

# CHECKLIST DE EQUIPAJE

## Documentos Importantes

- Pasaporte / DNI / ID
- Visado o Autorización viaje (ESTA) / Fotos carnet
- Tarjeta Sanitaria / Seguro Médico
- Billetes de Avión
- Reservas de Hotel (papel o digital)
- Carnet Conducir / Internacional / Homologado
- Tarjeta de vacunación
- Tarjetas crédito/débito (¡activas para el país!)
- Dinero en efectivo (quizás moneda local)
- Itinerario, guía del viaje
- Direcciones y Teléfonos de interés (emergencias)
- Llevar copia digital de los docs. importantes

## Tecnología

- Cámara de fotos (cargador, memorias, trípode)
- Cámara de fotos acuática (cargador, memoria)
- Baterías extras (cámara, móvil...)
- Teléfono móvil (cargador, auriculares)
- Multiplicador enchufes
- Adaptador de enchufes
- GPS Coche (cable para conectarlo)
- GPS Montaña, senderismo (pilas, cargador pilas)
- Ordenador portátil (cargador)
- Tablet / Libro electrónico (cargadores)

## Higiene

- Cepillo y pasta de dientes (hilo dental, enjuague)
- Champú y crema del pelo
- Gel y crema hidratante para el cuerpo
- Esponja de baño
- Desodorante
- Cepillo / Peine
- Gomina / Laca / Espuma para el pelo
- Cuchilla, espuma / crema de afeitar
- Kit Menstruación (compresas, toallitas...)
- Kit Lentillas (lentillas, líquido, portalentillas)
- Kit Maquillaje
- Accesorios pelo (gomillas, pinzas...)
- Secador / Plancha del pelo
- Protector solar / After-sun

- Cacao / Bálsamo para labios
- Máquina de depilar / Pinzas
- Gel antibacterial
- Colonia
- Cortauñas
- Tijeras
- Toallitas húmedas
- Tapones para los oídos
- Pañuelos de papel
- Neceser para meterlo todo



# PLANEACONLENA

## Botiquín

- Paracetamol (dolor y fiebre)
- Ibuprofeno (antiinflamatorio)
- Antigripal (alivia síntomas resfriado)
- Antihistamínico (alergias)
- Antidiarreico / Suero oral en polvo
- Laxante (estreñimiento)
- Antiácido (acidez, dolor de estómago)
- Melatonina (jet lag, ayuda a conciliar el sueño)
- Anti mareos
- Antimosquitos
- Lágrima artificial / Suero fisiológico (alivio ojos)
- Antiséptico, gasas (para curar heridas)
- Medicación recetada para viaje (ej. antipalúdica)
- Mi medicación diaria

## Otros

- Gafas de sol / graduadas (fundas)
- Bolígrafo y bloc de notas
- Mochila pequeña para llevar diariamente
- Toalla microfibra o normal
- Riñonera de seguridad / Monedero oculto
- Candado maleta
- Bolsa para ropa sucia
- Bolsa transparente 1L para líquidos-maleta mano
- Entretenimiento: Libros / Juegos
- Método anticonceptivo (preservativos, píldora...)

## Ropa

- Camisetas manga corta ( \_\_\_ uds.)
- Camisetas manga larga ( \_\_\_ uds.)
- Jerséis ( \_\_\_ uds.)
- Sudaderas / Camisetas polares ( \_\_\_ uds.)
- Pantalones cortos ( \_\_\_ uds.)
- Pantalones largos ( \_\_\_ uds.)
- Pantalones de deporte ( \_\_\_ uds.)
- Otra ropa de deporte ( \_\_\_\_\_ )
- Faldas ( \_\_\_ uds.)
- Vestidos ( \_\_\_ uds.)
- Sujetadores ( \_\_\_ uds.)
- Bragas / Calzoncillos ( \_\_\_ uds.)
- Calcetines ( \_\_\_ uds.)
- Medias ( \_\_\_ uds.)
- Pijama ( \_\_\_ uds.)
- Bañador / Bikini ( \_\_\_ uds.)
- Chaqueta / Abrigo ( \_\_\_ uds.)
- Rebecas ( \_\_\_ uds.)
- Zapatos cómodos (deportivas, botas de montaña)
- Zapatos de vestir / Tacones
- Chanclas, sandalias
- Zapatillas o calcetines para andar por casa



## Complementos

- Cartera
- Bolsos ( \_\_\_ uds.)
- Cinturones ( \_\_\_ uds.)
- Bufandas ( \_\_\_ uds.) / Foulards ( \_\_\_ uds.)
- Bisutería / Joyas
- Guantes ( \_\_\_ uds.)
- Gorro de invierno ( \_\_\_ uds.)
- Gorra para el sol ( \_\_\_ uds.)
- Chubasquero / Paragüas



## También Necesito

- Tickets que compré online para la excursión...
- Gafas de buceo / Bolsa estanca / Otros para Agua
- Linterna / Prismáticos / Mosquitera...
- Tienda campaña / Saco dormir / Otros Montaña
- Para el avión: comida, antifaz, almohada...