

Entspannt in den Urlaub mit.....



**„Familien-Alltag sicher im Griff“
von Cordula Nussbaum
Gräfe und Unzer
ISBN: 3-7742-6676-X**

Checkliste für den Urlaub

Checkliste für den Urlaub

In dieser Checkliste habe ich die wichtigsten Dinge für einen Bade-Urlaub mit Kindern und Auto zusammengestellt. Dazwischen finden Sie immer Platz für Ihre eigenen zusätzlichen Notizen.

Ich wünsche Ihnen eine stressfreie Urlaubsvorbereitung und einen schönen, erholsamen Urlaub.

Ihre Cordula Nussbaum

Inhalt:

1. Vorher erledigen
2. Wichtige Papiere
3. Geld im Urlaub
4. Telefonieren & Web im Ausland
5. Kosmetik
6. Kleidung
7. Für den Strand
8. Reiseapotheke
9. Was sonst noch wichtig ist
10. Am Abreisetag
11. Zusätzliches für den Urlaub mit einem Baby oder Kleinkind
12. Zusätzliches für den Urlaub mit dem Auto

1. Vorher erledigen

- regelmäßige Lieferungen, Zeitungen und Zeitschriften abbestellen oder umleiten
- Reiseversicherung abschließen!
- Post lagern lassen
- Freunde, Verwandte oder Nachbarn bitten, während des Urlaubs die Blumen zu gießen, die Räume zu lüften, das Haustier zu pflegen, die Mülltonnen zum Entleerungstermin rauszustellen, den Postkasten von Werbung zu „befreien“, etc.
-
-
-
-

2. Wichtige Papiere

- Reisepass
- Kfz-Schein + Personalausweis
- Führerschein
- Auslandskrankenschein
- Krankenkassen-Karten
- Grüne Versicherungskarte
-
-
-
-

3. Geld im Urlaub

- ausreichend Bargeld für die Anreise mitnehmen
- evtl. ausländische Währungen bei der Bank bestellen
- Kreditkarten einpacken
- Kreditkarten-Sperrnummern für's Ausland mitnehmen
-
-
-
-

4. Telefonieren & Web im Ausland

- Handynutzung im Ausland klären
- günstigen Anbieter ermitteln
-
-
-
-

5. Kosmetik

- Shampoo
- Duschgel
- Haarspray
- Gel
- Bürste
- Kamm
- Fön
- Lockenstab
- Wattestäbchen
- Taschentücher
- Parfüm
- Deo
- Gesichtspflegemittel
- Schminkutensilien
- Körpermilch
- Nagellack und –entferner
- Handcreme
- Zahnbürsten
- Zahnpasta
- Zahnseide
- Zahnspange
- Rasierzeug
-
-
-
-

6. Kleidung

- Unterhosen, BHs
- Strümpfe, Socken
- Schlafanzug/Nachthemd
- Pullover, Hemd, Weste, Bluse, Jacke, T-Shirt
- Kleid, Rock, kurze und lange Hosen (Gürtel)
- Anzug/Abendkleid
- Sport- und Joggingkleidung
- Schuhe (incl. Reserveschnürsenkel)
- Sonnen-Kappe (Baseballmütze)
-
-
-
-

7. Für den Strand

- Sonnenmilch
- After-Sun-Balsam
- Lippenpflege
- Sonnenhüte
- Sonnenbrillen
- Badeschlappen
- Badetücher
- Bademantel
- Badekleidung
- Schwimmflügel
- Schwimmreifen
- Schwimmnudel
- Sandspielsachen
- Strandspiele
- Sonnenschirm
- Boot
- Planschbecken
-
-
-
-

8. Reiseapotheke

- Reiseapotheke packen (Mittel gegen Erbrechen und Durchfall, Nasentropfen, Aspirin, Paracetamol, Insektenschutz, Kamillentee, Pfefferminztee, etc.)
- Fieberthermometer
- Sicherheitsnadel
- Ohropax
- Nageletui
- Brillen, Kontaktlinsen (und Reinigungsmittel)
- Pflaster
- Weitere Medizin nach Zielort und häufigen Krankheiten bzw. täglich benötigte Medikamente
-
-
-
-

