

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 (occhialini, 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
- 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 burrocacao
- 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.