

# Cosa mettere in valigia

## Un po' da fanatici, forse, ... ma si fa presto a depennare



### **Soldi e dintorni:**

- Carte di credito e Bancomat (con relativi PIN e numeri telefonici per bloccarle)
- Contante



### **Documenti personali:**

- Carta di identità (controlla che non sia scaduta)
- Dati sanitari
- Tessera sanitaria, gruppo sanguigno, vaccinazioni, allergie, e info sanitarie importanti



### **Documenti di viaggio:**

- Foglio con il programma del viaggio



### **Chiavi:**

- di casa



### **Igiene:**

- spazzolino dentifricio filo interdentale
- sapone bagno schiuma shampoo e balsamo in piccoli contenitori (sono comunque forniti dall'albergo)
- spazzola e pettine lacca o gel bastoncini per le orecchie
- deodorante profumo o acqua di colonia forbicine e limetta per le unghie fazzoletti (di carta e rinfrescanti e umidificati)
- crema corpo/mani/viso inoltre beauty case contenente cosmetici, rasoio, schiuma da barba e dopobarba e quanto può servire per le proprie esigenze



### **Medicine:**



A seconda delle proprie necessità ed esigenze

Cerotti, fazzoletti disinfettanti antipiretico (...aspirina, tachipirina) antidolorifico (...moment, novalgina) tranquillante (...valeriana) antinausea da

viaggio (...travelgum, xamamina) e poi ognuno si regola in base ai propri acciacchi!



### **Ed inoltre:**

- un foulard leggero: serve se c'è vento per riparare la gola,
- bottiglietta d'acqua in plastica da mezzo litro
- telefono cellulare, caricabatterie,
- orologio da polso,
- ombrello pieghevole giacca a vento tipo keeway
- 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
- indumenti comodi, traspiranti e un maglione sufficienti per 3 gg. di viaggio
- biancheria personale
- sacco in plastica per la biancheria sporca
- scarpe e sandali comodi, ciabatte, copricapo per ripararsi dal sole



### **Un po' di tecnologia:**

- macchina foto digitale e accessori (borsa, memory card, caricabatteria, cavalletto, flash, obiettivi, ecc.)
- videocamera e accessori (borsa, videocassette tipo DV, batterie, caricabatterie, ecc.)
- cellulare e accessori (sim-card, batteria di riserva, caricabatterie, custodia,
- cuffia-microfono, auricolare bluetooth, ecc.)
- lettore mp3 e auricolare



### **Se avanza spazio:**

buste plastica (servono sempre...)