

Checklist para tus vacaciones de esquí

Solo tienes que ir marcando a medida que preparas tu equipaje.



Material de esquí/snowboard

- Esquís o snowboard + fijaciones
- Botas de esquí o botas de snowboard
- Bastones de esquí
- Casco de esquí
- Máscara de esquí + gafas de sol
- Detector de víctimas de avalancha (DVA)
- Sonda y pala (kit de seguridad en avalanchas)
- Protector dorsal y rodilleras
- Muñequeras
- Mochila con portaesquís



Ropa técnica

- Chaqueta de esquí impermeable y transpirable
- Pantalón de esquí o mono de esquí
- 3-4 prendas térmicas técnicas (parte superior + inferior)
- 2-3 forros polares o chaquetas ligeras acolchadas
- Guantes de esquí impermeables + guantes interiores
- Gorro técnico + braga para el cuello
- Calcetines de esquí
- Bufanda o cuello térmico



Calzado y après ski

- Botas après ski
- Zapatillas o calzado cómodo
- Zapatillas de interior



Accesorios y cuidado personal

- Protector solar SPF 50+
- Bálsamo labial
- Crema hidratante post-solar
- Desodorante
- Gel de ducha + champú
- Botella térmica o bolsa de hidratación
- Barritas energéticas
- Toallas de baño



Transporte y documentos

- Documento de identidad
- Tarjeta sanitaria + tarjeta sanitaria europea
- Reservas de alojamiento
- Seguro de viaje y repatriación
- Tarjeta médica complementaria
- Permiso de conducir
- Cadenas para el coche
- Rascador y líquido anticongelante
- Líquido limpiaparabrisas de invierno
- Triángulo de emergencia
- Chaleco reflectante



Ropa de descanso y noche

- Pijama
- Bañador (piscina/spa)
- Ropa cómoda para las tardes
- Calcetines gruesos de interior
- Ropa interior diaria



Botiquín de primeros auxilios

- Tiritas y gasas
- Analgésicos (paracetamol, ibuprofeno...)
- Gel de árnica
- Medicamentos personales



Entretenimiento y relax

- Juegos de mesa
- Libro o lector electrónico
- Baraja de cartas
- Auriculares o cascos
- Cargadores de dispositivos electrónicos
- Batería externa

Notas: