



## **Documenti personali:**

- Carta di identità**
- Passaporto (occhio alla validita')**
- Patente (o equivalente internazionale)**
- Dati sanitari**  
tessera Asl valida anche all'estero  
certificati importanti (gruppo sanguigno, ecc.)  
certificati di vaccinazione (controlla l'elenco delle vaccinazioni )  
assicurazioni sanitarie (con relativi numeri telefonici)



## **Soldi e simili:**

- Carte di credito e Bancomat (con relativi PIN e num. Telef. per bloccarle)**
- Contante**
- Valuta estera , se necessaria**
- Carte telefoniche e carte fedeltà (es. millemiglia, best western)**



## **Documenti di viaggio:**

- Biglietti (aereo, treno...)**
- Voucher alberghi con Indirizzi e telefoni utili (alberghi, residence...)**
- Documenti automobile (carta di circolazione...)**



## **Chiavi:**

- di casa**
- della macchina (con copia di riserva)**



## **Igiene:**

- spazzolino**
- dentifricio**
- sapone**
- shampoo e balsamo**
- phon con eventuale adattatore di corrente**
- bagnoschiuma**
- crema solare e doposole**
- burro di cacao**
- spazzola e pettine**
- cotton fioc**
- deodorante**

- forbicine e tagliaunghie
- Fazzolettini di carta
- crema corpo/mani/viso
- trucco
- salviettine struccanti
- assorbenti igienici
- crema viso
- crema corpo
- pinzetta
- occorrente per barba
- preservativi



## **Medicine:**

- termometro
- cerotti
- fazzoletti disinfettanti
- antipiretico ( es aspirina e tachipirina)
- analgesici (es moment, novalgina)
- antinfiammatori (es aulin)
- antibiotico ampio spettro (es bactrin o augmentin)
- tranquillante (es valeriana)
- antinausea da viaggio (es travelgum, xamamina)
- per "andare in bagno" (es glicerina) ...e per non andarci (es. bimixin)
- antivomito (es plasil)
- collirio
- antistaminico in pomata (es fargan) e in pasticche (es fristamin)
- pomata o stick all'ammoniaca contro le punture d'insetto
- e poi le proprie medicine "di tutti i giorni"



## **Foto e Video:**

- macchina fotografica digitale con schede di memoria, caricabatteria
- videocamera, videocassette (es. DV) e accessori
- notebook, batterie e caricabatterie
- navigatore satellitare/antenna GPS
- lettore mp3 e auricolare
- chiave USB



## **Ottica e Udito:**

- occhiali da vista
- occhiali da sole
- lenti a contatto con portalenti e liquidi
- tappi per le orecchie
- mascherina da notte



## **Varie:**

- telefono cellulare, carica batterie , auricolare
- orologio
- marsupio e zainetto
- penna e block-notes
- guide turistiche e cartine stradali
- cappellino
- torcia
- libri e/o giornali
- ombrello pieghevole
- k-way
- pile di ricambio
- carte da gioco
- spina elettrica universale
- buste plastica (servono sempre...)
- coltellino multiuso
- indirizzario o etichette prestampate
- corda e mollette



## **E se si va al mare...**

- ciabatte e sandali
- maschera pinne e boccaglio (o attrezzatura sub)
- costumi da bagno
- telo mare
- borsa termica
- crema abbronzante viso e corpo
- doposole
- cappellino
- occhiali da sole
- copricostume e pareo
- materassino, salvagente, braccioli...