

Urlaubs-Checkliste

Vorher besorgen

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> Impfungen | <input type="checkbox"/> Grüne Versicherungskarte |
| <input type="checkbox"/> Kreditkarte / Maestro-Karte | <input type="checkbox"/> Int. Führerschein |
| <input type="checkbox"/> Bargeld, Sorten | <input type="checkbox"/> Verkehrsclub-Tourenpaket |
| <input type="checkbox"/> Adresse Schweizer Botschaft | <input type="checkbox"/> Euroschecks, Travelerschecks |
| <input type="checkbox"/> Reiseführer / Wanderkarte | <input type="checkbox"/> Hotelführer |
| | <input type="checkbox"/> Reisegepäck / Rücktrittsversicherung |

Vorher kümmern

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> Blumengiessen organisieren | <input type="checkbox"/> Zeitschaltuhr anschalten |
| <input type="checkbox"/> Wichtige Ausweise kopieren | <input type="checkbox"/> Ausweise noch gültig? |
| <input type="checkbox"/> Wichtige Zahlungen erledigen | <input type="checkbox"/> Telefonnummer Flugrückbestätigung |
| <input type="checkbox"/> Devisenbestimmungen im Gastland | |

Kosmetik

- | | | |
|---|---|---|
| <input type="checkbox"/> Haarshampoo | <input type="checkbox"/> Parfüm | <input type="checkbox"/> Fön |
| <input type="checkbox"/> Zahnbürste mit Kabel | <input type="checkbox"/> Ersatzbrille | <input type="checkbox"/> Nagelfeile/Nagelschere |
| <input type="checkbox"/> Zahnseide | <input type="checkbox"/> Körpercreme / Bodylotion | <input type="checkbox"/> Nagellack / -entferner |
| <input type="checkbox"/> Zahnpasta | <input type="checkbox"/> Sansudor | <input type="checkbox"/> Tampons/Binden |
| <input type="checkbox"/> Rasierzeug mit Kabel | <input type="checkbox"/> Handcreme | <input type="checkbox"/> Schminkutensilien |
| <input type="checkbox"/> Water-Pik | <input type="checkbox"/> Spiegel | <input type="checkbox"/> Labello |
| | <input type="checkbox"/> Kamm | <input type="checkbox"/> Taschentücher |

Medizin

- | | | |
|---|--|---|
| <input type="checkbox"/> (Kopf-) Schmerzen | <input type="checkbox"/> Flohsamen | <input type="checkbox"/> Elastische Binde |
| <input type="checkbox"/> Husten | <input type="checkbox"/> Basenpulver | <input type="checkbox"/> Desinfektion |
| <input type="checkbox"/> Halsschmerzen | <input type="checkbox"/> Flohsamen | <input type="checkbox"/> Pflaster /Schere |
| <input type="checkbox"/> Übelkeit | <input type="checkbox"/> EPA | <input type="checkbox"/> Pinzette |
| <input type="checkbox"/> Durchfall | <input type="checkbox"/> FIA, Nutrient | <input type="checkbox"/> Cicafissan |
| <input type="checkbox"/> Herpes | <input type="checkbox"/> Coenzym Q10 | <input type="checkbox"/> Einmalhandschuhe |
| <input type="checkbox"/> Nasenspray | <input type="checkbox"/> Protopic | <input type="checkbox"/> Schmerzende Füsse, Blasenpflaster |
| <input type="checkbox"/> Antibiotika | <input type="checkbox"/> Mückenschutz | <input type="checkbox"/> sterile Spritzen mit sterilen Nadeln |
| <input type="checkbox"/> Allergien Notfallset | <input type="checkbox"/> Zeckenschutz | <input type="checkbox"/> Ampullen |
| <input type="checkbox"/> Triderm, Kortison | <input type="checkbox"/> Malaria | <input type="checkbox"/> Impfpass / Blutspenderpass |
| <input type="checkbox"/> Sonnenbrand | | <input type="checkbox"/> Medi Set mit Glas und Löffel |

