płynach więcej niżej.
-  **Perfumy najlepiej w miniaturze.** A jeśli możesz, zostaw je tym razem w domu. Dużo czasu spędzamy razem w busie i w domku, więc delikatniej dla wszystkich jest bez intensywnych zapachów.
-  **Leki,** które bierzesz na stałe, z zapasem na dzień lub dwa.

## Przy sobie

-  **Dowód osobisty albo paszport.** Islandia jest w strefie Schengen, więc wystarczy dowód.
-  **Karta płatnicza.** Kartą zapłacisz na Islandii praktycznie wszędzie.
-  **Karta EKUZ.** Bezpłatna karta z NFZ, działa także na Islandii.
-  **Numer polisy i telefon do organizatora.** Zapisz je w telefonie, żeby mieć je pod ręką.

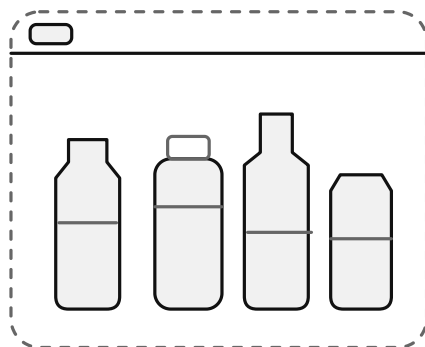
## Czego nie pakować?

-  **Dżinsów na trasę.** Ciężko je wysuszyć, a mokre nie grzeją. Jeśli lecisz w dżinsach, niech zostaną czyste na powrót.
-  **Grubych bawełnianych bluz na trasę.** Z tego samego powodu. Jedna zwykła bluza do samolotu wystarczy.
-  **Drugiej pary butów zimowych.** Jedne dobre buty na nogach wystarczą. Do domku klapki.
-  **Parasola.** Islandzki wiatr potamie go szybciej, niż Cię osłoni.
-  **Ręcznika.** Są w hotelu, w domkach i w Blue Lagoon.
-  **Suszarki do włosów.** Jest w hotelu i w domkach.
-  **Liofilizatów i zupek chińskich.** Szkoda na nie miejsca. Islandzka kuchnia jest naprawdę dobra. W restauracjach zapłacisz więcej niż w Polsce, ale w sklepach spożywczych ceny są podobne do naszych. W domkach jest wyposażony aneks kuchenny, więc spokojnie ugotujesz coś sam. Po drodze zatrzymamy się w sklepie spożywczym, żeby zrobić zakupy.
-  **Rzeczy „na wszelki wypadek”.** Jeśli nie umiesz powiedzieć, w który dzień tego użyjesz, zostaw to w domu.

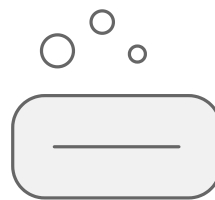
## Płyny i kontrola bezpieczeństwa

W Keflavíku obowiązują zasady, które znasz z większości lotnisk. Każdy płyn, żel albo krem w opakowaniu do 100 ml, wszystkie razem w jednej przezroczystej torebce strunowej o pojemności do 1 litra. Torebkę wyjmujesz z plecaka i kładziesz osobno w koszyku na kontroli.

każde  $\leq 100$  ml



1 torebka · do 1 litra



kostka  
poza limitem



NIE MIEŚCISZ SIĘ W LIMICIE PŁYNÓW? WEŹ KOSTKĘ

Szampon, odżywka i mydło w kostce nie są płynem, więc nie zajmują miejsca w torebce 1 l, a w plecaku nic się z nich nie wyleje. Dobre kosmetyki w kostce kupisz w drogerii i w sklepach z naturalnymi kosmetykami.

Kosmetyki w zwykłych, większych opakowaniach możesz też kupić na miejscu pierwszego dnia, kiedy zatrzymamy się w sklepie. Pamiętaj tylko, że takich nie zabierzesz z powrotem do Polski w bagażu podręcznym.



