



Unterstützt vom  
Kanton Zug

## GESUND SEIN UND BLEIBEN

Dein Körper macht vielleicht nicht alles mit. Achte darauf, was du isst und trinkst. Mit einer Reiseapotheke bist du auf den Notfall vorbereitet, z. B. bei Durchfall, kleineren Verletzungen, Fieber, Schmerzen etc. Je nach Destination sind Impfungen nötig oder andere Vorsorgemassnahmen sinnvoll. Informiere dich im Vorfeld. HIV und Aids gibt es weltweit – mit Präservativen kannst du dich schützen.

**Auf «jugend-zug.ch» erhältst du  
Antworten auf deine Fragen – egal  
auf welche.**

**Jugend-zug.ch**  
**Zuger Fachstelle**  
**punkto Jugend und Kind**  
**Bahnhofstrasse 6**  
**6341 Baar**  
**041 728 34 40**  
**8.30–12.00 und 13.30–17.00 Uhr**  
**mail@punkto-zug.ch**

[www.jugend-zug.ch](http://www.jugend-zug.ch)

Hier findest du nützliche Adressen zum  
Thema Reisen.



© 2015, jugend-zug.ch

REISEN



**ICH BIN DANN  
MAL WEG  
UND FÜR DIE WELT  
DA DRAUSSEN BEREIT**

**jugend zug**  
Infos für junge Leute

## **ICH VERREISE OHNE ELTERN**

Vor dem 18. Geburtstag müssen die Eltern mit deinen Ferienplänen einverstanden sein. Erkläre ihnen deshalb gut, was du machen möchtest, wie lange, mit wem, wohin etc. Deine Eltern können dir auch eine Urlaubsvollmacht unterschreiben, in der sie erklären, dass sie mit deiner Reise einverstanden sind.

## **VORFREUDE IST DIE SCHÖNSTE FREUDE – ICH PLANE MEINE FERIEEN**

Wohin solls denn gehen? Informiere dich über deine Reisedestination. Brauchst du ein Visum, einen biometrischen Pass oder reicht die ID? Achte darauf, dass deine Reisedokumente gültig und komplett sind. Und wie kommst du dahin? Check die Möglichkeiten ab: Flug, Bahn, Bus, Auto, Velo ... Und wo übernachtetest du? Prüfe die verschiedenen Angebote: Hotel, Pension, Bed&Breakfast, Wohnungen, Jugendherberge, Zeltplatz, privat ... Du kannst dich auf Bewertungsforen schlau machen und sehen, wie andere die Unterkunft beurteilen.

## **OHNE KOHLE KEINE FERIEEN**

Überlege dir, wie viel Geld du brauchst und stelle ein Ferienbudget auf. Nach den Ferien Schulden zu haben, ist ziemlich uncool. Wechsle noch vor der Reise einen gewissen Betrag in die Fremdwährung. Schütze dich vor Taschen- und Trickdieben: Verteile dein Geld und trage nicht alles am gleichen Ort mit dir herum. Kläre ab, ob du in deiner Reisedestination mit deiner Bank- oder Postkarte bezahlen oder Geld abheben kannst. Informiere dich auch über die Gebühren oder Zusatzkosten, die oft damit verbunden sind. Könnte eine Travel Cash Card etwas für dich sein? Du lädst vor der Reise Geld auf diese Karte und kannst dann im Ausland Geld beziehen oder direkt mit der Karte in Geschäften, Hotels, Restaurants etc. bezahlen. Das Handy kann im Ausland ganz schön teuer werden. Erspare dir eine saftige Rechnung und kläre die Preise für SMS, Anrufe oder Daten im Vorfeld ab.

## **SICHERHEIT, DIE IST MIR WICHTIG**

Wie sieht es mit deiner Diebstahl-, Rechtsschutz-, Reise- und Annulationsversicherung aus? Kläre ab ob deine Krankenkasse Kosten im Ausland und einen Rücktransport bei Krankheit oder Unfall übernimmt. Überlege dir, ob du eine entsprechende Zusatzversicherung abschliessen möchtest. Bewahre die wichtigsten Dokumente wie Kopie von Pass, Tickets, Kartengeld, Versicherungspolice etc. getrennt vom Portemonnaie auf. Hinterlasse zu Hause deinen Reiseplan, mögliche Kontaktadressen, Nummern und Kopien deiner Reisedokumente und vereinbare, wie oft du dich meldest. Die Daheimgebliebenen lassen dich so entspannter gehen und können dich besser unterstützen, falls mal was ist.