

THEMA SICHERHEIT AUF REISEN: SIE RECHERCHIEREN – EGENCIA BIETET

- Hintergrund und Einblicke in das Thema Sicherheit auf Reisen – gerne Interview mit Mitarbeiter des Sicherheits- und Krisenteams oder Geschäftsleitung
- Tipps und Tricks für Geschäftsreisende für mehr Sicherheit und Gesundheit unterwegs
- Checkliste für Reisende

Überblick: Wer auf Reisen ist weiß, Gesundheit und Sicherheit sind hier ein großes Thema. Egencia, der Geschäftsreisesezialist der Expedia-Gruppe, hat einige Tipps für Geschäftsreisende und Travel Manager zusammengestellt. Diese sollen dabei helfen, die Reise stressfrei, gesund und so sicher wie möglich zu machen – und können auch für private Reisen hilfreich sein. Als Teil der Expedia-Gruppe verfügt Egencia über ein großes Sicherheits- und Krisenteam, das rund um die Uhr das Geschehen weltweit im Auge behält und Sicherheitshinweise gibt.

Sicherheitstipps für Geschäftsreisende:

- *Vor der Reise:* Hinterlassen Sie immer eine Kopie Ihrer Reiseroute bei Ihrem Travel Manager, Kollegen oder Familien-Mitglied. Im Fall einer Krise, falls keine direkte Kommunikation mit den Kontaktpersonen möglich ist: Facebook ermöglicht es, wenn man sich in einem aktuellen Gefahrengebiet befindet, sich als „In Sicherheit“ zu markieren und dies so Freunde wissen zu lassen.
- *In der Luft:* Wenn Sie fliegen, tragen Sie bequeme Kleidung, die im Notfall ein schnelles Aussteigen ermöglichen – für Damen: keine High-Heels oder Röcke.
- *Am Boden:* Sollte jemand vor Ihrer Hoteltür stehen, den Sie nicht erwarten, rufen Sie im Zweifel die Rezeption an, um sich zu versichern. Benutzen Sie nachts das Sicherheitsschloss.
- *Bei internationalen Reisen:*
 - Überprüfen Sie, ob Ihr Mobiltelefon in Ihrem Zielland funktioniert bzw. ob Sie einen passenden Tarif haben. Speichern Sie lokale Notruf-Nummern im Telefonbuch ein.
 - Speichern Sie eine digitale Kopie Ihres Ausweises auf Ihrem Mobiltelefon oder schicken Sie sich die Kopie per Email zu.
 - Überprüfen Sie rechtzeitig, ob Sie bestimmte Impfungen benötigen und ob Sie eine Reisekrankenversicherung abschließen sollten. Kontaktieren Sie im Notfall vor Ort die lokale Botschaft, um Hilfe zu bekommen.
- *Generell:* Seien Sie aufmerksam, wenn Sie in einer fremden Umgebung sind – bleiben Sie an belebten, gut beleuchteten Orten

Gesundheitstipps und Stressreduktion für Geschäftsreisende:

- *Vor der Reise:*
 - Checken Sie den Status Ihrer Flug- oder Zugreise, um bei Verspätungen unnötige Wartezeit zu vermeiden.
 - Nehmen Sie gesunde Snacks mit, um den Griff zum Fastfood zu vermeiden. Natürliche Fruchtriegel oder Nüsse sind eine Alternative für den kleinen Hunger zwischendurch.

- *In der Luft:*
 - Achten Sie auf eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr und trinken Sie viel Wasser.
 - Vermeiden Sie Alkohol und Koffein. Beides kann einer Dehydrierung in die Karten spielen und die Chancen eines Jetlags erhöhen.
- *Am Boden:*
 - Bewegen Sie sich: Wenn Sie zuhause regelmäßig Sport machen, schauen Sie nach Möglichkeiten, in Ihrem Rhythmus zu bleiben. Viele Hotels bieten Fitnessräume, Kurse oder auch Pools. Oder nutzen Sie eine kurze Pause zwischen Terminen für einen kleinen Spaziergang. Auch die Fahrt mit öffentlichen Verkehrsmitteln erhöht den Aktivitäts-Level.
 - Gönnen Sie sich Ruhe: Sorgen Sie für genügend Schlaf. Bestimmte Apps mit z.B. Naturgeräuschen können Ihnen helfen, zur Ruhe zu kommen.

Mögliche Interviewpartner:

- Manager des Egencia Sicherheits- und Krisenteams
- Verena Funke, Geschäftsführerin Egencia Deutschland

Weiterführende Informationen:

- Checkliste für sicheres Reisen: <https://www.egencia.com/public/de/2017/06/13/checkliste-sicherheit-von-reisenden/>

Medienkontakt

Carolin Campe, noble kommunikation, ccampe@noblekom.de, +49 6102 36660