MÓJ WYBÓR

## Superkostka od 4 Szpaki

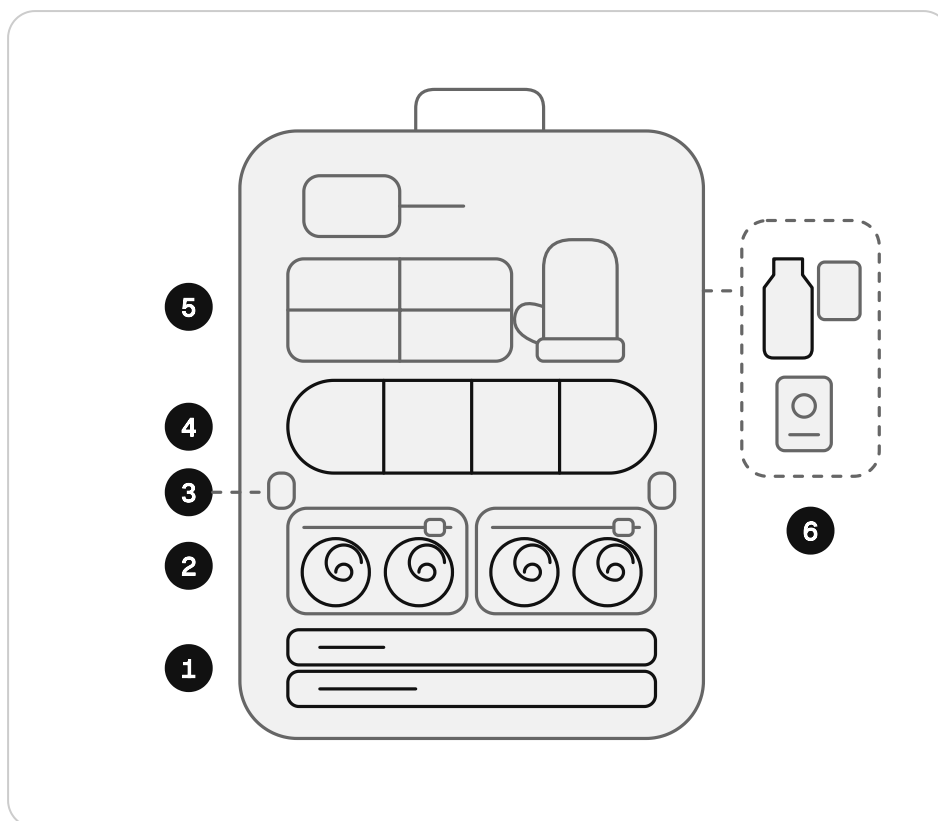
Jedna kostka myje ciało, twarz i włosy, więc zamiast trzech rzeczy bierzesz jedną. Na wyjazd wystarczy kawałek w małym pudełku albo w woreczku strunowym.



PAKUJ PŁYNY TAK, JAKBY WSZĘDZIE OBOWIĄZYWAŁ LIMIT 100 ML

Na Lotnisku Chopina są dwie strefy kontroli. W strefie AB można wnieść płyny w opakowaniach do 2 litrów, w strefie CD obowiązuje limit 100 ml. W Keflavíku w drodze powrotnej limit 100 ml jest na pewno. Najprościej więc od początku spakować wszystkie płyny w opakowania do 100 ml, w jednej torebce 1 l.

## Jak to wszystko zmieścić?



Numery na rysunku odpowiadają krokom poniżej.

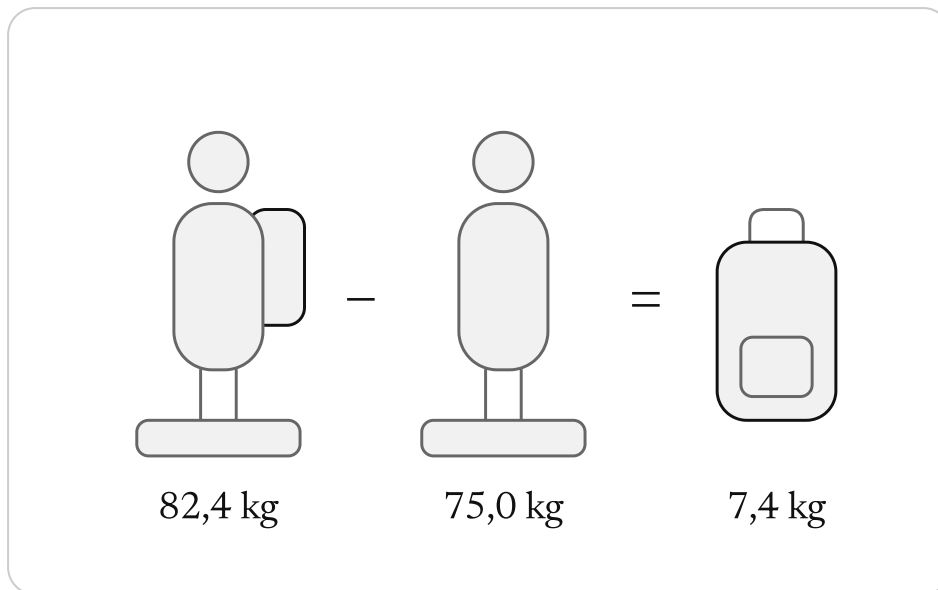
1. **Na dnie czysty komplet na powrót i komplet do spania.** Nie będą Ci potrzebne w drodze, więc mogą leżeć najniżej.
2. **W środku dwa organizery ze zwiniętymi ubraniami.** Bielizna, koszulki z merino, legginsy i spodnie trekkingowe. Zwinięte zajmują mniej miejsca, a w organizerach nic się nie rozsypuje po plecaku.
3. **Skarpety w rogach.** Wypełniają puste miejsca przy ściankach plecaka.
4. **Nad organizerami kurtka puchowa.** Ściśnięta w worku kompresyjnym albo we własnym woreczku zajmuje kilka razy mniej miejsca.
5. **Na samej górze rzeczy, które mogą być potrzebne od razu.** Spodnie przeciwdeszczowe, druga para rękawiczek i czotówka.
6. **W przedniej kieszeni płyny i dokumenty.** Na kontroli bezpieczeństwa wyjmujesz torebkę z płynami bez rozpakowywania reszty.



