



# Check before flight

# **1 Check before Flight**

1	Check before Flight.....	2
2	Sicherheit ist das höchste Gebot, auch beim Gepäck .....	3
2.1	Reisegepäck.....	3
2.2	Freige Gepäck.....	3
2.3	Übergepäck .....	3
2.4	Handgepäck. ....	4
2.5	Gefahrgut .....	5
3	Der Check-In und Boarding .....	6
3.1	Personen- und Gepäckkontrolle .....	6
3.2	Reisegepäckkontrolle: .....	6
3.3	Der Check-In .....	6
3.4	Die Bordkartenkontrolle .....	6
3.5	Personen- und Handgepäckkontrolle .....	7
3.6	Die Pass-/ Ausweiskontrolle .....	7
3.7	Die automatisierte Pass- und Ausweiskontrolle.....	7
3.8	Hinweis bei Passverlust am Flughafen in Deutschland .....	7
3.9	Sonderkontrolle .....	8
4	Der Flug.....	9
4.1	Generelle Verhaltensmaßnahmen beim Flug .....	9
4.2	Thrombose beim Fliegen:.....	9
4.3	Der Flug (Auszug aus einem Programm gegen Flugangst).....	10
4.3.1	Ebene der Gedanken und Gefühle.....	10
4.3.2	Körperliche Ebene.....	11
4.3.3	Die Verhaltensebene .....	11
5	Die Landung & Einreise .....	12
5.1	Einreise .....	12
5.2	Gepäckausgabe .....	12
5.3	Zoll.....	12
6	Besonderheiten bei Gruppenreisen .....	13
7	Was ist wenn???	14

## **2 Sicherheit ist das höchste Gebot, auch beim Gepäck**

Sicherheit braucht Regeln, aber auch kompromisslose Gründlichkeit, damit in der Kette der Kontrollen keine Lücken entstehen können. Dies wird seit 2002 durch eine neue EU-Verordnung für das Reisegepäck sichergestellt, welche zum 6.11.2006 erweitert wurde. Zusätzliche Röntgengeräte vor den Check-in-Schaltern sorgen schon im Vorfeld für eine weitere optische Kontrolle. Deshalb ist im Vorfeld aus Sicherheitsgründen gerade bei Gruppenreisen genügend Zeit einzuplanen. Die Koffer werden wie gewohnt verschlossen. Allerdings wird generell gebeten, keine Vorhängeschlösser zu benutzen.

### **2.1 Reisegepäck**

Gepäck ist nicht gleich Gepäck: Was für den einen Fluggast der Koffer, ist für den anderen das Surfbrett oder die Katze. Die Gepäckvorschriften variieren je nach Fluggesellschaft. Die unten aufgeführten Angaben können daher nur zur Orientierung dienen. Die genauen Vorschriften erfährt man am Besten bei der entsprechenden Airline.

Hierbei ist zu beachten, daß keinerlei Wertgegenstände (Schlüssel, Geld, Kreditkarten, elektronische Geräte o.ä.) in das Gepäck dürfen, das aufgegeben wird! Bei einem evtl. Verlust werden solche Gegenstände nicht ersetzt! Diese Gegenstände gehören in das Handgepäck!

### **2.2 Freigepäck**

Mitnahme von Freigepäck (in der Regel bis 20 kg) ist im Flugpreis enthalten. Auf Flügen in bestimmte Länder gelten gesonderte Bestimmungen. Billigairlines haben auch zum Teil geringere oder gar keine Freimengen! Dies unbedingt schon bei der Buchung beachten. Ansonsten steht das Freigepäck auch im Kleingedruckten auf dem Ticket!

### **2.3 Übergepäck**

Übergepäck wird extra berechnet. Dies kann zum Teil sehr teuer sein! Bitte diesbezüglich rechtzeitig informieren! Denn bezüglich Gewicht und Tarifen gibt es auch hier je nach Airline unterschiedliche Regelungen.

## 2.4 Handgepäck.

Handgepäck darf wie das „normale“ Gepäck je nach Fluggesellschaft bestimmte Maße und Gewichte nicht überschreiten! In der Regel darf 1 Stück Handgepäck mit an Bord genommen werden.

