

# Sorglos in den Urlaub starten

Mit unserer Reise-Checkliste



**Lieblingsshirt vergessen, Pass abgelaufen, keine Medikamente dabei? Unsere Reise-Checkliste sorgt dafür, dass Sie vor solchen Überraschungen im Urlaub sicher sind. Einfach ausdrucken, abhaken und beruhigt verreisen!**

## 1 Vor Beginn der Reise

### Dokumente, Geld und Co.:

- KKH-Gesundheitskarte
- Auslandskrankenversicherung
- Anspruchsausweis für Türkei, Bosnien-Herzegowina oder Tunesien (stellen wir Ihnen gern aus)
- Reiserücktrittsversicherung
- Personalausweis und Reisepass (mind. noch 6 Monate gültig)
- Visum
- Flugtickets und/oder Zugfahrkarten
- Voucher (Unterkunft, Mietwagen, Fähre etc.)
- Bargeld/Kreditkarte/EC-Karte
- Impfpass, Allergie-, Notfallausweis mit Blutgruppe
- Sportausweise (Tauch-, Bootsführer- oder Segelschein etc.)
- Reise-/Hotelführer, Wanderkarten
- Wörterbuch in Landessprache
- Regelung Wohnungsbetreuung

### Mit dem Auto:

- Auto startklar machen (laden bzw. tanken, Lichtcheck, Motoröl und Batterie kontrollieren)
- Navigationsgerät
- Kindersitz
- Auto-Sonnenschutz
- Vignette/Mautkarte
- Schutzbrief
- Papiere (Führerschein, Versichertenkarte und Fahrzeugpapiere)
- Ersatzschlüssel

### Mit dem Flugzeug:

- Bordkarten/Flugtickets
- Ggf. Zugfahrkarten/Parkplatz buchen
- Je nach Urlaubsland: Personalausweis, Reisepass und/oder Visum
- Handgepäckbestimmungen prüfen (Größe, Gewicht, Flüssigkeiten, etc.)
- Gepäckanhänger mit Adresse
- Halstuch/Nackenrolle/Kissen

### Sonstiges:

- Mobilfunknetz im Ausland und Roaminggebühren checken
- Wichtige Rechnungen bezahlen
- Haustierbetreuung regeln oder Einfuhrbestimmungen für Haustiere prüfen
- Wohnungsbetreuung regeln
- Transfer zum Bahnhof und/oder Flughafen organisieren
- Ggf. Post umleiten bzw. weitere Abos abbestellen



## 2 Koffer packen

### Kleidung:

- |  |  |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> T-Shirts/Hemden/Blusen                        | <input type="checkbox"/> Hosen kurz/lang |
| <input type="checkbox"/> Unterwäsche                                   | <input type="checkbox"/> Kleider/Röcke   |
| <input type="checkbox"/> Pullover/Strickjacke                          | <input type="checkbox"/> Jogginghose     |
| <input type="checkbox"/> Schlafanzug/Nachthemd                         | <input type="checkbox"/> Sportkleidung   |
| <input type="checkbox"/> Regenschutz                                   |  |
| <input type="checkbox"/> Abendkleidung                                 |  |
| <input type="checkbox"/> Kopfbedeckung                                 |  |
| <input type="checkbox"/> Schal, Tuch                                   |  |
| <input type="checkbox"/> Gürtel  |  |
| <input type="checkbox"/> Schuhe, Wanderschuhe,<br>Turnschuhe, Sandalen |  |
| <input type="checkbox"/> Socken/Strümpfe/ Strumpfhosen                 |  |

### Körperpflege:

- |   |  |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> Seife/Duschgel/Deo             | <input type="checkbox"/> Shampoo/Spülung |
| <input type="checkbox"/> Bodylotion/Handcreme           | <input type="checkbox"/> Zahnbürste      |
| <input type="checkbox"/> Handtuch/Waschlappen           | <input type="checkbox"/> Lippenschutz    |
| <input type="checkbox"/> Zahnpasta/Mundwasser           | <input type="checkbox"/> Nagelschere     |
| <input type="checkbox"/> Haargel/Haarspray              |  |
| <input type="checkbox"/> Rasierer                       |  |
| <input type="checkbox"/> Wattestäbchen                  |  |
| <input type="checkbox"/> Spiegel                        |  |
| <input type="checkbox"/> Schminkutensilien              |  |
| <input type="checkbox"/> Tampons/Binden                 |  |
| <input type="checkbox"/> Kontaktlinsen, -mittel         |  |
| <input type="checkbox"/> Parfüm                         |  |
| <input type="checkbox"/> Haarbürste, Kamm,<br>Haargummi |  |