Kleidung

- | | | |
|--|--|---|
| <input type="checkbox"/> Unterhose | <input type="checkbox"/> Unterhemd | <input type="checkbox"/> lange Unterwäsche |
| <input type="checkbox"/> Slips | <input type="checkbox"/> Hemdchen/BH | <input type="checkbox"/> Body / Bustier |
| <input type="checkbox"/> Strümpfe / Socken | <input type="checkbox"/> Strumpfhosen | <input type="checkbox"/> Sweatshirt |
| <input type="checkbox"/> Hemd/Bluse | <input type="checkbox"/> Pullover | <input type="checkbox"/> Strickjacke |
| <input type="checkbox"/> Jacken | <input type="checkbox"/> Regenjacke | <input type="checkbox"/> T-Shirt |
| <input type="checkbox"/> Lange Hosen | <input type="checkbox"/> kurze Hosen | <input type="checkbox"/> Jogginganzug |
| <input type="checkbox"/> Schlafanzug | <input type="checkbox"/> Badesachen | <input type="checkbox"/> Sportbekleidung |
| <input type="checkbox"/> Mütze | <input type="checkbox"/> Schal / Halstuch / Kopftuch | <input type="checkbox"/> Sportschuhe |
| <input type="checkbox"/> Wanderbekleidung/Schuhe | <input type="checkbox"/> Handschuhe | <input type="checkbox"/> Leggings / Strumpfhose |
| <input type="checkbox"/> Einlegesohlen | <input type="checkbox"/> Bademantel | <input type="checkbox"/> Geldversteck |
| <input type="checkbox"/> Schuhe / Hausschuhe | <input type="checkbox"/> Waschlappen | <input type="checkbox"/> Schmuck |
| <input type="checkbox"/> Handtücher | <input type="checkbox"/> Kleiderbügel | <input type="checkbox"/> Badeschuhe |
| <input type="checkbox"/> Abendbekleidung | <input type="checkbox"/> Kleiderbürste / Schuhputz | <input type="checkbox"/> Gürtel |
| | <input type="checkbox"/> Handtasche | |

Strand/Sonne

- | | | |
|---|--|---------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Handtuch | <input type="checkbox"/> Tauchen ABC | <input type="checkbox"/> Brillenetui |
| <input type="checkbox"/> Sonnenbrille | <input type="checkbox"/> Tauchschein | <input type="checkbox"/> Badetasche |
| <input type="checkbox"/> Badehose, Bikini | <input type="checkbox"/> Kühltasche/-akkus | <input type="checkbox"/> Strandschuh |
| | | <input type="checkbox"/> Badelatschen |

Winter

- | | | |
|-------------------------------------|--|---------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Schal | <input type="checkbox"/> Handschuhe | <input type="checkbox"/> Sonnenbrille |
| <input type="checkbox"/> Skistiefel | <input type="checkbox"/> Pullover | <input type="checkbox"/> Lippenchutz |
| | <input type="checkbox"/> Kopfbedeckung | |

Auto überprüfen

- | | | |
|--|--|--|
| <input type="checkbox"/> Öl, Luft, Wasser | <input type="checkbox"/> Verbandskasten | <input type="checkbox"/> Auto-Club-Mitgliedskarte |
| <input type="checkbox"/> Reserve-Schlüssel | <input type="checkbox"/> (Ersatz)Reifen (Druck?) | <input type="checkbox"/> Parkscheibe |
| <input type="checkbox"/> Eiskratzer | <input type="checkbox"/> Reservekanister | <input type="checkbox"/> Abschleppseil |
| <input type="checkbox"/> Kartenmaterial | <input type="checkbox"/> Unfallset | <input type="checkbox"/> zweiter Autoschlüssel |
| <input type="checkbox"/> Fahrzeugschein | <input type="checkbox"/> Feuerlöscher | <input type="checkbox"/> Warnweste (Pflicht in I, E) |
| | <input type="checkbox"/> Kühltruhe | |

Fahrrad

- | | | | |
|---|--------------------------------------|-----------------------------------|-------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Flickzeug | <input type="checkbox"/> Schlauch | <input type="checkbox"/> Werkzeug | <input type="checkbox"/> Luftpumpe |
| <input type="checkbox"/> Getränkehalter/Flasche | <input type="checkbox"/> Ersatzbirne | <input type="checkbox"/> Helm | <input type="checkbox"/> Landkarten |
| <input type="checkbox"/> Nuss für Felgenschloss | <input type="checkbox"/> Schloss | | |

Fahrrad

- | | | | |
|---|-----------------------------------|-----------------------------------|-------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Flickzeug | <input type="checkbox"/> Schlauch | <input type="checkbox"/> Werkzeug | <input type="checkbox"/> Luftpumpe |
| <input type="checkbox"/> Getränkehalter/Flasche | <input type="checkbox"/> Schloss | <input type="checkbox"/> Helm | <input type="checkbox"/> Landkarten |

