



Backpacken checklist

De basics

- ☐ Paspoort (min. 6 maanden geldig)
- ☐ Reisverzekering
- ☐ Contant geld + bankpas/creditcard
- ☐ Eventueel visum (controleer per land)
- ☐ Contactgegevens in geval van nood
- ☐ Backpack en daypack

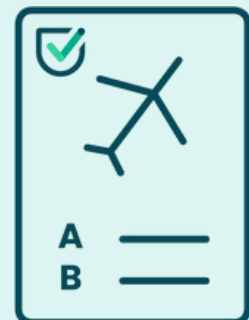
Elektronica

- ☐ Telefoon + opladers
- ☐ Powerbank
- ☐ Wereldstekker
- ☐ Oordopjes of koptelefoon
- ☐ Offline kaarten
- ☐ Belangrijke documenten opgeslagen

Gezondheid: medisch en vaccinaties

Tip van Vaccinatiepunt: Voor een veilige en zorgeloze backpackreis is het belangrijk om op tijd je vaccinaties en gezondheidsrisico's te checken. Laat je adviseren over welke bescherming jij nodig hebt, zodat je goed voorbereid vertrekt.

- ☐ Controle of basisvaccinaties up-to-date zijn (DTP, BMR)
- ☐ Reisvaccinaties afhankelijk van bestemming (bijv. hepatitis A, buiktyfus, rabiës)
- ☐ Advies over malaria (tabletten of noodmedicatie)
- ☐ Bescherming tegen muggen (malaria, dengue, zika)
- ☐ Medicijnenpaspoort of doktersverklaring
- ☐ Uitgebreide EHBO-set (pleisters, ontsmetting, verband)
- ☐ Pijnstillers, diarree-remmers en ORS
- ☐ Maak bij voorkeur **6-8 weken voor vertrek** een afspraak bij Vaccinatiepunt



Paktechnieken:

- Zware spullen dicht bij je rug en onderin de backpack
- Lichtgewicht spullen bovenin en losjes inpakken
- Gebruik packing cubes om spullen georganiseerd en droog te houden
- Houdt essentiële items in de daypack

Toiletartikelen & hygiëne

- | | |
|---|--|
| ☐ Zonnebrandcrème (met een hoge beschermfactor) | ☐ Tandborstel en tandpasta |
| ☐ Aftersun | ☐ Shampoo en zeep |
| ☐ Insectenspray met DEET | ☐ Lippenbalsem met SPF |
| ☐ Handgel of desinfecterende doekjes | ☐ Menstratieproducten |

Kleding

- ☐ Luchtige kleding (lange mouwen tegen zon en muggen)
- ☐ Warme laag voor koelere avonden of airco
- ☐ Stevige wandelschoenen of sneakers
- ☐ Ondergoed en sokken
- ☐ Slippers of sandalen
- ☐ Regenjas of poncho
- ☐ Hoed of pet tegen de zon
- ☐ Bedekkende kleding voor tempels



Handige extra's

- ☐ Herbruikbare waterfles
- ☐ Sneldrogende handdoek
- ☐ Slotje voor backpack
- ☐ Wasmiddel (klein formaat)
- ☐ Notitieboekje en pen
- ☐ Snacks voor onderweg
- ☐ Zaklamp of hoofdlamp
- ☐ Regenhoes voor daypack

Tip:

Elke backpackreis is anders. Laat je daarom persoonlijk adviseren over vaccinaties en gezondheidsrisico's die passen bij jouw bestemming en reisplannen.

—————> Plan op tijd je afspraak via **www.vaccinatiepunt.nl**