

Packliste

UND WICHTIGE HINWEISE FÜR CAMP D-TEILNEHMER

Falls ihr mit dem Flugzeug kommt, dürft ihr maximal 23 kg Gepäck sowie ein einzelnes Handgepäckstück von maximal 8 kg in den Maßen 55x40x20cm mit euch führen. Weitere Gepäckstücke müssen gegebenenfalls von euch selbst bezahlt werden. Vor Ort im Camp sind 4-Personen-Zelte (2 Kabinen, Trennwand muss eingehängt werden) bereits für euch aufgebaut.

Bei eurer Ankunft erhaltet ihr u. a. eine Trinkflasche, die an den Getränkestationen aufgefüllt werden kann. Auch für eure Verpflegung ist gesorgt. Diese Liste ist als Empfehlung zu verstehen.

Bitte passt sie euren persönlichen Bedürfnissen an!

Rucksack/Sporttasche

- T-Shirts
- lange und kurze Hosen
- Pullover/Sweatshirts
- feste Schuhe
- Regenkleidung/winddichte Kleidung
- Unterwäsche/Socken
- Schlafanzug

Kulturtasche/Necessaire

- Zahnbürste/-pasta
- Waschzeug
- Medikamente bzw. Reiseapotheke, **vor allem Insulin und „Zubehör“, auch einen Ersatzsensor für kontinuierliche Messgeräte, Messstreifen, Blutzucker- und Blutketon-Messgerät!**

Weitere Infos siehe unten unter Hinweise.

- Insektenschutzmittel
- Shampoo
- Haarbürste
- evtl. Nähzeug
- Reisewaschmittel

Unterhaltung/Freizeit

- Badesachen (für Workshop Stand-Up-Paddling)
- Sportkleidung
- Sportschuhe
- Sonnenschutz (Kopfbedeckung und Sonnencreme)
- Badetuch/Handtuch
- Badeschlappen zum Duschen
- Fahrradhelm

Handgepäck

- Personalausweis oder Reisepass
- Krankenkassenkarte
- Flugbestätigung/Bahnticket
- Impfpass (Kopie genügt)
- Schreibzeug (Papier, Stifte, Kugelschreiber)
- Portemonnaie
- Diabetikerausweis

Zelt

(Bitte beachtet, dass die Zelte leer sind!)

- Iso-Matte bzw. Luftmatratze und Luftpumpe
- Schlafsack
- Decke/Kissen etc.
- Taschenlampe

WICHTIGE HINWEISE ZUR PACKLISTE

- Wenn möglich und vorhanden, bitte ein Ersatzgerät des Blutzuckermessgerätes der gleichen Sorte mitbringen
- Für Freestyle Libre Nutzer: bitte einen Ersatzsensor UND die dazugehörigen Blutzucker- und Blutketonmessstreifen mitbringen inkl. Stechhilfe und Lanzetten etc.
- Bei Verwendung eines CGM-Systems bitte einen Ersatzsensor UND ein Blutzuckermessgerät zur Kalibrierung inkl. Blutzuckerteststreifen, Stechhilfe, Lanzetten etc. mitbringen

Wichtig für Pumpenträger:

- Bitte Leerampullen oder vorgefüllte Insulinampullen, Ersatzbatterie, Clip oder Tasche für Transport beim Sport etc. mitbringen
- Für den Notfall (Totalausfall der Pumpe) bitte Verzögerungsinsulin mit Pen oder Spritze und ein individuelles Umstiegsschema von CSII zu ICT dabei haben (wie viele Einheiten Insulin spritze ich wann o. ä.)
- Zur Kühlung des Insulins Frio bitte Tasche oder Thermoskanne mitbringen
- Bitte mindestens 3–5 Ersatzinfusionssets mitbringen, sowie spezielle Fixierung, Allergieblocker etc., wenn benötigt

