

LISTA DELLE COSE DA METTERE IN VALIGIA

(La guida di www.viaggifuorirota.it)

Biancheria intima

Per lui:

- ☐ boxer o slip
- ☐ calzini
- ☐ canottiera o maglietta intima (se la usi)

Per lei:

- ☐ slip
- ☐ reggiseni
- ☐ calzini
- ☐ calze e collant

Abbigliamento

- ☐ T-shirts
- ☐ magliette a manica lunga
- ☐ pantaloni lunghi (jeans / sportivi)
- ☐ pantaloni corti
- ☐ abiti e gonne per lei
- ☐ cardigan, maglioncini o coprispalle
- ☐ felpe
- ☐ tuta
- ☐ giacca di diversa pesantezza in base alla destinazione
- ☐ pigiama
- ☐ accappatoio o asciugamano
- ☐ attrezzatura tecnica per eventuale sport / hobby (sub, windsurf, scalata, sci, running ...)

Scarpe

- ☐ Ciabatte da camera
- ☐ ciabatte da doccia – spiaggia – piscina
- ☐ scarpe eleganti da sera
- ☐ scarpe comode da giorno

In base alla destinazione...

Mare

- ☐ una borsa o zaino da spiaggia capiente e leggera
- ☐ telo per il mare, preferibilmente in microfibra
- ☐ costumi da bagno
- ☐ pareo o copricostume
- ☐ abiti leggeri e in tessuto possibilmente non da stirare

- ☐ un foulard
- ☐ cappello per proteggersi durante le ore più calde
- ☐ accessori per il mare (occhiali, maschera, boccaglio e pinne)
- ☐ riviste, quiz e libri da leggere sotto l'ombrellone
- ☐ elastici per capelli
- ☐ fascia per capelli
- ☐ cuffia per la piscina
- ☐ gonfiabili (sgonfiati mi raccomando...) e giochi da spiaggia
- ☐ scarpe da scoglio
- ☐ ombrellone
- ☐ zaino piccolo per le uscite giornaliere
- ☐ marsupio

Montagna

- ☐ zaino da escursione
- ☐ scarpe da trekking
- ☐ calzettoni
- ☐ un cambio a portata di mano in caso di pioggia
- ☐ binocolo
- ☐ borraccia
- ☐ snack energetici
- ☐ cappellino o bandana in estate, berretto sciarpa e guanti in inverno
- ☐ cartine sentieri
- ☐ fischietto di emergenza
- ☐ racchetta o bastone da passeggio
- ☐ bussola
- ☐ torcia elettrica

Accessori

- ☐ borsa da giorno e sera (per lei) o borsello (per lui, se lo usi)
- ☐ cinture
- ☐ bijoux
- ☐ orologio
- ☐ coltellino svizzero multiuso
- ☐ accendino

Farmaci

- ☐ termometro
- ☐ cerotti
- ☐ fazzoletti disinfettanti
- ☐ antipiretico (aspirina, tachipirina...)
- ☐ antidolorifico (moment, oki...)
- ☐ antinausea da viaggio (travelgum, xamamina...)
- ☐ antivomito e antidiarrea
- ☐ repellente antizanzare e pomata per le punture
- ☐ collirio
- ☐ preservativi/contraccettivi
- ☐ cerotti per vesciche
- ☐ altro,... in base agli acciacchi di ciascuno...

Beauty case

- ☐ dentifricio
- ☐ spazzolino (con la capsula proteggi setole)
- ☐ collutorio
- ☐ filo interdentale
- ☐ deodorante e profumo
- ☐ lenti a contatto e soluzione per immergerle
- ☐ crema viso mani e corpo
- ☐ spazzola o pettine
- ☐ lacca o cera/gel
- ☐ cuffia da doccia
- ☐ cotton Fioc
- ☐ forbicine e limetta per unghie
- ☐ pinzetta
- ☐ specchietto
- ☐ Amuchina
- ☐ una saponetta di Marsiglia
- ☐ phon/piastra da viaggio
- ☐ crema solare per il viso e il corpo (SEMPRE!)

- ☐ integratore per abbronzatura TOP e protezione eritemi (lo trovi a questo link: [Antioxy FitLine](http://www.40795520.fitline.com/0707010) o digitando **www.40795520.fitline.com/0707010**)
- ☐ olio abbronzante
- ☐ crema doposole
- ☐ olio o fluido protettivo per i capelli

In più per lui:

- ☐ rasoio
- ☐ schiuma da barba
- ☐ dopobarba

In più per lei:

- ☐ Silk-épil o crema depilatoria
- ☐ lamette
- ☐ smalto e acetone
- ☐ assorbenti igienici

Make up

- ☐ fondotinta, correttore
- ☐ fard, cipria, illuminante
- ☐ ombretti
- ☐ rimmel
- ☐ eye liner o matita occhi
- ☐ matita labbra
- ☐ rossetto o lucidalabbra o burrocaao
- ☐ struccante (salviette o detergente)
- ☐ pennello
- ☐ dischetti di cotone

Kit di sopravvivenza se prendi l'aereo

Se prenderai l'aereo tieni da parte:

- ☐ un cambio,
- ☐ l'intimo per un giorno,
- ☐ pigiama,
- ☐ spazzolino,
- ☐ dentifricio,
- ☐ Amuchina
- ☐ una giacca leggera per l'aria condizionata in aereo
- ☐ lenti a contatto e soluzione per immergerle
- ☐ occhiali

Tecnologia

- ☐ Cellulare
- ☐ custodia impermeabile per cellulare
- ☐ bastone per i selfie
- ☐ Adattatori per prese di corrente
- ☐ Power bank esterna
- ☐ Cuffie o auricolari
- ☐ PC portatile o tablet
- ☐ macchina fotografica con accessori (borsa, memory card, cavalletto, flash, obiettivi ecc.)
- ☐ videocamera o GoPro e accessori
- ☐ navigatore satellitare
- ☐ drone con accessori
- ☐ Caricabatterie per ciascun apparecchio

Documenti

- ☐ carta d'identità
- ☐ passaporto
- ☐ lasciapassare per i minori di 15 anni
- ☐ patente di guida
- ☐ tessera sanitaria
- ☐ dati su gruppo sanguigno, vaccinazioni e allergie (Certificazione medica delle vaccinazioni)
- ☐ badge aziendale e/o biglietti da visita aziendale
- ☐ foto tessere
- ☐ estremi delle assicurazioni sanitarie
- ☐ prenotazioni di hotel, villaggi, musei, tour, etc.
- ☐ indirizzi vari di hotel, alberghi, autonoleggi, agenzie di viaggio, etc.
- ☐ programma di viaggio (orari, coincidenze, etc.)
- ☐ guide dei luoghi da visitare
- ☐ le fotocopie dei documenti. Ricorda di tenere separate fotocopie ed originali!

Soldi

- ☐ carte di credito e bancomat con relativi numeri e codici di blocco (separati!)
- ☐ denaro contante
- ☐ valuta estera
- ☐ eventuali fidelity card
- ☐ portafoglio

Altro

- ☐ bottiglietta d'acqua da mezzo litro (meglio se riutilizzabile)
- ☐ qualcosa da sgranocchiare
- ☐ ombrello pieghevole
- ☐ un' impermeabile
- ☐ occhiali da sole con custodia e panno per pulire le lenti
- ☐ fazzoletti di carta
- ☐ una penna
- ☐ qualcosa da leggere (libro o E book)
- ☐ Lucchetto (per chiudere valigia o per chiudere armadietti in ostello)
- ☐ Chiavi di casa e della macchina
- ☐ una copia di questa "preziosissima lista"

Per voli lunghi in aereo

- ☐ un cuscino da viaggio poggiatesta
- ☐ tappi per le orecchie
- ☐ mascherina per occhi
- ☐ Ricorda di mettere le etichette sui bagagli indicando il tuo nome, indirizzo e destinazione e di modificarla quando prenderai il volo di ritorno.