9. Was sonst noch wichtig ist

- Sonnenbrillen
- Reiseführer
- Kartenmaterial
- Kompass
- Fernglas
- Wörterbücher
- Taschenrechner
- Währungstabelle
- Handy und Zubehör
- Foto- und Videoausrüstung mit Regenschutz (Filme ins Handgepäck)
- Adapter für Steckdosen
- Weltempfänger
- Schreibzeug
- Papier
- Adressenliste bzw. Handheld mit Adressen
- Tagebuch
- Fahrtenbuch
- Bücher
- Gesellschaftsspiele
- Gameboy
- Taschenmesser
- Taschenlampe
- Nähzeug
- Einkaufsnetz, Tragetasche oder kleiner Rucksack
- Mülltüten
- Kerzen und Feuerzeug bzw. Streichhölzer
- Moskitonetz und Bast oder Schnur zum Aufhängen
- Kleiner Heizlüfter
- Regencap/Regenschirm
- Schuhputzausrüstung
- Bettwäsche
- Handtücher
- Reisewaschmittel
- Wäscheklammern
- Reisebügeleisen
-
-
-
-

10. Am Abreisetag

- Netz-, Antennen- und Telefonstecker rausziehen
- Außensteckdosen abschalten
- Heizung niedrig- oder ganz ausschalten
- Waschmaschine und Trockner ausschalten
- Blumen gießen und an einem zentralen Ort zusammenstellen
- verderbliche Lebensmittel aus dem Kühlschrank nehmen
- Obst und Gemüse verschenken
- Reiseproviant richten
- Müll entleeren
- Lichter ausschalten
- Fenster und Türen abschließen
- Urlaubsanschrift und Hausschlüssel bei Freunden, Verwandten oder den Nachbarn hinterlegen
-
-
-
-

11. Zusätzliches für den Urlaub mit einem Baby oder Kleinkind

- Windeln
- Wickelrucksack
- Wickelunterlage
- Körpermilch
- feuchte Tücher
- Stilleinlagen
- Plastiktüten
- Toilettensitz
- Nagelschere
- Wundschutzcreme
- Öl
- Puder
- Flaschen und Nuckelaufsätze
- Flaschenwärmer
- Flaschenputzer
- Lätzchen
- Kindertee
- Brei
- abgekochtes Wasser
- (Lieblings-)Saft
- Milchpulver
- Wasserkocher
- Pürierstab
- Babylöffel
- Spielzeug
- Spieluhr
- Nachtlicht
- Kuscheltiere
- Haarbürstchen
- Zahnbürste
- Zahnpasta
- Kinderwagen, Buggy oder Tragetuch
- Reisebett
- Schlafanzüge
- Schlafsäcklein
- Kirschkerne/Kissen/Wärmflasche
- Moskitonetz
- Decken
- Schnuller
- Babyphon
- ausreichend Kleidung
-
-
-
-

12. Zusätzliches für den Urlaub mit dem Auto

- Grüne Versicherungskarte fürs Ausland
- Internationalen Führerschein bei der Zulassungsstelle besorgen
- Betriebsanleitung
- Fahrzeugpapiere, Versicherungsunterlagen
- Batterie, Beleuchtung, Öl, Luft, Wasser checken
- Ersatzteile (Glühbirnen, Sicherungen, Öl, Reifen, Benzin, Keilriemen, Wasserreserve für Kühler) einpacken
- Kassetten, CDs
- D-Schild und evtl. Vignetten für's Ausland
- Sonnenschutz für Fenster
- Lenkradsicherungsstange
- Straßenkarten
- Informationen über Straßenverkehrsregeln, Autobahnvignetten etc.
-
-
-
-