

# CHECKLIST

## Bagaglio e viaggio:

- Valigia rigida
- Borsone morbido
- Zaino / zainetto
- 48 ore / mini trolley
- sacca
- lucchetti per valigie
- etichette per identificazione bagaglio
- cinghia per chiudere una valigia
- poggiatesta gonfiabile e mascherina per occhi

## Soldi:

- contante (banconote di piccolo taglio non logore)
- valuta estera (da prenotare con anticipo in banca)
- carte di credito / bancomat
- assegni bancari
- codici home banking
- numeri telefonici e fax per bloccare carte di credito / bancomat
- portafogli o cintura con cerniera da indossare sotto gli indumenti
- portafogli con scomparti per ricevute, scontrini, carte
- tessere compagnie aeree / alberghi / autonoleggi / studenti ecc.

## Documenti personali:

- carta di identità (controllare scadenza e validità per l'espatrio)
- passaporto (controllare scadenza, bollo ed eventuale visto)
- patente italiana (o internazionale)
- tessera sanitaria
- vaccinazioni / allergie / informazioni sanitarie importanti / gruppo sanguigno
- certificati di vaccinazione (obbligatorie e/o consigliate per la destinazione)
- polizze assicurazioni sanitarie e numeri telefonici di emergenza
- fotocopia documenti personali (in caso di furto o smarrimento degli originali)
- alcune fototessere recenti
- password (Internet, email, PIN e PUK telefonino, ecc.)
- documenti automobile, carta di circolazione, assicurazione, cartaverde per l'estero
- indirizzi cartoline da spedire

## Documenti di viaggio:

- biglietti di viaggio / voucher alberghi / prenotazioni e supplementi
- Indirizzi e telefoni utili (alberghi, compagnie aeree, ambasciate e consolati)
- fotocopia documenti di viaggio
- programma viaggio con orari, coincidenze, appuntamenti, riferimenti, telefoni
- carte e cartine stradali, guide turistiche, dizionarietto
- penna, blocco appunti

## Chiavi:

- della valigia / lucchetti
- di casa
- della macchina
- copie di riserva
- chiave blocca-allarme

## Igiene:

- spazzolino / dentifricio
- collutorio / filo interdentale
- sapone / bagno schiuma / shampoo e balsamo
- phon asciugacapelli
- spazzola e pettine
- crema solare protettiva e doposole
- burro cacao / stick protezione labbra
- bastoncini per le orecchie
- deodorante / profumo
- forbicine e limetta per le unghie
- fazzoletti (di carta e rinfrescanti)
- crema mani / corpo / viso
- copriwater di carta
- carta igienica
- assorbenti igienici
- rasoio / schiuma da barba / dopobarba
- fazzoletti di carta
- salviette umidificate
- cuffia doccia
- sacchetto biancheria sporca

## Medicine:

- termometro
- cerotti / fazzoletti disinfettanti
- antipiretico (...aspirina, tachipirina)
- antidolorifico (...moment, novalgina)
- tranquillante (...valeriana)
- antinausea da viaggio (...travelgum, xamamina)
- per la stitichezza (... guttalex, supposte glicerina)
- per la diarrea (... bimixin, imodium)
- antivomito (...plasil)
- stick repellente anti zanzare (... Autan)
- pomata antistaminico (...fargan)
- preservativi / contraccettivi
- antiasmatico
- farmaci personali
- stick ammoniacca per punture insetti
- set per lenti a contatto
- occhiali da vista / lenti a contatto di riserva
- zampironi

## Abbigliamento:

- slip / boxer / mutande
- canottiere / magliette / T-short
- reggiseno
- calze cotone / lana /collant / calzamaglia
- fazzoletti
- pigiama / camicia da notte
- ciabatte camera / doccia
- accappatoio microfibra
- asciugamani
- camicie / camicette
- camicie flanella
- maglie / maglioni / felpe / pile
- cravatte / foulard
- calzoni jeans
- calzoni sportivi
- calzoni corti
- calzoni leggeri
- calzoni pesanti
- calzoni trasformabili in bermuda
- calzoni eleganti d sera
- gonne
- minigonne
- tailleur completo / abito da sera
- giacca elegante
- giacca sportiva
- giacca impermeabile
- giacca a vento
- giubbotto leggero
- k-way / impermeabile / poncho mantella parapioggia
- scarpe sportive robuste impermeabili
- scarpe leggere
- scarpe eleganti
- doposci
- scarponcini / pedule
- sandali mare
- guanti e sciarpa
- cappello sole
- cappello lana o pile
- foulard leggero per vento (o per coprirsi in luoghi sacri)
- costume da bagno / cuffia e occhiali per piscina
- pareo
- telo mare
- accessori da spiaggia

## Accessori tecnologici:

- cellulare, batteria di riserva, caricabatteria, custodia, cuffia-microfono, auricolare bluetooth, ecc.
- macchina fotografica digitale, batteria di riserva, caricabatteria, borsa, memory card, cavalletto, ecc.