Auf Flügen, die in der EU starten sowie auf Anschlussflügen ab Europa dürfen ab 6. November 2006 Flüssigkeiten nur noch eingeschränkt mit in die Flugzeugkabine genommen werden. Dazu gehören auch alle innerdeutschen Flüge. Flüssige und gelartige Produkte, wie z. B. Pflege- und Kosmetikartikel, sind im Handgepäck gestattet, sofern sie den folgenden Bestimmungen entsprechen:

Behältnisse mit Flüssigkeiten und ähnlichen Produkten dürfen bis zu 100 ml fassen (es gilt die aufgedruckte Höchstfüllmenge)

Alle einzelnen Behältnisse müssen vollständig in einem transparenten, wieder verschließbaren Plastikbeutel (z.B. sogenannte „Zipper“) mit max. einem Liter Fassungsvermögen transportiert werden.

Je ein Beutel pro Person

Der Beutel muß bei der Sicherheitskontrolle separat vorgezeigt werden.

Medikamente und Spezialnahrung (z. B. Babynahrung), die während des Fluges an Bord benötigt werden, können außerhalb des Plastikbeutels transportiert werden. Diese Artikel müssen ebenfalls an der Sicherheitskontrolle vorgelegt werden. Artikel und Beutel, die den Maßgaben nicht entsprechen, dürfen nicht mit an Bord genommen werden.

Duty Free Artikel, die an Flughäfen in der EU oder an Bord von in der EU registrierten Flugzeugen, z. B. auf einem Lufthansa Flug, erworben wurden, dürfen in einer versiegelten Tüte mitgeführt werden, sofern ein Kaufbeleg vom selben Tag vorliegt. Die Versiegelung der Artikel wird von der Verkaufsstelle vorgenommen.

Da sich diese Sonderbedingungen schnell ändern können, bitte unbedingt vor Reiseantritt die aktuellen Regelungen beachten. Des Weiteren ist zu beachten, dass auf den Flugstrecken in die USA und ins Vereinigte Königreich weitere Einschränkungen gelten können.

Außerdem dürfen folgende Gegenstände nicht mit im Handgepäck transportiert werden:

Waffen und waffenähnliche Gegenstände, die ein Projektil abfeuern können

Waffenimitate

Spitze und scharfe Gegenstände (z. B. Scheren, Taschenmesser)

Stumpfe Gegenstände (z. B. Baseballschläger)

Alle weiteren gefährlichen Gegenstände

Aus Sicherheitsgründen ist das Mitführen oben genannter Gegenstände streng untersagt und führt bei den Kontrollen zu entsprechenden Verzögerungen. Auch hier haben verschiedene Airlines verschiedene Richtlinien, die es dringend zu beachten gilt! Bitte gerade auch beim Handgepäck die gesamte Gruppe unterrichten, da ein Verstoß zu erheblichen Verzögerungen führen kann!

## 2.5 Gefahrgut

Auch wenn wir manche Dinge für harmlos halten, können sie dennoch an Bord eines Flugzeuges ganz schnell Risiken provozieren. Deshalb sind bestimmte Produkte und Gegenstände, von denen eine Gefahr für Leben und Gesundheit ausgeht, weder im Gepäckraum, noch in der Passagierkabine zugelassen. Zur Orientierung haben wir im Folgenden eine Liste von gefährlichen Gütern zusammengestellt, die nicht mitgeführt werden dürfen:

Explosivstoffe wie z.B. Munition und Feuerwerkskörper

Campinggas-Kartuschen sowie komprimierte, verflüssigte, unter Druck gelöste oder tiefgekühlte Gase

Radioaktive oder oxidierende Stoffe und Peroxide ( z.B. Bleichstoffe)

Entzündbare Feststoffe und Flüssigkeiten, sowie selbstentzündlicher oder wasseraktiver Stoffe ( z.B. Lacke, Farben und Verdüner )

Ätzende Feststoffe und Flüssigkeiten (z.B. Nassbatterien, Quecksilber – auch als Bestandteil von Geräten und Instrumenten

Giftstoffe wie z.B. Insektensprays, infektiöse Stoffe oder umweltgefährdende Stoffe

Feuerzeuge, mit nicht aufgesaugtem flüssigem Brennstoff, (z.B der Bauart Zippo) - ausgenommen der Feuerzeuge mit verflüssigtem Gas, sowie Feuerzeugbenzin und Nachfüllpatronen

Alkohol über 70% Vol.

Folgende Gegenstände dürfen nur bedingt mitgeführt werden:

Batteriebetriebene Geräte, insbesondere Taucher- und Videolampen, dürfen erst nach Entfernen der Leuchtquelle und nur mit Zustimmung der Fluggesellschaft im Handgepäck befördert werden.