### ORGANIZERY DO PAKOWANIA

Warto je mieć. Każda grupa rzeczy ma swój woreczek, więc niczego nie szukasz na dnie plecaka, a w domku rozpakowujesz się w minutę. Sam używam tylko dwóch mniejszych z zestawu 3 organizerów Decathlon Travel.

## Jak zważyć plecak?



Przykładowe liczby. Zważ się z plecakiem, potem bez niego, i odejmij jedno od drugiego.

Jeśli wychodzi blisko 10 kg, coś jest do odłożenia. Zwykle mieści się z dużym zapasem.

## Droga powrotna

Pamiątki takie jak słodycze czy alkohol najlepiej kupić na lotnisku w Keflavíku, już po kontroli bezpieczeństwa. Torbę z lotniskowego sklepu wnosisz na pokład jako bagaż ekstra, osobno od plecaka, więc nie musisz w nim robić na nie miejsca. Wizz Air na to pozwala. Paragon na wszelki wypadek zachowaj.

## Lista do odhaczenia

Odznaczaj rzeczy przy pakowaniu. Telefon zapamięta, co już masz, nawet gdy zamkniesz stronę.

Na Tobie w samolocie

- ☐ buty trekkingowe za kostkę, wodoodporne
- ☐ kurtka wodoodporna i wiatroszczelna z kapturem
- ☐ zwykła bluza i spodnie
- ☐ czapka, komin i rękawiczki

## Ubrania na trasę

☐ 2 koszulki z długim rękawem z merino

☐ legginsy z merino

☐ spodnie trekkingowe

☐ polar albo wełniany sweter

☐ spodnie przeciwdeszczowe

☐ cienka kurtka puchowa albo syntetyczna

☐ skarpety z merino, para na każdy dzień

☐ bielizna na każdy dzień

☐ druga para rękawiczek

## Do domku i na powrót

☐ komplet do spania

☐ koszulka do chodzenia po domku

☐ strój kąpielowy i klapki

☐ czysty komplet na powrót: bielizna, skarpety i koszulka

## Sprzęt

- ☐ raczki turystyczne
- ☐ mały składany plecak na dzień
- ☐ 2 organizery do pakowania
- ☐ czołówka
- ☐ statyw do telefonu
- ☐ termos na herbatę albo kawę
- ☐ chemiczne ogrzewacze do rąk
- ☐ power bank, ładowarka i kabel
- ☐ okulary przeciwsłoneczne
- ☐ gogle narciarskie z jasną szybą, przy prognozie silnego wiatru

## Kosmetyki

- ☐ szampon, odżywka i mydło lub superkostka
- ☐ szczoteczka do zębów
- ☐ mała pasta do zębów
- ☐ krem z filtrem UV i pomadka do ust z filtrem UV
- ☐ mały krem do rąk
- ☐ antyperspirant w sztyfcie albo w kremie
- ☐ przezroczysta torebka 1 l na płyny do 100 ml
- ☐ leki

Przy sobie

☐ dowód osobisty albo paszport

☐ karta płatnicza

☐ karta EKUZ

☐ numer polisy i telefon do organizatora

Jak dobrać do tego ubrania, żeby nie marznąć, opisuję w poradniku [Jak ubrać się na Islandię zimą?](#).

Jeśli zimowa Islandia dopiero chodzi Ci po głowie, zajrzyj na stronę wyjazdu [Sylwester na Islandii](#). Lecimy 30 grudnia z Warszawy i wracamy 4 stycznia. Lot z bagażem podstawowym i Blue Lagoon są w cenie. Wystarczy jeden dzień urlopu.