



ZAINO CHECKLIST

ABBIGLIAMENTO E RICAMBI

- una felpa molto pesante
- due o tre paia di t-shirt
- due o tre paia di camice o magliette a maniche lunghe
- due o tre paia di pantaloni... leggeri
- slip e calzini di ricambio - 5 paia
- un costume da bagno
- un pareo
- una sciarpetta di cotone e un cappellino per il sole
- una giacca o un poncho impermeabile

SCARPE

- un paio di flip-flop di gomma per fare la doccia, per la spiaggia etc..
- un paio di sandali comodi per camminare
- un paio di scarpe chiuse - se proprio vuoi portarle...noi non le abbiamo mai usate.

TOILETTA PERSONALE

- sapone e shampoo, dentifricio, spazzolino, spazzola, cotton-fioc, etc..
- un telo in microfibra e una piccola asciugamano
- crema solare

KIT MEDICINALI E PRONTO SOCCORSO

- antistaminico pomata
- repellenti per zanzare e insetti
- amuchina gel
- cerotti e disinfettante, pinzetta e forbicette
- paracetamolo e antinfiammatori - una compressa sempre a portata di mano
- antibiotico
- antidiarroico e antivomito - una compressa sempre a portata di mano
- antimalarico
- termometro

ACCESSORI

- sacco a pelo oppure un paio di lenzuola
- copri zaino impermeabile
- coltellino multiuso
- ago e filo
- carta igienica - non sempre la troverai!
- buste di plastica
- un pezzo di sapone per bucato
- zanzariera e un pezzo di cordino un adattatore elettrico internazionale
- la macchina fotografica
- una pen drive
- cellulare e caricabatterie guida di viaggio
- itinerario e/o budget sheet, un quadernetto e una penna - per annotare e tenere sotto controllo le tue spese
- occhiali da sole

DOCUMENTI, MONEY E SICUREZZA

- passaporto e sua fotocopia
- biglietti
- assicurazione di viaggio
- I recapiti da tenere sempre a portata di mano: contatti di ambasciate, contatti dell'assicurazione, contatti della tua banca
- un po' di contanti in dollari - \$ 50,00 saranno sufficienti
- carta bancomat o carta di credito
- fototessere per i visti alle frontiere (due per ogni frontiera prevista)
- marsupio underwear
- lucchetti antifurto per le valigie
- portadocumenti impermeabile