

# So sind Sie optimal für die Reise vorbereitet ...

Nutzen Sie zur Vorbereitung Ihrer Ferien unsere Reisecheckliste, damit es Ihnen in den Ferien an nichts fehlt.

---

## Einige Wochen vorher

- Impfungen machen
- Pass verlängern oder neuen beantragen (biometrischer Pass)
- Visa einholen
- internationalen Führerschein besorgen (TCS oder Strassenverkehrsamt)
- Verfalldatum der Kreditkarten prüfen/verlängern
- Travel-Cash-Karte prüfen, evtl. mehr Geld aufladen
- Zeitungs- und Zeitschriftenabonnements kündigen/verlängern/pausieren
- mit Bank Geldnachschub regeln
- Dauerauftrag für laufende Rechnungen an Bank oder Post
- Einzahlungsplan für fällig werdende Rechnungen erstellen und Briefkasten-leerung organisieren
- Pflege von Garten, Zimmerpflanzen, Aquariumfischen etc. organisieren
- evtl. Post umleiten
- Rezept für Dauermedikation
- Not-Kontaktadressen vereinbaren
- Infos und Kopien der Reisedokumente scannen und im eigenen E-Mail-Account hinterlegen
- Kopien der Reisedokumente bei Freunden/Familie hinterlegen

## Einige Tage vorher

- Probepacken: Gewicht? Was ist entbehrlich?
- Malariaprophylaxe beginnen
- rezeptpflichtige Medikamente besorgen
- Medikamentenbescheinigung vom Arzt oder Apotheker einholen
- letzte Einzahlungen
- Wertsachen und Dokumente in Tresor
- Reisedokumente kontrollieren
- etwas Geld in Auslandswährung besorgen (für Ankunftstag)

## Tag vor der Abreise

- Gepäck definitiv packen, wägen
- Haustiere unterbringen
- Batterien aus elektrischen Geräten nehmen
- Heizung ab- oder einstellen
- Stecker von Elektrogeräten, TV, Radio, Waschmaschine herausziehen
- Boiler, Gashauptbahnen, Kühlschrank ausschalten (und Türe offen lassen)
- Wohnungs-/Zimmerschlüssel an Eltern, Freunde, Nachbarn
- GA bei SBB hinterlegen
- Flüssigkeiten über 100 ml nicht ins Flughandgepäck. Fragen Sie nach dem Travelbag in Ihrer TopPharm Apotheke.

## Ausrüstung, Hygiene und Sonstiges

- Reiseapotheke
- Kleidung (je nach Feriendestination unterschiedlich)
- Mütze/Cap/Sonnenhut/Stirnband
- Kofferrucksack/Rollgepäck
- Reisetasche/Handgepäck/Tagesrucksack
- Dokumententasche
- Schloss und Schlüssel zu Rucksack/Koffer
- leichte Schultertasche zum diagonalen Umhängen
- Adapter
- Reisewecker
- Armbanduhr, evtl. mit Weckfunktion, Handy
- Badetuch
- Sonnenbrille
- Brillenträger: Brille, Ersatzbrille in hartem Etui, Kopie von Brillenrezept
- Kontaktlinsen, Ersatzlinsen, Etui und Reinigungsflüssigkeit
- kleines Reisenähzeug
- Taschentücher
- Gepäck-Adressetiketten (aussen und innen)
- Schlafbrille für Flüge und Ohrenstöpsel gegen Lärm

- USB-Stick
- Reiselektüre
- Regenschutzhüllen für Gepäck/Ausrüstung
- Halstuch
- Schuhsäckli
- Minischirm
- Leuchtstift oder Klebzettel für Reisehandbuch
- Zündhölzer
- MP3-Player, Radio, Laptop, E-Book-Reader inkl. Akkus und Ladegeräte
- Schnorchel und Tauchbrille
- Tauchbrevet, Logbuch, ärztliches Attest
- Schwimmbrille, Moskitonetz, Spiele
- Wasserfilter, Desinfektionsmittel
- Necessaire
- Einwegwaschlappen
- Seife und Duschmittel
- Zahnbürste, Zahnpasta, Zahnseide
- Deodorant, Parfum
- Kamm, Haarbürste
- Shampoo, Pflegespülung
- Sonnenschutzmittel mit hohem Lichtschutzfaktor
- Après-Soleil
- Erfrischungstüchlein
- Gesichtspflegemittel, Körpercreme
- Haarspangen
- Tampons, Slipeinlagen
- Rasierzeug
- Nagelschere und -feile
- Wattestäbchen
- Kleenex
- Lippenschutzstift
- Waschmittel, Wäscheleine
- Beutel für Schmutzwäsche
- WC-Papier
- TopPharm Reise-Notfallkarte
- Fernglas

### **Diverse Papierunterlagen**

- Blutgruppenausweis
- Flugplan, Fahrplan (SBB)
- Liste der Nummern von Pass, Kreditkarten, Kamera, Tickets, Bankkonto, Notfalltelefon
- Reisehandbücher
- Landkarten
- Stadtpläne
- Sprachführer
- TopPharm Malvorlagen für Kinder
- Adressbüchlein
- Liste der lokalen Adressen und Telefonnummern der gebuchten Airlines in allen anzufliegenden Städten (für evtl. weitere Flugreservierungen)
- Fotokamera, Film, Videokamera etc.

Ihre TopPharm Apotheke: