

Checklist duikreizen en rondreizen

TASSEN	TER VERMAAK
<ul style="list-style-type: none"> o grote rugzak (eventueel regenhoes) o dagtas (voor wandelingen / dagtrips of trips van een aantal dagen) o stap-tasje (draag je tijdens het stappen een rok, kan een klein tasje handig zijn!) o adreslabel (met adres hostel, als je tas op het vliegveld kwijtraakt sturen ze hem na) o hangslotjes (voor aan tas of kluisje. Te kleine slotjes passen soms niet. Denk aan reservesleutels of neem er een met een cijfercombinatie) o flightbag (zak waar je hele rugzak inpast, af te sluiten met een slotje. Zo kan er op het vliegveld niets in je tas worden gestopt zonder jouw medeweten) o plastic zakken (voor schoenen, vuile was of lekkende toiletpullen) o portemonnee (eventueel extra nepportemonnee met verlopen pasjes / wat losgeld tegen diefstal) o compressiezakken (vacuüm verpakken van kleding, scheelt ruimte) 	<ul style="list-style-type: none"> o dagboek (ook leuk om mensen die je tegenkomt in te laten schrijven) o schrijfblok / adresboek (adressen van tevoren op stickers printen scheelt tijd!) o pennen / marker o reisgids o leesboek (Engelse boeken kun je in hostel makkelijker ruilen) o <i>evt. puzzelboekje</i> o <i>evt. wegenkaart</i> (als je een auto gaat huren/kopen, daar kopen!) o <i>evt. speelkaarten</i> o <i>foto's van familie/vrienden</i> o <i>evt. kleine Hollandse souvenirjes</i> o <i>evt. duikbril / snorkel</i> (met zachte neus) o <i>evt. stappenteller</i> (kijk voor de grap eens hoeveel kilometer je op een dag aflegt) o <i>evt. verrekijker</i>

KLEDING EN SCHOENEN	PAPIER EN GELD
<p>(dunne materialen en zorg dat alle kleuren bij elkaar passen, zo kun je combineren)</p> <ul style="list-style-type: none"> o 1-2 lange (afrits-)broeken o 2-3 korte broeken / rokken / jurken o 1-2 (fleece) truien / vesten o 3-4 (t-)shirts / hemdjes o ondergoed / sokken voor 1 week o pyama o zwemkleding o regenkleding / poncho o windjack (niet te zwaar, maar op sommige plekken kan het erg koud zijn) o pet / hoedje / bandana (tijdens wandelingen in de volle zon een <i>must</i>) o <i>riem</i> o <i>evt. juwelen</i> o ingelopen (wandel)schoenen (niet te zwaar) o slippers / (TEVA) sandalen o nette schoenen (werk / uitgaan) o handdoek o sarong (te gebruiken als strandlaken, rok, reservehanddoek, gordijn en je kunt je erachter omkleden op het strand) 	<p>(maak van alle belangrijke documenten een kopie om thuis achter te laten of mail deze naar jezelf)</p> <ul style="list-style-type: none"> o paspoort o ticket(s) o visum o pinpas (pinnen is EFTPOS in het Engels, bij de meeste banken moet je betalen om geld op te nemen, dus neem niet té kleine bedragen op) o creditcard (in sommige hostels móet je een creditcard hebben) o gegevens internet bankieren o contant geld (wissel alvast wat euro's om voor dollars om mee te starten) o informatie verzekeringen o studentenkaart (desnoods zelf één maken, er moet wel een datum en pasfoto op) o kopie eigendomsbewijzen 'dure' goederen o toegangsnummers telefoon thuisland o <i>evt. medisch paspoort / inenting / gezondheidsverklaringen</i> o <i>evt. voorschrift lenzen / bril</i> o e-mail account o website / blog o <i>evt. internationaal rijbewijs</i> o <i>evt. duikbrevet / duiklogboek</i> <p>Als je gaat werken:</p> <ul style="list-style-type: none"> o <i>Engelstalige c.v.</i> o <i>kopie relevante diploma's / certificaten</i> (vertaald in het Engels!) o <i>pasfoto's</i>

