

Sicher reisen CHECKLIST

Reiseziel: _____

Datum: _____



Vor der Reise – Planung & Vorbereitung

REISEZIEL & ROUTE AUSWÄHLEN

- Sicheres Reiseziel recherchieren (Sicherheitslage, Kultur, Klima)
- Notfallnummern des Ziellandes notieren



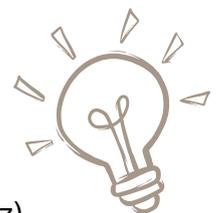
REISEUNTERLAGEN & DOKUMENTE

- Gültigen Reisepass/Personalausweis überprüfen (mind.6 Monate Gültigkeit)
- Visum beantragen (falls erforderlich)
- Flugtickets/Zugtickets buchen & speichern (ausgedruckt & digital)
- Hotel-/Unterkunftsbuchungen bestätigen
- Kopien aller wichtigen Dokumente anfertigen (auch digital abspeichern)
- Reiseplan an Familie/Freunde weitergeben



REISEVERSICHERUNGEN ABSCHLIESSEN

- Auslandskrankenversicherung (inkl. Rücktransport)
- Reiserücktrittsversicherung
- Reisegepäckversicherung (optional)
- Notrufnummern der Versicherungen speichern



FINANZEN & ZAHLUNGSMITTEL

- Kreditkarte(n) & EC-Karte freischalten lassen (für Auslandseinsatz)
- Etwas Bargeld in der Landeswährung besorgen
- Wichtige Bankkontakte notieren (für Kartenverlust)
- Budget für die Reise festlegen



Sicher reisen CHECKLIST

Reiseziel: _____

Datum: _____



Am Reisetag – Stressfrei starten

- Reisepass/Personalausweis + Tickets griffbereit halten
- Dokumentenkopien separat verstauen
- Ladekabel & Powerbank im Handgepäck
- Snacks & Wasser für unterwegs mitnehmen
- Adresse der Unterkunft (gedruckt & digital)
- Bequeme Kleidung für die Anreise

Während der Reise – Sicher & bewusst unterwegs



SICHERHEIT & ORIENTIERUNG

- Nur offizielle Taxis/Verkehrsmittel nutzen
- Wichtige Orte lokal abspeichern (z. B. Unterkunft, Botschaft)
- Bargeld & Karten aufteilen (ein Teil im Hotel lassen)
- Notfallkontakte auf dem Handy & offline parat haben
- Nicht zu viele persönliche Informationen preisgeben

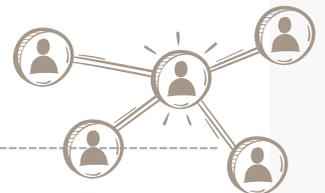


GESUNDHEIT & WOHLBEFINDEN

- Ausreichend Wasser trinken
- Gesunde Snacks für zwischendurch
- Pausen einlegen & Überanstrengung vermeiden
- Auf lokale Hygienestandards beim Essen achten
- Sonne & Insekten im Auge behalten (Sonnenspray/Insektenspray)

SOZIALE KONTAKTE & KOMMUNIKATION

- Familie/Freunde regelmäßig über deinen Standort informieren
- Kostenlose WLAN-Hotspots mit Vorsicht nutzen
- Bei Ausflügen immer jemandem Bescheid geben
- Offen für neue Bekanntschaften bleiben – aber immer wachsam sein



Sicher reisen CHECKLIST

Reiseziel: _____

Datum: _____

MEIN HOTEL



ÖRTLICHE TELEFONNUMMERN



Polizei



Krankenhaus



Botschaft

WICHTIGE VERBINDUNGEN & HALTESTELLEN













WICHTIGE TELEFONNUMMERN



Bank



Kartensperre



Vertrauenspersonen



NOTIZEN



Sicher & entspannt die Welt erkunden