

SJEKKLISTE

Pakkeliste for langtidsferie

En praktisk liste for reisen, delt inn i seks oversiktlige kategorier. Kryss av på skjerm eller skriv den ut.

KLAR FOR AVREISE

Nettguiden

TRYGGERE VALG · ENKLERE HVERDAG

1. Klær og sko

Tilpass etter klima, aktiviteter og vaskemuligheter

☐ Undertøy og sokker

☐ Overdeler og bukser

☐ Varmt mellomlag

☐ Regn- eller vindtett ytterlag

☐ Behagelige hverdagssko

☐ Sko til planlagte aktiviteter

☐ Badetøy og nattøy

☐ Hatt, caps eller solbeskyttelse

☐ Antrekk til restaurant eller arrangement

☐ Pose til skittentøy

☐ Lite sysett

☐ Plagg som kan kombineres

EGNE NOTATER

2. Toalettsaker og apotek

Ta med det du bruker fast; kontroller regler for legemidler

☐ Tannbørste, tannkrem og tantråd

☐ Hudpleie og hygieneartikler

☐ Solkrem og leppepomade

☐ Briller, linser og tilbehør

☐ Faste medisiner i original emballasje

☐ Oppdatert medisinliste

☐ Dokumentasjon ved behov

☐ Lite førstehjelpssett

☐ Hånddesinfeksjon og lommetørklær

☐ Myggmiddel ved behov

☐ Reseptinformasjon

☐ Nok for reisen og litt reserve

EGNE NOTATER

3. Elektronikk og ladere

Samle smådelene i én merket pose

- ☐ Mobiltelefon og lader
- ☐ Nettbrett eller bærbar PC
- ☐ Ladekabler som passer
- ☐ Reiseadapter for reisemålet
- ☐ Powerbank i håndbagasjen
- ☐ Hodetelefoner eller høreutstyr
- ☐ Kamera og minnekort
- ☐ Klokke- eller aktivitetslader
- ☐ Offline-kart og viktige apper
- ☐ Kopier av billetter lagret lokalt
- ☐ Kontaktinformasjon på papir
- ☐ Test at alt lader før avreise

EGNE NOTATER

4. Dokumenter og penger

Oppbevar kopier separat fra originalene

☐ Pass eller annen legitimasjon

☐ Billetter og bestillingsbekreftelser

☐ Reiseforsikringsbevis

☐ Europeisk helsetrygdkort ved relevant reise

☐ Førerkort og eventuelt internasjonalt førerkort

☐ Betalingskort og reservekort

☐ Litt lokal valuta ved behov

☐ Kontakt til bank og forsikringsselskap

☐ Nødnumre for reisemålet

☐ Adresse til bosted og transport

☐ Digitale kopier med trygg tilgang

☐ Kontroller utløpsdatoer og innreiseregler

EGNE NOTATER

5. Praktisk utstyr

Velg etter reisemåte, bosted og planlagte dager

☐ Dagstursekk eller liten veske

☐ Drikkeflaske når reglene tillater det

☐ Bagasjemerker

☐ Liten paraply eller regnplagg

☐ Solbriller

☐ Vaskepose og reisestørrelser

☐ Gjenbrukbar handlepose

☐ Sovemaske og ørepropper

☐ Støttestrømper etter eget behov

☐ Lite sett med bestikk eller kopp

☐ Bok eller annet tidsfordriv

☐ Plass til ting du kjøper på reisen

EGNE NOTATER

6. Før du låser døren

Gjør hjemkomsten enklere før du drar

☐ Avtal post, planter og eventuelle dyr

☐ Steng eller kontroller vann ved behov

☐ Trekk ut utstyr som ikke skal stå på

☐ Tøm kjøleskap og søppel

☐ Lås vinduer og dører

☐ Informer en betrodd kontakt

☐ Kontroller transport til avreisestedet

☐ Ha første døgn lett tilgjengelig

☐ Legg medisiner og dokumenter i håndbagasjen

☐ Vei og merk bagasjen

☐ Lad mobil og powerbank

☐ Ta bilde av bagasjen før avreise

EGNE NOTATER
