

***EFECTOS PERSONALES  
PARA LLEVAR A UNA  
MISIÓN***

## DOCUMENTACIÓN

- Pasaporte actualizado y digitalizado. Obligatorio.
- Carnet de vacunación internacional.
- Fotocopia del pasaporte. Obligatorio.
- Fotos de carnet.
- Bolsas de plástico herméticas para carnets.

## DOCUMENTACIÓN

- Algo de dinero en dólares o euros.
- Seguro de asistencia viaje.

## **EQUIPAJE PERSONAL PARA LLEVAR**

- **Mochila o bolsa de viaje.**
- **Mochila pequeña de mano.**
- **Riñonera.**
- **Dispositivo seguro de guardar dinero. Cinturón /riñonera**
- **Saco de dormir (valorar si zona de calor o frío)**

## EQUIPAJE PERSONAL PARA LLEVAR

- Saco sábana
- Esterilla/ colchoneta aislante
- Mudas
- Algo de ropa de abrigo (según la zona), forro polar, gorotex.
- Algo de ropa cómoda.

## EQUIPAJE PERSONAL PARA LLEVAR

- Toalla.
- Chanclas de goma o sandalias.
- Botas o zapatillas de tracking.
- Gorra.
- Bañador.

## **EQUIPAJE PERSONAL PARA LLEVAR**

- **Bolsas basura**
- **Jabón de lavar ropa**
- **Manta térmica**
- **Pañuelo para la cabeza mujeres (Zonas islam)**
- **Silbato**

## **EQUIPAJE PERSONAL PARA LLEVAR**

- **Tapones de oídos**
- **Hilo fuerte + Aguja**
- **Protección lluvia con mochila. Capa impermeable / cubre mochila**
- **Neceser/jabón/Champú/espejo.**
- **Toallitas húmedas**



## **EQUIPAJE PERSONAL PARA LLEVAR**

- **Clínex.**
- **Cordón fuerte 6 m.**
- **Imperdibles**
- **Cantimplora**
- **Comida–emergetica (un día):  
barritas energéticas, Frutos secos,  
azúcares...**

## **EQUIPAJE PERSONAL PARA LLEVAR**

- **Pastillas potabilizadoras de agua/Tintura de Yodo al 2% /Filtro de agua.**
- **Crema de protección solar**
- **Gafas de sol**
- **Botiquín personal. Medicación de uso habitual de cada uno.**
- **Profilaxis de malaria si se precisa.**

## **EQUIPAJE PERSONAL PARA LLEVAR**

- **No olvidar Gafas o lentillas de repuesto**
- **Linterna, frontal**
- **Pilas y bombilla de repuesto**
- **Cargador de móvil y cámara de fotos**
- **Navaja multiusos / cubiertos**

## EQUIPAJE PERSONAL PARA LLEVAR

- Adaptador enchufe internacional
- Solución permetrina al 1%. Según zona . Si tropical.
- Repelente mosquitos.
- Alter-bite o similar.
- Mosquitera impregnada (según país)
- Mechero o cerillas.
- Material médico personal. Fonendo, calculadora, chuletas.

## RECOMENDACIONES

- Es importante distribuir las cosas en la mochila de una forma organizada. Probablemente, lo mejor es separar el material en rejillas o bolsas de plástico diferentes, lo que facilita y acelera su hallazgo y protege de la humedad.

## RECOMENDACIONES

- Maletas con ruedas.
- Mochilas con cremallera en los laterales, mejor que las clásicas que sólo se abren por la parte superior.

## RECOMENDACIONES

- Siempre hay que tener presente la posibilidad de pérdida del equipaje en el vuelo, por lo que es recomendable llevar algunas mudas y cosas básicas de aseo en una segunda bolsa de mano.

***MOCHILA  
PERSONAL Y  
RIÑONERA***



## DOCUMENTACIÓN

### Escondido.

- Pasaporte o fotocopia del pasaporte.
- Bolsas de plástico herméticas para carnets.
- Algo de dinero en dólares o euros.

### No escondido.

- Seguro de asistencia viaje.

## **DOCUMENTACIÓN**

- **Mochila pequeña de mano.**
- **Riñonera.**
- **Dispositivo seguro de guardar dinero. Cinturón /riñonera**

+ [a] [aduya]

## LLEVAR EN LA MOCHILA DE MANO

- Algo de ropa de abrigo (según la zona), forro polar, gorotex.
- Gorra.
- Bolsas basura
- Silbato.
- Protección lluvia, capa o chubasquero.
- Toallitas húmedas

## LLEVAR EN LA MOCHILA DE MANO

- Clínex.
- Agua.
- Comida–emergetica (un día):  
barritas energéticas, Frutos secos,  
azúcares...
- Crema de protección solar
- Gafas de sol

## LLEVAR EN LA MOCHILA DE MANO

- Botiquín personal. Medicación de uso habitual de cada uno.
- Profilaxis de malaria si se precisa.
- Cargador de móvil y cámara
- Navaja multiusos.
- Adaptador enchufe plano.
- Repelente mosquitos.