



Checkliste für die Reise

Wer kennt nicht die Frage vor einer Tour, insbesondere aber vor einer längeren Reise. Auch vor Ort stellt man schon mal fest, dass eine Kleinigkeit jetzt sehr nützlich wäre, diese aber zu Hause geblieben ist.

Der hier aufgeführte Inhalt der Reiseapotheke sind nur eine Empfehlung. Vor Reiseantritt muss die Verträglichkeit der Medikamente abgeklärt werden. *Wichtig:* Bei chronischen Krankheiten Medikamente aufteilen (Handgepäck / Reisegepäck).

Die nachfolgende Aufstellung ist ein Gesamtwerk, das helfen soll, *nichts* zu vergessen. Andererseits aber bitte an das Gewichtsproblem (Fluggepäck) denken, denn auch die Kleinigkeiten summieren sich zu schweren Koffern. Eine persönliche Auswahl ist sicherlich sinnvoll.

Checkliste Reisegepäck – allgemein

Kleidung:

- Kleidung
- Regenjacken
- Hosen, Rock, Kleid
- Gürtel
- Shorts
- Hemden, T-Shirt
- Jacket, Krawatte
- Pullover, Sweat- Shirt
- Jogging-Anzug
- Schuhe, Sandalen
- Bade-, Turn-, Bootsschuhe
- Mützen, Kappen
- Unterwäsche
- Schlafanzug
- Socken/Strümpfe

Sonstige Wäsche

- Badehosen, Badeanzüge
- Bademantel
- Hand-, Bade-, Saunatücher

Toilettenartikel

- Seife
- Haarwaschmittel
- Zahnbürsten, Zahnpaste, Mundwasser
- Sonnenschutz, Body Lotion, Melkfett
- Reiseapotheke
- Pflaster
- Q-Tipps
- Wäscheleine, Klammern
- Papiertaschentücher
- Nähzeug
- Manikürset

Film / Foto / Technik

- Mobiltelefon (Handy + Ladegerät)
- Fernglas
- Videokamera, Fotoapparat
- Filme, Speicherkarten, Bänder
- Spezial-Objektive, Spezial-Sucher, Filter, Blitzgerät,
- Zubehör Verlängerungskabel, Ladegerät
- Reservebatterien für, Kameras, Blitz
- CD-Player mit CDs

Literatur und Sonstiges

- Reiselektüre
- Reiseführer
- Wörterbuch, englisch, spanisch, o.a.
- Adress- und Nummernverzeichnis (Email, Telefon)
- Regenschirm
- Kompressionsstrümpfe (bei langen Flügen)
- Nackenstütze
- Taschenmesser (nicht Handgepäck)
- Brille und Reservebrille oder Linsen
- Sonnenbrille
- Wecker
- Talisman
- Geldbeutel, Brustbeutel
- Gesellschaftsspiele (Kartenspiel)
- Notizbuch, Kugelschreiber

Zahlungsmittel

- Kreditkarten (Geheimnummern nicht vergessen)
- Telefonkarte
- Devisen, Bargeld
- Reiseschecks



Checkliste Tauchgepäck

ABC

- Maske (evtl. mit optischen Gläsern)
- Schnorchel
- Flossen

Neopren

- Tauchanzug, je nach Gewässer, evtl. Zusatzjacke in Zweifelsfällen
- Füßlinge
- Handschuhe (in Korallengärten nicht erwünscht, teilweise verboten)

Ausrüstung

- Tauchgerät, wenn vor Ort nicht zur Verfügung gestellt wird
- Blei, wenn vor Ort nicht zur Verfügung gestellt wird
- Bleigurt
- Jacket, evtl. mit Westenautomat (Westenautomat oder Octopus sind im Ausland teilweise Pflicht)
- Atemregler mit FINI, evtl. mit Octopus
- Tauch-Computer, Speicher(Memo)-Maus zu Computern mit Datenerfassung
- UW- Lampe mit Ladegerät oder Batterien (Nachttauchgänge?)
- UW- Notlampe
- Kompass
- Bügel- oder Würfeladapter
- Vorhängeschloss (für Tauchspinde auf der Basis)
- Notboje, Alert-Horn
- Notsignal: NIKO-Signal (klären ob bei Flügen zugelassen)
- Messer
- Strömungsleine
- Schlüsselbehälter (UW-Taucherei)
- Taucheruhr

Ersatzteile

- O-Ringe, Schläuche, Flossen-Bänder, Masken-Bänder, Messer- Bänder, Computer- Bänder, Computer-Batterien

