

REISEVORBEREITUNG/CHECKLISTE

Dokumente

- Gültiger Reisepass / Personalausweis, Führerschein
- Versicherungen und E-Card
- Kreditkarte/Bargeld etc.
- Liste wichtiger Telefonnummern / Verwandte, Hotel, ARBÖ, Reiseleitung, etc.

Kleidung

- der Jahreszeit entsprechend
- bequeme Schuhe sind ganz wichtig
- im Sommer Badesachen und Sportbekleidung
- aber auch Regenschutz, Kopfbedeckung und Winterbekleidung

Pflegeartikel

- Pflegeprodukte: Rasierzeug, Kosmetika, Zahnpflegeprodukte
- Sonnenschutz im Sommer und in den Bergen
- Taschenücher, Hygiene-Artikel

Gesundheit - siehe auch Reiseapotheke

- Pflaster und Schere
- Fieberthermometer
- Franzbranntwein

Sonstiges

- Batterien für die Kamera bzw. Aufladegeräte für Handy oder Kamera
- Wecker
- Waschmittel, Fleckenentferner
- Brillen, Kontaktlinsen
- Reiselektüre, Kreuzworträtsel, Sudoku
- Schreibzeug

Reiseapotheke

Selbstverständlich sollte man auf Reisen eine eigene Reiseapotheke mitbringen um nicht auf fremde Medikamente vor Ort angewiesen zu sein, deren Verträglichkeit nicht abschätzbar ist. Medikamente, die man regelmäßig einnimmt, sollten in ausreichenden Mengen eingepackt werden. Reisende, die unter einer Dauertherapie stehen oder eine chronische Erkrankung haben, sollten eine kurze Medikamente- und Diagnoseübersicht vom Hausarzt mitbringen. Im Falle einer medizinischen Behandlung vor Ort, erspart dies unter Umständen Probleme.

Die Reiseapotheke sollte natürlich Medikamente zur Behandlung allgemeiner gesundheitlicher Probleme (z. B. grippale Infekte, Kreislaufprobleme, Schmerzen, Sonnenbrand etc.) enthalten. Die folgende Tabelle bietet einen kurzen Überblick über mögliche Medikationen.

Erkrankung und Medikament

- grippaler Infekt, Fieber: Mexalen, Parkemed, Aspirin, etc.
- Durchfall: Enterobene, Immodium
- Schmerzen: Novalgin, Mexalen, Parkemed, Aspirin, etc.
- Kreislaufprobleme (niedriger Blutdruck): Ergont, Effortil, Novadral
- Schlafstörungen: Psychopax, Mogadon, Relaxtropfen
- Insektenstiche, Ausschläge, Sonnenbrand: Fenistil, Polarmin-Creme, Nerderm-Creme
- Augenentzündung, Ohrenentzündung: Coldistan, Visadron-Augentropfen

- Reisekrankheit: Vertirosan, Echnatol B6
- Übelkeit, Erbrechen: Paspertin
- Krampflösend: Buscopan
- Sonnenschutzmittel: diverse, Schutzfaktor hoch
- Insektenschutzmittel: Autan, No Bite
- Verletzungen: Baneocin, Bepanthen

Alle wichtigen Medikamente sollten auf jeden Fall schnell greifbar aufbewahrt werden!

Quelle: www.linz.at

Haus und Wohnung absichern

Alarmanlagen, Bewegungsmelder, Sicherheitsfenster, robuste Türen, Zeitschaltuhren, schützende Roll-Läden oder Klappläden sind gängige Behelfe.

- Überquellende Postkästen und Hinweise auf Anrufbeantwortern können Gauner auf den Plan rufen. Freunde oder Nachbarn sollten Ihren Briefkasten daher regelmäßig leeren.
- Keine offenen Fenster und Türen!
- Zweitschlüssel am besten beim Nachbarn und nie unter der Fußmatte deponieren!
- Herumliegende Werkzeuge im Garten könnten sich als Hilfsmittel für potentielle Einbrecher erweisen!
- Wertgegenstände am besten in einem Schließfach in der Bank unterbringen! Für Ihre wertvollsten Stücke empfiehlt sich eine Inventarliste.
- Kopien der wichtigsten Dokumente können im Fall des Falles sehr hilfreich sein.
- Bedenken Sie: Freunde oder Nachbarn, die Ihr Haus oder Ihre Wohnung während des Urlaubs betreuen (Blumen gießen, Licht aufdrehen oder Musik hören) lassen das Heim bewohnt wirken.

Quelle: www.verbraucherservice-bayern.de

Tipps für die sichere Autofahrt in den Urlaub

Eine Kontrolle beim ARBÖ kann eventuelle Problemstellen bei Ihrem Fahrzeug noch rechtzeitig aufdecken. Vereinbaren Sie daher vor Reiseantritt unbedingt noch einen Sicherheitscheck! Selber sollte man vor der Abfahrt noch einmal den Reifendruck prüfen oder die Bremsen testen um unliebsame Überraschungen während der Fahrt zu vermeiden.

