



CHECKLISTEN

Auch wenn jetzt einige die Hände über den Kopf erheben sind Checklisten doch eine Möglichkeit der schnellen Kontrolle des Equipments. Natürlich erheben die im nachhinein aufgeführten keinen Anspruch auf Vollständigkeit und sind nur als Hilfestellung zu sehen. Der zusätzliche Freiraum bietet euch Platz für eure eigene Gedanken / Eintragungen.

Reiseplanung

???????

Zeit	Beruf	
	Dauer der Reise	

Finanzen	Genug auf der hohen Kante	
	Arbeitsaufenthalte	
	Nachvermarktung (abgesichert)	
	Sponsoring	

Gesundheit	Krankheiten Psychisch / Physisch	
	Anfälligkeiten	
	Vorsorgeuntersuchungen	

Persönliche Eignung	Krankheiten	
	Medikamente	
	Kontaktfreudigkeit	
	Menschenkenntnis	
	Optimismus	
	Gelassenheit	
	Improvisationstalent	
	Prestige – Luxusverzicht	
	Der Inlandssprache mächtig	

Reiseziel	Persönliches Interesse	
	Reisemittel	
	Kosten	
	Persönliche Eignung	
	Körperliche Verfassung	



Reisezeit	Haupt - Nebenreisezeit	
	Klima	

Reisedauer	Offen	
	Festgelegt (Reservetage?)	
	Geteilte Tour	

Reisemittel	PKW (eigen / fremd)	
	Öffentliche Mittel (Bus Bahn, Flugzeug, Schiff)	
	Motorrad (eigen / fremd)	
	Fahrrad (eigen / fremd)	
	Zu Fuß	
	Kanu	
	Karawane	

Familie	Beziehung / Partner	
	Kinder	
	Haustiere	

Reisepartner	Männlich	
	Weiblich	
	Tierisch	
	Alleine	

Haustiere	Einreise – Quarantänebestimmungen	
	Landesgewohnheiten	
	Pflegeperson	

Wohnung	Untermieter / Untervermieten	
	Gekündigt	
	Schlüssel beim Nachbarn	



laufendes	Überflüssiges gekündigt / abgemeldet	
	Postfach	
	Eventuell Vollmacht erteilt	

Kostenplanung

		Euro
Vorausgenommene Kosten	Dokumente	
	Impfungen	
	VISA	
	Ärztl. Kosten	
	Ausrüstung	
	Auslands Krankenvers.	
	Reisegepäckversicherung	
	Infobeschaffung	
	Gesamtbetrag	
Sämtliche Transportkosten	Flug - Airpass	
	Grenzgebühren, ..	
	Benzin	
	Mautgebühren	
	Bus	
	Zug	
	Fähre	
	Schiff	
	Motorrad	
	PKW (Taxi / Mietwagen)	
	Gesamtbetrag	
Lebenshaltungskosten	Verpflegung	
	Unterkunft	
	Gesamtbetrag	
Sonderkosten	Eintrittsgelder	
	Medikamente	
	Ärztliche Kosten	
	Ausrüstungsausgaben	
	Reparaturen	
	Post	
		Gesamtbetrag



Laufende Kosten Daheim	Miete	
	Versicherungen	
	Telefon	
	Abonnements	
	Tierpflegeplatz	
	Home Sitter	
	Kostenreduzierung	
	Gesamtbetrag	

Reservebetrag	Evtl. Schwierigkeiten	
	Polster für Anfang daheim	
	Geschenke	
	Gesamtbetrag	

GESAMTBETRAG	
zzgl. Sicherheit	
ENDBETRAG	

Die Erfahrung zeigt, das es meistens am Geld fehlt. Deshalb sollte auf den Gesamtbetrag zur eigenen Sicherheit noch 1/3 aufgeschlagen werden.

