

Allgemeines:

- Krankenversicherungskarte
- Impfausweis, ggf. eine Kopie davon

Schutz für Augen, Ohren und Haut:

- Sonnenbrille
- Gehörschutz / Ohrstöpsel
- Sonnencreme mit hohem Lichtschutzfaktor (mindestens 30)
- Kopfbedeckung: Sonnenhut, Baseballkappe oder Ähnliches

Medikamente und Utensilien für erste Hilfe:

- persönliche Medikamente
- Mittel gegen Durchfall, Kopfschmerzen und Übelkeit
- Wund- und Desinfektionsspray
- kleine Mullbinde
- Pflaster / Blasenpflaster
- Mücken- und Zeckenschutzmittel, Salbe gegen Juckreiz
- Pinzette, ggf. Zeckenpinzette
- Schere

Sonstiges:

- Kondome
- Regenponcho bzw. wind- und regendichte Jacke
- Taschenlampe