



Città di Cossato Informagiovani

Via Ranzoni 24 - Tel. 015/98.42.124 - www.informagiovanicossato.it

Cosa mettere in valigia e cosa occorre in vacanza

*Se viaggiate in aereo, non fate mai una valigia dedicata ad ogni singolo componente della famiglia, ma **distribuite il più possibile gli abiti di ciascuno in tutti bagagli**. In questo modo, anche se una delle valigie dovesse andare persa... i danni saranno limitati! Se viaggiate soli, tenete sempre nel bagaglio a mano l'indispensabile per sopravvivere almeno due giorni!

*Consulta il sito: <http://www.viaggiareassicuri.it/>

Documenti personali:

- carta di identità (controlla che non sia scaduta e che sia valida per l'espatrio)
- lasciapassare per i minori di 15 anni
- passaporto (controlla la scadenza, il bollo e il visto che occorre. Per gli USA è necessario il passaporto elettronico). Se hai figli iscritti sul passaporto ricordati che dopo i 10 anni di età va messa la foto identificativa.
- patente (italiana o equivalente internazionale)
- cartaverde e documenti auto
- tessera sanitaria valida anche all'estero

Se lo ritieni necessario:

- gruppo sanguigno, vaccinazioni, allergie, e info sanitarie importanti
- certificati di vaccinazione (controlla l'elenco delle vaccinazioni obbligatorie e consigliate per la tua destinazione)
- estremi delle assicurazioni sanitarie (e relativi numeri telefonici) – Si possono stipulare assicurazioni temporanee (consigliate per i paesi extra CEE).
- indirizzi e numeri di telefono delle rappresentanze diplomatiche italiane dei Paesi che si intendono visitare.

Eccesso di zelo:

- Fotocopia dei documenti personali e di viaggio (in caso di furto o smarrimento degli originali)

Documenti di viaggio:

- Biglietti di viaggio
- Prenotazioni varie (alberghi, auto a noleggio, ecc)
- Foglio con il programma del viaggio (orari, coincidenze, ecc)
- Cartine, guide turistiche e descrizione dei percorsi (**tutto materiale che puoi trovare da noi!**)

Soldi e dintorni:

- Carte di credito e Bancomat (con relativi PIN e numeri telefonici per bloccarle)
- Contante (valuta estera se la meta non è un paese che usa l'euro- prenotala per tempo alla tua banca). Stampati un promemoria della conversione monetaria <http://it.finance.yahoo.com/valute/convertitore>
- Portavaluta da indossare sotto gli indumenti o cintura con cerniera interna
- Carte/ tessere per sconti (tessera ostelli, carta giovani, ecc)

Medicine (soprattutto se hai figli al seguito. L'elenco va tarato in base e a seconda di quali acciacchi soffrite...e della meta delle vostre vacanze):

- termometro
- cerotti (normali, cerotti strip adesivo per la sutura delle ferite, acqua resistenti).
- disinfettante (vanno bene anche i fazzoletti disinfettanti) o mercurio cromo
- antipiretico
- antidolorifico
- crema per contusioni
- antinausea da viaggio
- per "andare in bagno" (microclismi) ...e per non andarci
- o semplicemente fermenti lattici
- antivomito
- stick anti zanzare e repellente

- dopo puntura
- garze
- cotone
- spray nasale o soluzione fisiologica
- spray gola
- antistaminico
- antibiotico a largo spettro (se non siete in grado di sostenere conversazioni con il medico in un paese straniero)
- preservativi/contraccettivi

Se preferite affidarvi alla medicina omeopatica: <http://www.sanihelp.it/news/scheda/1519.html>

Igiene:

- spazzolino (con la capsula proteggi setole)
- dentifricio
- filo interdentale
- collutorio
- sapone
- bagno schiuma
- shampoo (se parti in aereo usa un bagno +shampoo)
- se non ne puoi fare a meno : phon (attenzione alla tensione della rete elettrica ed a al tipo di presa di corrente)
- pettine o spazzola
- crema solare protettiva e doposole
- burro di cacao o proteggi labbra
- bastoncini per le orecchie
- deodorante
- forbicine (se andate in aereo non mettetele nel I bagaglio a mano!)
- fazzoletti (di carta e rinfrescanti)
- copriwater di carta
- per trucchi, occorrente per la depilazione, profumi e creme lasciamo a voi (e alla vostra capacità di camallaggio!)
- assorbenti igienici (interni/esterni) e bustine per riporli
- nell'altro caso: occorrente per la barba (rasoio, schiuma da barba, dopobarba, ecc)