Dokumente

J / N		J / N	
	Reisepass (evtl. 2)		Int. Führerschein
	Internationaler Impfausweis		Jugendherbergsausweis
	Studentenausweis		Flugticket
	Travellerschecks		Kreditkarte
	Notfallnummern bei Verlust Von Dokumenten		Kopien von wichtigen Dokumenten (beglaubigt)
	Sicherheitsliste		
	Weiter Ausweise		
	Presse		
	Tauschein		
	Geburtsurkunde		
	Taufbescheinigung		
	Führungszeugnis		



Es wäre keine schlechte Idee sich anzugewöhnen ständig eine Sicherheitsliste sowie etwas Kleingeld wasserdicht verpackt bei sich, also direkt an der Person, zu tragen. Im Falle eines Falles ist gewährleistet dass auch alle Daten zur Verfügung stehen und erforderlichen Schritte schnellstmöglich eingeleitet werden können.

Denken wir eine Stufe weiter, so wäre es vielleicht auch von Vorteil, ein Testament im Heimatland zu hinterlegen. Dies ist meiner Meinung nach gerade bei längeren Reisen in entsprechende Gebiete zu empfehlen.

Ebenso sollte man sich auf der Reise so absichern, dass eine Vertrauensperson im Heimatland oder aber direkt vor Ort über die Route und ungefähre Dauer der einzelnen Streckenabschnitte informiert wird. Diese kann bei Überfälligkeit Suchmaßnahmen einleiten. Denkt aber bitte auch an die entsprechende Versicherung, sonst kann es teuer werden. Damit diese "Streckenabsicherung" funktioniert, muss man sich dann aber auch in regelmäßigen Abständen melden. Übrigens übernehmen Rangerstationen auch gerne diese Aufgabe!! Vergesst aber bloß nicht eure Rückmeldung, sonst wird's ohne Versicherung teuer!!! Eine unterstützende ‚worst case‘ Sicherheitsliste sollte in der Landessprache des besuchten Gebietes und vielleicht noch in English verfasst sein. Sie sollte mindestens die folgenden Punkte beinhalten und gehört ständig wasserdicht verpackt mitgeführt:

Name
Straße
Wohnort
Land
Telefon

Bei Notfall bitte Benachrichtigen
Mind. 2 Personen

Zusätzlich:

Impfausweis
Wichtige Anschriften und Tel.Nr
Botschaft
Arzt
Amex Nr.
Kopien von wichtigen Dokumenten
(Versicherungsunterlagen, Ausweis, Ticket,)



Equipment

Tragemittel	Kleidung	Ausrüstung
Rucksack	Schuhe	Zelt / Plane
Kofferrucksack	Wollsocken	Schlafsack
Seesack	Badehose	Isomatte
Umhängetasche	Unterwäsche	Kocher / Benzin
Pulka	Shirts	Messer / Besteck
Rikscha	Pullover	Geschirr
Packtaschen	Jacke	Sonnenbrille
Sklave ☺	Regenschutz	Taschenlampe
	Hut	Taschenmesser
		Trinkflasche
Reisemittel		Wassersack
Kanu		Wasserfilter
Fahrrad		GPS / Kompaß
Auto		Karten
Motorrad		Fernglas
Roller		
incl. Rep. - Material		
Hygiene	Sonstiges	
Washzeug	Kamera / Film	Reparaturpack
Rasierer	Reiseapotheke	E. H. Pack
Toilettenpapier	Nähzeug	Survivalpack
Tampons / Binde	Notfallpäckchen	Kartenmaterial
	Reiseführer	Angelmaterial
	Wörterbuch	Akkus
	Tagebuch	Kerze
	Pers. Foto	Uhr
	Dokumente (Kopie)	Seil
	Sonnencreme	Solarladegerät
	Schreibzeug	
Umweltverträglich?		



