

Packlist per un anno all'estero



Il giorno della partenza si avvicina: è arrivato il momento di fare le valigie per l'anno all'estero. La nostra packlist ti dà una panoramica di tutto ciò che devi assolutamente portare con te e di ciò che puoi invece lasciare a casa.

I bagagli in sintesi



- Bagaglio da stiva: valigia o zaino da trekking:
 - Peso: kg
 - Misure: x x cm
- Bagaglio a mano: valigia o zaino da viaggio
 - Peso: kg
 - Misure: x x cm
- Zainetto o borsa
- Buste per l'imballaggio e sacchetti per le scarpe

Consigli di viaggio:



Per risparmiare spazio in valigia, informati sulle condizioni climatiche del Paese ospitante. Nei paesi in cui fa caldo tutto l'anno, spesso non è necessario portare capi di abbigliamento invernale. Se arrivi in autunno, in alcuni Paesi le temperature sono ancora miti mentre in altri invece è già freddo. Se durante l'anno di scambio fa più freddo del previsto, puoi comunque acquistare i capi giusti una volta arrivato/a.



Cosa va in valigia da stiva?

Metti in valigia tutto ciò di cui non hai bisogno durante il viaggio.

Vestiti

Metti in valigia vestiti per un massimo di 1-2 settimane.

- T-Shirt
- Magliette a maniche lunghe
- Cardigan
- Pantaloni
- Pantaloncini
- Leggings/Tuta
- Pigiama
- Intimo
- Calzini
- Pantofole
- Sneakers/Scarpe comode
- Se necessario un cambio per un'occasione speciale o una festa



Per lo sport e le attività outdoor:

- Abbigliamento sportivo (Indoor/Outdoor)
- Scarpe e calzini tecnici da trekking
- Impermeabile
- Giacca in pile

Per le temperature calde:

- Costume da bagno
- Sandali/infradito
- Cappello
- Occhiali da sole

Per le temperature fredde:

- Felpa/Maglione
- Giubbotto invernale
- Berretto
- Sciarpa
- Guanti
- Calzini doppi
- Stivali invernali



Consiglio di viaggio:

Chiedi alla famiglia ospitante in anticipo se può fornirti asciugamani e lenzuola. Sarebbe meglio eventualmente mettere in valigia qualche asciugamano piccolo in microfibra. Per risparmiare peso, puoi portare con te delle piccole bottigliette riutilizzabili per i prodotti per l'igiene e comprare poi pacchi più grandi una volta arrivato/a.

Prodotti per l'igiene



- Beauty-case
- Spazzolino
- Dentifricio
- Crema corpo
- Shampoo e balsamo
- Bagno schiuma
- Deodorante
- Spazzola/pettine
- Elastici e/o mollette
- Balsamo labbra
- Crema mani
- Pinzetta/ tagliaunghie e lima
- Se serve crema solare
- Kit da barba se necessario
- Prodotti per l'igiene femminile se serve
- Make-up se necessario

Kit di primo soccorso e medicinali



- Cerotti/garza
- Cicatrizzante e acqua ossigenata
- Antidolorifici
- Farmaci per problemi di stomaco
- Farmaci per tosse e/o raffreddore
- Farmaci specifici in base alla destinazione (ad esempio profilassi della malaria)

- Farmaci personali:

-
-

Elettronica



- Adattatore
- Cellulare e carica batteria
- Portatile e tablet e cavo di ricarica
- E-reader e cavo di ricarica (se serve)
- Pennetta USB

-
-
-
-

Altro



- Regali per la famiglia ospitante
- Zaino per la scuola
- Materiale scolastico: portapenne e cancelleria
- Copia dei documenti importanti
- Se necessario occhiali e custodia
- Lenti a contatto con custodia (se serve)
- Oggetti personali

-



Cosa va nel bagaglio a mano?

Nel bagaglio a mano vengono riposti tutti i documenti importanti e ciò che può servire durante il viaggio.



- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> Carta d'identità | <input type="checkbox"/> Portafoglio con contanti per i primi giorni |
| <input type="checkbox"/> Passaporto, visto | <input type="checkbox"/> Carta di credito/debito |
| <input type="checkbox"/> Carta internazionale dello studente
(se serve) | <input type="checkbox"/> A scelta, libri o E-reader |
| <input type="checkbox"/> Biglietto del volo/treno | <input type="checkbox"/> Se serve, occhiali da sole |
| <input type="checkbox"/> Libretto di vaccinazione | <input type="checkbox"/> Se serve, lettera di accompagnamento ai medicinali in inglese |
| <input type="checkbox"/> Tessera sanitaria | <input type="checkbox"/> Piccolo kit di pronto soccorso con cerotti e fazzoletti, se necessario |
| <input type="checkbox"/> Documenti assicurativi | <input type="checkbox"/> A scelta, cuscino per il collo |
| <input type="checkbox"/> Cellulare | <input type="checkbox"/> _____ |
| <input type="checkbox"/> Tappi per le orecchie | <input type="checkbox"/> _____ |
| <input type="checkbox"/> Cuffie | <input type="checkbox"/> _____ |

Puoi trovare altri consigli sull'organizzazione e su ciò che ti serve nel nostro articolo ["Organizzare un anno all'estero"](#).