Schneller Check

- Korrekte Haltung eingenommen?
- Seitenspiegel bzw. Rückspiegel eingerichtet?
- Vorder- und Rücklichter funktionieren?
- Genügend Benzin getankt?

So fahren Sie am sichersten:

- Bei dichtem Verkehr ausgleichend und vorausschauend fahren.
- Den Abstand zum Vordermann möglichst gleichmäßig halten (Faustregel: Halber Tacho-Wert in Metern), unnötiges Aufflackern der Bremslichter vermeiden.
- Lücken entschlossen nutzen und zügig einordnen.
- Reißverschluss-System durch vernünftigen Abstand ermöglichen. Vorrang nicht stur durchsetzen.
- Wenn abgebogen werden muss, rechtzeitig einordnen!

So geben Sie der Müdigkeit am Steuer keine Chance:

- Setzen Sie sich vor langen Urlaubsfahrten nur ausgeruht hinter das Steuer.
- Planen Sie schon vor Fahrtantritt Pausen ein.
- Das Trinken von Kaffee oder Energydrinks macht nur scheinbar munter. Alkohol verstärkt die Müdigkeit!
- Achtung bei Urlaubsfahrten zwischen 23:00 und 5:00 Uhr: Die Monotonie der Fahrt auf dunklen Straßen kann zu

Konzentrationsstörungen führen.

- Die Verdauungsphase nach dem Mittagessen bewirkt ein Leistungstief, fahren Sie deshalb nicht gleich nach dem Essen weiter.
- Übrigens: Gegen Müdigkeit gibt es nur ein wirksames Mittel - Schlaf!
- Nützen Sie jede Fahrtunterbrechung für Übungen gegen Verspannungen und Schlaf!

Essen und Trinken:

- Trinken: Mineralwasser, ungesüßte Tees, verdünnte Fruchtsäfte, kein Alkohol!
- Essen: keine schweren Mahlzeiten, die nur ermüden. Am besten kaltes, mageres Fleisch, Käse, Obst, Gemüse, Vollkornbrot
- Erfrischen: Nehmen Sie einen Waschlappen mit und tränken Sie diesen mit kaltem Wasser, Franzbranntwein darauf und damit Nacken und Arme abreiben.

Quelle: www.arboe.at

Mit Kindern unterwegs:

Mit den Kindern im Auto auf langen Reisefahrten gibt es einige Dinge zu beachten:

- Kinder müssen im Kindersitz gut gesichert sein und trotzdem bequem sitzen. Gepäckstücke sollten nicht zusätzlich behindern.
- Sonneneinstrahlung durch Sonnenschilder mindern, die mit Saugnäpfen an der Scheibe befestigt werden können.
- Mit Kindern sollten Sie auf alle Fälle öfter als gewohnt Fahrpausen einlegen.
- Lassen Sie Kinder nie alleine im Auto zurück! Sollte es - für kurze Zeit - doch notwendig sein: Handbremse anziehen, Fahrzeug absperren, Zündschlüssel abziehen und mitnehmen.
- Kinder brauchen viel zu trinken - am besten Fruchtsäfte, Tee oder Mineralwasser.

Möglichkeiten gegen Langeweile:

- Hörspiele oder Märchen mit einem MP3-Player oder Walkman.
- Reisespiele mit magnetischen Spielfiguren.
- spannende oder lustige Kinderbücher (für Kinder, denen beim Lesen nicht schlecht wird).
- Zeichenbrett als Unterlage für die Zeichenblätter und Zeichenstifte.
- tragbare Spielkonsolen mit spannenden oder lustigen Spielen

Ansonsten gibt es viele amüsante und kreative Kinderspiele, die einer der Erwachsenen mit den Kindern im Auto spielen kann: Ich seh, ich seh, was du nicht siehst! und Alles was Flügeln hat fliegt zum Beispiel. Man kann aber auch Ratespiele aller Art ausprobieren. Der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt!

Quelle: www.arboe.at

Versicherungsschutz im Urlaub

Ab 1.1.2006 gilt in der EU, den EWR-Ländern und der Schweiz grundsätzlich die Europäische Krankenversicherungskarte (kurz EKVK) auf der Rückseite der E-Card. Lassen Sie sich zudem bei der Gebietskrankenkasse einen Auslandskrankenschein ausstellen.

Im Falle eines Autounfalls, sollten Sie zusätzlich auf eine Unfall- oder eine Kasko-Versicherung zurückgreifen können und die nötigen Papiere dann gleich bei sich tragen. Nehmen Sie dann gleich mit Ihrem Betreuer Kontakt auf!

Quelle: www.oegkk.at