TOILETSPULLEN	MEDICIJNKASTJE
<ul style="list-style-type: none"> o toiletas o tandenborstel / tandpasta o haarborstel / kam o <i>shampoo / douchegeel</i> (kun je beter bij aankomst kopen, dan kunnen ze in het vliegtuig ook niet ploffen) o deodorant o scheermesje / schuim o gezichtscrème o lippenbalsem o nagelklipper (<i>schaartje</i>) / <i>vijl</i> o pincet o eelt vijl o <i>evt. parfum</i> o <i>evt. make-up</i> o <i>evt. haarelastiekjes</i> o (<i>onbreekbaar</i>) <i>spiegelkje</i> o <i>wattenstaafjes</i> o <i>zakdoekjes</i> o (<i>antibacteriële</i>) <i>vochtige doekjes</i> o <i>flesje herome</i> (desinfecteert) o zonnebril o <i>evt. (lees)bril</i> o <i>evt. brillenkoker / doekje</i> o <i>evt. lenzen (+ extra) / lenzendoosje</i> o <i>evt. lenzenvloeistof</i> 	<ul style="list-style-type: none"> o klein EHBO setje (pleisters, jodium, leukoplast, schaatje, gaasjes, verband, handschoenen, eventueel zwachtels / rekverband / watten, thermometer) o <i>compeed / blarenpleisters</i> o antiseptische crème (geneest wonden) o <i>evt. diacure / norit</i> (diarree) o <i>evt. ors-zout</i> (tegen uitdroging) o neusdruppels (handig in de droge outback) o <i>evt. oogdruppels</i> (idem) o <i>evt. oordruppels</i> o tekentang o <i>evt. anti-histamine pillen</i> (jeuk door steken) o <i>evt. prik-weg</i> (<i>wespen- en bijensteken</i>) o <i>insectenspray</i> (daar kopen!) o DEET (tegen muggen, kun je hier bij outdoor-zaak kopen) o paracetamol o <i>evt. vitaminepillen</i> o <i>evt. voorgeschreven medicatie</i> o <i>evt. de pil</i> o <i>evt. condoms</i> o <i>evt. maandverband / tampons</i> o zonnebrand (daar kopen! hoge factor!) o <i>after sun</i>

SLAPEN	ELECTRISCHE APPARATEN
<ul style="list-style-type: none"> o slaapzak (lichtgewicht. Niet in alle hostels te gebruiken, maar wel op veel tours of als je gaat kamperen) o lakenzak (je slaapzak blijft schoon en je ligt altijd onder je eigen lakens) o <i>kussensloop</i> (kan ook gewoon shirt zijn!) o opblaasbaar nekkussentje (als je veel busreizen maakt is dit ideaal) o oordopjes (neem niet de goedkoopste) 	<ul style="list-style-type: none"> o <i>mobiele telefoon / (auto)oplader</i> o <i>mp3speler / koptelefoon / oplader</i> o fototoestel / oplader / memorycard (eventueel extra) o <i>evt. videocamera / oplader / (extra) bandjes</i> o universele stekker (liefst een smalle, zodat in het contact ernaast nog een stekker kan)

REPARATIE	OVERIGEN
<ul style="list-style-type: none"> o naaisetje (knopen, naald, draad) o veiligheidsspelden o <i>elastiekjes</i> o <i>evt. reparatieset bril</i> o <i>evt. reparatieset schoen</i> (extra veters, lijm) o <i>touw</i> o <i>ducttape</i> 	<ul style="list-style-type: none"> o <i>evt. universele stop</i> o beetje waspoeder / handwaszeep (goed afgesloten verpakking/bakje!) o <i>evt. wasknijpers</i> o <i>evt. wc-papier</i> o <i>evt. lucifers / aansteker</i> o <i>reissetje bestek / multi-tool / zakmes</i> o <i>evt. waterfles</i> o <i>evt. koeltasje</i> o <i>fluitje</i> (om hulp te roepen als je alleen gaat wandelen, denk Titanic) o zaklampje (batterijen omdraaien!) o alarmklokje / horloge met wekker