Varie:

- snack o frutta per il viaggio
- bottiglietta d'acqua in plastica da mezzo litro (per le ricariche...) o borraccia
- telefono cellulare, caricabatterie (normale e da auto), auricolare
- presa elettrica multistandard. Attenzione agli standard di corrente: non tutto il mondo va a 220.
- macchina foto digitale/ videocamera e accessori (borsa, memory card, caricabatteria, cavalletto, flash, obiettivi, ecc.)
- penna e block-notes
- notebook e accessori (se non potete farne a meno)
- navigatore satellitare/antenna GPS (se non potete farne a meno)
- lettore mp3 e auricolare
- coltellino multiuso (attenzione, come per le forbici non si può portare in aereo nel bagaglio a mano!)
- kit cucito
- nastro adesivo
- tubo di detersivo liquido da viaggio o panetto di sapone
- piccola torcia o frontalino (con pila carica)
- accendino e/o fiammiferi
- libri e giornali
- ombrello pieghevole o mantellina
- occhiali da sole
- occhiali da vista di riserva (se siete come Beppe la talpa) o lenti a contatto, contenitore e liquidi vari
- zaino o borsa pieghevole
- borsa termica e ghiaccio SET
- contenitore ermetico
- sacco per la biancheria sporca
- foto tessera (se dovete fare abbonamenti per i mezzi pubblici, ecc)
- giochi vari (un mazzo di carte, scacchi, dadi, cluedo, ecc.)
- tubo di detersivo liquido da viaggio o panetto di sapone, se è il caso corda e mollette.
- se vai in vacanza con la tua auto: copie di riserva delle chiavi

- indirizzi e telefoni utili (alberghi, noleggio auto, agenzia viaggio, compagnie aeree, banca, ecc)
- PIN e PUK del telefonino
- agendina e rubrica con gli indirizzi e i CAP per le cartoline ... se vale la pena di "condividere" la località che visiti con qualcuno ...e se costa meno di un MMS.

Vestiaro (da tarare a seconda della destinazione / stagione e tipo di alloggio):

- abbigliamento intimo
- calze/calzettoni
- abbigliamento per la notte
- canotte
- T- shirt
- camicie
- felpe, pile o maglioni.
- pantaloni lunghi (ideale un paio che con la zip trasformi in bermuda)
- pantaloni corti e/o gonne (a seconda del genere)
- pareo o copri costume
- costumi da bagno
- occhialini, cuffia da piscina, maschera, pinne (a seconda della meta)
- cappellino con visiera / cuffia (in inverno)
- tuta da ginnastica
- giacca a vento ("pesantore" a seconda della meta e stagione)
- foulard o pareo leggero per coprirsi all'entrata di luoghi sacri altrimenti non visitabili.
- ciabatte di gomma
- sandali o infradito
- scarpe da trekking, ginnastica, ecc

*** Al mare:**

- borsa spiaggia
- telo mare e/o stuoia
- per i bambini : braccioli e giochi gonfiabili, una piscinetta se il bimbo è molto piccolo.
- giochi da spiaggia: racchettoni, pallone, bocce...
- ombrellone o tendina "paravento"

*** In montagna per gita facile estiva (escluse ovviamente le cibarie):**

- un cambio sempre a portata di mano (in caso di pioggia / sudata)
- binocolo (attenti a cosa guardate!)
- borraccia
- bussola e altimetro
- racchetta o bastone da passeggiata (con proteggi-punta per l'asfalto)
- tessera CAI/tessera per i timbri dei rifugi
- sacco a pelo o sacco letto

*** se vai a sciare:**

- vestiario per sci
- occhiali, casco, guanti.
- attrezzatura sci

Se ci sono bambini (a seconda dell'età):