Nur ein Gasfeuerzeug und ein Päckchen Streichhölzer dürfen am Körper mitgeführt werden.

Zweifelhafte Gegenstände

Sollte ihr Gegenstände mitnehmen, bei denen Ihr Euch nicht sicher seid, ob Ihr sie mitnehmen dürft, geht folgendermaßen vor:

Vor Reiseantritt:

sich vor der Reise bei Eurer Luftverkehrsgesellschaft kundig machen, ob Ihr den Gegenstand mitnehmen könnt, eine schriftliche Bestätigung ist ratsam.

Falls der Gegenstand bei der Sicherheitskontrolle abgelehnt wird:

Bei Autoanreise mit Parkplatz am Flughafen, den Gegenstand zurück zum Auto bringen

Falls Euch jemand zum Flughafen gebracht hat, der nicht mitfliegt, könnt ihr den Gegenstand der Person mit nach hause geben

Eigentumsverzicht an der Kontrollstelle

### **3 Der Check-In und Boarding**

Neben dem eigentlichen Check-In besteht der Weg bis zum Boarding hauptsächlich aus diversen Kontrollen. Im Folgenden haben wir die Reihenfolge vom Betreten des Flughafens bis zum betreten des so genannten Sicherheitsbereiches aufgelistet.

#### **3.1 Personen- und Gepäckkontrolle**

Je nach örtlicher Gegebenheit gibt es beim Betreten des Flughafens bereits die erste Sicherheitskontrolle.

#### **3.2 Reisegepäckkontrolle:**

Bevor das aufgegebenes Gepäck (Reisegepäck) in ein Flugzeug verladen werden darf, muss es luftsicherheitsüberprüft werden. In Einzelfällen kann eine Gepäcköffnung notwendig werden, die dann von einer Fachfirma im Beisein eines Luftsicherheitsassistenten vorgenommen wird. Der Koffer sollte wie gewohnt verschlossen werden. Allerdings keine Vorhängeschlösser benutzen! Die kontrollierten Koffer werden mit einem Aufkleber oder Anhänger gekennzeichnet. Diese nicht entfernen oder „bearbeiten“. Ein Öffnen des Gepäcks nach der Kontrolle sollte vermieden werden, da dies als verdächtig eingestuft werden könnte, und so weitere intensive Kontrollen nach sich ziehen kann.

#### **3.3 Der Check-In**

Als erstes sollte einer der Betreuer an den Check-In Schalter gehen, und dem Mitarbeiter sagen, das es sich um eine Gruppe handelt, und ihr möglichst zusammensitzen wollt. Der Mitarbeiter wird Euch dann sagen, wie ihr weiter verfährt (alle über einen Schalter, oder ggf. die anderen Schalter mitbenutzen. Neben dem Flugticket benötigt ihr hier den entsprechenden Ausweis und ggf. wird kontrolliert, ob ihr im Besitz eines gültigen Visa seid.

#### **3.4 Die Bordkartenkontrolle**

Vor Zugang zur Personen- und Handgepäckkontrolle wird geprüft, ob jeder im Besitz einer gültigen Bordkarte ist.

### **3.5 Personen- und Handgepäckkontrolle**

Es folgt eine Kontrolle auf verbotene Gegenstände. Hierzu ist das gesamte Gepäck auf das Einlaufband des Röntgengerätes zu legen. In die bereitstehenden Kunststoffwannen werden folgende Dinge gelegt:

Überbekleidung

Laptop ohne dazugehörige Tasche

Portemonnaie & Handy

Gürtel

Kleinteile in die kleinen Kunststoff-Boxen

Wartezeiten und Hektik können minimiert werden, indem die Kleinteile (Ketten, Uhren, sonstige metallische Gegenstände) in die Überbekleidung wie Jacken oder Mäntel getan werden! Auch unsere Einsatzschuhe sind hier im Normalfall auszuziehen und auf das Einlaufband des Röntgengerätes zu legen.

Nach Aufforderung des Personals durchschreitet man die „Torsonde“. Bei einem Alarm ist eine Nachkontrolle mittels Handsonde notwendig. Danach kann das Gepäck wieder aufgenommen werden. Ggf. kann eine Nachkontrolle des Gepäckstücks oder auch eine zusätzliche Kontrolle von Gegenständen in einem separaten Raum notwendig sein. Träger eines Herzschrittmachers, Shunt- oder Ventilversorgt sind (z.B. Hydrocephalus), teilen dies bitte vor Durchschreiten der Torsonde einem Mitarbeiter an der Kontrollstelle mit.

