



Bergreis checklist



Ga je de bergen in voor een trekking of beklimming? In berggebieden kunnen omstandigheden snel veranderen. Een goede voorbereiding en de juiste uitrusting helpen je veilig en comfortabel op pad te gaan.

De basics

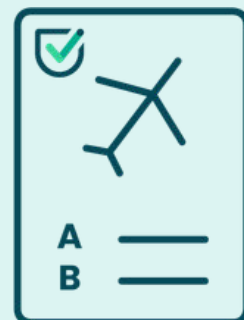
- Paspoort of ID-kaart (controleer geldigheid)
- Reisverzekering (incl. bergsport en reddingskosten)
- Contant geld + bankpas/creditcard
- Eventueel visum (afhankelijk van bestemming)
- Gegevens van gids of organisatie
- Contactgegevens van thuisblijvers
- Rugzak en daypack

Elektronica

- Telefoon + opladers
- Powerbank
- Wereldstekker
- Koptelefoon of oordopjes
- Offline opgeslagen kaarten
- Eventueel GPS-apparaat
- Eventueel camera of GoPro

Gezondheid & vaccinaties

- Controle of basisvaccinaties up-to-date zijn (DTP, BMR)
- Eventuele aanvullende vaccinaties afhankelijk van bestemming
- Advies over hoogteziekte (bij hogere bergen)
- Persoonlijke medicatie (voldoende voorraad)
- Medicijnenpaspoort of doktersverklaring
- Bescherming tegen zon en UV op hoogte
- Uitgebreide EHBO-kit: pleisters, gaas, verband, ontsmetting
- Maak bij voorkeur **6-8 weken voor vertrek** een afspraak bij Vaccinatiepunt

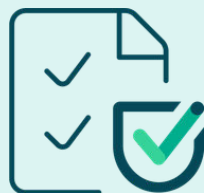


EHBO & medische benodigheden

- Pleisters (diverse maten)
- Steriele gaasjes
- Hechtpleisters / wondstrips
- Elastisch verband of zwachtel
- Desinfectiemiddel
- Pijnstillers
- ORS (orale rehydratiezouten)
- Antihistaminica
- Brandwondengel
- Zalf tegen insectenbeten
- Thermometer
- Tekenpincet
- Blarenpleisters

Berguitrusting

- Stevige berg- of trekkingschoenen (ingelopen)
- Wandelstokken
- Rugzak met regenhoes
- Waterflessen of hydratatiesysteem
- Zonnebril met UV-bescherming
- Hoofdlamp of zaklamp
- Kaart en kompas of GPS
- Zakmes of multitool
- Waterdichte drybag voor belangrijke spullen



Handige extra's

- Herbruikbare waterfles
- Snacks of energierepen
- Kleine rugzak voor dagtochten
- Notitieboekje en pen
- Slotje voor tas
- Nooddeken (reddingsdeken)
- Fluitje (noodsignaal)
- Reparatieset voor uitrusting (ducttape, kabelbinders)

Tip:

Laat je vooraf adviseren over vaccinaties en gezondheidsrisico's die passen bij jouw bestemming. Vaccinatiepunt kan je helpen om goed voorbereid en veilig aan je bergreis te beginnen.

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