- carrozzina o passeggino
- zanzariera
- parapioggia
- borsa con l'occorrente per il cambio
- gomma piuma rivestita plastica= fasciatoio leggero e asciugamano
- pomata per il cambio pannolino e fazzoletti appositi
- pannolini
- pannolini da piscina o costume contenitivo
- tutine in quantità
- canottiere e mutandine o body
- calzini e scarpine
- se necessario: succhiotti, porta-succhiotti e mollette-ferma-succhiotto
- occorrente per il bagnetto
- occorrente per il latte (se non basta la mamma!)
- se è l'ora dello svezzamento partite con i prodotti di fiducia (olio, parmigiano, grattugia, pappe, grattugia verdure, ecc)

- bavaglino (ci sono quelli usa e getta / "raccoltivi" se il bimbo sta iniziando lo svezzamento)
- lettino da campo (se non è presente dove andrete)
- una traversa-cerata per il letto
- seggiolino da tavolo
- riduttore per water o "vasino"
- seggiolino per auto (ricordatevi di prenotarlo se noleggate
- colori e carta
- libretti
- sonaglino o giocattoli

Se ci sono animali (a seconda della razza) al seguito:

- occorrente per dormire
- guinzaglio
- occorrente per raccogliere i bisogni
- occorrente per bere e mangiare
- occorrente per trasporto
- passaporto per maggiori info: <http://www.informagiovanicossato.it/online/Home/Settori/VitaSocialeAmbienteSanita/Animali/articolo63002788.html>

In più se si affitta un alloggio (verificate cosa c'è di disponibile) o noleggia un camper:

- accappatoio
- asciugamani
- lenzuola (coperte se necessario)
- federe per cuscini
- cuscini (**camper**)
- stoviglie, posate, scola pasta e pentole (**camper**)
- fiammiferi e accendino
- carta igienica (per il camper ci vuole carta igienica sottile o a dissolvimento rapido, a seconda della scuola di pensiero)
- un paio di forbici tuttofare
- sacchetti per spazzatura
- chiudi pacchi
- detersivo per pulizie
- detersivo piatti
- strofinaccio
- spugna per lavare pentole e lavello
- strofinaccio per asciugare per terra scopetta e paletta (**camper**)
- presina
- tinozza in plastica per il bucato (corda, mollette e detersivo già in elenco) (**camper**)
- cavatappi e apriscatole
- Cibarie (quanto basta per sopravvivere i primi giorni):
 - olio
 - aceto
 - sale
 - zucchero
 - vino
 - acqua minerale (se in camperall'estero è crissima)
 - pasta
 - sugo
 - scatolame
 - biscotti o cereali
 - latte a lunga conservazione
 - cacao
 - caffè e caffettiera (anche in alloggio se andate all'estero!)

Prima di partire:

- ricordati le chiavi di casa...o te le porti dietro o le affidi ad amici/ parenti
- fare la fotocopia di tutti i documenti importanti, delle carte di credito e così via da lasciare in mani fidatissime in caso di necessità
- chiedi al vicino di svuotare periodicamente la tua cassetta della posta
- buttare la spazzatura
- controllare i cibi rimasti in dispensa e in frigo

- bagna le piante
- chiudere la chiavetta centrale del gas
- spegnere la caldaia(se è estate, diversamente regola al minimo)e/o lo scaldabagno
- ricaricare la batteria del cellulare (e ricordarsi di non lasciare il caricabatteria attaccato alla presa! Anche perché è meglio portarselo dietro!)
- verificare, se si possiede una SIM card con credito,il residuo e in caso ricaricare per tempo
- verificare se ci sono promozioni tariffarie offerte da proprio operatore mobile per pagare meno le telefonate all'estero
- verificare se nel paese di destinazione il proprio cellulare funziona
- staccare le prese di corrente e l'antenna della televisione dal muro (ad evitare problemi in caso di temporali)
- staccare completamente i cavi alimentazione del PC
- etichettare ogni bagaglio indicando: nome, cognome, indirizzo completo, numero di cellulare sempre acceso, con anche il prefisso internazionale (per l'Italia e' "+39")
- verifica il limite dei bagagli (peso e dimensioni) che puoi portare in aereo (separatamente per la cabina e per la 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.
- riponi chiavi, tessere, badge, ecc. in un posto facile da ricordare al ritorno

sicuramente c'è altro, ma intanto si dimentica sempre qualcosa!