

Damit alles dabei ist!

Die Checkliste für deinen Strandurlaub

Dokumente und Finanzen

- ☐ Reisepass oder Personalausweis (Gültigkeit prüfen!)
- ☐ Flugtickets und Hotelreservierung (digital & offline verfügbar)
- ☐ Kreditkarte & etwas Bargeld für den Strandkiosk
- ☐ Auslandsrankenversicherung (Nachweis)

Kleidung

- ☐ Bademode: Mindestens zwei Sets (eins zum Tragen, eins zum Trocknen)
- ☐ Strandoutfit: Tunika, Pareo oder lockeres Shirt/Shorts
- ☐ Abendkleidung: Luftige Kleider oder leichte Leinenhosen
- ☐ Unterwäsche & Socken: Für die Anzahl der Tage plus zwei Sicherheitstage
- ☐ Kopfbedeckung: Sonnenhut oder Cap (Schutz vor Hitzeschlag)

Strand-Equipment & Accessoires

- ☐ Strandtuch: Mikrofaser spart Platz und trocknet schnell
- ☐ Sonnenbrille: Achte auf zertifizierten UV-Schutz
- ☐ Strandtasche: Leicht und sandabweisend
- ☐ Flip-Flops / Sandalen: Schutz vor heißem Sand.

Reiseapotheke & Sonnenschutz

- ☐ Sonnencreme: Korallenfreundlich und wasserfest (LSF 50 empfohlen)
- ☐ After-Sun: Zur Regeneration der Haut nach dem Salzwasser
- ☐ Erste Hilfe: Pflaster, Desinfektionsspray und Mittel gegen Insektenstiche
- ☐ Medikamente: Schmerzmittel und Elektrolyte (wichtig bei Hitze)

