

# ANTES DE SALIR

- Víspera del viaje
  - Descansar y dormir lo suficiente
  - Evitar comidas copiosas
  - Evitar cualquier bebida alcohólica
  - Evitar la conducción continuada durante muchas horas
  - Llevar ropa cómoda y calzado apropiado
- 
- Antes de salir (de casa)
  - Cerrar puertas y ventanas
  - Tirar toda la basura
  - Frigorífico: tirar comida susceptible de descomposición
  - Dejar luces estratégicas encendidas
  - Cerrar la llave de paso del agua
  - Apagar el calentador de agua
  - Regar las plantas y asegurarse de que no les falte agua
  - Comprobar sistemas de alarma
  - Desenchufar todos los aparatos eléctricos no imprescindibles
- 
- Antes de Salir (de la AC)
  - Verificar niveles (aceite, frenos, agua, limpia, etc)
  - Verificar presión neumáticos (incluso la de repuesto)
  - Verificar luces exteriores e interiores.
  - Verificar el Bolier
  - Verificar la bomba del agua
  - Verificar las baterías
  - Verificar fusibles
  - Verificar el funcionamiento del frigo en los 3 sistemas
  - Verificar estado de bombonas de butano/propano
  - Efectuar el llenado del depósito de agua
  - Preparar el WC químico
  - Conectar el frigo a 220 V.
- 
- Documentación
  - D.N.I.
  - Pasaporte
  - Visado
  - Carné de conducir
  - Documentación de acompañantes
  - Metálico: euros y divisas
  - Cheques de viaje
  - Tarjetas de crédito o débito
  - Libro de Familia
  - Cartilla Seguridad Social
  - Tarjeta Sanitaria Europea
  - Seguro Privado
  - Documentación AC
  - Ultimo seguro AC
  - Telf. Asistencia en viaje
  - N° de teléfono de interés
  - Carta verde
  - Parte amistoso
  - Llaves de repuesto
  - Carné Internacional de Camping o alberguista
  - GPS o navegador
  - Mapas (carreteras, guías turísticas, etc)
  - Cuaderno y bolígrafos
  - Fotos de carnet de todos
- 
- Descanso / Visitas
  - Libros de lectura
  - Diccionario
  - CD música
  - Pilas
  - Calculadora y convertidor
  - Cámara fotos y video
  - Objetivos
  - Baterías de recambio
  - Carretes, papel y/o memorias
  - Adaptador de corriente
  - Reloj despertador
  - Prismáticos
  - Revistas
  - Juegos - Musica
  - Bolígrafos y libreta
  - Teléfono móvil (con su cargador y batería)
  - Gafas sol
  - Gafas graduadas y de repuesto
- 
- Despensa
  - Pan
  - Verduras
  - Salsas
  - Lácteos
  - Pasta
  - Sopas
  - Platos preparados
  - Conservas
  - Café
  - Azúcar
  - Sal
  - Pimienta
  - Aceite
  - Vinagre
  - Té
  - Chocolate
  - Patés
  - Arroz
  - Agua embotellada
  - Bebidas diversas
- 
- En la cocina
  - Cubiertos
  - Sartenes y ollas
  - Diferentes palas
  - Sacacorchos
  - Abrelatas
  - Navaja
  - Tijeras
  - Papel cocina
  - Papel aluminio
  - Rollo plástico alimentario
  - Cerillas / encendedor
  - Lavavajillas
  - Productos limpieza
  - Bolsas basura
  - Esponja cocina
- 
- En el baño
  - Neceser
  - Colonia – Perfume
  - Peine – Cepillo
  - Espuma y Hojas de afeitar
  - Compresas – Tampones
  - Cepillo y Pasta dental
  - Protector solar – labial
  - Maquillaje
  - Kit de depilación
  - Champú
  - Desodorante
  - Jabón
  - Jabón baño
  - Pañuelos de papel
  - Secador cabello
  - Papel WC
  - Crema solar
  - Toallas - Albornoz
- 
- Equipamientos diversos
  - Sábanas
  - Mantas y/o Sacos
  - Aspirador
  - Perchas
  - Insecticida
  - Tendedero y Pinzas de tender
  - Bombillas de repuesto
  - Producto WC químico
  - Cuerdas
  - Candados
- 
- En los cofres
  - Mesa y sillas de camping
  - Barbacoa (carbón)
  - Cable eléctrico (alargador)
  - Adaptador internacional
  - Manguera para llenar agua
  - Adaptador para diferentes grifos
  - Linterna
  - Caja herramientas
  - Calzos
  - Convertidor
  - Fusibles
  - Gato hidráulico
  - Triángulos emergencia
  - Chaleco emergencia
  - Extintor
  - Guantes
- 
- Farmacia
  - Botiquín
  - Tijeras
  - Termómetro
  - Pinzas de depilar
  - Guantes de goma finos
  - Tiritas
  - Desinfectante
  - Digestivo
  - Antidiarreico
  - Dolor de estomago
  - Hemorragia nasal
  - Dolor de cabeza
  - Dolor muscular
  - Mareos
  - Para pequeñas quemaduras
  - Vacunación
  - Medicinas Tratamiento de rutina
  - Tensiómetro
  - N° de teléfono de emergencias
- 
- Ropa
  - Calzado deportivo – Botas
  - Chancletas de baño
  - Calcetines – Medias
  - Ropa interior
  - Pijama
  - Bañador
  - Pantalones
  - Cinturones
  - Camisetas
  - Camisetas
  - Impermeable de lluvia
  - Ropa de abrigo
  - Gorra – Sombrero
  - Bolsas de plástico para la ropa sucia
  - Jabón para lavar
- 
- Mascotas
  - Medicamentos
  - Recipientes de comida y agua
  - Comida
  - Quitamanchas
  - Bolsas plásticas para desechos
  - Utensilios de belleza
  - Toallas extra
  - Collar y correa
  - Cama o colchoneta
  - Identificación
  - Registros de vacunación y otros documentos
  - Foto reciente
  - Botiquín de primeros auxilios

**FELIZ VIAJE Y PRUDENCIA**