



Feriencheckliste – Packen Sie vorzeitig Ihre Koffer, das erspart Stress vor den Ferien.

Visana wünscht schöne Ferien.

- Reisedokumente (Flugtickets, Unterlagen für das Auto, Buchungsbestätigung für das Hotel)
- Krankenversicherungskarte (eventuell einen Nachweis der Auslandsrankenversicherung)
- Unterwäsche, Socken, Pyjama
- Passende Kleidung fürs Reisegebiet und das Wetter (T-Shirts, Langarmshirt, Hosen, Kleid etc.)
- Ideal ist immer auch eine Daunenfederjacke. Sie ist vielseitig einsetzbar, federleicht, und braucht wenig Platz
- Etwa drei paar Schuhe: feste Schuhe für Wanderungen und Regentage, FlipFlops und Sandalen
- Badezeug, UV-Shirt, **Sonnenschutz**, Sonnencreme passend zum Hauttyp. Wir benutzen Skinnies und Sensolar mit LSF 50.
- Hygieneartikel (Duschgel, Shampoo, Deo, Zahnbürste und Co.)
- Diverses Gegenstände: Mücken-/Insektenschutz, Linsen/-mittel, Reisewaschmittel – abgepackt in einen «ZipLock», allenfalls Wäscheklammern und Wäschschnur, Ohrstöpsel
- Handtücher/Strandtücher: am besten eignen sich Hammam-Tücher oder Microfasertücher. Sie sind leicht, vielseitig einsetzbar und trocknen ultraschnell
- Fotokamera, SD-Karte, Smartphone, Tablet mit Apps und Filmen, Ladegerät
- Reiseapotheke: Medikamententäschchen inkl. Fiebermesser
- Leerer kleiner Rucksack oder Tasche
- Nähzeug
- Erfrischungs-/Desinfektionstücher. Mundschutz

Sonstiges je nach Urlaubsart und – ort:

- Wander- oder Campingausrüstung
- Kühltasche
- Wörterbuch
- Moskitonetz
- Steckdosenadapter

Flugreisen: Im Handgepäck

- Bei Flugreisen sollten 5 kg nicht überschritten werden
- Tickets und Reiseunterlagen, Reisepass/ID, Führerschein
- Bargeld, Kreditkarte, EC-Karte (eventuell auf Taschen verteilt)
- Stift/Notizblock
- (Sonnen-)Brille/Ersatzbrille/Kontaktlinsen
- Kaugummi/Medikamente (Reisekrankheit)
- Zahnbürste, wenig Ersatzkleider
- Medikamente (rezeptpflichtige nur mit Rezept)
- Unterhaltung (Buch, Tablet)
- Keine Flüssigkeiten über 100 ml, Fläschchen im transparenten «ZIP-Lock»-Täschchen verpackt

Ich bin dann mal weg!

- Sobald Sie für die Abreise bereit sind bleibt nur noch folgendes zu tun:
- Heizung, Herd und Elektrogeräte ausstecken
- Ersatzschlüssel fürs Briefkasten leeren abgeben
- Fenster, Türen und Rollläden schliessen
- Netzstecker ziehen
- Alarmanlage an
- Kühlschrank leeren, bei längeren Reisen Kühlschrank abtauen
- Verderbliche Lebensmittel verbrauchen oder den Nachbarn vorbeibringen
- Müll entsorgen
- Wasser und Licht aus
- Anrufbeantworter/Rufumleitung
- Bei längeren Reisen Post umleiten lassen
- Smartphone-(Daten-)Roaming fürs Ausland deaktivieren
- Notfallausweis (Blutgruppe, Allergien, etc.) mitnehmen