



Une vie PCU active

Rien n'est oublié ?

Voyager est toujours un peu stressant. Est-ce que j'ai oublié quelque chose ? C'est dans la valise ? Pour vous aider à faire vos valises le plus sereinement possible, Vitaflo a élaboré la check-list ci-dessous. De cette façon, vous n'oubliez certainement pas d'emporter quelque chose d'important avec vous lors d'un voyage. De cette façon, vos vacances commencent avec beaucoup moins de stress et vous pouvez commencer à vous amuser tout de suite. Nous vous souhaitons un bon voyage !

Vêtements:

- Pull
- Chemise / Chemisier
- Pantalon - Jupe
- Robe
- Short
- Tee-shirt
- Imperméable
- Slip de bain - Maillot de bain - Bikini
- Lunettes de natation
- Sous-vêtements
- Bas, chaussettes, collants
- Pyjama / Chemise de nuit
- Chaussures
- Chaussures de sport
- Sandales
- Chaussures de randonnée
- Pantoufles
- Bonnet, casquette, écharpe
- Ceinture
- Lunettes (de soleil)
- Sac à linge

Pharmacie:

- Mélanges d'acides aminés
- Suppléments de saveur
- Shaker
- Protocole d'urgence
- Analgésique
- Pommade contre les piqûres d'insectes
- Plâtres
- Désinfectant
- Bandage rapide
- Vaporisateur nasal
- Médicaments personnels
- Recettes médicinales
- Contraceptifs

Articles de toilette:

- Serviette
- Serviette de bain
- Gant de toilette
- Savon
- Peigne, brosse
- Shampoing, gel douche
- Miroir
- Rasoir / Lame de rasoir
- Brosse à dents
- Dentifrice
- Lentilles
- Lunettes
- Coupe-ongles / Lime
- Bâtons d'oreille
- Mouchoirs en papier
- Maquillage
- Déodorant
- Crème solaire
- Après le soleil
- Serviette hygiénique / Tampons

Relaxation:

- Lecture
- Jeu de société
- Carte touristique
- Sac à dos / Sac de taille
- Caméra
- Piles de rechange
- Matelas pneumatique
- Équipement sportif personnel
- Carte mémoire supplémentaire
- Tablette
- Oreillettes

Documents:

- Carte d'identité
- Carte d'identité pour enfants
- Titre de transport
- Permis de conduire
- Documents d'assurance voyage
- Vignette routière
- Certificats de vaccination
- Documents de voyage
- Euros
- Monnaie locale
- Ban-contact
- Carte de crédit
- Carnet d'adresses
- Coordonnées du centre de référence
- Liste de restaurants adaptés
- Livret de recettes

Pour les enfants:

- Lit de voyage
- Couches
- Papier toilette
- Pommades, poudres
- Bouteille de lait
- Chauffe biberon
- Sucette
- Alimentation
- Poussette
- Porte-bébé
- Parapluie
- Peluche
- Jouets
- Ballon de plage
- Bracelets

Les autres:

- Couteau de poche
- Allumettes / Briquet
- Lampe de poche
- Smartphone
- Chargeur de batterie
- Adaptateur secteur
- Papier / Papeterie
- Lessive en poudre
- Mouchoirs

Vérifier à temps la validité des cartes d'identité et des titres de transport