Motorrad

- | | | | |
|--|--|---------------------------------|-----------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Handschuhe Sommer | <input type="checkbox"/> Ersatzschlüssel | <input type="checkbox"/> Helm | <input type="checkbox"/> Werkzeug |
| <input type="checkbox"/> Handschuhe Winter | <input type="checkbox"/> Halstuch | <input type="checkbox"/> Garmin | |
| | <input type="checkbox"/> Regenschutz | | |

Sport outdoor

- | | | |
|---|--|---|
| <input type="checkbox"/> Nordic-Walking Stöcke | <input type="checkbox"/> Rucksack klein | <input type="checkbox"/> Bekleidung |
| <input type="checkbox"/> Nordic-Walking Schutz | <input type="checkbox"/> Rucksack gross | <input type="checkbox"/> Wanderjacke, Gilet |
| <input type="checkbox"/> Nordic-Walking Spitzen | <input type="checkbox"/> Fotoapparat, Ladegeräte | <input type="checkbox"/> Schuhe, Wanderschuhe |
| | <input type="checkbox"/> Kopf-/Stirnlampe | <input type="checkbox"/> Fersnpflaster |
| | <input type="checkbox"/> Sonnenbrille | <input type="checkbox"/> Verbände |

Sport indoor

- Bekleidung
 Schuhe

Foto / Video / Musik

- Fotoapparat, Ladegerät
 Video, Ladegerät
 Gebrauchsanweisung
 I-Pod mit Ladeeinheit
 Kopfhörer

Kleinkram

- Regenschirm
 Müllbeutel / Tüten
 Sonnenbrille
 Sprachführer
 Rucksack
 Bauchtasche
 Streichhölzer/Feuerzeug
 Bücher/Zeitschriften
 Adressen
 Wäschesack
 Gehörschutz
 Kuschelkissen/decke
 Putzzeug (Schuhe)
 Schere
 Nähzeug
 Tauchsieder
 Steckeradapter
 Reiseliteratur
 Prospekte
 Ausweiskopie
 Taschenlampe
 Zahnstocher
 Schreibzeug / Papier
 Taschenmesser
 Flaschen-/Dosenöffner
 Kartenmaterial
 Adressanhänger
 Werkzeug

Ganz wichtig

- Geld
 Ausweise
 Visum
 Führerschein
 Schutzbrief
 Telefonliste
 Krankenversicherung/-schein
 Hausschlüssel
 Grüne Versicherungskarte
 Reiseversicherungsschein
 Ausweiskopien
 Kreditkarte
 Flug-/Bahntickets
 Bestätigungen
 Notfalltelefonnummern
 Handy mit Ladeeinheit

Handgepäck

- siehe „Ganz wichtig“
 Fotoapparat
 iPod, Kopfhörer
 Essen/Trinken
 (Sonnen-)Brille
 Kontakt-Telefonnummer
 wichtige Medikamente
 Visitenkarten
 Sprachführer
 Lektüre
 Nackenkissen

Zuhause

- Kühlschrank leeren
 Anrufbeantworter
 Adresse hinterlassen
 Schlüssel hinterlegen
 Heizung aus/klein
 Wasser (Geschirrspüler/Waschmaschine) abdrehen
 Fenster / Türen / Rollläden gesichert?
 Licht aus (Zeitschaltuhr)

