

Packliste für den Segeltörn



Liebe Teilnehmerin,
lieber Teilnehmer,
liebe Eltern, Betreuerinnen und Betreuer,

hier die Packliste für unser Abenteuer. Gemeinsam einpacken macht doppelt Spaß!
WICHTIG: Bitte eine weiche **Reisetasche** oder einen **Seesack** verwenden,
denn an Bord ist nur sehr beschränkt Stauraum vorhanden.

An den Gepäckstücken
sind **Namensschilder**
für uns sehr hilfreich.



Für die Anreise benötigen wir einen kleinen **Rucksack** oder eine **Handtasche**.
Damit nichts unbemerkt herausfallen kann, ist ein fester Verschluss wichtig.
Reisverschlüsse sind da besonders gut geeignet.



Wichtige Dokumente		(evtl. der begleitenden Betreuung geben)
Was		hab' ich
	Personalausweis oder Reisepass (mindestens gültig bis Rückkehr)	
	Krankenversicherungskarte	
	EU-Auslandskrankenschein (EHIC) (oft auf der Rückseite der Krankenversicherungskarte aufgedruckt)	
	Schwerbehindertenausweis	
	Impfpass oder Impfnachweis	
	Medikamentenblatt (mit Dosierungsanweisung)	
	Für Eltern und Betreuer: Formblatt „Ermächtigung der Eltern für Wohnheime: Medikamentenverordnung“ (Medikamente im extra Behältnis)	
	@ Kontaktdaten der Kontaktpersonen	

In den Rucksack / die Handtasche		(für die Anreise)
Was		hab' ich
	Die wichtigen Dokumente (soweit diese nicht bei der begleitenden Betreuung sind)	
	Medikamente (Tagesdosis; Rest in Reisetasche o. beim Betreuer) Notfallmedikamente	
	Taschengeld (im Geld- oder Brustbeutel) (die Höhe liegt im eigenen Ermessen. Erfahrungswert ca. 70-100 €)	
	Ersatzbrille, Kontaktlinsen, Sonnenbrille	
	Sicherungsband für Brillen (ganz wichtig, da Brillen gerne über Bord gehen)	

In den Rucksack / die Handtasche (für die Anreise)		(Fortsetzung)	
Was			hab' ich
	 Kleines Kissen (für Autoschläfer)		
	 Mund-Nasenschutz		
	 Brotzeit (nur Kleinigkeit. Verpflegung wird in der Regel vom Team mitgeführt)		
	 Getränk		

Und hier nun alle Dinge, die für die Zeit auf See auch noch wichtig sind. Sie werden in die Reisetasche gepackt.



Für die Hygiene / Kosmetik (orientiert euch an eurem Bedarf)			
Was			hab' ich
	Wasch-/Kosmetikbeutel (gefüllt mit dem täglichen Bedarf)		
	Zahnbürste & Zahnpasta		
	Kamm / Bürste		
	Duschgel		
	Haarshampoo		
	Sonnencreme LF50		
	Lippenschutzcreme		
	Deo		
	Apres Sun		
	Mückenschutzmittel		
	Kleines Handtuch / Waschlappen		
	Taschentücher		
	Rasierzeug		
	Monatshygiene		
	Betteinlagen als Nässeschutz oder sonstige Inkontinenzartikel (wenn nötig, dann bitte in ausreichender Anzahl)		

Bekleidung

Was	hab' ich
 Unterwäsche (7x) (mehr bei erhöhtem Bedarf)	
 Socken / Strümpfe (7 Paar)	
 T-Shirt (7x)	
 Hose lang (2x)	
 Hose kurz (2x)	
 Pullover, Sweatshirt oder Strickjacke (2x)	
 Jogginganzug	
 Schlafanzug / Nachthemd	
 Jacke / Regenjacke	
 Straßenschuhe / Sandalen	
 Bootsschuhe (guter Halt im Schuh, rutschfest auf nassem Boot, helle Sohle, nicht abfärbend)	
 Badelatschen (in der Dusche ganz wichtig)	
 Base Cap / Sonnenhut (Sicherungsband zum Festmachen nicht vergessen)	
 Multifunktionsstuch oder Stirnband (Bei Wind und feuchtem Wetter ganz wichtig um die Ohren zu schützen)	
 Wäschesack für Schmutzwäsche	

Badesachen

Was	hab' ich
 Badeanzug /Badehose	
 Badetuch	
 Badeschuhe (wichtig wegen Seeigeln und spitzen Steinen)	
 Taucherbrille / Schnorchel / Flossen (für Wasserratten)	
 Schwimmhilfe (falls erforderlich)	

