



UMEÅ UNIVERSITET

Checklista före avresa

Checka av samtliga åtgärder/punkter för att öka din trygghet inför och under din resa.

Åtgärd	Genomfört
Har du laddat ner appen "UD Resklar" och tagit del av information som finns om det land du ska besöka?	
Har du tagit del av information om landet på UD:s webbplats? https://www.regeringen.se/uds-reseinformation/	
Har du anmält dig till svensklistan? https://www.swedenabroad.se/sv/svensklistan/	
Har du ett giltig pass/visum för ditt resmål?	
Har du tagit en kopia på ditt pass och sparat det digitalt på en säker åtkomlig plats?	
Har du ett giltigt europeiskt sjukförsäkringskort (gäller om du reser inom EU)? https://www.forsakringskassan.se/privatperson/resa-arbeta-flytta-studera-eller-fa-var-d-utomlands/resa-utomlands	
Har du tagit reda på om särskilda vaccinationer krävs eller rekommenderas för ditt resmål? https://www.1177.se/Vasterbotten/behandling--hjalpmedel/vaccinationer/	
Har du sparat dina kontaktuppgifter och viktiga telefonnummer på annat sätt än i mobiltelefonen?	
Har du informerat din institution, International Office och värdorganisationen om din resa och dina ICE-kontakter (In Case Of Emergency).	
Har du meddelat dina resplaner till dina anhöriga?	
Har du kollat upp vilka försäkringar som du täcks av under din utlandsvistelse?	
Har du tagit del viktig säkerhetsinformation från värdorganisationen som du ska besöka?	



UMEÅ UNIVERSITET

Har du skrivit upp ditt kontokortsnummer? Förvara informationen på ett annat ställe än i plånboken.	
Har du skrivit upp telefonnumret för att spärta ditt kontokort? Ha numret tillgängligt på flera olika ställen.	