MEDICATIE en EHBO REISKOFFER DUIKER

(Volgende producten kunnen nuttig zijn op duikreis. Opgelet medicatiegebruik zonder consult van een arts kan gevaarlijk zijn. Medicatie heeft niet alleen een heilzame werking maar meestal ook verschillende nevenwerkingen. Deze nevenwerkingen kunnen tijdens het duiken verergeren en u en uw buddy in gevaar brengen.)

Antibiotica	Augmentin 500mg (alg. infecties) / Eusaprim forte (blaasontstekingen)
Oor	Terra-cortril suspensie / Panotile druppels
Oog	Terramycine oogzalf
Neus en sinussen	Clarinate tabletten / Rhinospray / Nevisine
Reis en zeeziekte	Touristil compr. / Stugeron forte + motilium (zeer zieke mensen)
Allergie	Claritine / Zyrtec / Sanelor
Huid: Wonden	Bactrobanzalf / Cetavlex / Fucidine / Isobetadine
Verbranding	Vetverband: Isobetadine / Fucidineintertulle Flammazine
Uitslag	Locoidcrème / Betnelan V crème
Jeuk	Caladryl / Urtic / Euceta
Schimmel	Dactarin crème / Nizoral crème
Maag darm + koorts	Motilium / maalox / Imodium / O.R.S. Ercefuryl compr. / Tarivid
Pijn	Optalidon / Perdolan Mono / Dafalgan
Bewegingstelsel	Brufen / feldene / Voltaren 50 compr. Flexfree / Nufluril / Feldene / dolgit / Lasonil zalf
Koorts	Perdolan mono / Aspirine
Mond	Hextril / Isobetadine mondwater
Malaria	Tropisch instituut te Antwerpen om de recentste medicatie nodig op uw bestemming te kennen. U kunt ook inlichtingen vragen over eventuele vaccinaties (kies geen Lariam als duiker)
Anxiolytica / slaap	NIET voor duikers: Temesta 1 mg / Mogadon (slaapmiddel) / Lysanxia
Shock Decompressie / longoverdruk	Zuurstof / Isotherm metaalfoliedeken Zuurstof
VERBANDMATERIALEN	ONTSMETTINGSMIDDELEN
Hypoallergische wondpleister / kleefpleister Klevend verbandgaas Zelfklevende fixatiezwachtels 5 / 7 / 10cm Elastische windels Steriele kompressen 5 x 5 / 10 x 10cm Niet klevende kompressen Steriel driehoeksverband Steristrip	Ontsmettende zeep of ontsmettende schuim of gel Zuurstofwater Ontsmettingsmiddelen Indrogende ontsmetting
MATERIAAL VOOR VERZORGING	NUTTIGE TELEFOONNUMMERS
Koortsthermometer Roestvrije schaar Splinterpincet Veiligheidsspelden Verbandhaakjes Wegwerphandschoenen Handdoekje (papier of wegwerp) Handborsteltje Metaalfoliedeken Instant cold-pack (en opblaasbare spalken)	Noodnummer ter plaatse: Noodnummer voor Europa: 112 Nr caisson (hyperbare) ter plaatse: Caisson (hyperbare) UZA Wilrijk: +32/(0)3/821.30.55 Ziekenhuis ter plaatse: Universiteit Ziekenhuis Antwerpen: +32(0)3/821.30.00 Anti-gif België: 070/245.245 Tropisch instituut: +32 3/247.66.66 DAN: +39 06/42.11.86.85 Andere noodnummers: