

# LA VALIGIA DELLE FERIE

Dalle medicine all'abbigliamento, dal contenuto del beauty al necessario per cani al seguito, ecco qualche utile consiglio per fare i bagagli nel modo giusto  
di Francesca Aquino



## “ MAI DIMENTICARE UN COMODO ZAINO PER ESCURSIONI E PASSEGGIATE

**P**er molti di noi, il grande dilemma, da poco più di un mese a questa parte, non è dove andare in vacanza, ma cosa portarsi, come fare i bagagli, cosa mettere dentro valigie, trolley e zaini. Naturalmente quelli di tutta la famiglia, compreso il cagnolino “che è tanto buono e non abbaia mai” e guai a lasciarlo in casa, anche se la signora del piano superiore sarebbe disposta ad andare da lui tutti i giorni, più volte al giorno. Dunque, a meno che non facciate parte della esclusiva categoria degli esperti di logistica delle vacanze e sappiate già perfettamente cosa portarvi, vi ritroverete tutti con la stessa espressione preoccupata a fare avanti e indietro tra la valigia appoggiata sul letto e le altre stanze della casa, spesso dimenticandovi anche cosa stavate cercando.

Per non chiudervi la porta di casa alle spalle con la brutta sensazione di aver dimenticato qualcosa di essenziale per la vostra vacanza, ecco qualche semplice consiglio.

### Igiene anzitutto

Indipendentemente dalla vostra meta vacanziera, tra gli oggetti indispensabili ci sono sicuramente i prodotti per l'igiene personale. Ora, sappiamo bene che l'uso del beauty case (inteso come quella valigetta extra per la toilette) sta scomparendo e lo si vede solo in mano a vecchie signore, perciò ci

limiteremo all'indispensabile. Per quanto riguarda l'igiene non basterà mai dimenticare: spazzolino e dentifricio (spesso disponibili in formato da viaggio), sapone liquido multiuso, shampoo e balsamo (meglio se in formula 2 in 1 per risparmiare spazio), spazzola o pettine, deodorante (uno, in formato spray, per tutti), phon e asciugamani (nel caso in cui non siano forniti dalla struttura dove alloggerete).

### La borsa del mare

È la più classica delle mete e forse per questo ogni anno credete che fare la valigia sia un gioco da ragazzi, ma vi ritrovate con mille interrogativi e la certezza di dovervi sedere sopra la valigia per chiuderla.

Per evitare tutto questo, ecco i must della valigia per il mare: costumi (non più di 4), accappatoio o telo in microfibra (occupa meno spazio e si asciuga velocemente), cuffia e occhialini (se lo stabilimento in cui andrete è dotato di piscina), ciabatte di gomma, copricostume o maglietta e pantaloncini per andare in spiaggia, t-shirt o camicie in base al numero di giorni in cui starete via, non oltre 2 paia di pantaloni e/o 2 gonne, un paio di scarpe aperte e uno chiuse (con annessi calzini) per eventuali giorni di pioggia o

freddo, una felpa o un maglione di cotone per la sera, e ricordatevi di formare dei completi già abbinati, tra “sopra” e “sotto” per evitare di portare troppi o troppo pochi capi d'abbigliamento.

### Vestirsi a cipolla

Se avete deciso di trascorrere le vostre vacanze in montagna, come sempre più spesso accade a chi si stanca di abbrustolirsi su una spiaggia affollata, allora la vostra valigia dovrà ospitare abbigliamento e accessori diversi, forse anche nuovi per qualcuno. Ricordatevi innanzitutto che in montagna d'estate i cambiamenti climatici sono frequenti, può darsi che partiate per un'escursione



## “ CAPPELLINO E OCCHIALI DA SOLE UTILI IN OGNI LOCATION

al mattino con nuvoloni che minacciano pioggia e vi ritroviate a boccheggiare sotto il sole a picco di mezzogiorno. Quindi portate con voi il necessario per vestirvi “a cipolla”: un k-way con cappuccio, quante più tute e pantaloni comodi potete, una t-shirt per ogni due giorni di vacanza (meglio se in materiale tecnico, come lycra, gore-tex, pile, microfibra, tutti traspiranti, che si lavano e si asciugano rapidamente), un paio di pantaloncini corti, un paio lunghi (o gonna) e una camicia per eventuali uscite serali. Inoltre non dimenticate calzettoni, un pile leggero in caso di freddo improvviso, un costume per prendere il sole, un cappellino con visiera, occhiali da sole e due paia di scarpe, uno per camminare e uno per riposare. Non dimenticate, chiaramente, uno zaino comodo per le escursioni in cui infilare eventuali coltellini svizzeri, torce, binocoli, borracce, cartine, ecc...

## FOCUS

### LA VALIGETTA DEL PRONTO SOCCORSO

**Ecco i farmaci indispensabili da portare con sé, durante un viaggio o una vacanza**

#### 1 ANTIDOLORIFICI E ANTIPIRETICI

Acido acetilsalicilico e paracetamolo costituiscono gli esempi più noti, ma spesso un solo farmaco possiede entrambe le caratteristiche, cioè è in grado di abbassare la temperatura in caso di febbre e di eliminare o attenuare il dolore da cefalea, emicrania, mestruazioni eccetera.

#### 2 ANTINFIAMMATORI

Spesso, in vacanza, si eccede con il movimento, e capita di cimentarsi con troppa enfasi in attività fisiche poco o punto praticate nel corso dell'anno. La logica risposta dell'organismo è un'inflammatione, che può essere contrastata, oltre che con il riposo, con ghiaccio applicato localmente e con un antinfiammatorio. Se si è soliti utilizzarla, l'acido acetilsalicilico ha anche proprietà di questo tipo, e fa al caso nostro; diversamente ogni altro prodotto usato abitualmente va bene.

