



# Lista valigia da spuntare

## Attrezzatura elettronica

- ☐ Caricatore telefono con cavo
- ☐ [Adattatore corrente con più porte USB](#)
- ☐ [Power bank](#)
- ☐ Cuffie
- ☐ [Router Wi-Fi portatile con sim](#)
- ☐ Computer
- ☐ Caricatore computer
- ☐ [Mouse](#)
- ☐ [Hard disk](#)
- ☐ [SSD portatile](#)
- ☐ [Adattatore USB-USBC](#)
- ☐ Macchina fotografica
- ☐ Caricatore macchina fotografica
- ☐ Batterie reflex aggiuntive
- ☐ Accessori utili per macchina fotografica (tasto di accensione, obiettivi, filtri, etc.)
- ☐ [Treppiede portatile](#)
- ☐ [Stabilizzatore con fotocamera portatile](#)
- ☐ [Go Pro con accessori](#)
- ☐ [Batterie aggiuntive Go Pro con caricatore](#)



- ☐ Cavo action cam
- ☐ [Schede sd e micro sd](#)
- ☐ [Caricatore corrente USB per auto](#)
- ☐ [Spillo per rimozione sim](#) (o orecchino)

## Documenti

- ☐ Carta d'identità
- ☐ Passaporto
- ☐ Tessera sanitaria
- ☐ Patente
- ☐ Carte di pagamento
- ☐ Contanti
- ☐ Chiavi di scorta dell'auto (se hai possibilità di metterle in sicurezza)
- ☐ Chiavi di casa
- ☐ Documenti di viaggio (biglietti, carte di imbarco, prenotazioni) digitali o cartacei
- ☐ [Assicurazione viaggio sanitaria](#)
- ☐ Copia cartacea e digitale dei documenti in caso di smarrimento o furto

## Documenti aggiuntivi per un viaggio Extra UE

- ☐ Passaporto
- ☐ Patente di guida internazionale
- ☐ Foglio delle vaccinazioni



## Cosa mettere nel beauty case

- ☐ Deodorante
- ☐ Spazzolino
- ☐ Dentifricio
- ☐ Collutorio
- ☐ Filo interdentale
- ☐ Shampoo
- ☐ Balsamo
- ☐ Detergente viso
- ☐ Bagnoschiuma o sapone
- ☐ Detergente intimo
- ☐ Make-up
- ☐ Burrocacao
- ☐ Crema viso
- ☐ Crema corpo
- ☐ Elastici e mollette

## Cosa mettere in valigia per la cura della persona

- ☐ [Coppetta mestruale](#)
- ☐ Assorbenti, salvaslip e/o Tampax
- ☐ Lamette per depilazione
- ☐ [Silkepil](#)
- ☐ [Rasoio barba](#)
- ☐ Pinzetta sopracciglia
- ☐ Spazzola o pettine



- ☐ Tagliaunghie
- ☐ Forbicino
- ☐ Lima unghie
- ☐ [Asciugacapelli da viaggio](#)
- ☐ [Piastra](#)
- ☐ Cintura
- ☐ [Salvietta in microfibra](#)
- ☐ Accappatoio
- ☐ Fazzoletti di carta

## Medicinali e farmaci

- ☐ Antistaminici
- ☐ Disinfettante
- ☐ Cerotti
- ☐ Kit di pronto soccorso
- ☐ Inhalatore (se si soffre d'asma)
- ☐ Medicinali salvavita
- ☐ Cerotti per vesciche
- ☐ Antinfiammatori
- ☐ Antidiarroici
- ☐ Altri farmaci necessari
- ☐ Repellente per insetti
- ☐ Antibiotico (previa prescrizione medica e somministrazione solo dopo consulto)
- ☐ Antibiotico intestinale (tipo Normix) per eventuali intossicazioni alimentari
- ☐ Creme per esigenze specifiche (esempio creme post trekking, ecc.)



- ☐ Igienizzante mani
- ☐ Lenti a contatto (con liquido) / occhiali da vista
- ☐ Preservativi
- ☐ Pillola anticoncezionale

## Accessori vari

- ☐ Ombrello
- ☐ Occhiali da sole
- ☐ [Sacco letto](#)
- ☐ [Detersivo in fogli](#)
- ☐ [Borraccia termica](#)
- ☐ [Frontalino ricaricabile](#)
- ☐ Libri o e-book
- ☐ [Cuscino da viaggio e maschera per dormire](#)
- ☐ [Tappi per l'aereo](#)
- ☐ Mascherine
- ☐ Una penna (sempre utile!)
- ☐ Lucchetto con chiave (utile soprattutto negli ostelli)

## Indumenti e biancheria

- ☐ Calze
- ☐ Mutande



- ☐ Reggiseni
- ☐ Canottiere
- ☐ Magliette a maniche corte
- ☐ Magliette a maniche lunghe
- ☐ Impermeabile
- ☐ Maglioni e felpe
- ☐ Giacca antivento
- ☐ Pantaloncini corti
- ☐ Pantaloni lunghi
- ☐ Jeans
- ☐ Camicie eleganti
- ☐ Vestiti da sera
- ☐ Gioielli (orecchini, collane, ecc.)
- ☐ Scarpe da trekking
- ☐ Calzature comode per tutti i giorni
- ☐ Infradito (utili anche per la doccia nei bagni in comune)
- ☐ Scarpe da sera
- ☐ Pigiama
- ☐ Borsa per biancheria da lavare

### **Cosa mettere in valigia per il mare**

- ☐ Costume da bagno
- ☐ Cappellino
- ☐ Bandana



- ☐ [Telo mare meglio se in microfibra](#)
- ☐ [Custodia waterproof per smartphone](#)
- ☐ [Maschera e attrezzatura per snorkeling](#)
- ☐ [Crema solare protettiva](#)
- ☐ [Crema doposole](#)
- ☐ Infradito
- ☐ [Scarpette da scoglio](#)
- ☐ Sandali
- ☐ Pareo
- ☐ Vestiti leggeri
- ☐ Abiti da sera
- ☐ Carte da gioco
- ☐ Secchielli e palette per la sabbia

### **Cosa aggiungere per una crociera**

- ☐ Medicinali per il mal di mare
- ☐ Giacca a vento

### **Cosa aggiungere alla valigia di un viaggio invernale**

- ☐ [Berretta](#)
- ☐ Sciarpa
- ☐ Tuta da sci



- ☐ [Ramponcini per il ghiaccio](#)
- ☐ Stivali da neve impermeabili
- ☐ [Calze in lana merinos](#)
- ☐ Intimo tecnico ([da donna](#) o [da uomo](#))
- ☐ [Guanti touch](#)
- ☐ [Guanti da sci](#)
- ☐ Pantaloni felpati
- ☐ Maglioni e pile
- ☐ Scaldacollo o sciarpa
- ☐ Pantaloni antivento e antipioggia
- ☐ Giacca antivento e antipioggia

### **Cosa portare in luoghi in cui fa davvero freddo (ad es. Lapponia)**

- ☐ [Colbacco](#)
- ☐ [Bustine riscaldanti](#)
- ☐ [Moffole](#)
- ☐ [Balaclava](#)