

Dieses sollte in Ihre Reiseapotheke:

Alle Medikamente, die von Ihnen regelmäßig eingenommen werden müssen, und zwar in ausreichender Menge.

Besprechen Sie dieses mit Ihrem Hausarzt/Ihrer Hausärztin.

Eventuell sind bestimmte Medikamente rezeptpflichtig.

- ➔ Schmerzmittel
- ➔ Abführmittel
- ➔ Mittel gegen Durchfall
- ➔ leichtes Einschlafmittel
- ➔ Mittel gegen saures Aufstoßen
- ➔ Sonnenschutzmittel mit ausreichendem Lichtschutzfaktor
- ➔ Mittel zur Behandlung gegen Sonnenbrand
- ➔ Mittel zur Behandlung von Prellungen und Verstauchungen
- ➔ Verbandmittel: Wundverband und Heftpflaster
- ➔ Verbandpäckchen, elastische Binden, Mullbinden
- ➔ Fieberthermometer
- ➔ Pinzette zur Entfernung von Splintern und Stacheln
- ➔ Augentropfen gegen Bindehautentzündungen
- ➔ Mittel gegen Erkältungskrankheiten
- ➔ Wundsalbe und Mittel zur Hautdesinfektion
- ➔ Mittel gegen Allergien, Juckreiz und Insektenstiche
- ➔ Mittel, die Sie selbst für notwendig erachten

Ihre Apotheke berät und hilft Ihnen bei der Zusammenstellung Ihrer persönlichen Reiseapotheke.

Wir hoffen, dass Sie einen gesunden Urlaub erleben und keines der genannten Mittel benötigen. Aber man fühlt sich sicherer, wenn die Reiseapotheke im Gepäck ist. Manchmal ist es auch schwierig, am Urlaubsort das Gewünschte zu erhalten.

Einen gesunden, erholsamen und fröhlichen Urlaub wünscht Ihnen Ihre SPD-Bothfeld.

www.spd-bothfeld.de

Tempolimits für PKW in Europa

(ohne Gewähr)

Land	innerorts	außerorts	Autobahn	Notruf-Telefon (Polizei/Rettung)
Belgien	50	90	120	101/100
Bulgarien	50	90	130	●●●
Dänemark	50	80	130	112
Finnland	50	100	120	112
Frankreich	50	90	130	17
Griechenland	50	90	120	100/166/151
Großbritannien	45	95	115	●●●
Irland	50	80	120	●●●
Italien	50	90	130	112
Kroatien	50	90	130	●●●
Luxemburg	50	90	130	113/112
Niederlande	50	80	120	112
Norwegen	50	80	90	112/113
Österreich	50	100	130	133/144
Polen	50	90	130	997/999
Portugal	50	90	120	112
Schweden	50	90	110	112
Schweiz	50	80	120	17 oder 117/144
Serbien/Monten.	60	80	120	●●●
Slowakei	60	90	130	●●●
Slowenien	50	90	130	●●●
Spanien	50	90	120	112/061
Tschechien	50	90	130	●●●
Türkei	50	90	120	155/112
Ungarn	50	90	130	107/104

Stand 4/2006

Unbedingt prüfen:

- ➔ Sind Abschleppseil, Warndreieck, Warnweste*) und Werkzeug für kleine Reparaturen vorhanden?
- *) Warnwestenpflicht: Italien, Portugal, Österreich, Spanien
- ➔ Ist der Reservereifen in Ordnung?
- ➔ Ist der Scheinwerfer richtig eingestellt?
- ➔ Ist der Verbandskasten in Ordnung?
- ➔ Stimmen Öl- und Kühlwasserstand und der Reifendruck?

SPD Ortsverein Hannover-Bothfeld, c/o: Klaus Brauer, Brunekamp 13, 30657 Hannover

Druck: BWH GmbH – Medien Kommunikation



Ferien soll man richtig genießen

Nach dem Motto „Gefahr erkannt – Gefahr gebannt“ kann man den Urlaub umso sorgfältiger genießen, wenn für eventuell auftretende Probleme bereits vorgesorgt ist.

Stellen Sie also vor dem Urlaub rechtzeitig genug sicher, dass Sie im Fall der Fälle keine Probleme haben.

Geldbußen für Geschwindigkeitsübertretungen belasten das Urlaubsbudget doch erheblich.

Wir wünschen Ihnen, dass Sie einen schönen Urlaub haben. Ob Sie zu Hause bleiben oder in die Ferne schweifen.

