



MEERHEIMATLIEBE RATGEBER

# Küsten-Checkliste Schleswig-Holstein

Der praktische Begleiter für Nordsee, Ostsee, Inseln, Halligen, Häfen und Binnenland - zum Abhaken, Ergänzen und Mitnehmen.

## Gut vorbereitet, entspannter unterwegs

Nicht jeder Tag braucht alles. Markiere nur, was zu Jahreszeit, Ziel und Aktivität passt. Für Watt, Schifffahrt und extreme Wetterlagen gelten zusätzlich die Hinweise offizieller Stellen und lokaler Anbieter.

**WICHTIG**

Diese Checkliste ersetzt keine Sicherheits-, Wetter-, Gezeiten- oder Navigationsberatung. Aktuelle Gezeitenwerte liefert das Bundesamt für Seeschifffahrt und Hydrographie (BSH).



MeerHeimatLiebe Ratgeber  
Mit Ruhe geplant. Mit Respekt unterwegs. Mit dem Norden verbunden.



01

## Vor der Abfahrt

|                                                                        |                                                                                    |
|------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Wetter für Ziel und Rückweg prüfen            | <input type="checkbox"/> Windstärke und Böen prüfen                                |
| <input type="checkbox"/> Regenradar ansehen                            | <input type="checkbox"/> Tageslicht und Sonnenuntergang beachten                   |
| <input type="checkbox"/> Fahrplan für Fähre oder Ausflugsschiff prüfen | <input type="checkbox"/> Öffnungszeiten und Saisonbetrieb prüfen                   |
| <input type="checkbox"/> Parkplatz oder ÖPNV-Verbindung planen         | <input type="checkbox"/> Tiden nur aus verlässlicher Quelle prüfen                 |
| <input type="checkbox"/> Reservierungen und Tickets speichern          | <input type="checkbox"/> Notfallkontakt zu Hause informieren                       |
| <input type="checkbox"/> Akkus laden und Offline-Karte speichern       | <input type="checkbox"/> Bargeld für kleine Häfen, Fähren oder Automaten einpacken |

02

## Kleidung im echten Norden

|                                                       |                                                                  |
|-------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Winddichte Jacke             | <input type="checkbox"/> Wasserdichte Außenschicht               |
| <input type="checkbox"/> Warmer Pullover oder Fleece  | <input type="checkbox"/> Wechselshirt                            |
| <input type="checkbox"/> Lange Hose                   | <input type="checkbox"/> Kurze Hose bei stabiler Wärme           |
| <input type="checkbox"/> Mütze oder Stirnband         | <input type="checkbox"/> Sonnenhut oder Kappe                    |
| <input type="checkbox"/> Feste, rutschhemmende Schuhe | <input type="checkbox"/> Gummistiefel nur passend zur Aktivität  |
| <input type="checkbox"/> Ersatzsocken                 | <input type="checkbox"/> Handschuhe in der kühlen Jahreszeit     |
| <input type="checkbox"/> Leichter Schal oder Buff     | <input type="checkbox"/> Trockene Kleidung im Auto oder Rucksack |

03

## Sonne, Wind und Haut

|                                                                           |                                                           |
|---------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Sonnencreme mit hohem Schutz                     | <input type="checkbox"/> Lippenpflege mit UV-Schutz       |
| <input type="checkbox"/> Sonnenbrille mit gutem UV-Schutz                 | <input type="checkbox"/> Kopfbedeckung                    |
| <input type="checkbox"/> Trinkwasser                                      | <input type="checkbox"/> Windschutz für empfindliche Haut |
| <input type="checkbox"/> Insektenschutz für Marsch, Seen und Abendstunden | <input type="checkbox"/> Kleine Reiseapotheke             |



04

## Watt und Gezeiten

|                                                                                   |                                                                                 |
|-----------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Hoch- und Niedrigwasserzeit für den konkreten Ort prüfen | <input type="checkbox"/> Nur markierte Wege oder geführte Wattwanderung nutzen  |
| <input type="checkbox"/> Nie allein weit ins Watt gehen                           | <input type="checkbox"/> Umkehrzeit vorab festlegen                             |
| <input type="checkbox"/> Priele und schnell auflaufendes Wasser ernst nehmen      | <input type="checkbox"/> Mobiltelefon wasserdicht verpacken                     |
| <input type="checkbox"/> Warme Kleidung für den Rückweg bereithalten              | <input type="checkbox"/> Bei Nebel, Gewitter oder unsicherer Lage nicht starten |
| <input type="checkbox"/> Kinder und Hunde jederzeit nah führen                    | <input type="checkbox"/> Notruf 112 und Standortinformationen kennen            |

05

## Strand und Badetag

|                                                                   |                                                                     |
|-------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Badeflaggen und lokale Hinweise beachten | <input type="checkbox"/> Nur an geeigneten Stellen ins Wasser gehen |
| <input type="checkbox"/> Strömungen und Brandung einschätzen      | <input type="checkbox"/> Kinder nie unbeaufsichtigt lassen          |
| <input type="checkbox"/> Badeschuhe bei Steinen oder Muscheln     | <input type="checkbox"/> Handtuch und trockene Kleidung             |
| <input type="checkbox"/> Sonnenschutz nachcremen                  | <input type="checkbox"/> Müll wieder mitnehmen                      |
| <input type="checkbox"/> Dünen und Schutzbereiche nicht betreten  | <input type="checkbox"/> Trinkwasser und kleine Snacks              |

