



## Check-list

Primo comandamento: cercate di non eccedere. Di solito si porta più 'roba' di quella che serve in realtà. Tenete presente che un buon viaggiatore ha sempre un bagaglio ridotto. Inoltre se si viaggia in aereo (salvo il caso che si voli in prima classe) bisogna tener conto della franchigia che per le compagnie aderenti alla IATA (cioè praticamente tutte quelle più importanti) è di 20 kg.

Ricordate di lasciare un po' di spazio per gli acquisti in loco. In alternativa potete anche scegliere di portare con voi dei capi da abbandonare lungo il percorso (magari regalandoli a qualcuno che ne ha bisogno): in questo modo spazio nello zaino ne create di sicuro.

- Se prevedete un viaggio un po' avventuroso, con la possibilità che il bagaglio debba fare i conti con pioggia e polvere, è una buona idea inserire all'interno dello zaino o del borsone un sacchettone impermeabile (vanno bene quelli usati per l'immondizia, ancor meglio se di materiale più robusto e trasparente) e riporre il bagaglio all'interno di questo. In tal modo il sacco proteggerà il bagaglio dalla pioggia e dalla polvere. Inoltre se il sacco è trasparente, all'occorrenza potrete sfilarlo dallo zaino e vedere subito al primo colpo d'occhio dov'è l'oggetto di cui avete bisogno.
- Se viaggiate con una valigia, legate tra loro con un robusto cordino oppure con dello scotch per pacchi le due maniglie tra loro. Eviterete che gli addetti al carico e scarico dei bagagli (soprattutto in aeroporto) maneggiando la vostra valigia tirandola (come spesso avviene) per una maniglia la rompano o la strappino.
- Nello zaino, soprattutto se dovrete portarlo a spalla magari anche solo per brevi tratti, mettete scarpe e altri oggetti pesanti sul fondo: eviterete che vi sbilanci mentre camminate.
- Se utilizzate uno zaino, proteggetelo con un robusto sacco coprizaino. Eviterete che nel carico-scarico sugli aerei, spallacci e tiranti si impiglino da qualche parte rompendosi. Inoltre sarà più protetto contro eventuali furti del contenuto.
- Se avete con voi più di un bagaglio, se le vostre valigie o zaini hanno più tasche o scomparti e se voi non siete dotati di buona memoria, è una buona idea disegnarsi una 'mappa del bagaglio'. Eviterete di buttare tutto all'aria quando cercherete disperatamente qualcosa che non ricordate dove avete riposto. Cercate però di ricordare almeno dove mettete la mappa!
- Tenete nel bagaglio a mano un ricambio completo di biancheria, una camicia ed un paio di pantaloni, un maglione, spazzolino da denti, filo interdentale e quanto ritenete di prima necessità in caso venisse smarrito il vostro bagaglio.
- Se partite per un trekking cercate di presentarvi al check-in della partenza con addosso o nel bagaglio a mano gli oggetti ed i capi di abbigliamento che difficilmente possono essere comperati nel paese in cui vi recate. In particolare tenete ai piedi le scarpe da trekking (che toglierete appena a bordo), la giacca a vento ed il maglione. In questo modo avrete la certezza di non vedere smarriti i capi più importanti; inoltre ridurrete il peso del bagaglio di stiva.
- Se avete problemi a rimanere nei limiti di peso del bagaglio, tenete nel bagaglio a mano gli articoli più pesanti. Badate però di non ritrovarvi con un bagaglio a mano che superi le misure consentite. A bordo non sono ammessi di norma bagagli ingombranti, ma di solito nessuno verifica il peso del bagaglio portato in cabina.

## ABBIGLIAMENTO

- Pantaloni pesanti
- Pantaloni leggeri
- Calzoncini/bermuda
- Gonne/vestiti
- Camicie pesanti a maniche lunghe (con tasche)
- Camicie leggere a maniche lunghe (con tasche)
- Camicie a maniche corte
- T-shirt/magliette
- Maglioncini leggeri
- Maglioni pesanti/piles
- Giubbotti/sahariane/giacche
- Giacca a vento/piumino d'oca
- Costumi da bagno
- Pareo/sarong
- Foulard/fazzoletti da collo/bandana
- Mantellina per pioggia/k-way
- Copripantaloni per pioggia
- Cappello da sole/pioggia
- Cappello di lana
- Guanti
- Cintura
- Tuta/pigiama
- Asciugamani/accappatoio
- Calze/calzini/collants
- Calzamaglia
- Slips
- Magliette di cotone/canottiere
- Scarpe da passeggio/da città
- Scarpe da trekking
- Scarponi da montagna
- Sandali/zoccoli/scarpette da scoglio
- Ciabatte da camera

## MATERIALE IGIENICO E PER LA PULIZIA

- Spazzolino da denti
- Filo interdentale
- Dentifricio
- Shampoo
- Rasoio/lamette
- Schiuma da barba/pennello da barba/dopobarba
- Deodoranti/profumi
- Saponetta e portasaponetta
- Sapone di marsiglia/detersivo per indumenti
- Fazzolettini di carta
- Salviettine imbevute
- Carta igienica
- Filo stendipanni/mollette

- Preservativi/contraccettivi
- Repellente per insetti/insetticida
- Creme solari
- Creme idratanti
- Burrocacao/crema protettiva per le labbra
- Assorbenti igienici

