



Avontuurlijke reizen

checklist



Ga je op avontuur? Of het nu een safari, trekking of jungle-expeditie is, goede voorbereiding is essentieel. Deze checklist helpt je veilig, gezond en goed uitgerust te reizen.

De basics

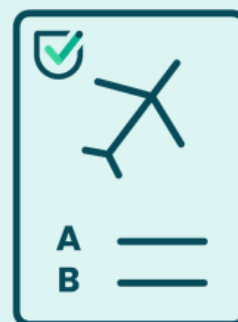
- ☐ Paspoort (controleer geldigheid)
- ☐ Reisverzekering
- ☐ Contant geld + bankpas/creditcard
- ☐ Aansprakelijkheidsverzekering indien vereist
- ☐ Eventueel visum (afhankelijk van bestemming)
- ☐ Contactgegevens van thuisblijvers
- ☐ Rugzak en daypack

Elektronica

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

Gezondheid & vaccinaties

- ☐ Controle of basisvaccinaties up-to-date zijn (DTP, BMR)
- ☐ Aanbevolen reisvaccinaties afhankelijk van bestemming (hepatitis A/B, buiktyfus, rabiës, tuberculose)
- ☐ Malaria-advies (tabletten of noodmedicatie)
- ☐ Bescherming tegen muggen (DEET, bedekkende kleding)
- ☐ Medicijnenpaspoort of doktersverklaring
- ☐ Pijnstillers, diarree-remmers, ORS
- ☐ Uitgebreide EHBO-kit: pleisters, gaas, verband, ontsmetting
- ☐ Maak bij voorkeur **6-8 weken voor vertrek** een afspraak bij Vaccinatiepunt



EHBO & medische benodigdheden

- ☐ Antihistaminica
- ☐ Brandwondengel
- ☐ Zalf tegen insectenbeten
- ☐ Tekenpincet
- ☐ Thermomether
- ☐ Eventueel waterzuiveringstabletten
- ☐ Eventueel EpiPen of andere specifieke medicatie



Kleding & schoeisel

- ☐ Luchtige, ademende kleding
- ☐ Warme laag voor koelere avonden of hoogte
- ☐ Ondergoed en sokken (voldoende voor de reisduur)
- ☐ Stevige wandelschoenen of trekkingschoenen
- ☐ Slippers of sandalen
- ☐ Regenjas of poncho
- ☐ Hoed of pet tegen de zon
- ☐ Lange broeken en shirts met mouwen (bescherming tegen zon en muggen)

Handige extra's

- ☐ Herbruikbare waterfles
- ☐ Waterdichte hoes of drybag
- ☐ Slotje voor bagage
- ☐ Wasmiddel (klein formaat)
- ☐ Notitieboekje en pen
- ☐ Snacks voor onderweg
- ☐ Kleine rugzak of daypack
- ☐ Zaklamp of hoofdlamp
- ☐ Blarenpleisters of voetverzorgingsset

Tip:

Avontuurlijke reizen kunnen fysiek en mentaal intensief zijn. Laat je tijdig adviseren over vaccinaties, gezondheidsrisico's en veiligheid op je bestemming. Vaccinatiepunt kan je helpen goed voorbereid en zorgeloos op avontuur te gaan.

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