06

## Hafen, Steg und Schiff

|                                                                   |                                                                    |
|-------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Rutschfeste Schuhe                       | <input type="checkbox"/> Abstand zu Arbeitsbereichen und Kaimauern |
| <input type="checkbox"/> Kinder an der Hand oder mit Schwimmhilfe | <input type="checkbox"/> Fährticket und Abfahrtszeit               |
| <input type="checkbox"/> Puffer für Boarding                      | <input type="checkbox"/> Seekrankheitsmittel bei Bedarf            |
| <input type="checkbox"/> Fernglas                                 | <input type="checkbox"/> Windschutz auf Außendecks                 |
| <input type="checkbox"/> Gepäck kompakt und sicher verstauen      | <input type="checkbox"/> Anweisungen der Crew befolgen             |

07

## Fahrrad und Küstenweg

|                                                                            |                                                  |
|----------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Reifendruck und Bremsen prüfen                    | <input type="checkbox"/> Licht und Reflektoren   |
| <input type="checkbox"/> Schloss                                           | <input type="checkbox"/> Pannenset und Minipumpe |
| <input type="checkbox"/> Helm                                              | <input type="checkbox"/> Offline-Route           |
| <input type="checkbox"/> Windrichtung für Hin- und Rückweg berücksichtigen | <input type="checkbox"/> Fahrzeiten einplanen    |
| <input type="checkbox"/> Wasser und Energiereserve                         | <input type="checkbox"/> Regenschutz             |
| <input type="checkbox"/> Rücksicht auf Fußgänger und Schutzgebiete         |                                                  |



08

## Kinder, Hund und Familie

|                                                                    |                                                                 |
|--------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Notfallnummern und Treffpunkt vereinbaren | <input type="checkbox"/> Kinderarmband mit Kontaktmöglichkeit   |
| <input type="checkbox"/> Schwimmhilfe passend zur Aktivität        | <input type="checkbox"/> Ersatzkleidung                         |
| <input type="checkbox"/> Sonnen- und Regenschutz                   | <input type="checkbox"/> Pausen und kindgerechte Distanzen      |
| <input type="checkbox"/> Hundeleine und Kotbeutel                  | <input type="checkbox"/> Trinkwasser für den Hund               |
| <input type="checkbox"/> Hundestrand- und Naturschutzregeln prüfen | <input type="checkbox"/> Zeckenschutz und Handtuch für den Hund |

09

## Foto, Technik und Erinnerungen

|                                                                 |                                                                          |
|-----------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Smartphone oder Kamera geladen         | <input type="checkbox"/> Powerbank                                       |
| <input type="checkbox"/> Speicherkarte                          | <input type="checkbox"/> Wasserdichte Hülle                              |
| <input type="checkbox"/> Objektiv- oder Brillenputztuch         | <input type="checkbox"/> Persönlichkeitsrechte anderer Menschen beachten |
| <input type="checkbox"/> Keine Drohne ohne Prüfung aller Regeln | <input type="checkbox"/> Tiere nicht bedrängen                           |
| <input type="checkbox"/> Standortdaten sensibel behandeln       |                                                                          |

10

## Natur und Rücksicht

|                                                                  |                                                                              |
|------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Auf Wegen bleiben                       | <input type="checkbox"/> Brut- und Rastbereiche meiden                       |
| <input type="checkbox"/> Tiere aus Abstand beobachten            | <input type="checkbox"/> Keine Pflanzen pflücken                             |
| <input type="checkbox"/> Kein Feuer in Dünen oder Schutzgebieten | <input type="checkbox"/> Lautstärke niedrig halten                           |
| <input type="checkbox"/> Müll vollständig mitnehmen              | <input type="checkbox"/> Regionale Angebote und kleine Betriebe unterstützen |
| <input type="checkbox"/> Deich- und Weidetore wieder schließen   |                                                                              |



# Persönlicher Tagesplan

Ziel: \_\_\_\_\_ Datum: \_\_\_\_\_

|                           |  |
|---------------------------|--|
| Start / Anreise           |  |
| Wetter / Wind             |  |
| Gezeiten / Wasser         |  |
| Wichtigste Aktivität      |  |
| Umkehr- oder Rückfahrzeit |  |
| Notfallkontakt            |  |
| Eigene Notizen            |  |

|                      |                                                                                                                                                                                                                       |
|----------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>ANLAUFSTELLEN</b> | Gezeiten und Wasserstand: <a href="https://www.gezeiten.bsh.de">gezeiten.bsh.de</a><br>Wetterwarnungen: <a href="https://www.dwd.de">dwd.de</a><br>Notruf: 112   Polizei: 110   Seenotleitung Bremen: +49 421 53687-0 |
|----------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

Stand: August 2026. Vor jeder Reise aktuelle Angaben der zuständigen Stellen und Anbieter prüfen.