



# Surfreis checklist



Ga je op surfreis? Dan combineer je avontuur, sport en ontspanning. Een goede voorbereiding helpt om veilig te surfen, comfortabel te reizen en optimaal te genieten van zon, zee en golven.

## De basics

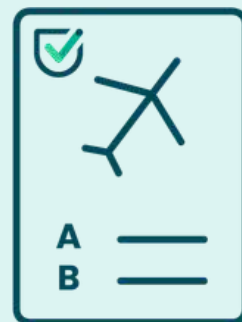
- ☐ Paspoort of ID-kaart (controleer geldigheid)
- ☐ Kopieën van belangrijke documenten
- ☐ Contant geld + bankpas/creditcard
- ☐ Eventueel visum (afhankelijk van bestemming)
- ☐ Backpack of koffer + kleine dagrugzak
- ☐ Adres en telefoonnummers van accommodatie en surfschool
- ☐ Reisverzekering (incl. medische kosten en water- of sportactiviteiten)

## Elektronica

- ☐ Telefoon + waterdichte hoes
- ☐ Oplader
- ☐ Powerbank
- ☐ Wereldstekker/reisadapter
- ☐ Oordopjes of koptelefoon
- ☐ Eventueel camera of GoPro
- ☐ Extra oplaadkabels of universele USB-kabels

## Gezondheid & vaccinaties

- ☐ Controle of basisvaccinaties up-to-date zijn (DTP, BMR)
- ☐ Aanbevolen vaccinaties afhankelijk van bestemming
- ☐ Persoonlijke medicatie (voldoende voorraad)
- ☐ Medicijnenpaspoort of doktersverklaring
- ☐ EHBO-set met basisbenodigdheden
- ☐ Zonnebrandcrème en aftersun
- ☐ Maak bij voorkeur **6-8 weken voor vertrek** een afspraak bij Vaccinatiepunt



## Surfersuitrusting

- ☐ Surfboard of bodyboard (check of inbegrepen bij accommodatie)
- ☐ Surf leash
- ☐ Wetsuit (geschikt voor temperatuur water)
- ☐ Rashguard of surfshirt
- ☐ Surf wax
- ☐ Fins / vinnen
- ☐ Waterdichte tas of drybag voor spullen



## Samen reizen

- ☐ Openstaan voor contact en groepsactiviteiten
- ☐ Communicatie via groepschat of app
- ☐ Respect voor groepsregels en tempo
- ☐ Flexibiliteit bij wijzigingen in het programma
- ☐ Onderling checken op gezondheid en welzijn
- ☐ Deelnemen aan gezamenlijke maaltijden en uitjes
- ☐ Afspraken met reisleiding en groep (ontmoetingspunten, tijden)

## Handige extra's

- ☐ Herbruikbare waterfles
- ☐ Snacks voor onderweg
- ☐ Sneldrogende handdoek
- ☐ Zonnebril of hoed/pet
- ☐ Klein slot voor bagage
- ☐ Notitieboekje en pen
- ☐ Kleine rugzak voor stranddagen

## Tip:

Een surfreis is intensief voor lichaam en huid. Laat je vooraf adviseren over vaccinaties en gezondheidsrisico's die passen bij jouw bestemming. Vaccinatiepunt helpt je goed voorbereid en veilig op reis te gaan.

—————> Plan op tijd je afspraak via **[www.vaccinatiepunt.nl](https://www.vaccinatiepunt.nl)**