



Checklist zaino giornaliero – Viaggio in Africa

Igiene e salute

- ☐ Salviette umidificate (biodegradabili)
- ☐ Gel igienizzante mani
- ☐ Fazzoletti o mini rotolo di carta igienica
- ☐ Spray repellente anti-zanzare
- ☐ Mini kit medico (cerotti, disinfettante, analgesico)
- ☐ Farmaci personali essenziali (es. antistaminici, integratori)

Protezione

- ☐ Cappello leggero o bandana
- ☐ Occhiali da sole
- ☐ Crema solare in mini formato
- ☐ Burrocacao con protezione UV
- ☐ K-way o giacca impermeabile ultraleggera

Tecnologia e strumenti

- ☐ Powerbank + cavo di ricarica
- ☐ Adattatore o spina extra (se in zone con prese diverse)
- ☐ Smartphone con mappe offline
- ☐ Fotocamera compatta o binocolo (per safari o birdwatching)

Idratazione e snack

- ☐ Borraccia (meglio se con filtro)
- ☐ Bustine di sali minerali o integratori elettrolitici
- ☐ Snack energetici (barrette, frutta secca, crackers)

Extra utili

- ☐ Copia del passaporto e documenti
- ☐ Taccuino o diario di viaggio
- ☐ Penna
- ☐ Piccolo kit cucito/emergenze (spille, elastici, cordino)
- ☐ Sacchetto richiudibile per rifiuti o indumenti sporchi

 **Suggerimento:** Prepara lo zaino ogni mattina prima di uscire e controlla bene acqua, protezione solare e repellente; sono i tre must che ti serviranno sempre, anche solo per una passeggiata.