### **3.6 Die Pass-/ Ausweiskontrolle**

Bei vielen EU-Reisezielen entfällt auf Grund des so genannten "Schengener Abkommens" diese Kontrolle. Hierzu zählen: Belgien, Dänemark, Deutschland, Finnland, Frankreich, Griechenland, Island, Italien, Luxemburg, die Niederlande, Norwegen, Österreich, Portugal, Schweden und Spanien. Bei Reisezielen, die nicht diesem Abkommen unterliegen, werden die Reisepapiere generell kontrolliert. Bitte um rechtzeitige Überprüfung der Gültigkeit, bestimmte Länder verlangen eine Gültigkeit bis zu einem halben Jahr über den Aufenthaltszeitraum hinaus!

### **3.7 Die automatisierte Pass- und Ausweiskontrolle**

Dieses elektronische Kontrollverfahren benötigt lediglich einen Augenblick. Dabei überprüft ein Computer die Daten der Iris des Auges. Das Autocontrol-Verfahren ist nicht nur absolut sicher, sondern auch schnell und kann auf eigens eingerichteten "Spuren" eventuelle Warteschlangen an den Grenzkontrollen ersparen.

### **3.8 Hinweis bei Passverlust am Flughafen in Deutschland**

Falls ein Pass gestohlen wurde oder ein Visum verloren gegangen ist, kann in speziellen Fällen der Dokumentenservice am Flughafen weiterhelfen. In Notfällen unterstützt er sogar

bei der Neuausstellung eines Ausweises und wenn nötig auch bei der Visum-Beschaffung. Diesen Service gibt es allerdings nur an wenigen Flughäfen!

### 3.9 Sonderkontrolle

Im Rahmen der Anhebung der Kontrollstandards im EU-Verkehr sowie bei Flügen nach Israel und in die USA ist eine zweite Personen – und Handgepäckkontrolle notwendig.

### 3.10 Hinweis für Änderungen des Fluges (Verspätung, Annullierung)

Aufgrund der am 17. Februar 2005 in Kraft getretenen EU-Verordnung haben europäische Flugpassagiere weiterreichende Rechte und Ansprüche in den Fällen verweigerter Flugtransporte, -stornierungen und bei Flugverspätungen.

Die Entschädigung muss für alle Flüge von EU-Fluggesellschaften geleistet werden, gleichgültig, ob sie von einem Flughafen in der Europäischen Union oder einem in Drittstaaten starten. Voraussetzung ist, dass der Flug von einem EU-Land aus bzw. zu einem Zielflughafen in ein EU-Land, auch von außerhalb der EU, durchgeführt wird, soweit es sich um ein EU-Luftfahrtunternehmen handelt.

Die Anspruchsgrundlage setzt voraus, dass der Passagier eine Reservierung hat, zur angegebenen Zeit beim Check-In ist bzw. insofern keine konkrete Boarding-Time angegeben war, dass der Reisende sich 45 Minuten vor der Abflugzeit am Check-In-Schalter aufgehalten hat.



**Euer Flug verzögert sich mehr als zwei Stunden und Euer Flugziel ist nicht weiter als 1.500 km vom Abflughafen entfernt:**

Anspruch: kostenlose Verpflegung, notfalls Hotelübernachtung



**Euer Flug verzögert sich mehr als drei Stunden und euer Flugziel ist nicht weiter als 3.500 km vom Abflughafen entfernt:**

Anspruch: kostenlose Verpflegung, notfalls Hotelübernachtung



**Euer Flug verzögert sich mehr als vier Stunden und euer Flugziel ist weiter als 3.500 km vom Abflughafen entfernt:**

Anspruch: kostenlose Verpflegung, notfalls Hotelübernachtung



**Euer Flug verzögert sich mehr als fünf Stunden, unabhängig von der Länge der Flugstrecke:**

Anspruch: Rückerstattung des Flugpreises oder Rückflug bei der Verspätung eines Anschlussfluges.