- ❑ videocamera, batteria di riserva, caricabatteria, borsa, memory card ecc.
- ❑ notebook, batteria, caricabatteria, cavi rete / elettricità
- ❑ kit adattatori prese elettriche e prese multiple
- ❑ navigatore satellitare GPS
- ❑ lettore mp3 con auricolare e caricabatteria
- ❑ orologio da polso
- ❑ sveglia
- ❑ chiavetta USB per connessioni WiFi
- ❑ caricatore USB
- ❑ binocolo
- ❑ bussola
- ❑ lente d'ingrandimento
- ❑ caricabatterie universale da auto
- ❑ pile standard di scorta

### Varie:

- ❑ occhiali da sole (con custodia e panno per lenti)
- ❑ ombrello pieghevole
- ❑ piccola torcia elettrica
- ❑ coltellino multiuso
- ❑ set posate da viaggio
- ❑ borraccia / thermos
- ❑ kit cucito
- ❑ buste plastica
- ❑ corda / mollette / elastici / nastro isolante
- ❑ detersivo liquido o sapone da bucato
- ❑ tappi per le orecchie
- ❑ accendino e/o fiammiferi
- ❑ sacco a pelo
- ❑ sacco lenzuolo

### In cucina:

- ❑ buttare la spazzatura
- ❑ rimuovere alimenti deperibili dal frigorifero e dalla dispensa
- ❑ svuotare il frigo, scongelarlo e lasciarlo socchiuso o con termostato al minimo
- ❑ chiudere l'acqua
- ❑ chiudere il gas
- ❑ lasciare qualche alimento a lunga conservazione per il rientro a casa

### In bagno:

- ❑ spegnere lo scaldabagno o regolare al minimo il termostato
- ❑ spegnere il riscaldamento e/o regolare al minimo i termosifoni

### Inoltre:

- ❑ ricaricare la batteria del cellulare, della foto o video camera, del notebook
- ❑ verificare il credito residuo delle SIM card e fare ricarica
- ❑ lasciare la casa in ordine (stoviglie e panni sporchi)

- ❑ staccare la corrente elettrica se non serve per apparecchiature elettriche in stand-by (segreteria telefonica, modem, fax ecc.)
- ❑ staccare le prese di corrente e l'antenna della televisione dal muro
- ❑ staccare cavi alimentazione PC
- ❑ staccare cavo telefonico dal modem e dal fax
- ❑ inserire la segreteria telefonica modificando se del caso il messaggio
- ❑ dare un recapito ai vicini di casa
- ❑ etichettare ogni bagaglio con: nome, cognome, indirizzo completo, numero di cellulare con prefisso internazionale (Italia +39)
- ❑ verificare peso e dimensioni bagaglio che si può imbarcare in aereo in cabina e in stiva; di solito si può portare in cabina un solo bagaglio che abbia la somma dei tre lati (lunghezza, larghezza e profondità non superiore a 135 cm.
- ❑ impostare risponditore automatico per la posta elettronica
- ❑ E PER FINIRE CHIUDERE BENE PORTA E FINESTRE

### **COSA METTERE NEL BAGAGLIO A MANO**

Guide, libri da leggere, miniradio, macchina fotografica e/o videocamera, vocabolario, mappa del paese, indirizzi, telefono, biglietto aereo, documenti di viaggio, carta di identità, passaporto, carta di credito e bancomat, valuta estera, agendina, penna.

### **COSA METTERE IN VALIGIA**

Gli oggetti considerati pericolosi (forbici, coltellini ecc.) perché con le nuove norme in materia di sicurezza aerea sono sequestrati al passaggio sotto il metal detector e poi creme, pettine, spazzola, shampoo, dentifricio, spazzolino, schiuma da barba, lamette, tagliaunghie, forbice, fazzolettini, phon, disinfettanti intestinali, aspirine, repellenti per zanzare, abbigliamento.

### **QUALCHE CONSIGLIO UTILE**

#### ***PER L'ANDATA***

Può capitare che le compagnie aeree smarriscano i bagagli. Una piccola soluzione per risolvere parzialmente questa situazione di disagio è scambiare dei cambi biancheria nella valigia del partner. Nella malaugurata ipotesi che una delle due valigie venga smarrita, si potrà comunque disporre di un abito o ricambio di riserva. Sperando poi che, come avviene nella maggior parte dei casi, la valigia dispersa venga recapitata nelle 24 ore successive.

Un simile accorgimento vale anche per i medicinali che devono essere assunti con regolarità: meglio averne una serie nel bagaglio a mano e una nella propria valigia o in quella del partner.

#### ***PER IL RITORNO***

La maggior parte dei viaggiatori parte con una valigia ma al ritorno si ritrova, dopo aver comprato dei souvenir, ad aver bisogno di una seconda valigia. Chi fa tanti acquisti dovrebbe valutare se portare una valigia pieghevole supplementare.

*Buon Viaggio*