### Strand und Pool:

- |   |
|---|
| <input type="checkbox"/> Bikini, Badeanzug/-hose            |
| <input type="checkbox"/> Badeschuhe                         |
| <input type="checkbox"/> Bade-/Strandtuch                   |
| <input type="checkbox"/> Luftmatratze                       |
| <input type="checkbox"/> Sonnenhut                          |
| <input type="checkbox"/> Kühlbox                            |
| <input type="checkbox"/> Sonnenbrille                       |
| <input type="checkbox"/> Sonnenschirm/Strandmuschel         |
| <input type="checkbox"/> Taucherbrille, Schnorchel, Flossen |
| <input type="checkbox"/> Frisbee, Ball, Strandspielzeug     |

### Reiseapotheke:

- |   |
|---|
| <input type="checkbox"/> Eigene Medikamente                   |
| <input type="checkbox"/> Erkältungsmittel                     |
| <input type="checkbox"/> Schmerztabletten/Kopfschmerzmittel   |
| <input type="checkbox"/> Durchfall-/Übelkeitstabletten        |
| <input type="checkbox"/> Empfängnisverhütungsmittel, Kondome  |
| <input type="checkbox"/> Allergietabletten                    |
| <input type="checkbox"/> Augen- und Nasentropfen              |
| <input type="checkbox"/> Wundsalbe                            |
| <input type="checkbox"/> Pflaster, Verbandsmaterial           |
| <input type="checkbox"/> Desinfektionsspray                   |
| <input type="checkbox"/> Gehörschutz                          |
| <input type="checkbox"/> Fieberthermometer/Fiebermedikamente  |
| <input type="checkbox"/> Sonnenschutzmittel, After-Sun-Lotion |
| <input type="checkbox"/> Insektschutz                         |

### Technik und Verschiedenes:

- |   |
|---|
| <input type="checkbox"/> Smartphone/Tablet/Laptop |
| <input type="checkbox"/> Kopfhörer                |
| <input type="checkbox"/> Ladekabel                |
| <input type="checkbox"/> Powerbank                |
| <input type="checkbox"/> Musik/MP3-Player         |
| <input type="checkbox"/> Kamera                   |
| <input type="checkbox"/> Taschenlampe             |
| <input type="checkbox"/> Fön                      |
| <input type="checkbox"/> Steckdosenadapter        |

### Baby oder Kind:

- |  |
|--|
| <input type="checkbox"/> Buggy/Kinderwagen                 |
| <input type="checkbox"/> Tragetuch                         |
| <input type="checkbox"/> Babynahrung/Flasche               |
| <input type="checkbox"/> Lätzchen                          |
| <input type="checkbox"/> Windeln/Wickeltasche              |
| <input type="checkbox"/> Feuchttücher                      |
| <input type="checkbox"/> Kuscheltier/Spielsachen           |
| <input type="checkbox"/> Schnuller                         |
| <input type="checkbox"/> Babyphone                         |
| <input type="checkbox"/> Reisebett                         |
| <input type="checkbox"/> Töpfchen                          |
| <input type="checkbox"/> Medikamente (siehe Reiseapotheke) |



### 3 Handgepäck

- Ausweis/Reisepass
- Bargeld (Euro/Landeswährung)
- EC-/Kreditkarte
- Reiseproviant, Kaugummi/Bonbons
- Haustür- und Autoschlüssel
- Smartphone, Powerbank, Kopfhörer
- Notfalltelefon-/Kontaktnummern
- Nackenkissen
- Brille/Sonnenbrille
- Wichtige Medikamente/Desinfektionsmittel
- Lektüre (Bücher, Zeitschriften, Reiseführer)
- Reisespiele

### 4 Am Tag der Abreise

- Netzstecker ziehen
- Heizung, Herd und Elektrogeräte ausschalten
- Wasser abdrehen
- Licht ausschalten
- Fenster und Türen schließen
- Rollos, Rollläden, Vorhänge und Gardinen oben beziehungsweise geöffnet lassen
- Kühlschrank und Müllbeimer leeren
- Urlaubsadresse und Mobilnummer hinterlegen
- Wohnungs-Ersatzschlüssel an Wohnungsbetreuung geben

### 5 Was Sie sonst noch brauchen oder erledigen müssen:

**KKH Kaufmännische Krankenkasse**

Karl-Wiechert-Allee 61, 30625 Hannover, kkh.de