## 4 Der Flug

### 4.1 Generelle Verhaltensmaßnahmen beim Flug

Fliegen: Probleme beim Druckausgleich vermeiden

Wer schon mal mit Schnupfen geflogen ist oder ohnehin Probleme mit dem Druckausgleich hat, kennt das Problem: Bei Start und Landung des Flugzeugs fallen die Ohren zu und es entsteht ein unangenehmes Druckgefühl. Dieses Gefühl kann sich zu einem richtigen Schmerz auswachsen.

Das Druckgefühl entsteht, weil sich der Luftdruck im Mittelohr nicht dem Umgebungsdruck anpasst. Dadurch kann es auch zu Schwindelgefühlen und Übelkeit kommen, da sich das Gleichgewichtsorgan im Mittelohr befindet. Normalerweise passt sich der Druck im Mittelohr dem Druck der Umgebung an.

Klappt dieser Ausgleich nicht von alleine, gibt es ein paar Tricks, mit denen nachgeholfen werden kann. Der wohl bekannteste ist Gähnen.

Ähnlich funktioniert der Trick mit Kaugummi oder einem Bonbon. Durch die Bewegungen der Kaumuskel wird auch die Ohrtrompete bewegt. Das erleichtert den Druckausgleich. Sind die Ohren zugefallen und der Druck löst sich durch Gähnen und Kauen nicht, kann vorsichtig ein bei Tauchern weit verbreiteter Trick angewendet werden: Tief einatmen, Nase zuhalten und den Mund schließen. Nun versuchen, durch die Nase auszuatmen. Dadurch entsteht im Mund und Rachenraum ein erhöhter Druck. Das kann die Blockade in den Ohrtrompeten lösen und den Druckausgleich ermöglichen. Aber Achtung: Nicht zu viel Druck aufbauen, da das zu Übelkeit und Schwindel führen kann.

Bei bereits bekannten Problemen mit dem Druckausgleich oder Schnupfen kann ein abschwellender Nasenspray auch helfen. Etwa eine halbe Stunde vor dem Start in beide Nasenlöcher sprühen. Der Wirkstoff in diesen Sprays bewirkt, dass die Nasenschleimhäute abschwellen. Dadurch werden auch die Ohrtrompeten weiter und der Druckausgleich fällt leichter. Die Wirkung solcher Sprays hält etwa drei bis vier Stunden an. Ist der Flug länger, vor der Landung noch einmal nachsprühen.

### 4.2 Thrombose beim Fliegen:

Langstrecken-Flüge sind riskant. Denn beim langen, bewegungslosen Sitzen wird das Blut nicht mehr wie sonst beim Gehen durch die Wadenmuskulatur in Richtung Herz transportiert. Es versackt in den Beinvenen. Ein Blutgerinnsel, ein so genannter Thrombus, kann sich bilden.

Reißt sich dieser Thrombus los und gerät mit dem Blutstrom in die Lunge, kommt es zur meist tödlichen Lungenembolie. Begünstigt wird diese Entwicklung durch die mangelnde Beinfreiheit. Sind die Beine die ganze Zeit angewinkelt, stört das ebenfalls den Blutrückfluss. Mit einigen einfachen Tricks kann man den Blutfluss anregen und solch einer Thrombose vorbeugen:

**Viel trinken.** In der Höhe ist die Luft besonders trocken. Das Blut wird dickflüssiger und fließt schlechter. Mindestens ein Glas pro Stunde trinken. Am besten Wasser oder Fruchtsaftschorle. Kein Alkohol oder Kaffee! Denn dadurch wird dem Körper zusätzlich Flüssigkeit entzogen.

**Viel bewegen.** Zwischendurch häufiger aufstehen und etwas umhergehen. Im Sitzen die Beine so weit wie möglich ausstrecken, die Zehenspitzen anziehen und wieder ausstrecken. Beine eincremen. Gels oder Salben mit Heparin (z.B. Heparinratiopharm) verbessern die Fließeigenschaft des Blutes. Stützstrümpfe tragen. Der Druck fördert den Rückfluss des Blutes zum Herzen und verhindert das Anschwellen der Beine.

Personen mit erhöhtem Thrombose-Risiko (z.B. Diabetiker, Menschen mit Gefäß-Erkrankungen, Frauen, die die Pille nehmen), sollten vor Langstrecken-Flügen unbedingt ihren Arzt um Rat fragen. Eventuell kann eine Heparin-Spritze als Vorsorge sinnvoll sein. Übrigens: Auch stundenlanges Sitzen in Auto, Bus oder Bahn ist Gift für die Venen. Auch hier gelten die Tipps für Flugreisende.

