

COSA METTERE IN VALIGIA: LE LISTE PER NON DIMENTICARE NULLA

LISTA BASE

- Mutande
- Calzini
- Reggiseni
- Canottiere
- Magliette maniche lunghe
- Magliette maniche corte
- Pantaloni lunghi
- Pantaloni corti
- Felpa o pile o golf
- Foulard leggero (utile in mille occasioni anche come copri spalle per luoghi di culto)
- K-way
- Pigiama
- Scarpe di ricambio
- Ciabatte per la doccia
- Accappatoio in microfibra
- Fotocopie dei documenti (da tenere separate dai documenti!)
-
-
-
-
-
-
-
-

LISTA TECNOLOGIA E ATTREZZATURA

- Macchina fotografica + caricabatterie e scheda
- Cellulare + caricabatterie standard e auto
- Go-pro + accessori
- Telecamera + accessori
- Power bank
- Presa multipla
- Adattatore presa multistandard
- Occhiali da sole
- Block notes + penna per diario di viaggio
- Auricolari
- Occhiali o lenti e necessario lenti
- Mini kit cucito (utile in tante occasioni)
- Borstone pieghevole (Decathlon) per eventuali acquisti o panni sporchi
- Detersivo per panni da viaggio
- Posate pieghevoli, bicchiere + pastiglia amuchina (per viaggi in luoghi particolari)
- Lacci da scarpe (utili in tante occasioni)
-
-
-
-
-
-
-
-



COSA METTERE IN VALIGIA: LE LISTE PER NON DIMENTICARE NULLA

LISTA BEAUTY CASE

- Spazzolino / Dentifricio / Filo interdentale
- Deodorante
- Spazzola/Pettine
- Pinzette
- Shampoo / Bagnoschiama
- Crema idratante
- Salviette umidificate
- Cotton fioc
- Trucchi
- Rasoio
- Lametta
- Forbicine
- Elastici per capelli e fasce
- Assorbenti
- Cuffia doccia
- Phon da viaggio
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-

LISTA MEDICINALI

- Antipiretico
- Antidolorifico
- Antinfiammatorio
- Antistaminico
- Antibiotico generico
- Repellente insetti
- Cerotti
- Disinfettante
- Garze sterili
- Antidiarroico
- Salviette disinfettanti
- Collirio
- Termometro
- Melatonina (se c'è molta differenza di fuso orario)
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-



COSA METTERE IN VALIGIA: LE LISTE PER NON DIMENTICARE NULLA

LISTA ESTIVA/MARE

- Telo da mare (meglio se in microfibra)
- Asciugamano per capelli in microfibra (Decathlon)
- Costumi
- Maschera + boccaglio
- Crema solare + doposole
- Sandali
- Borsa termica
- Borraccia termica
-
-

LISTA INVERNO/NEVE

- Giubbotto
- Sciarpa/Guanti (da neve e normali)
- Scalda collo in pile
- Cuffia
- Felpe in pile
- Intimo tecnico (maglia termica, pantacalza termica, calzettoni tecnici da scarponi)
- Maschera o occhiali da sci
- Crema solare ad alta protezione
- Cerotti per vesciche
- Scarponcini da neve
-
-

LISTA TREKKING

- Borraccia
- Scarponi da trekking
- Abbigliamento tecnico (pantaloni, maglie tecniche, calzettoni)
- Cappellino
- Zaino
- Bastoncini
- Passaporto Dolomiti
- Cerotti per vesciche
- Fischietto di emergenza (ormai tutti gli zaini da trekking ce l'hanno incorporato)
- Mappe cartacee del sentiero
- Guida escursioni
- Sacco lenzuolo per notti in rifugio
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-



COSA METTERE IN VALIGIA: LE LISTE PER NON DIMENTICARE NULLA

LISTA DI COSE DA FARE PRIMA DI PARTIRE

- Lasciare **itinerario** (se c'è) a qualcuno a casa.
- Iscrivere la sito, www.dovesiamonelmondo.it
- Svuotare il **frigorifero**.
- Sistemare le **piante** perché non si secchino con irrigatori usa e getta o sistemi di irrigazione provvisori oppure collegare all'impianto fisso anche le piante che ne sono sprovviste.
- Buttare la **spazzatura** e non lasciare cibo in giro per casa.
- Organizzare sistemazione amici **animali** domestici da amici o parenti oppure pensioni per animali.
- Chiudere il **gas, acqua** (se possibile) e stacca tutte le prese di elettrodomestici non indispensabili.
- Se si tratta di un lungo viaggio, **svuotare frigo e freezer** e staccare la corrente.
- Lasciare le tue **chiavi** a qualcuno di fidato che abiti in zona e possa intervenire in caso di bisogno.
- Lavare tutti i **panni** nel cestone della biancheria.
- Svuotare la **lavatrice e l'asciugatrice**.
- Lasciare la **casa pulita** e in ordine. Al ritorno avrete tante altre cose da sistemare.
- Controllare la **cassetta della posta** e chiedere a qualcuno di controllarla una volta a settimana almeno.
- Chiudere** per bene le **finestre**, se avete gli scuri o le tapparelle esistono sistemi di sicurezza per bloccarli dall'interno.
- Inserite l'**allarme**.
- Chiedere la porta** a chiave e partire!
-
-
-
-
-
-

