

Deine Strandurlaub Packliste

Geld, Dokumente & Co

- Bargeld / Bankomatkarte und/oder Kreditkarte
- Evtl. Auslandswährung
- Personalausweis oder Pass
- Schüler- oder Studentenausweis
- evtl. Führerschein und Zulassungsschein
- Krankenversicherungsausweis
- Handy & Aufladegerät bzw. Powerbank
- Notfallkontaktinformationen
- Bei Ankunft: Reisedokumente (z.B. Hotelbestätigung)
- Evtl. Reiseversicherung
- Optional:**
 - Impfausweis
 - Liste von Allergien bzw. Unverträglichkeiten
 - Liste von benötigten bzw. eingenommenen Medikamenten

Bekleidung für den Strand

- Badeanzug / Bikini / Badehose
- Flip-Flops oder Sandalen
- evtl. Wasserschuhe (für steinigen Gewässer)
- Sonnenbrille
- Sonnenhut / Kappe / Kopfbedeckung

Ausrüstung & Unterhaltung:

- Strandtasche
- Strand-Schirm
- Strandtuch
- Liegematte- oder Decke / Strandstuhl / Liege (je nach Belieben & Gegebenheit)
- Handtuch zum Abtrocknen
- Strand-Spiele (z.B. Frisbee, Strandball)

- Kamera
- Buch oder Zeitschrift zum Lesen
- Wasserdichte Handyhülle
- Wassersport-Ausrüstung (z.B. Schnorchel, Flossen)
- Persönlicher Musik-Player oder Lautsprecher
- Evtl. Powerbank (zum Aufladen elektronischer Geräte)
- Evtl. Aufblasbares Kopfkissen

Verpflegung

- Wasserflasche(n) (wieder auffüllbar)
- Ausreichend Flüssigkeit
- Snacks (leichte Snacks wie Obst, Nüsse, Gemüse, Brot, Käse)
- Bei starker Hitze (viel Schwitzen): Körper verliert Salz. Daher noch mehr Trinken und auch salzhaltige Lebensmittel zu dir nehmen (evtl. Cracker & Co)
- Bei viel Wassersport: Energybooster wie elektrolythaltige Getränke, Traubenzucker,et..
- Müllbeutel
- Evtl.: Kühler mit Eiswürfeln, um Getränke und Snacks kalt zu halten

Gesundheit

- Sonnencreme für Gesicht
- Sonnencreme für Körper
- Lippenpflege
- Erste-Hilfe-Set (z.B. Pflaster, Schmerzmittel)
- Insektenschutz und -hilfe bei Stichen
- Taschentücher
- Evtl. Gesichts-Frischetücher
- Evtl. Handdesinfektionsmittel
- Evtl. Hygieneartikel (für Frauen)
- Persönliche Medikamente
- Persönliche Kosmetikprodukte