Pullover mit in die Maschine nehmen Auch wenn es noch so warm ist am Urlaubsort, nicht vergessen, einen Pullover mit in den Flieger zu nehmen. Denn selbst in tropischen Gefilden regeln die Klimaanlage der Maschinen die Temperatur so weit herunter, dass man im T-Shirt friert!

Flug-Reise: Viel trinken, aber keinen Alkohol Die trockene Luft in Flugzeugen dörrt jeden Passagier förmlich aus. Verzichten sollte man deshalb bei langen Flugreisen auf entwässernde Getränke wie Kaffee oder Alkohol! Vor dem Abflug am Besten (im Duty-Free Bereich) eine Plastikflasche mit Mineralwasser besorgen! Manchmal kann es sein, daß aufgrund Turbulenzen der Ausschank eingestellt wird!

### **4.3 Der Flug (Auszug aus einem Programm gegen Flugangst)**

Der Flug wird für manche Menschen mehr zur Tortur anstatt zum Genuss. Gemeint ist die Angst vorm Fliegen. Durch gewisse Erfahrungen und Erlebnisse, die direkt oder indirekt mit der Fliegerei zusammenhängen können, äußern sich die Symptome der Flugangst bei den betreffenden Personen bereits deutlich vor einem stattfindenden Flug: Angst- und Panikzustände, Schweißausbrüche, die Angst vor einem evtl. Absturz etc. sind grausame Vorstellungen, die soweit führen können, dass man dazu geneigt ist, den Flug möglichst zu vermeiden.

Fliegen kann Lust oder Last, Traum oder Trauma sein. Für sehr viele Menschen ist es mit dem Gefühl der Angst untrennbar verbunden. Internationale Studien belegen, dass etwa ein Viertel, vielleicht sogar die Hälfte aller Passagiere unter Flugangst oder flugangstähnlichen Symptomen leidet.

Das wichtigste, um die Flugangst in den Griff zu bekommen ist, daß Sie aktiv werden. Angst hat drei Ebenen, und auf jeder dieser Ebene können Sie eingreifen:

#### **4.3.1 Ebene der Gedanken und Gefühle**

Häufig zeigt sich die Angst darin, daß Betroffene sich Katastrophenszenarien ausmalen und sich selbst entmutigen. Jetzt kommt es darauf an, zu einer realistischen Einschätzung der Situation zu kommen, denn die Gedanken und Phantasien in einer angstausslösenden Situation sind der Realität nicht angemessen. Abhilfe schaffen hier Information und Aufklärung. Wenn Sie beispielsweise wissen, daß die Tragflächen elastisch und biegsam sein müssen, um eben nicht abzubrechen, können Sie mit Turbulenzen viel gelassener umgehen.

Suchen Sie Information. Sagen Sie den Flugbegleitern, daß Fliegen nicht zu Ihrer Lieblingsbeschäftigung gehört. Trauen Sie sich ruhig zu fragen, ob ein kurzer Besuch im Cockpit möglich ist. Zu sehen, wie ruhig und entspannt die Atmosphäre im Cockpit ist, hilft oft schon.

#### **4.3.2 Körperliche Ebene**

Bei Angst kommt es zu einer Aktivierung vieler Körperfunktionen, die Sie zum Beispiel in Form einer beschleunigten Atmung, einem flauen Gefühl in der Magengegend oder einer verspannten Muskulatur erleben. Dieser Zusammenhang läßt sich gezielt nutzen: Körperliche Entspannung und ein intensives Angsterleben sind unvereinbar. Indem Sie Ihre Muskeln entspannen, entspannt sich gleichzeitig auch Ihr Geist. Eine einfache und sehr wirkungsvolle Übung geht folgendermaßen: Spannen Sie alle Muskeln Ihres Körpers gleichzeitig an und halten die Anspannung einige Sekunden. Dann nehmen Sie abrupt die Spannung weg und lassen die Muskeln locker. Diesen Entspannungszustand dürfen Sie dann genießen und bei Bedarf die Übung wiederholen. Auch durch den Atem läßt sich der Erregungszustand des Körpers gut beeinflussen. Hastiges und kurzes Ein- und Ausatmen verstärkt die Anspannung. Achten Sie also darauf, daß Sie lange ausatmen! Auch auf Kaffee und Alkohol sollten Sie vor und während des Fluges verzichten. Kaffee steigert die Erregung, so daß die Angst viel schneller auftreten kann.

