

Checkliste für Südafrika

Reisedokumente

- ☐ Reisepass
- ☐ Kreditkarte
- ☐ Bargeld in Yen
- ☐ Flugtickets
- ☐ Auslandsrankenversicherung
- ☐ Kopien aller Dokumente

Elektronik

- ☐ Smartphone mit eSIM (Holafly)
- ☐ Netzsteckeradapter Typ D/M
- ☐ Powerbank (10.000+ mAh)
- ☐ Ladekabel
- ☐ Kopfhörer

Impfungen (Optional)

- ☐ Tetanus, Diphtherie, Masern)
- ☐ Hepatitis A (empfohlen)
- ☐ Typhus (empfohlen)
- ☐ Tollwut (Rabies)(empfohlen)



Checkliste für Südafrika

Kleidung - Männlich

- ☐ T-Shirts (atmungsaktiv)
- ☐ Lange Hose/Jeans
- ☐ Shorts (Dez.-Feb.)
- ☐ Leichte Jacke/Pullover
- ☐ Regenjacke (Jun.-Aug.)
- ☐ Langärmliges Hemd
- ☐ Winterjacke (Jun.-Aug.)
- ☐ Unterwäsche & Socken

Kleidung - Weiblich

- ☐ T-Shirts/Tops (atmungsaktiv)
- ☐ Lange Hose/Rock
- ☐ Shorts/kurze Röcke (Dez.-Feb.)
- ☐ Leichte Jacke/Cardigan
- ☐ Regenjacke (Jun.-Aug.)
- ☐ Langärmliges Oberteil/Schal (für Kirchen + kulturelle Orte)
- ☐ Winterjacke (Jun.-Aug.)
- ☐ Unterwäsche & Socken



Schuhe

- ☐ Slip-On-Schuhe oder Sneaker
- ☐ Bequeme Laufschuhe
- ☐ Wasserfeste Schuhe (optional)
- ☐ Flipflops (Für den Strand)
- ☐ Wanderschuhe

Checkliste für Südafrika

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



Südafrika

Verbotene Gegenstände

Bringe nicht mit

- ☐ Keine Drohnen ohne Genehmigung
- ☐ Hustensaft mit Codein
- ☐ ADHS-Medikamente (ohne Genehmigung)
- ☐ Drogen & CBD-Produkte
- ☐ Fleisch, Wurst, frisches Obst
- ☐ E-Zigaretten mit Nikotin-Liquid
- ☐ Messer über 10 cm
- ☐ Waffen & Pfefferspray

