



Checklist protezione solare – Viaggio in Africa

Protezione solare

- ☐ Crema solare SPF 50+ (viso e corpo)
- ☐ Crema solare compatta da viaggio (100 ml, per il bagaglio a mano)
- ☐ Burrocacao con SPF
- ☐ Crema mani con protezione solare (facoltativa)
- ☐ Doposole o crema idratante lenitiva (es. aloe vera)

Protezione accessoria

- ☐ Occhiali da sole con filtro UV 100%
- ☐ Cappello protettivo o bandana coprente
- ☐ Sciarpa o foulard leggero (per proteggere collo e spalle)

Gestione del caldo

- ☐ Borraccia termica o borraccia con filtro integrato
- ☐ Sali minerali o bustine di elettroliti
- ☐ Spray rinfrescante (facoltativo)
- ☐ Telo in microfibra o panno bagnabile per il collo
- ☐ Ventaglio portatile o mini ventola USB (opzionale)

Abitudini intelligenti

- ☐ Applicare la crema solare prima di uscire
- ☐ Riapplicare la crema ogni 2 ore o dopo sudorazione/lavaggio
- ☐ Bere piccoli sorsi frequenti (almeno 2 litri al giorno)
- ☐ Evitare esposizione diretta nelle ore più calde (11–15)