

# Backpacken checklist

*Slim inpakken, gezond op reis*



## De basics

- Paspoort (min. 6 maanden geldig)
- Reisverzekering
- Contant geld + meerdere 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



# Backpacken checklist



## 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
- Houd essentiële items in de daypack



## Toiletartikelen & hygiëne

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



## Kleding

- Luchtige kleding (lange mouwen tegen zon en muggen)
- Warme laag voor koelere avonden of airco
- Ondergoed en sokken
- Stevige wandelschoenen of sneakers
- 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 van Vaccinatiepunt

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](http://www.vaccinatiepunt.nl)