Wenn Sie verreisen, kommen Sie gesund und erholt wieder.

Dieses wünscht Ihnen Ihre SPD-Bothfeld.

Stand 7/2007

Reise-Checkliste

Sie kann individuell erweitert werden!

Was muss gemacht werden?	erledigt
1. Papiere wie Pass, Visa, Ausweis, Führerschein usw. überprüfen, eventuell verlängern lassen	
2. Devisen, Reisechecks und Kreditkarte besorgen	
3. Krankenversicherungsschutz überprüfen und sicherstellen	
4. Impfschutz überprüfen, eventuell notwendige Impfungen durchführen, mit dem Hausarzt/der Hausärztin besprechen	
5. Betreuung der Haustiere organisieren oder die notwendigen Papiere für den Grenzübertritt besorgen	
6. Reiseroute planen (Hotelübernachtung notwendig?)	
7. Reiselektüre, Sprach- und Hotelführer besorgen	
8.	
9.	
10.	

Eine Woche vor dem Urlaub:

Was muss gemacht werden?	erledigt
1. Reiseapotheke zusammenstellen, notwendige Medikamente besorgen	
2. Blumengießen organisieren	
3. Hausschlüssel und Urlaubsadresse sicherheits- halber bei Freunden, Verwandten oder Haus- verwaltung hinterlegen	
4. Zeitungsabonnement und Post ab- oder umbestellen (Postlagernd?)	
5. Genügend Filmmaterial besorgen	
6. Eventuell Reiseadapter für Elektrogeräte besorgen	
7.	
8.	
9.	
10.	

Kurz vor der Abreise

Was muss gemacht werden?	erledigt
1. Flugtickets, Fahrkarten, Straßenkarten, Pässe, Geld und Schecks sicher, aber schnell greifbar verstauen	
2. Gas- und Hauptwasserhahn abdrehen	
3. Verderbliche Lebensmittel aus dem Kühlschrank entfernen, Abfalleimer ausleeren	
4. Fenster und Türen gut verriegeln	
5.	
6.	
7.	

Kaufkraft des Urlaubs-Euros im Ausland (ohne Gewähr):

Dezember 2006*

Belgien*	0,98	Niederlande*	0,96
Bulgarien	1,19	Norwegen	0,72
Dänemark	0,80	Österreich*	0,95
Estland	1,20	Polen	1,23
Finnland*	0,88	Portugal*	0,99
Frankreich*	0,87	Rumänien	1,55
Griechenland*	0,98	Schweden	0,82
Großbritannien	0,81	Schweiz	0,87
Irland*	0,86	Slowakei	1,13
Island	0,74	Slowenien	1,11
Italien*	0,90	Spanien*	0,97
Kroatien	1,12	Tschechien	1,18
Lettland	1,20	Türkei	1,10
Litauen	k. A.	Ungarn	1,15
Luxemburg*	0,99	USA	0,98
Malta	1,04	Zypern	0,97

*Euroland

Quelle: Commerzbank

Stand Dezember 2006

Vorwahlnummern aus dem Ausland nach Deutschland (ohne Gewähr):

Land	Nummer	Land	Nummer
Belgien	0049	Niederlande	0049
Dänemark	0049	Norwegen	0049
Frankreich	0049	Österreich	0049
Griechenland	0049	Portugal	0049
Großbritannien	0049	USA	01149
Irland	0049	Schweden	00949
Italien	0049	Schweiz	0049
Luxemburg	0049	Spanien	0049
Marokko	0049	Türkei	0049

Promillegrenzen in Europa (ohne Gewähr):

Promille*

Kroatien	0,0	Island	0,5
Rumänien	0,0	Italien	0,5
Slowakei	0,0	Lettland	0,5
Tschechien	0,0	Mazedonien	0,5
Ungarn	0,0	Niederlande	0,5
Estland	0,2	Österreich	0,5
Norwegen	0,2	Portugal	0,5
Polen	0,2	Schweiz	0,5
Schweden	0,2	Serbien/Monten.	0,5
Litauen	0,4	Slowenien	0,5
Belgien	0,5	Spanien	0,5
Bosnien/Herzeg.	0,5	Türkei	0,5
Bulgarien	0,5	Zypern	0,5
Dänemark	0,5	Großbritannien	0,8
Deutschland	0,5	Irland	0,8
Finnland	0,5	Luxemburg	0,8
Frankreich	0,5	Malta	0,8
Griechenland	0,5		

*Quelle: ADAC

Stand: März 2007