#### **4.3.3 Die Verhaltensebene**

Konfrontation statt Vermeidung! Die Auswirkung von Flugangst auf das Verhalten besteht meist darin, das Fliegen zu vermeiden. Dies ist verständlich, führt aber nicht zu einer Lösung. Sie schränken Ihren Lebensraum ein und riskieren, daß die Angst sich auch auf andere Bereiche ausweitet. Schon Johann Wolfgang von Goethe bekämpfte seine Höhenangst, indem er den Münsterturm bestieg, seine Angst zuließ und sie dadurch besiegte.

Übrigens: Alkohol und Medikamente stellen auch eine Art der Vermeidung dar. Sie führen zu einer Festigung der Angst und sind daher nicht zu empfehlen.

## **5 Die Landung & Einreise**

### **5.1 Einreise**

So verläuft die Einreise besonders komfortabel: Bei Einreise in ein Land, das dem Schengener Abkommen beigetreten ist, entfallen im Normalfall alle Pass- und Zollkontrollen. Dazu zählen die Länder Belgien, Deutschland, Frankreich, Luxemburg, die Niederlande, Spanien, Portugal, Italien, Österreich, Griechenland, Dänemark, Island, Norwegen, Finnland und Schweden.

In vielen Staaten Europas und angrenzten Staaten ist der Personalausweis ausreichend. Manche Staaten verlangen lediglich einen Reisepass zur Einreise, manche Staaten stellen direkt bei der Einreise gegen Gebühr ein Visum aus, und wieder andere verlangen ein Visum, das bereits zum Teil Wochen vorher ausgestellt werden muß! Hierbei ist dringend auf gute Information zu achten, da man sonst nach der Landung an der Grenze abgewiesen wird und das eine kostspielige und ärgerliche Angelegenheit wird!!!

Genereller Tipp zu den Einreisebestimmungen:

Die genauen Einreisebestimmungen sind am besten unter [www.auswaertiges-amt.de](http://www.auswaertiges-amt.de) zu erfahren. Ebenso gibt es hier Länderinfos und aktuellste Gefahrenhinweise über das gewünschte Reiseland!

### **5.2 Gepäckausgabe**

Normalerweise ist der Weg zur Gepäckausgabe gut beschildert und die Wartezeiten, bis man sein Gepäck wieder vollständig in den Händen hat, sind kurz. Allerdings kann man auch an Flughäfen oder in Situationen geraten, in denen dies nicht der Fall ist! In Fällen, wo ein Gepäckstück komplett abhanden gekommen ist, bitte unbedingt den Schalter der Fluggesellschaft aufsuchen und den Verlust melden! Im Normalfall bekommt man dann ein Set zur „Überbrückung“ und das Gepäck wird nachgeliefert.

Im Extremfall, wenn das Gepäckstück nicht mehr gefunden wird, ist eine Liste mit den Gegenständen bei der Fluggesellschaft einzureichen, damit diese ersetzt werden können.

### **5.3 Zoll**

Zollbestimmungen

Im Grunde helfen Zollbestimmungen ganz schnell und einfach weiter, wenn die Regeln beachtet werden. Hier eine Übersicht der wichtigsten Regeln am Zoll:

Der grüne Ausgang für anmeldefreie Waren.

Bei Einreise aus einem Mitgliedstaat der Europäischen Union (EU) oder wenn nicht mehr als die zulässigen Freimengen mitgeführt werden, benutzen Sie bei der Zollkontrolle den grün gekennzeichneten Ausgang.

Der rote Ausgang für anmeldepflichtige Waren.

Werden mehr als die zulässigen Freimengen bzw. zum Handel oder zur gewerblichen Verwendung bestimmte Waren (unabhängig von ihrem Wert) mitgeführt, müssen diese grundsätzlich angemeldet werden! Dies gilt auch für Waren, die verboten sind und Beschränkungen unterliegen. Hierunter fallen z. B. Betäubungsmittel, Waffen, Munition sowie artengeschützte Tiere und Pflanzen sowie Teile davon oder daraus hergestellte Waren.

