

Checkliste für Tansania

Reisedokumente

- ☐ Reisepass + Kopien
- ☐ Kreditkarte
- ☐ Bargeld
- ☐ Internationaler Führerschein
- ☐ Auslandskrankenversicherung
- ☐ Flugtickets + Visum

Elektronik

- ☐ Smartphone mit eSIM (Holafly)
- ☐ Steckertyp D und G
- ☐ Powerbank (10.000+ mAh)
- ☐ Ladekabel
- ☐ Kopfhörer
- ☐ Unterwasserhandyhülle

Impfungen

- ☐ Empfohlene Impfungen: Typhus, Tollwut, Gelbfieber, Hepatitis A und B
- ☐ Standard-Impfungen: Tetanus, Diphtherie, Masern, Keuchhusten, Polio
- ☐ Mückenschutz beachten (ganzjährig)



Checkliste für Tansania

Kleidung - Männlich

- ☐ T-Shirts (atmungsaktiv)
- ☐ Lange Hose/Jeans
- ☐ Shorts
- ☐ Leichte Jacke/Pullover
- ☐ Regenjacke
- ☐ Langärmliges Hemd
- ☐ Badehose
- ☐ Unterwäsche & Socken

Kleidung - Weiblich

- ☐ T-Shirts/Tops (atmungsaktiv)
- ☐ Lange Hose/Rock
- ☐ Shorts/kurze Röcke
- ☐ Leichte Jacke
- ☐ Regenjacke
- ☐ Langärmliges Oberteil/Schal (für heilige Orte)
- ☐ Bikini
- ☐ Unterwäsche & Socken



Schuhe

- ☐ Slip-On-Schuhe oder Sneaker
- ☐ Sandalen (optional)
- ☐ Wasserschuhe (optional)
- ☐ Flipflops
- ☐ Wanderschuhe (optional)

Holafly

Checkliste für Tansania

Erste Hilfe

- ☐ Pflaster & Blasenpflaster
- ☐ Ibuprofen, Paracetamol
- ☐ Durchfallmedikamente
- ☐ Sonnencreme LSF 50+
- ☐ Insektenschutzmittel (DEET 30%+)
- ☐ Kohletabletten (Magenproblemen)
- ☐ Ärztliche Bescheinigung
- ☐ Prophylaxe-Tabletten gegen Malaria

Hygieneartikel

- ☐ Zahnbürste & Zahnpasta
- ☐ Deo und Feuchttücher
- ☐ Shampoo/Duschgel
- ☐ Feuchtigkeitscreme
- ☐ Rasierer + Klingen
- ☐ Damenhygieneartikel
- ☐ Taschentücher
- ☐ Kontaktlinsen & Pflegemittel



Tansania

Verbotene Gegenstände

Bringe nicht mit

- ☐ Waffen, Pfefferspray
- ☐ Drogen und Betäubungsmittel
- ☐ Starke Medikamente ohne Genehmigung
- ☐ Cannabis & CBD-Produkte
- ☐ Frische Tierprodukte
- ☐ Plastiktüten
- ☐ Drohnen ohne Genehmigung
- ☐ Pornografisches Material

