



## Check List

### Prima di partire ...

(ti consigliamo di stampare questa pagina e di utilizzarla per il tuo check list)

### Valido per Kenya / Tanzania / Uganda

#### DOCUMENTI

- Passaporto
- Carta d'Identità
- Certificato di vaccinazione
- Visti
- Foto Tessera
- Biglietti aerei

#### ABBIGLIAMENTO

- Camicie di cotone a manica lunga
- Pantaloni resistenti in cotone
- Gillet multitasche
- Giacche in cotone
- Berretto
- Buff o bandana
- Completo o poncho da pioggia

#### CALZATURE

- Stivali da marcia
- Stivali di gomma
- Scarpe di tela
- Calzature termiche di cotone
- Solette
- Lacci di scorta

#### IGIENE PERSONALE

- Sapone e shampoo
- Specchio
- Astuccio da viaggio
- Detersivo
- Spazzolino denti e dentifricio
- Pettine o spazzola
- Rasoio

#### SICUREZZA

- Carte di credito
- Traveller cheque
- Marsupio City
- Portafoglio gamba
- Portafoglio petto
- Lucchetti cavo + lucchetto combinazione
- Cintura cerniera
- Fascia

#### SALUTE

- Visita medica
- Vaccinazioni (da concordare con il proprio medico)
- Trattamento contro la malaria
- Repellenti insetti
- Zanzariera capo
- Pronto Soccorso (analgesici, calmanti, bende, cerotti, alcool...)
- Medicine abituali
- Crema solare
- Occhiali da vista di ricambio
- Protettore per le labbra
- Medicine specifiche
- Collirio
- Assorbenti
- Vitamine

#### ATTREZZI E ACCESSORI

- Coltello multiuso
- Torcia
- Binocolo
- Macchina fotografica / cinepresa
- Borraccia