Werkzeug

- Maulschlüssel 7/16", 14/15 mm, 16/17 mm, 18/19 mm
- Handgriff Steckschlüssel
- Schraubendreher 2,5x60 mm, 1x80 mm
- Seitenschneider
- Steckadapter
- Steckensätze Hex 4,5,6; Kreuz 1,2; Schlitz 4,5
- Innensechskant- und Maulschlüssel
- Zange, Pinzette, Spannungsprüfer
- Schraubenzieher, Messinstrument
- Q-Tipps, Papier-Taschentücher,
- breites Gewebepband
- Isolierband, Kabelbinder
- Licht Film- und Fotoausrüstung
- UW- Kamera, UW-Fotoapparat, WW und Makro-Objektive
- UW- Beleuchtung und Blitzgerät
- Ersatzbirnchen (Brenner) und Ersatzbatterien/Akkus
- Hochdruckschlauch
- Inflatorschlauch
- Mitteldruckschlauch
- Maskenband
- Flossenband, Flossenschnallen
- Silikonpaste
- Neoprenkleber
- Universalmundstücke
- Formeinsätze für Mundstücke
- Sea Drops
- Blindstopfen Atemregler 1. Stufe
- Dreheinsatz Finimeter
- O-Ringe 1.Stufe
- O-Ringe 3x15 mm, 4x10 mm, 5x8 mm
- O-Ring Fett für blaue+ schwarze Ringe

Sonstiges

- Ohrensplüfung (Frischwasser)
- Mehrfachsteckdose
- Schaltuhr
- Reisestecker/Adapter
- Spannungswandler 110 auf 220 Volt, 12 auf 220 Volt



Papiere

- Pass, evtl. mit Visum
- Bahn- Flugtickets, Platzreservierung
- Gutscheine für Hotels, Zubringerdienste
- Transferorganisation
- Versicherungskarte mit Notfallnummer
- Brevets
- Logbuch
- Notfallkarte für Taucher
- Versicherungskarte (VDST mit Notfallnummer)
- Tauchtauglichkeitsbescheinigung
- Tauchgenehmigung, sofern eine besondere für den Tauchplatz benötigt wird

Checkliste Reiseapotheke:

Reise- Apotheke: Wundversorgung

- Verbandspäckchen 8 u. 10 cm
- Pflaster 4, 6 und 8 cm breit
- Nahtmaterial (mit eingeschweißtem Faden Gr:18 u. 25)
- Steri- Strips (zur Schnittwundbehandlung)
- Heftplaster 1,25 und 2,5 cm
- Wunddesinfektion (z.B. Mercurchrom)

Reise- Apotheke: Innerlich anzuwenden

- Reisekrankheit (z.B. Vomex A, Superpep)
- Allergien (Calciumtabletten, Cortison)
- Durchfall (z.B. Imodium akut, Kohlekompressen)
- Verstopfung (z.B. Laxoberal Tropfen)
- Schmerz- Fiebermittel (z.B. Paracetamol, Novalgin, Aspirin)
- Hustenmittel (z.B. Silomat, Tusipect)
- Schnupfenmittel (Gelomyrtol forte, Sinupret)
- Grippemittel (z.B. Grippostad)
- Breitband- Antibiotika (z.B. Cibrobay 500)
- Zahnschmerzen (z.B. Dolomo T-N)
- krampflösende Mittel (z.B. Buscopan)
- labiler Kreislauf (z.B. Korodin-Tropfen)
- Ehm´sche Ohrentropfen (Tauchertropfen)
- Eisessig 2,5
- Aqua dest. 5,0
- Isopropylalkohol ad 50,0
- Nasensalbe für Taucher, zur Vorbeugung trockener Nasenschleimhaut:
- Sol. hydrocort. 0,25% 5,0

- Paraff. Liqu.
- Euceri. Liqu. Anhydr. aa ad 30,0
- Ol.citrici gtt 3

Reise- Apotheke: Äußerlich anzuwenden

- Verstauchungen (z.B. Voltaren Emulgel)
- Pilzerkrankungen (z.B. Batrafen)
- Sonnenbrand (z.B. Systral Gel)
- Allergie +Insektenstichen (z.B. Fenestil Gel, Tavegil Gel)
- Ohrenschmerzen (z.B. Otalgan)
- Augenentzündungen (z.B. Yxin)
- Nasentropfen (z.B. Dexa- Rhinospray)
- Allheilmittel (z.B. Teebaumöl, Tiegərbalsam)

Reise- Apotheke: Sonstiges

- Splitterpinzette
- Sicherheitsnadeln
- Einmalhandschuhe
- Schere
- Dreieckstücher
- Zink / Lein- Verband
- Rettungsdecke (gold / silber)
- Tape- Verband (z.B. Leucotape 4cm)
- Elastische Binden 8 und 10 cm breit
- Einmalskalpell
- Multifunktionsmesser (Taschenmesser)
- Fieberthermometer
- Einmalspritzen und Kanülen
- Elektrolyt- Lösung (z.B. Elotrans)
- Mittel zur Wasseraufbereitung (z.B. Micropur)
- Mittel gegen Insekten (z.B. Autan)
- Verhütungsmittel (Pille / Kondome)