#### 3 CHEWING-GUM CONTRO LA CHINETOSI

Una vacanza o un viaggio tanto attesi possono essere rovinati sin dall'inizio, a causa del mal d'auto, di aereo o di mare, un fenomeno legato al mezzo di trasporto utilizzato: si tratta di disturbi molto comuni e fastidiosi, accompagnati da nausea e vomito, che però possono essere risolti con l'assunzione preventiva di farmaci che li combattono, esistenti anche in forma di chewing-gum (a più rapida efficacia di azione).

#### 4 ANTIDIARROICI

La dissenteria in estate è molto più comune di quello che si pensi, a causa, oltre che di cibi e liquidi infetti, anche di uno scorretto comportamento alimentare che ci porta a mangiare in modo non adeguato. Questo, oltre alla cosiddetta “diarrea del viaggiatore”, tipica di chi si reca in luoghi dove le condizioni igieniche sono precarie e l'acqua è contaminata. In ogni caso un farmaco che blocchi le scariche diarroiche in modo acuto è fondamentale: la scelta dovrebbe ricadere su uno già utilizzato in altre occasioni. Se la diarrea continua nonostante la terapia intrapresa, ovviamente si impone un consulto medico. Attenzione: spesso vengono usate tutte le precauzioni, ma inconsapevolmente ci si può infettare con il ghiaccio utilizzato per rinfrescare dell'acqua proveniente da una bottiglia sigillata.



### 5 ANTIACIDI, INIBITORI DI POMPA

Rimanendo nel campo alimentare, e in ogni caso dell'apparato gastrointestinale, può essere utile portare con sé questi prodotti: si tratta di medicine che rispettivamente neutralizzano o riducono la produzione di succo gastrico. Un antiacido, in sciroppo o compresse masticabili, non dovrebbe mancare nella "cassetta" dei medicinali.

### 6 COLLIRI

Antisettico e decongestionante per gli occhi; lacrime artificiali per combattere la secchezza oculare, particolarmente durante i viaggi in aereo.

### 7 ANTISTAMINICI

In pomata e in compresse in caso di punture di insetti, eczemi, ustioni. Bisogna tener presente che questi farmaci, anche di ultima generazione, hanno come importante effetto collaterale la sonnolenza, di cui tener conto ad esempio in caso di guida. Poiché prevenire è meglio che curare, è utile il ricorso a prodotti repellenti contro le zanzare ed altri insetti.

### 8 ANTIBIOTICO A LARGO SPETTRO

Va assunto in caso di febbre alta prolungata, qualora non si possa consultare un medico. Per esempio un farmaco a base di amoxicillina.

### 9 KIT PER LE URGENZE

Cerotti di diverse misure, garze, salviettine disinfettanti, un termometro, un flacone di disinfettante non alcolico, guanti sterili, forbici, un paio di confezioni di ghiaccio sintetico in buste (in particolare se si prevedono escursioni, specie in montagna o su terreni accidentati). Se la cassetta è stata già allestita per precedenti occasioni, va verificata la data di scadenza dei singoli prodotti per un'eventuale sostituzione.

## In crociera col cotone

Se è la prima volta che affrontate un viaggio in crociera, sicuramente vi verrà qualche dubbio sul cosa portare, soprattutto perché, a vedere le foto di chi c'è già stato, pare che si debba essere un giorno elegantissimi e quello dopo estremamente informali. Per quanto riguarda l'abbigliamento, dunque, dovrete tenere innanzitutto in conto il percorso specifico della vostra crociera, i porti di attracco dove scendere e il clima delle zone che andrete a visitare. In linea generale, comunque, secondo quanto consiglia il blog di una nota compagnia di navigazione "l'abbigliamento ideale per gran parte della vacanza consiste in indumenti leggeri di cotone o costumi da bagno e un copricostume per muoversi all'interno. Per la visita dei porti di scalo si consigliano scarpe da tennis o da passeggio senza tacco. Per



le crociere in Nord Europa servono maglioni, impermeabili e giacche leggere. Nelle serate formali, le signore possono indossare abiti da sera o da cocktail, mentre gli uomini possono optare per completi scuri. Le altre sere, di solito gli uomini mettono giacche e pantaloni sportivi e le signore scelgono un abbigliamento informale". Non dimenticate poi un paio di scarpe comode per le escursioni e, se siete sportivi, l'abbigliamento per la palestra. In generale, la nave è attrezzata come un villaggio turistico ed è fornita di ogni tipo di servizio, lavanderia compresa. Infine, al momento dell'imbarco, portate con voi una borsa o uno zainetto dove tenere le cose di prima necessità (medicine, il carica batterie del cellulare, denaro e gioielli, ...) in attesa che il vostro bagaglio vi sia recapitato in cabina.

## Il bagaglio dei "cuccioli"

Se siete in vacanza con bambini o quadrupedi, ci sarà qualche ulteriore accorgimento da tenere in considerazione.

### Per i bambini ricordatevi sempre:

- medicinali consigliati dal pediatra e pannolini a seconda delle esigenze

- quanti più cambi comodi possibili
- detersivo per lavare la biancheria o le magliettine sporche
- zanzariera per culla o carrozzina
- asciugamano o cerata da usare come fasciatoio
- un ciuccio di riserva in caso di smarrimento
- il peluche o il giocattolo preferito.

### Per il vostro amico a quattro zampe:

- libretto sanitario e certificato di iscrizione all'anagrafe canina
- pappa e ciotola (e tanta acqua)
- giochi e plaid
- spazzola e shampoo a secco
- collare, guinzaglio e museruola
- repellente per le zanzare
- bustine per raccogliere i bisogni ovunque vi troviate. ■

