

CHECK-LIST:

SOLDI E DINTORNI

- Carte di credito e Bancomat [con relativi PIN e numeri telefonici per bloccarle]
- Contante
- Valuta estera [compreso qualche biglietto di piccolo taglio e monetine]
- Portavaluta in cotone [da indossare sotto gli indumenti] o cintura con cerniera interna per le somme di denaro più consistenti
- Portafogli con tanti scomparti per ricevute, scontrini, carte
- Carte fidelity [mille miglia, Cartaviaggio, fidelity delle catene di alberghi, autonoleggi, tessera del Cral]
- Assegni
- Codici dell'home banking

DOCUMENTI PERSONALI

- Carta d'identità [controlla che non sia scaduta e che sia valida per l'espatrio]
- Passaporto [controlla la scadenza, il bollo e il visto per i paesi che visiterai. Per gli USA è necessario il passaporto elettronico. Vai sul sito della Polizia per avere le informazioni aggiornate]
- Patente [italiana o equivalente internazionale]
- Cartaverde [per guidare all'estero in regola con RCA Responsabilità Civile Auto]
- Dati sanitari
- Tessera sanitaria valida anche all'estero
- Gruppo sanguigno, vaccinazioni, allergie e info sanitarie importanti
- Certificati di vaccinazione [controlla l'elenco delle vaccinazioni obbligatorie e consigliate per la tua destinazione]
- Estremi delle assicurazioni sanitarie [e relativi numeri telefonici]
- Biglietti da visita personali e aziendali
- Fotocopia dei documenti personali e di viaggio [in caso di furto o smarrimento degli originali]

DOCUMENTI DI VIAGGIO

- Biglietti di viaggio [occhio ad obliterare i biglietti ferroviari!]
- Prenotazioni e supplementi [rapido, cuccetta] e con i relativi codici e con gli estremi della

transazione fatta telefonicamente o via Internet]

- Voucher alberghi
- Documenti automobile [carta di circolazione, assicurazione, ecc.]
- Foglio con il programma del viaggio [orari, coincidenze, appuntamenti, riferimenti sul posto, ecc.]
- Cartine, guide turistiche e descrizione dei percorsi [ad esempio stampati da Internet]

CHIAVI

- Casa
- Macchina [+ copie di riserva e chiave blocca-allarme]

INFORMAZIONI

- Indirizzi e telefoni utili [alberghi, noleggio/officina auto, agenzia viaggio, compagnie aeree, ambasciate e consolati, Europ Assistance, amici, insomma di tutto!]
- PIN delle carte di pagamento [e i numeri telefonici per bloccarle]
- Password [Internet, email, account vari, PIN e PUK del telefonino, segreterie telefoniche, ecc.]
- Agendina e rubrica con gli indirizzi per le cartoline [CAP compresi] e le mail

IGIENE

- Spazzolino [con la capsula proteggi setole]
- Dentifricio
- Filo interdentale
- Collutorio
- Sapone
- Bagno schiuma
- Shampoo e balsamo
- Phon [attenzione alla tensione della rete elettrica ed al tipo di presa di corrente]
- Spazzola e pettine
- Piccolo asciugamano
- Lacca o gel
- Crema solare protettiva e doposole
- Burro di cacao
- Bastoncini per le orecchie
- Deodorante
- Profumo o acqua di colonia
- Forbicine e limetta per le unghie [se andate in aereo prendete quelle di carta, le altre non passano nel bagaglio a mano!]
- Fazzoletti [di carta e rinfrescanti]

- Crema corpo/mani/viso
- Copriwater di carta
- Beauty case contenente prodotti di bellezza
- Occorrente per la depilazione [a scelta: Silkepil, crema, rasoietto...]
- Pinzetta
- Assorbenti igienici [interni/esterni]
- Rasoio
- Schiuma da barba
- Dopobarba

MEDICINE

- Termometro
- Cerotti
- Fazzoletti disinfettanti
- Antipiretico [es. Aspirina, Tachirina]
- Antidolorifico [es. Moment, Novalgina]
- Tranquillante [es. Valeriana]
- Antinausea da viaggio [es. Travelgum, Xamamina]
- Per "andare in bagno" [supposte glicerina] ...e per non andarci [es. Bimixin]
- Antivomito [es. Plasil]
- Stick antizanzare e repellente tipo Autan
- Antistaminico in pomata [es. Fargon] e in pasticche [ad esempio in caso di eritemi solari]
- Contraccettivi

e poi ciascuno sa i proprio acciacchi!!

ED INOLTRE

- Magliette in polipropilene [leggere, si lavano e si asciugano in poco tempo]
- Un foulard leggero: serve se c'è vento per riparare la gola e se si va in musei o luoghi sacri per coprire le nudità
- Snack o frutta
- Bottiglietta d'acqua in plastica da mezzo litro
- Telefono cellulare, caricabatterie [normale e da auto], auricolare
- Calcolatrice tascabile [se non è già disponibile sul telefonino]
- Orologio da polso [meglio se di tipo resistente e waterproof, con sveglia, meteo...insomma, tuttofare!]
- Penna e block-notes [es. Moleskine che hanno dentro le mappe delle città]
- Guide turistiche e cartine stradali
- Dizionario tascabile [in carta o installato sul telefonino]