Erste oder auch letzte Hilfe (wie auch immer 😊)

Es ist ungeschrieben und auch wohl jedem klar, in den meisten Ländern sind Medikamente günstiger als in Deutschland. Aber was bekommt man dafür? Es ist wohl besser die paar Cent draufzulegen und zu wissen was man mit sich führt, bevor man abgelaufenes, Testmedikamente, gefälschte Heilmittel, Medikamente mit Wirkstofffehlern, oder medizinisch nicht zu vertretende Wirkstoffe angereicht bekommt. Vielleicht ist auch das benötigte im Reiseland nicht vorhanden!

Beachtet bei der Auswahl eurer Medikamente, dass diese ebenso dem jeweiligen Klima unterworfen sind, und sich dies auf die Haltbarkeit auswirken kann. Flüssigkeit trocknet schnell ein oder gefriert, Pulver und getrocknetes zieht Feuchtigkeit, ...

Werkzeug	Verbandsmaterial
Skalpell	Kompressen
Nagelschere	elastische selbstklebende Binden (Gelenkbandagen)
Chirurg. Pinzette	Verbandspäckchen (steril)
Spritze, Kanülen (steril, versch. Größen)	Pflaster (auch bei Feuchtigkeit klebend)
Hautnaht (nichtabsorbierbares Nahtmaterial in versch. Größen)	Dreiecktuch
Rettungsdecke	Stripes (versch. Größen)
Stauschlauch	Tape
Schlangen - Biss Set	
Zahn Set	
Fieberthermometer	
Verbandsschere	
Medikamente - Wirkstoffe	
Allergie – Insektenstiche (z.b. Fenistil)	Vitamin und Mineralstoffpräparate
Elotrans	Liquisorb
Seekrankheit (Pflaster, Zäpfchen)	Höhenlungenödem (z.b. Adalat retard)
Fettcreme	Durchfallmittel (z.b. Imodium)
Fußpuder (gegen Pilzinfektionen)	Vitamin und Mineralstoffpräparate
Malaria - Prophylaxe	Höhenkrankheit (z.b. Diamox)
Antibiotische Salbe (z.b. Betaisadona, Kodan, Merfen O.)	Sportsalbe (Prellungen, Zerrungen, Verstauchungen)
Kamillosan, Teebaumöl	Tropen - Breitbandantibiotika
Bei vorhandenen medizinischen Kenntnissen!	
Schmerz (z.b. Tramadol)	Blutersatz (Hämaccel)
Lokalanästhesie (z.b. Meaverin)	Infusionslösung (z.b. Ringer Lactat, Nacl 0.9%) und Besteck
Sonstiges	
Handschuhe	Salz
Sam Splint (Mat. zum Schienen)	Kondome
Verschließbare Tüten	Pille
Tempos	Verletztentragetuch
Wasserentkeimungstabletten (z.b. Micropur, Katadyn)	Kalium Permanganat (Antiseptikum / W.- entkeimung)
Umfassende Erste Hilfe Anleitung (evtl. vervollständigt)	Kälte - Wärmeakkus



Wie bei allem scheint diese Liste wohl etwas überzogen. Ihr müsst natürlich selber wissen was ihr braucht und was nicht. Fakt ist, was ihr einpackt ist eure Wahl. Die Dinge müssen auf eure Tour und euer können abgestimmt sein, speziell der Inhalt des Medi Packs. Für den einen sind Schmerzmittel und Infusionslösungen übertrieben, für den anderen vielleicht nicht. Es kommt auf eure Tour an, auf eure Teilnehmer, bzw. die Reisenden. Ihr solltet euch von niemandem reinreden lassen. Ihr entscheidet. Eine Große Expedition über mehrere Monate wird mehr benötigen als die einwöchige Wanderung durch den Schwarzwald. Also noch mal, seht alle Listen nur als Gedankenkick und passt sie an euch an!!

Es nützt nichts, wenn ihr eure Reiseapotheke mit allem erdenklichen ausstattet, aber nicht damit umgehen könnt!!!

Es bietet sich an, gerade von den mitgeführten Medikamenten eine Liste mit Anwendung und Dosierungsanleitung mitzuführen. Eine häufige Einnahme von schmerzstillenden oder Medikamenten gegen Schlaflosigkeit kann zur Gewöhnung und zur Herabsetzung der Wirkung bei gleicher Dosierung oder ungewünschten Nebenwirkungen führen. Nutzt derartige Mittel nur, wenn es nicht anders geht, den dadurch wird auch die Leistung der Person erheblich gemindert, speziell bei Antibiotika. Ein anderes Beispiel wäre Azetylsalizylsäure, welche in größeren Dosen die Blutgerinnung hemmt.

Laßt euch unbedingt vom Hausarzt in der jeweiligen Landessprache oder in English eine Bescheinigung mitgeben dass die mitgeführten Medikamente zur persönlichen Sicherheit, zu medizinischen Zwecken genutzt werden. Paralell hierzu sollten auch die Gesetze des jeweiligen Landes betreffend der Medikament bekannt sein. Nicht dass ihr urplötzlich wegen der Mitführung verbotener ‚Mittelchen‘ vor Gericht steht oder im Knast endet. Schützt eure Medikamenten Box immer gut vor den Witterungseinflüssen und kontrolliert sie in regelmäßigen Abständen. Ersetzt abgelaufenes oder fehlendes Material und beachtet immer die Anwendungs- – und Dosierungsvorschriften.



Improvisations- – Survivalset

Dieses Päckchen enthält eine Grundausrüstung an Ausrüstung für den Notfall, welches mit dem Erste Hilfe Pack die Notausrüstung darstellt. Im Sinne der Sicherheit sollte bei jedem Outdoor – Aufenthalt abseits der Zivilisation ein solches Päckchen zusammengestellt und mitgenommen werden.

Es muss so klein als möglich sein, kompakt, up to date, darf nur im Notfall benutzt und sollte immer am Mann (Frau) getragen werden (Gürtel / Umhängetasche / Weste).

Was jetzt aber in so ein Set hineingehört, ist wiederum dem Benutzer überlassen und sollte gut überlegt sein. Jedoch geben einem die Grundelemente des Überlebens (Schutz, Feuer, Nahrung, Rettung, Orientierung) die grobe Richtung vor. Das Gebiet, die klimatischen Verhältnisse und die Tourdauer werden ebenso wie deine Vorlieben in die Entscheidung mit einfallen. Wäge ab, vor allem Stimme ab, damit nichts doppelt mitgenommen wird!

Improvisations - Survivalset	
Rettungsdecke	Wasserbehälter
Mehrzweckmesser, Beil, Machete	Salz
Taschenlampe (Batterien, Handbetrieb?)	Baumaterial (Schnur, Draht, Angelsehne)
Hilfsmittel zum Feuermachen	Kl. Radio (Batterien)
Gewebetape	Karte, Kompass
Angelhaken	Skalpellklinge
Plastikschlauch	Kerze
Signalmittel	Bild der oder des liebsten.
Schreibmaterial	Nähzeug
Kondome (Plastiktüte)	
Eiserne Ration (kalt, sowie warm essbar)	
Tee, Kaffee	Wasserentkeimungstabletten
Brühwürfel	

Wasserdicht verpackt geben die Inhalte des Erste Hilfe, sowie des Survival Packs die letzte Instanz in einem Notfall ab. Werden sie in einem kleinen Metallcontainer gelagert könnte dieser gleichzeitig als Topf, Pfanne oder Signalspiegel Verwendung finden. Doch die Kunst ist, sich auf das notwendigste zu reduzieren, damit auch noch auszukommen und die Krönung von allem, damit in Extremsituation zu überleben!

Vieles muss improvisiert werden, was bedeutet, der Kopf ist das wichtigste, den wenn dieser nicht mehr zielgerichtet seine Arbeit verrichten kann ist der Untergang vorprogrammiert.

*Zuerst verliert man seinen Kopf,
und dann das Leben!*

??????

Zuguterletzt, lasst euch von dem ganzen geplane nicht von eurer Tour abhalten! Es kommt sowieso immer alles anders als man denkt!