

Checkliste für die Karibik

Reisedokumente

- ☐ Reisepass + Flugtickets
- ☐ Kreditkarte
- ☐ Bargeld
- ☐ Kopien aller Dokumente
- ☐ Reiseversicherung
- ☐ Krankenversicherungskarte

Elektronik

- ☐ Smartphone mit eSIM (Holafly)
- ☐ Reiseadapter Typ A/B/G
- ☐ Powerbank (10.000+ mAh)
- ☐ Ladekabel
- ☐ Kopfhörer

Impfungen

- ☐ Empfohlene Impfungen: Hepatitis A und B, Dengue-Fieber
- ☐ Standard-Impfungen: Tetanus, Diphtherie, Keuchhusten, Masern und Polio



Checkliste für die Karibik

Kleidung - Männlich

- ☐ T-Shirts (atmungsaktiv)
- ☐ Leichte Hose/Jeans
- ☐ Shorts und Badehose
- ☐ Dünnes Hemd
- ☐ UV-Shirt (für Schnorcheln)
- ☐ Leichte Jacke/Cardigan
- ☐ Leichte Regenjacke
- ☐ Unterwäsche & Socken

Kleidung - Weiblich

- ☐ T-Shirts/Tops (atmungsaktiv)
- ☐ Leichter Rock/weite Hose
- ☐ Shorts (im Resort erlaubt)
- ☐ Leichte Jacke/Cardigan
- ☐ Badeanzug/Bikini
- ☐ UV-Shirt (für Wassersport)
- ☐ Schultertuch
- ☐ Unterwäsche & Socken
- ☐ Leichte Regenjacke



Schuhe

- ☐ Slip-On-Schuhe oder Sneaker
- ☐ Bequeme Laufschuhe
- ☐ Wasserschuhe (Für Riffe)
- ☐ Flipflops (Für den Strand)
- ☐ Leichte Wanderschuhe

Checkliste für die Karibik

Erste Hilfe

- ☐ Pflaster & Blasenpflaster
- ☐ Ibuprofen, Paracetamol
- ☐ Durchfallmedikamente
- ☐ Sonnencreme mind. LSF 50+
- ☐ Insektenschutzmittel (DEET 30%+)
- ☐ Persönliche Medikamente
- ☐ Ärztliche Bescheinigung
- ☐ Wund- und Desinfektionsmittel

Hygieneartikel

- ☐ Zahnbürste & Zahnpasta
- ☐ Deo (in Südafrika erhältlich)
- ☐ Shampoo/Duschgel
- ☐ Feuchtigkeitscreme
- ☐ Rasierer + Klingen
- ☐ Damenhygieneartikel
- ☐ Taschentücher/Feuchttücher
- ☐ Kontaktlinsen & Pflegemittel
- ☐ After Sun-Lotion
- ☐ Reisehandtuch (ggf. Mikrofaser)
- ☐ Lippenpflege mit UV-Schutz



Karibik Verbotene Gegenstände

Bringe nicht mit

- ☐ Pflanzen und frische Lebensmittel
- ☐ Illegale medizinische Präparate
- ☐ Pornografisches Material
- ☐ Drogen & Betäubungsmittel
- ☐ Starke Medikamente ohne Attest
- ☐ Pfefferspray
- ☐ Elektroschocker
- ☐ Schusswaffen und Munition