- Coltellino multiuso (attenzione però perché non si può portare in aereo nel bagaglio a mano!)
- Piccola torcia
- Libri e giornali
- Ombrello pieghevole
- Giacca a vento
- Un paio di pantaloni di quelli con la zip a metà gamba che si trasformano magicamente in bermuda
- Occhiali da sole (con la custodia e il panno per pulire le lenti)
- Occhiali da vista, custodia e occorrente per pulirli
- Lenti a contatto, contenitore e liquidi vari
- Kit cucito
- Borsone con tante tasche o zaino
- Accendino e/o fiammiferi (ma niente sigarette)
- Presa elettrica multistandard
- Sacco in plastica per la biancheria sporca

UN PO' DI TECNOLOGIA

- Macchina foto digitale e accessori (borsa, memory card, caricabatteria, cavalletto, flash, obiettivi, ecc.)
- Videocamera e accessori (borsa, videocamere tipo DV, batterie, caricabatterie, ecc.)
- Notebook e accessori (batterie, caricabatterie, cavo kensington antifurto, ecc.)
- Prese multistandard (elettrica e telefonica)
- Cellulare e accessori (sim-card, batteria di riserva, caricabatteria, custodia, cuffia-microfono, auricolare bluetooth, ecc.)
- Navigatore satellitare/antenna GPS
- Lettore mp3 e auricolare
- Chiave USB (o disco fisso esterno con dentro tutto lo scibile umano) e ricordate di criptare o di mettere una password ai file più delicate e importanti!
- Un caricatore USB

SE AVANZA SPAZIO...

- Pile di ricambio
- Giochi vari (un mazzo di carte, scacchi, giochi pocket tipo scarabeo, cluedo, ecc.)
- Foto tessera
- Biglietti da visita (personali e aziendali)
- Buste di plastica (servono sempre...)
- Tubo di detersivo liquido da viaggio o panetto di sapone

- Corda e mollette
- Poggiatesta gonfiabile e mascherine per occhi [per lunghi viaggi in aereo]
- Tappi per le orecchie
- L'occorrente per i vostri hobby [strumenti musicali e testi di canzoni, attrezzatura sportiva, colori e pennelli per gli artisti]

E PER CONCLUDERE

- Una cinghia per chiudere una valigia....che scoppia!
- Una copia di queste "preziosissime" liste [per non dimenticare nulla quando al ritorno sarà il momento di rimpacchettare tutto!]

...E SE CI SONO BAMBINI

DA 0 A 6 MESI

- Carozzina
- Zanzariera proteggi-carozzina
- Borsa con l'occorrente per il cambio
- Pannolini
- Pomata per il cambio pannolino e fazzoletti appositi
- Asciugamano [da usare come fasciatoio d'emergenza]
- Tutine in quantità
- Canottiere e mutandine
- Calzini
- Succhiotti, porta-succhiotti e molletta ferma-succhiotto
- Carillon e sonagli
- Occorrente per il bagnetto
- Latte in polvere
- Biberon e scaldabiberon
- Occorrente per sterilizzare
- tettarelle
- Scovolino
- Detersivo per biberon e scovolino
- Bavaglino
- Bilancia

DA 6 MESI A 3 ANNI

- Passeggino
- Lettino da campo

- Seggiolino da tavolo
- Pannolini
- Abbigliamento in quantità industriale
- Pigiamani
- Abbigliamento in quantità industriale
- Pigiamani
- Canottiere e mutandine
- Calzini e scarpe
- Biberon
- Latte
- Pappe
- Riduttore per water

OLTRE I 3 ANNI

- Abbigliamento in quantità industriale
- Pigiamani
- Canottiere e mutandine
- Calzini e scarpe

...ED INOLTRE

- Il pupazzo preferito
- Shampoo bimbi
- Spazzolino da denti
- Dentifricio del sapore che preferiscono
- Seggiolini per auto
- Pastelli e carta
- Giocattoli
- Acqua, succhi di frutta e merendine per il viaggio
- Il cuscino da nanna a cui i bimbi sono abituati
- Un attraversa-cerata per il letto

N.B. Per le medicine, portate almeno termometro e tachipirina in supposte, ma è meglio fare una chiacchierata con il pediatra prima di partire!

SPECIFICHE PER IL MARE

- Controllato di cosa dispone l'hotel? [chiedi al tuo agente di viaggio]
- Costumi da bagno
- Telo mare

- Cuffia per la piscina
- Ciabatte di gomma e sandali
- Occhialetti per piscina
- Maschera, pinne e boccaglio
- Attrezzatura sub [chi lo fa sa cosa serve.. non ci addentriamo]
- Accappatoio
- Crema protettiva abbronzante viso e corpo
- Stick proteggilabbra
- Dopusole
- Cappellino con visiera
- Occhiali da sole
- Copricostume
- Borsa da spiaggia
- Pareo
- Materassino gonfiabile
- Ciambella per i bambini o braccioli
- Piccola borsa termica e bibite fresche
- Spray anti-zanzare [tipo Autan], pomata per le punture [es. Fargan], zampironi
- Secchielli e palette
- Libri e giornali

DEDICATO AI BIKERS

DA TENERE ADDOSSO:

- Tappi per orecchie
- Foulard/bandana
- Casco e sottocasco
- Slip senza cuciture
- Bancomat
- Fazzoletti di carta
- Tuta e guanti con protezioni
- I-pod o qualsiasi cosa per la musica

DA TENERE NELLO ZAINO

- Libretto e patente
- Balsamo per capelli senza risciacquo
- 2 maglie di ricambio