Im Urlaub

- Postkarten

Hotel

- Kirchenglocken
 Tafelmusik
 Sicht
 Zimmer über lauter Terrasse
 Suite

Reise Checkliste

Vor der Reise erledigen

1. Prüfen ob Ihre Ausweise noch 6 Monate bei Reisebeginn gültig sind?
2. Wichtig: sind noch **zwei freie Seiten** im Pass verfügbar
3. Wichtige Dokumente (Pässe, Flugtickets, Kreditkarten) kopieren
4. Einreisebestimmungen prüfen, Visum notwendig?
5. Impfungen notwendig?
6. Notfallausweis (Blutgruppe, Allergien, Impfungen) besorgen
7. Bargeld, Kreditkarte, Reiseschecks besorgen
8. Geld umtauschen (am besten vor Ort)
9. Kreditkarten-Sperrnummern mitnehmen
10. Nummern aller Schecks und Dokumente notieren
11. Reiseführer, Kartenmaterial, Sprachführer besorgen (im Magazin)
12. Adresse der jeweiligen Botschaften
13. Mietwagen/Fähren buchen
14. Auslandskrankenversicherung
15. Reiseversicherung
16. Reiserücktrittversicherung
17. Gepäckversicherung
18. Internationaler Führerschein
19. Haustier- und Blumenversorgung organisieren
20. Post und Zeitung ab- oder ummelden
21. Wohnungsaufsicht und Briefkastenleerung durch Bekannte/Nachbarn planen
22. Urlaubsadresse und Haus-/Autoschlüssel hinterlegen
23. Telefonnummern und Adressen von Bekannten mitnehmen
24. Adressanhänger für das Gepäck besorgen
25. Rechnungen bezahlen
26. Anrufbeantworter vorbereiten (Fernabfrage testen)
27. Handynutzung im Ausland (günstigen Anbieter ermitteln)
28. Handy für das Ausland frei schalten lassen?

Am Abreisetag

1. Verderbliche Lebensmittel entsorgen
2. Kühlschrank leeren, abschalten, Tür öffnen
3. Müll wegbringen
4. Licht aus
5. Alle elektrischen Geräte aus (Herd, Kaffeemaschine)
6. Zeitschaltuhr an
7. Alarmanlage an
8. Stecker raus (Computer, Fernseher, Antennen)
9. Sicherungen raus
10. Wasser abdrehen (Waschmaschine, Geschirrspüler)
11. Heizung aus/niedrig
12. Gas abstellen
13. Fenster und Türen zu
14. Wertsachen verstecken
15. Anrufbeantworter ein/aus
16. Handy-Mailbox vor der Auslandsreise abstellen
17. Auto gut geparkt?
18. Haus- und Briefkastenschlüssel abgeben

Mitnehmen

Wichtig und griffbereit

1. Geld, Schecks, Kreditkarte
2. Ausweise, Visum, Impfpass
3. Telefonkarte, Handy
4. Flug-, Bahn-, Fährentickets
5. Reiseunterlagen (Bestätigungen, Reservierungen, Hotelgutscheine)
6. Versicherungsscheine (Kranken-, Reise-, Gepäck-, Unfallversicherung)
7. Adressbuch (mit allen wichtigen Notfallnummern, Sperrnummern für Kreditkarten)

Ins Handgepäck

1. Reiselektüre
2. Reiseführer, Sprachführer, Kartenmaterial
3. Reiseproviant, Bonbons, Kaugummi
4. Schreibsachen, Papier, Tagebuch
5. Sonnenbrille
6. Schlafbrille
7. Nackenrolle
8. Gehörschutz
9. Wichtige persönliche Medikamente (gegen Reisekrankheit)
10. Fotoapparat
11. iPod, Kopfhörer
12. Natel
13. Taschentücher
14. Kleine Tasche, Rucksack, Plastiktüte

In den Koffer

1. Unterwäsche (Unterhosen, -hemden, BH)
2. Socken, Strümpfe, Strumpfhose
3. T-Shirts, Hemden, Blusen
4. Warme Kleidung
5. Lange und kurze Hosen, Röcke
6. Oberteile
7. Jacke/Mantel
8. Schlafkleidung
9. Abendkleidung
10. Sportkleidung
11. Regenkleidung
12. Mütze/Sonnenhut
13. Feste Schuhe/Leichte Schuhe
14. Sportschuhe
15. Badekleidung

16. Handtücher, Strandtücher
17. Waschlappen
18. Gürtel
19. Schmuck

Auch noch in den Koffer

1. Steckdosen-Adapter
2. Taschenlampe
3. Taschenmesser
4. Fernglas
5. Batterien, Akkus
6. Filme für Fotoapparat/Videokamera
7. Ladegeräte/-kabel für Handy/Video/Akkus
8. Taschenrechner, Währungstabelle
9. Regenschirm, Sonnenschirm
10. Ersatzbrille, Sonnenbrille
11. Kleiderbügel
12. Kleiderbürste
13. Reisewaschmittel, Wäscheklammern, Bügeleisen
14. Schuhputzzeug
15. Wäschesack
16. Mülltüten
17. Kerzen
18. Moskitonetz
19. Nähzeug, Sicherheitsnadeln
20. Klebeband, Spanngurte, Gummiringe, Seile
21. Ersatz-Portemonnaie (Brustbeutel)
22. Handtasche, Rucksack
23. Feuerzeug
24. Toilettenpapier
25. Taschentücher

