

# Haciendo la maleta



## **GENERAL**

- Maleta
- Bolsa de viaje (para las compras)
- Bolsa de mano
  
- Dinero en efectivo (en Euros + divisas locales)
- Cheques de viaje
- Tarjetas de crédito
- Bolsa de cuello para el dinero
- Candados (para las bolsas y maletas)
- Pequeña linterna + pilas
- Pañuelos
- Libreta + bolígrafo
- Libro
- Chubasquero
- Teléfono móvil + cargador
- Adaptadores de enchufe
- Gafas + gafas de recambio
- Gafas de sol con protección
- Cinta de embalaje
- Bolsas de basura
- Botella de agua mineral
- Reloj – despertador
- Kit de coser
- Bañador
- Pequeña toalla
- Calzado
- Ropa interior
- Camisas
- Pantalones y/o faldas
- Jerséis-pullóvers
- Pijama

## **ASEO E HIGIENE**

- Neceser
- Pasta dentífrica
- Cepillo de dientes
- Jabón
- Utensilios de afeitar + loción aftershave
- Compresas - tampones
- Champú
- Crema hidratante
- Cepillo o peine
- Toallitas de limpieza húmedas
- Crema labial
- Protector solar
- Lentes de contacto + líquido para limpiar lentes + solución acuosa
- Cortaúñas, tijeras (no llevar en el equipaje de mano)
- Preservativos
- Anticonceptivos
- Otros cosméticos necesarios

Un servicio de:

**VIAJAR**TRANQUIL .com

Por cortesía de:

 **GRUPO  
MENARINI**  
España

# Haciendo la maleta



## **DOCUMENTACION**

- Billetes de avión
- Pasaporte y/o visado
- Certificado internacional de vacunaciones
- Carné de conducir
- Tarjeta de la seguridad social
- Guía de la zona o país a visitar
- Mapas si fueran necesarios
- Pequeño diccionario idioma
- Direcciones de las embajadas y/o consulados de los países de destino
- Seguro de viaje

## **FOTOGRAFIA Y VIDEO**

- Cámara fotográfica y/o cámara de video
- Cintas de video
- Carretes de película de distinta sensibilidad
- Flash
- Objetivos
- Memorias en caso de cámaras digitales
- Bolsa para la cámara
- Protector contra agua y arena
- Utensilios de limpieza de lentes
- Filtros
- Baterías de recambio
- Cargadores de baterías
- Pilas de recambio (para flash, etc..)
- Cámara acuática
- Pequeño trípode

## **ANEXO 1 ZONAS TROPICALES**

- Pantalones largos
- Camisas de manga larga
- Prendas anchas y ligeras
- Sombrero o gorra
- Redecilla mosquitera (primeras horas de la mañana y crepúsculo)
- Pañuelo para cubrirse el cuello proteger quemaduras
- Botas y sandalias
- Ropa interior y calcetines
- Repelente de mosquitos

Un servicio de:

**VIAJAR** TRANQUIL  .com

Por cortesía de:

 **GRUPO  
MENARINI**  
España

# Haciendo la maleta



## **ANEXO 2 ZONAS DESERTICAS**

Cuerpo y cabeza bien cubiertos durante el día:

- Gorra con cuello
- Pantalón largo
- Camisas de manga larga
- Pañuelo para el cuello
- Ropa de abrigo para las noches
- Prendas anchas y ligeras para el día
- Botas herméticas para impedir la entrada de arena
- Ropa interior y calcetines

## **ANEXO 3 CLIMAS FRIOS Y ÁRTICOS**

Llevar ropa en cantidad suficiente para protegerse de la humedad.

En ambientes extremos el cuerpo pierde rápidamente su calor natural al contacto con el aire que lo rodea. El fin primordial de la ropa es impedir esa pérdida, aislando el cuerpo del aire exterior.

Ropa interior de tejido aislante, retiene el aire caliente junto a la piel, mientras que las prendas exteriores deben resistir el viento e impedir que el aire frío llegue hasta el cuerpo.

- Guantes
- Bufanda o braga
- Calcetines térmicos o gruesos
- Medias de lana
- Botas de montaña
- Gorro con orejeras
- Forro polar
- Jerséis
- Anorak-cortavientos/plumón
- Pantalones forrados
- Ropa interior térmica

## **ANEXO 4 MARES Y COSTAS**

- Zapatillas de goma
- Bañadores
- Toalla
- Camisetas de manga corta
- Bermudas
- Gafas de buceo + tubo
- Gorra

Un servicio de:

**VIAJAR**TRANQUIL .com

Por cortesía de:

 **GRUPO  
MENARINI**  
España