

Reise: _____

Datum: _____

Checkliste für Flugreisen

Vor dem Eintreffen am Flughafen:

- Flugstatus und Wetter checken
- Anreise zum Flughafen planen (Pufferzeit einrechnen)
- Sicherheitsbestimmungen kennen (Handgepäck, Flüssigkeiten, Medikamente)
- Zeit für Check-in, Sicherheitskontrollen und Boarding einplanen
- Kennzeichnung des Gepäcks mit Name und Adresse
- Infos zur Gepäckaufgabe (Self-Checkin oder konventionell? Gewichtsbeschränkungen)
- Dokumenten bereithalten (Reisepass, ggfs. Visum, Buchungsbestätigung, Ticket, Bordkarte, ggfs. medizinische Atteste)
- Wichtige Gegenstände im Handgepäck: Medikamente, Wertsachen, Elektronik, Hygieneartikel
- Bequeme Kleidung und Schichten tragen (am Terminal und im Flugzeug kann es durch Klimatisierung empfindlich kalt sein)
- Unterhaltung mitnehmen (Bücher, Musik, Filme) Snacks und Wasserflasche (leer für Sicherheitskontrolle)
- Snacks und Wasserflasche (leer für Sicherheitskontrolle)

Spezielle Checkliste für Langstreckenflüge:

- Kompressionsstrümpfe gegen Thrombose
- Nackenkissen und Decke
- Augenmaske und Ohrstöpsel
- ev. Zahnbürste und Zahnpasta
- Erfrischungstücher
- Wechselkleidung für lange Flüge
- Achten Sie auf ausreichende Flüssigkeitszufuhr - trinken von viel Wasser (Dehydration vermeiden)
- Vermeiden Sie Alkohol und Koffein
- Regelmäßig aufstehen und dehnen
- Sitzübungen zur Durchblutungsförderung

Reisen mit (Klein)kindern:

- Spielzeug, Bücher, Tablet zur Unterhaltung
- Snacks und Babynahrung
- Wechselkleidung und Windeln
- Kinderwagen und Kindersitz (bei Bedarf) nicht vergessen
- Kinder-Reisepass und notwendige Dokumente
- Decke und Kuscheltier
- Kopfhörer oder Ohrstöpsel für Lärmschutz

Reisen im höheren Alter und bei medizinischen Beschwerden:

- Frühzeitiger Check-In und Unterstützung beim Boarding anfordern
- Alle notwendigen Medikamente und ggfs. ein ärztliches Attest mitnehmen
- Informieren Sie die Fluggesellschaft über spezielle Bedürfnisse im Voraus
- Informationen über medizinische Hilfe am Flughafen und im Flugzeug
- Arztbrief und Notfallplan nicht vergessen
- Notfallkontakte und medizinische Informationen griffbereit halten