In den Kulturbeutel

1. Zahnbürste, Zahnpasta
2. Seife, Shampoo, Duschzeug
3. Hautcremes, -lotionen
4. Sonnencreme, After-Sun-Pflege
5. Lippenpflege
6. Bürste, Kamm
7. Haarspange, -gummi
8. Haarpflegeprodukte
9. Deodorant, Parfum
10. Kosmetika
11. Rasierzeug
12. Mini-Spiegel
13. Tampons, Binden
14. Nagelschere, -feile
15. Wattestäbchen
16. Fön
17. Kontaktlinsenpflege
18. Verhütungsmittel

In die Reiseapotheke

1. Fieberthermometer
2. Pflaster, Verbandszeug, Schere
3. Wundsalbe
4. Salbe für Verstauchungen
5. Salbe für Sonnenbrand/Blasen
6. Impfstoffe
7. Insektenabwehr
8. Mittel zum Mildern von Juckreiz
9. Erkältungsmittel
10. Schmerzmittel (Kopfschmerzen)
11. Magen-Darmtabletten
12. Abführtabletten

13. Tabletten gegen Durchfall
14. Tabletten gegen Übelkeit
15. Persönliche Medikamente
16. Pinzette, Zeckenzange
17. Desinfektionsmittel
18. Einmalhandschuhe
19. Hustenbonbons
20. Traubenzucker
21. Vitaminpräparate, Mineralien

Für Ihr Hobby

1. Sportgeräte und -ausrüstung (Tennis, Golf, Ski, Snowboard, Surfen, Kiten, Segeln, Tauchen, Fahrrad)
2. Bälle (Fussball, Volleyball)
3. Boulekugeln, Drachen, Beach Ball, Badminton, Frisbee
4. Angelausrüstung
5. Mal-/Zeichensachen
6. Foto-/Videoausrüstung
7. Gesellschaftsspiele, Spielkarten
8. Rätselhefte, Bücher, Zeitschriften
9. Tagebuch

Spezial-Checklisten

Für die Sommerreise

1. Badezeug
2. Strandtuch/Strandmatte
3. Luftmatratze, Gummiboot, Blasebalg
4. Sonnenhut
5. Sonnenbrille
6. Sonnencreme, After-Sun-Pflege
7. Windschutz, Sonnenschirm
8. Kühltasche

9. Taucherbrille, Schnorchel, Taucherflossen
10. Badeschuhe für Steinstrand
11. Kleine Tasche/Rucksack für den Strand
12. Sandalen/Flip Flops/Badelatschen
13. Strandspielzeug (Drachen, Ball, Beach Ball, Frisbee)
14. Tauch-, Surf-, Kite-, Segelschein
15. Neoprenanzug, -schuhe

Für die Flugreise

1. Gepäckstücke abwiegen (bei Übergewicht entstehen Mehrkosten)
2. Adressanhänger für das Gepäck beschriften und anbringen
3. Wertgegenstände ins Handgepäck (im Koffer sind sie nicht versichert)
4. Filme ins Handgepäck (Gepäckscanner können Filme zerstören)

Für die Reise mit Kind

1. Einreisevorschriften für Kinder beachten (Impfungen?)
2. Medikamente
3. Kuscheltier, Spieluhr
4. Spielzeug (Malsachen, Gesellschaftsspiele, Bücher)
5. Schlafanzug
6. Moskitonetz
7. Windeln, Feuchttücher
8. Strandschuhe/Badeschuhe
9. Bikini/Badeanzug/Badehose, Bademantel
10. Schwimmflügel/Schwimring/Gummitiere
11. Sonnenhut/Mütze
12. Sonnenschutzcreme (hoher Lichtschutzfaktor)
13. Sandspielsachen
14. Flaschen, Flaschenwärmer
15. Schnuller
16. Regenzeug (Jacke, Hose, Gummistiefel)
17. Jacke
18. Pullover, T-Shirts

19. Schal, Mütze
20. lange Hosen, kurze Hosen
21. Bodies/Unterwäsche
22. Strümpfe/Strumpfhosen, Hausschuhe
23. Kinderwagen/Buggy
24. Schuhe, Sandalen

PS: Sollten Sie es schaffen das alles in Ihren Koffer zu packen dürfte Ihr Übergewicht bei etwa 40 Kg liegen.