## **6 Besonderheiten bei Gruppenreisen**

Die Gruppe möglichst immer auf dem Flughafen und im Flugzeug als Gruppe zusammenhalten! Dies kann erreicht werden durch:

Treffen als Gruppe vor dem Flughafengebäude oder an einem bestimmten Terminal

- Gemeinsames Einchecken als Gruppe durch eine Person (sofern die Gruppe nicht allzu groß ist)
- Gemeinsame Sicherheits- und Passkontrolle
- Keine großartigen Einkäufe im zollfreien Bereich
- Die Gruppe im Wartebereich zum Einsteigen zusammenhalten
- Besondere Aufmerksamkeit ist nach der Landung geboten! Aufgrund der Hektik bis zum Erreichen des Zielortes ist die Gefahr besonders groß, daß die Gruppe auseinander gerät.
- Gemeinsam bis zur Gepäckaushandlung gehen!
- Leute einteilen, die sich um Gepäckwagen kümmern und dann wieder zur Gruppe zurückkehren
- An einem Ort auf alle Gepäckstücke warten!
- Gemeinsam durch den Zollbereich gehen!
- Im Empfangsbereich bis zum Taxi/Bus/Zug erhöhte Vorsicht!!! Gerne halten sich in bestimmten Ländern Betrüger und Hehler in solchen Bereichen auf!
- Jeden anweisen, auch nach den anderen Gruppenmitgliedern zu schauen, selbst sieht man nicht, was hinter einem passiert!
- Muß die Zug-/Bus- oder Taxifahrt selbst organisiert werden, unbedingt mehrere Personen nach den Preisen fragen und handeln! Oft werden mehrfach übertriebene Preise verlangt!

## **7 Was ist wenn???**

Egal was passiert, niemals in Panik ausbrechen! Jede Streßsituation ist für die gesamte Gruppe ein Risiko, wenigstens der Reiseleiter muß Ruhe bewahren! Wie im Einsatz im THW ist Ruhe der Schlüssel zur Bewältigung von Streßsituationen!

Auf allen Reisen können Situationen entstehen, die eine ganze Gruppe in Gefahr bringen können. Angefangen beim Verlust von Tickets oder des Gepäcks, Problemen bei der Ein- oder Ausreise bis hin zu Verletzungen auf Wettkämpfen oder ähnlichem ist alles im Bereich des Möglichen!

Folgende Maßnahmen sollen Helfen, eine ernste Situation zu bewältigen:

- Ruhe bewahren!
- Die Gruppe über die Vorfälle informieren!
- Einer weiteren Person aus der Gruppe die Verantwortung über die Gruppe übertragen, damit eigenständig Maßnahmen getroffen werden können.
- Immer wieder neue Treffpunkte oder Zeitpunkte zur persönlichen oder telefonischen Information vereinbaren!
- Nach Möglichkeit versuchen, Hilfe zu rufen, sich mit der Fluggesellschaft oder mit der besuchten Organisation in Verbindung zu setzen.
- In einer ernsten Situation die örtliche Polizei **und** die OPZ (Operationszentrale) mit einschalten!
- Eltern von betroffenen werden generell von der OPZ informiert!

Generell bleibt niemand allein ohne Rücksprache mit der OPZ im Gastland zurück, auch nicht unter der Obhut der gastgebenden Organisation!!! Der ranghöchste Betreuer bleibt bei der/den zurückbleibenden Person/en, der danach zuständige Betreuer fliegt wenn ggf. möglich mit dem Rest der Gruppe planmäßig zurück.

Natürlich muß gerade in Notfällen von Fall zu Fall entschieden werden, daher ist dies nur ein Anhaltspunkt. Je mehr Informationen fließen, umso mehr kann dagegen getan werden! Wie bei „normalen“ Notfällen gelten hier ebenfalls die 5 Ws, Wer, Wo, Wieviele, Was und Warten auf Rückfragen!

Raum für Notizen	Wichtige Telefonnummern
<p>Flug, Flugnummer, Flugzeiten, etc.            Wichtige Daten wie Adresse des            Hotels/Quartiers, Treffpunkte oder            ähnliches</p> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<p><b>OPZ:</b> _____</p> <p>Deutsche Botschaft: _____</p> <p>Fluggesellschaft: _____</p> <p>Polizei im Reiseland: _____</p> <p>Ambulanz im Reiseland: _____</p> <p>Sonstige Notfallnummern im Reiseland:            _____</p> <p>Reiseleiter: _____</p> <p>Reiseleiter: _____</p> <p>Reiseleiter: _____</p> <p>Ortsverband: _____</p> <p>Notfall-Nr. im OV: _____</p>