## ATTREZZATURA VARIA

- Coltellino multiuso
- Borraccia
- Bussola
- Altimetro/profondimetro
- Orologio/sveglia
- Torcia elettrica
- Batterie di riserva
- Kit posate
- Bicchieri
- Piatti in plastica
- Tazzina
- Corda/spago
- Elastici
- Colla/scotch trasparente
- Scotch largo per pacchi
- Kit per il cucito
- Forbici
- Spille da balia
- Accendino
- Fiammiferi (riporli in una busta di plastica per evitare che si inumidiscano)
- Candela
- Adattatore elettrico
- Asciugacapelli
- Specchietto (in metallo!)
- Buste di plastica
- Buste per la biancheria sporca
- Telo impermeabile
- Coperta di alluminio/telo termico
- Ombrello pieghevole
- Walkman/lettore mp3
- Calcolatrice tascabile
- Matite/penne a sfera
- Pennarello/evidenziatore
- Block notes/quadernetto appunti
- Diario/taccuino
- Sacco a pelo
- Sacco lenzuolo
- Materassino isolante
- Mascherina per occhi
- Sovracalze da aereo (anche per entrare nei templi)
- Tappi per le orecchie
- Cuscino da aereo

- Zanzariera
- Amaca
- Tenda, picchetti e paleria
- Martello per i picchetti
- Filtro potabilizzante
- Maschera da sub e boccaglio
- Pinne
- Regalini per i bimbi (giocattolini, matite colorate, biro, caramelle...)

- Custodia impermeabile per documenti
- Portadocumenti
- Portafogli
- Sacchetta da collo/cintura con cerniera
- Borsa per materiale fotografico
- Custodia impermeabile per materiale fotografico

### **MEDICINALI**

- Cerotti
- Fasciature/bende
- Garza sterile
- Disinfettante (Nobecutane)
- Cotone idrofilo
- Kit sterile aghi/siringhe
- Antinfiammatori
- Antistaminici
- Antimalarici
- Analgesici, Antipiretrici (tipo Aspirina)
- Antibiotico a largo spettro (tipo Bactrim forte)
- Antidiarroico sintomatico (tipo Imodium)
- Antidiarroico curativo (tipo Bimixin)
- Antinfiammatori per le vie urinarie (per le donne)
- Fluidificanti per le vie respiratorie
- Collirio
- Creme contro gli eritemi
- Pillole/cerotti anti-nausea/mal d'auto/nave/aereo
- Cerotti anti-russamento
- Integratori/vitamine/reidratanti
- Stick post-puntura insetti
- Termometro (meglio se a cristalli liquidi)
- Laccio emostatico
- Medicinali abituali personali

nota: non portatevi chili di medicinali! Suddivideteli con i vostri compagni di viaggio

### **ZAINI, BORSE, BAGAGLI**

- Zaino/valigia/borsone/saccone da marinaio lucchettabile
- Coprizaino (lucchettabile)
- Zainetto
- Marsupio
- Targhette per bagagli
- Lucchetti (tenete le chiavi in due posti diversi!)

### **MATERIALE CINE-FOTO-OTTICO**

- Occhiali da sole
- Occhiali da vista/lenti a contatto
- Binocolo
- Macchine fotografiche
- Corpi macchina/obiettivi/zoom
- Flash
- Filtri
- Liquidi e panni ottici
- Esposimetro
- Videocamera
- Rullini fotografici varie sensibilità
- Cassette video
- Batterie/caricabatterie
- Cavalletto
- Custodie impermeabili
- Box anti x-rey/sacchetti in alluminio
- Manuali di istruzione

### **DOCUMENTI, SOLDI, LIBRI E MAPPE**

- Passaporto (con visto/i se necessario/i)
- Carta d'identità (valida per l'espatrio)
- Patente (eventualmente internazionale)
- Biglietti di viaggio (aereo, treno, nave...)
- Vouchers/prenotazioni/conferme
- Copia ricevute di pagamento
- Copia contratto agenzia di viaggio/programma
- Tessere varie (ACI, WWF, studente) per sconti ecc...
- Tessera frequent flyer
- Schede telefoniche internazionali
- Agenda con indirizzi
- Numeri di telefono d'emergenza (almeno due copie)
- Indirizzo, fax, telefono ambasciata/agenzia di viaggio
- Fototessera di riserva
- Fotocopie passaporto (almeno due; tenerle separate!)
- Fotocopia dei biglietti di viaggio

- Annotazione estremi biglietti aereo/documenti
- Polizze di assicurazione
- Certificati di vaccinazione
- Attestato per assistenza sanitaria (solo per UE)
- Denaro contante (suddividetelo in un paio di posti ma sempre su di voi!)
- Valuta estera
- Travellers' cheque
- Distinte di cambio (con numeri serie travellers' cheque)
- Carte di credito
- Itinerario di viaggio
- Guide
- Mappe/carte geografiche
- Qualche buon libro
- Dizionarietto/frasario
- Mappa del bagaglio

---

Documento pubblicato nella sezione **downloads** all'indirizzo internet  
<http://www.garzabibbo.net/downloads.php>

**garzabibbo.net**  
Racconti di viaggi nel mondo