CHECKLIST ESENCIAL DE VIAJE

1. Antes de hacer la maleta.

1.1 Planificación e Información General

- **Destino y Fechas de Viaje:** Confirma la fecha exacta de salida y regreso, así como la duración total.
- **Investigación del Destino:**
 - Clima y temporada (invierno, temporada de lluvias, etc.).
 - Situación sanitaria (vacunas, COVID-19, otras enfermedades).
 - Normas de inmigración y visado (si el viaje es internacional).
- **Reserva de Alojamiento y Transporte:**
 - Verifica si el hotel o el crucero es accesible (rampas, ascensor, baños adaptados).
 - Averigua la posibilidad de asientos preferenciales en avión, tren o autobús.
 - Solicita asistencia en aeropuerto o estación si fuera necesario.

1.2 Visita Médica Previa y Seguros

- **Chequeo Médico y/o Dental:** Programa una cita con tu médico para asegurarte de que todo esté en orden (presión arterial, control de azúcar, etc.).
- **Vacunas y Certificados Médicos:** Confirma si necesitas vacunas específicas para tu destino y cuenta con la documentación pertinente.
- **Lista de Medicamentos y Recetas:** Ten las recetas médicas actualizadas y guardadas tanto en formato físico como digital.
- **Seguro de Viaje:**
 - Contrata un seguro de viaje que cubra emergencias médicas, hospitalización y repatriación. *(Ya incluido en todos nuestros viajes de Lauro Club de Viaje con nuestra aseguradora Mapfre)*
 - Revisa la política de cancelación por cualquier eventualidad o enfermedad repentina.

2. Checklist de Documentación y Trámites

1. Documento de Identidad o Pasaporte

- Verificar fecha de expiración (que tenga al menos 6 meses de validez si viajas al extranjero).
- Llevar fotocopias (físicas y escaneadas) en un pendrive o en la nube.

2. Visados o Autorizaciones de Entrada

- Verificar si el destino exige visado.
- Tramitar o renovar con suficiente antelación.

3. Seguro de Viaje y/o Tarjeta Sanitaria Europea (si aplica)

- Imprime la póliza de seguro con los teléfonos de asistencia.
- Guarda una copia digital.

4. Recetas Médicas y Certificados de Medicamentos

- Llevar copias impresas y en digital.
- Ordenar los fármacos en pastilleros organizados por días/horas.

5. Tarjetas de Embarque y Reservas

- Llevar confirmaciones de vuelo, tren o autobús, así como reservas de hotel. *(Al viajar con nosotros, ya nos ocupamos de todo eso).*

6. Informaciones de Contacto Importantes

- Teléfonos de emergencia (ambulancia, policía, consulado, embajada).
- Contacto de familiares o amigos para avisar en caso de urgencia.

3. Checklist de Equipaje

3.1 Maleta Principal

• Ropa Adecuada al Clima y Destino

- Prendas ligeras o de abrigo, según la época.
- Ropa cómoda y calzado ergonómico para caminar.
- Una prenda formal si hay cenas especiales u ocasiones que lo requieran.

• Artículos de Aseo y Cuidado Personal

- Cepillo y pasta de dientes, jabón, champú (en botellas de viaje si vuelas).
- Crema hidratante y protector solar.

- Productos de higiene íntima y pañuelos desechables.
- **Medicamentos**
 - Pastillas diarias en envases bien etiquetados.
 - Botiquín de viaje con tiritas, analgésicos, pomada para dolores musculares, antidiarreico, etc.
 - Incluir medicamentos y suplementos para el trayecto extra en caso de retrasos o pérdidas.
- **Accesorios y Varios**
 - Sombrero o gorra para protegerse del sol.
 - Gafas de sol con protección UV.
 - Bastón plegable (si hace falta).
 - Cargadores y adaptadores de corriente (si viajas al extranjero).

3.2 Equipaje de Mano (Importante para Vuelos/Trayectos Largos)

- **Documentación y Dinero**
 - Pasaporte, DNI, billetes de avión/tren, efectivo y tarjetas bancarias.
 - Pequeño organizador para llevar todo junto y evitar pérdidas.
- **Medicamentos de Uso Diario**
 - Siempre en el equipaje de mano para no quedarte sin ellos si se pierde la maleta.
- **Electrónicos y Accesorios**
 - Teléfono móvil y/o tablet con cargador.
 - Auriculares, libro electrónico o revista para entretenerse.
- **Kit de Comodidad**
 - Almohada cervical y manta ligera.
 - Antifaz y tapones para los oídos (si te molestan los ruidos).
 - Agua y algún snack saludable (barra de cereales, frutos secos), respetando la normativa de líquidos en vuelos.

4. Checklist Tecnológico

1. Smartphone o Teléfono de Confianza

- Llévalo cargado con contactos de emergencia (familia, médico, embajada).
- Revisa si tu plan de telefonía internacional está activado (roaming o eSIM).

2. Aplicaciones Útiles

- **Maps / Navegación:** Google Maps y Citymapper.
- **Traducción:** Google Translate u otras apps offline si viajas a un país con otro idioma.
- **Entretenimiento:** Libros electrónicos, audiolibros, música.
- **Salud y Seguridad:** App del seguro de viaje, un pulsómetro o monitor de presión arterial (si es necesario).

3. Adaptadores de Corriente y Batería Externa

- Verifica el tipo de enchufe del destino y lleva un adaptador.
- Lleva una batería externa cargada para emergencias.

5. Preparar la Casa Antes de Salir

1. Servicios y Suministros

- Cerrar llaves de gas y agua si vas a estar fuera mucho tiempo.
- Desconectar electrodomésticos no esenciales (TV, router, microondas).
- Vaciar y desconectar la nevera si el viaje es muy prolongado.

2. Seguridad del Hogar

- Avisa a un vecino o familiar de confianza para que recoja el correo y eche un vistazo a la casa.
- Instala temporizadores en luces o lámparas para simular presencia.
- Comprueba que puertas y ventanas estén bien cerradas.

3. Mascotas y Plantas

- Deja a tus animales de compañía en casa de un familiar o en un alojamiento adecuado.
- Pide a alguien que riegue las plantas si es necesario.

6. Durante el Viaje

1. Hidratación y Descanso

- Bebe suficiente agua durante vuelos o viajes largos en autobús.
- Haz pausas y camina un poco por el pasillo del avión o el tren para estirar las piernas.

2. Seguridad y Objetos Personales

- Mantén tu bolsa de mano cerrada y en un lugar seguro.
- Utiliza una riñonera o bolso cruzado para guardar tu documentación y dinero.

3. Alimentación Adecuada

- Evita comidas muy pesadas o grasosas antes y durante el trayecto.
- Si tienes dietas especiales (diabético, hipertenso), informa a la aerolínea con antelación para que te ofrezcan menú adaptado.

4. Comunicación Constante

- Informa a familiares o amigos de tu estado y ubicación periódicamente.
- Anota los números de emergencia locales por si te ves en una urgencia.

7. Después del Viaje

1. Chequeo de Salud

- Si tuviste alguna molestia, visita al médico para descartar cualquier complicación.

2. Finanzas

- Verifica los gastos en tu tarjeta de crédito y conserva facturas o recibos que puedan justificar cargos.

3. Recuerdos y Feedback

- Descarga y guarda las fotos que hiciste.
- Deja reseñas honestas de hoteles, restaurantes y lugares de interés para ayudar a otros viajeros.