

CHECKLISTE

persönliche Ausstattung

Sonstiges

Autan (gegen Mücken)		
Fotoapparat		
kleine Taschenlampe		
wasserfestes Sonnenöl		
kleiner Rucksack (für Landgänge)		
Wäscheklammern		
Zahnbürste und Zahncreme		
Sanitärbeutel zum Aufrollen und Aufhängen		
Haarshampoo		
Seife		
Schlafsack oder Bettzeug		
Bettlaken oder Spannbettuch		
Duschgel		
Haarfön		
kleines und großes Handtuch		

Medikamente

Wundsalbe z.B.: gegen Sonnenbrand (Beta-Isadonna oder Bepanthen)		
gegen Seekrankheit: Cinnarizin (Dragees), Superprep-Kaugummi, Peremesin (Zäpfchen, hinten kotzt man nicht) oder Scodpoderm-TTS Pflaster (hinters Ohr)		
gegen Durchfall: Kohlekompressen oder Imodium akut		
Elektrolyte um den Mineralhaushalt auszugleichen (z.B. Oral Pädon 240)		
Achtung !!! Eigene wichtige Medikamente nicht vergessen. Unbedingt auf Verträglichkeit mit anderen Medikamenten achten gegen z.B. Seekrankheit		