



“Serve sempre” Check-list : cosa mettere in valigia

Elimina le voci che non ti interessano e usa questa check-list per non dimenticare nulla di quello che “potrebbe sempre servire”! Buon viaggio!

DOCUMENTI & MONETA

- **SOLDI CONTANTI**
portate l'importo che volete ma fate attenzione perché in alcuni Paesi c'è un importo massimo di valuta in moneta. Se andate in un Paese dove non è l'euro la moneta corrente, consiglio di non fare il cambio, di portare pochi contanti e prelevare con bancomat all'arrivo in aeroporto. Al massimo portate il minimo indispensabile per arrivare dall'aeroporto al centro e per comprare qualcosa da mangiare.
- **CARTA DI CREDITO e BANCOMAT**
sempre utili, da portare assieme al codice PIN e al numero per bloccarle (non dimenticate il numero di telefono della vostra filiale).
- **BUSTINA DI COTONE (PORTASOLDI)** da mettere al collo o attaccata ai vestiti (se si porta molto contante)
- **CARD e CARTE FIDELITY**
tessera dell'università per gli sconti ai musei, tessera dello studente, cartaviaggio, carte per sconti in catene di hotel se ne avete, cartaverde...
- **CARTA DI IDENTITA' oppure PASSAPORTO**
vi consiglio di fare una fotocopia dei documenti e tenerla in un posto diverso, qualora doveste perderli o si dovessero deteriorare avrete un "salvagente" per la denuncia e le pratiche da espletare!
- **PATENTE**
controllare per tempo la scadenza, i bolli e le regole del Paese in cui si andrà, anche in questo caso non dimenticate la fotocopia!
- **TESSERA SANITARIA**



- LIBRETTO SANITARIO CON VACCINI, ALLERGIE, GRUPPO SANGUIGNO, ECC (per i Paesi in cui sono obbligatori)
- BIGLIETTI DI VIAGGIO
- PRENOTAZIONI DEI LUOGHI DI PERNOTTAMENTO (consiglio di stamparle e fate attenzione a che contengano l'indirizzo e il telefono)
- FOGLIO CON IL PROGRAMMA DEL VIAGGIO ED EVENTUALMENTE LA GUIDA E LE CARTINE TURISTICHE
- CHIAVI DI CASA
- CHIAVI DELLA MACCHINA
- INDIRIZZI E TELEFONI UTILI DA SCRIVERE NELLA GUIDA O IN UN FOGLIETTO DA METTERE NEL PORTAFOGLIO (ambasciata, numero di casa, numero amici, indirizzi delle persone a cui si vuole mandare una cartolina, email)

IGIENE

- SPAZZOLINO DA DENTI CON CAPSULA PROTEGGI SETOLE
- DENTIFRICIO
- SAPONETTA (ne basta anche metà di una classica e avvolgerla nella carta stagnola)
- BAGNOSCHIUMA
- SHAMPOO
- BALSAMO
- PHON (attenzione al tipo di presa di corrente in caso portare un adattatore)
- PETTINE O SPAZZOLA
- ASCIUGAMANO
(le dimensioni di questo variano a seconda della destinazione, se andate in hotel va bene anche un asciugamano piccolo da bidet (per emergenza) se andate in campeggio portate un telo tipo quelli da spiaggia di cotone, se avete irritazioni portate un asciugamano di lino e così via)
- LACCA O GEL
- CREMA SOLARE
- DOPOSOLE
- CREMA IDRATANTE



- BURRO DI CACAO
- COTTON FIOC
- DEODORANTE (io consiglio di usarlo anche come profumo)
- FORBICINE
- TAGLIAUNGHIE
- LIMETTA PER LE UNGHIE MEGLIO SE DI CARTONE
- FAZZOLETTI DI CARTA
- SPECCHIETTO
- PINZETTA PER LE SOPRACCIGLIE (utile anche in caso di spina in un dito in montagna e per altre operazioni di microchirurgia improvvisata ;))
- TRUCCHI (in vacanza non mi trucco molto scegliete secondo le vostre esigenze)

FONDOTINTA

FARD

OMBRETTI (confezione in cui ci sono più ombretti è da preferire)

RIMMEL

MATITA

ROSSETTO O GLOSS

LATTE DETERGENTE O SALVIETTE STRUCCANTI (io le evito mi strucco con acqua e sapone ma qualcuno potrebbe non trovarlo comodo :))

LAMETTA / SILK-EPIL / RASOIO PER BARBA + SCHIUMA DA BARBA + eventuale DOPOBARBA

ELASTICI PER CAPELLI, FORCINE E PINZA PER CAPELLI

ASSORBENTI

SALVIETTINE INTIME

CONTRACCETTIVI

MEDICINE

- CEROTTI
- ANTIPIRETICO (tachipirina, aspirina)
- ANTIDOLORIFICO (qualsiasi cosa che contenga ibuprofene come il moment o anche un equivalente)
- ANTINAUSEA (se ne avete bisogno)
- ENTEROGERMINA
- IMODIUM (meglio se orosolubile)
- STICK ANTIZZANZARE
- ANTISTAMINICO (se ne avete bisogno)
- MALOX
- ALTRO (tutti i farmaci di cui necessitate)



VARIE SEMPRE UTILI

- FOULARD O SCIARPETTA LEGGERA
- SNACK TIPO CRACKERS
- TELEFONO CELLULARE + CARICABATTERIE
- OROLOGIO
- PENNA
- DIZIONARIO (se serve)
- OMBRELLO PIEGHEVOLE
- OCCHIALI DA SOLE
- OCCHIALI DA VISTA + CUSTODIA
- LENTI A CONTATTO
- KIT CUCITO (un ago, un po' di filo, delle spille da balia)
- ACCENDINO (anche se non fumate)
- FOTOCAMERA + CARICABATTERIE O BATTERIE
- MEMORY-CARD / VIDEOCAMERA
- LETTORE MP3 O SIMILI + CARICABATTERIE O PILE
- CHIAVETTA USB
- UN MAZZO DI CARTE DA GIOCO
- 3 BUSTE DI PLASTICA
- TUBETTO DI DETERSIVO LIQUIDO DA VIAGGIO oppure DETERSIVO SOLIDO (un pezzetto)
- SPAGO
- NAVIGATORE (se viaggiate in auto)