

INHOUD

Personalia	4
Checklist	6
Geld en geldzaken	8
Pinnen	9
Reisadvies	10
Ontmoetingen onderweg	12
Reisregister	14
Radio Nederland Wereldomroep	18
Tijdtabel	19
Munteenheden en talen	20
Kaarten	23
Ambassades en Consulaten	28
Adressen GGD's	29
Belangrijke telefoonnummers	30
Reisnotities	31 t/m 142

Een uitgave van DE LANTAARN

© 2019 De Lantaarn b.v., Ede

© Copyright by Dr. H. Smidt

Bewerking : H. te Loo

NUR 510

ISBN 978-94-6354-315-6

www.lantaarnpublishers.nl

Gegevens in dit boek zijn correct, ze kunnen echter tussentijds wijzigen.

Hiervoor kan de uitgever geen verantwoording nemen.

PERSONALIA

Naam:.....

Adres:.....

Woonplaats:.....

Telefoon:.....

Mobiel:.....

Fax:.....

E-mailadressen:.....

.....

.....

Paspoortnummer:.....

Datum/plaats afgifte:.....

Rijbewijsnummer:.....

Bloedgroep:.....

Als je dit boekje vindt dan s.v.p. aan bovenstaand adres terugbezorgen.

If you find this book could you please return to the above address.

In geval van nood waarschuwen:

In case of emergency please contact:

Naam:.....

Name:

Adres:.....

Address

.....

.....

.....

Telefoon:.....

Telephone:

CHECKLIST

Reisdocumenten, geldzaken, gezondheid

- Paspoort (let op: kinderen hebben een eigen paspoort nodig)
Belangrijk: geldig tot.....
- Nederlandse identiteitskaart
- Geldig visum in het paspoort
- Kopieën van de reisdocumenten (reisverzekering)
- Extra pasfoto's
- Internationaal bewijs van inenting (gele boekje)
(Check op www.lcr.nl of je voor je reisbestemming inentingen nodig hebt)
- Dierenpaspoort en inentingsbewijzen

Verzekerd op reis

- Reisverzekering afgesloten?
- Kopie polisvoorwaarden van verzekeringen
- Originele motorvoertuigenverzekering (groene kaart)
- Alarmnummers van verzekeringsmaatschappijen

Geldzaken

- (Munt)geld in vreemde valuta
- Betaalpas (pinpas)
- Creditcard
- Travellercheques (noteer de nummers)
- Telefoonnummers om betaalpas of creditcard te laten blokkeren!

Persoonlijk

-
-
-
-
-

Gezondheid

- Reisapotheek/EHBO-set
- Malariatabletten
- Muskietennet
- Tekenpincet en uitzuigpompje
- Zonnebrandmiddel
- Condooms
- Bloedgroepkaart (bewaar bij de inentingspapieren)
- Zonnebril met UV-glazen
- Geneesmiddelenpaspoort

Vervoer

- (Internationaal) rijbewijs
- Groene kaart, zo nodig met aanhangeraantekening
- Europees schadeformulier
- Kentekenbewijs
- Identiteitspapieren van aanhanger en caravan
- Parkeerschijf
- Autobahnvignet Oostenrijk en/of Zwitserland (verkrijgbaar bij de ANWB)
- Wegenkaarten

Contact met thuis

- Telefoonnummers familie, vrienden in Nederland
- Zendfrequenties van de Wereldomroep en BVN-TV
(de publieke televisiezender voor Nederlanders en Vlamingen in het buitenland, www.bvn.tv)
- Alarmnummers
- Telefoonkaart voor het vakantieland
- Internationale toegangsnummers

Ambassades en consulaten

- Adressen en telefoonnummers van ambassades en consulaten van het land dat je gaat bezoeken (zie pagina 28/29)

GELD EN GELDZAKEN

Creditcard: Nummer:

In geval van vermissing direct melden aan telefoonnummer:

.....

Creditcard: Nummer:

In geval van vermissing direct melden aan telefoonnummer:

.....

Creditcard: Nummer:

In geval van vermissing direct melden aan telefoonnummer:

.....

Creditcard: Nummer:

In geval van vermissing direct melden aan telefoonnummer:

.....

Traveller-cheques, nrs. t/m

Girocheques, nrs. t/m

Bankcheques, nrs. t/m

Papieren pechhulpservice

Europa/wereld

PINNEN

Datum: Plaats:

Bedrag:

Datum: Plaats:

Bedrag:

Datum: Plaats:

Bedrag:

Datum: Plaats:

Bedrag:

Datum: Plaats:

Bedrag:

Datum: Plaats:

Bedrag:

Datum: Plaats:

Bedrag:

Datum: Plaats:

Bedrag:

Datum: Plaats:

Bedrag:

Datum: Plaats:

Bedrag:

REISADVIES

Het ministerie van Buitenlandse Zaken verstrekt reisadviezen voor bijna honderd landen. Deze zijn te vinden op www.wijsopreis.nl

Wat is een geneesmiddelenpaspoort?

Als je regelmatig medicijnen gebruikt, kun je bij je apotheek of arts een zogenaamd 'geneesmiddelenpaspoort' (ook wel 'Europees Medisch Paspoort') aanvragen. Dat is een lijst of boekje waarin in diverse talen de namen en samenstelling van de medicijnen die je gebruikt, kunnen worden genoteerd. Handig om de douane ervan te overtuigen dat je medicijnen voor eigen gebruik meeneemt en geen drugs. Ook komt dit paspoort van pas als je in het buitenland nieuwe medicijnen nodig hebt.

Met welk voedsel moet ik voorzichtig zijn?

- ♦ Vlees, kip, vis, melk, ijs en rauwe groenten kunnen ziektebronnen zijn in warme landen, waar microben beter gedijen.

Hoe kan ik met voedsel minder risico lopen?

- ♦ Eet geen rauw of halfrauw vlees of rauwe schelpdieren
- ♦ Verkijs gekookt voedsel dat nog heet is, boven rauwkost of afgekoeld voedsel
- ♦ Was groenten bij voorkeur in gekookt water
- ♦ Bewaar etensresten koel en gooi deze weg als er geen koelkast voorhanden is
- ♦ Schil tijdens de vakantie altijd het fruit
- ♦ Eet liever geen schepijs, maar voorverpakt ijs
- ♦ Gebruik alleen ijsblokjes gemaakt van gekookt of mineraalwater
- ♦ Neem multivitamines bij onregelmatige, eenzijdige en beperkte voeding.

ONTMOETINGEN ONDERWEG

Naam: Adres:
Postcode: Woonplaats:
Land: Telefoonnr:
E-mailadres:

Naam: Adres:
Postcode: Woonplaats:
Land: Telefoonnr:
E-mailadres:

Naam: Adres:
Postcode: Woonplaats:
Land: Telefoonnr:
E-mailadres:

Naam: Adres:
Postcode: Woonplaats:
Land: Telefoonnr:
E-mailadres:

Naam: Adres:
Postcode: Woonplaats:
Land: Telefoonnr:
E-mailadres:

Naam: Adres:
Postcode: Woonplaats:
Land: Telefoonnr:
E-mailadres:

ONTMOETINGEN ONDERWEG

Naam: Adres:
Postcode: Woonplaats:
Land: Telefoonnr:
E-mailadres:

Naam: Adres:
Postcode: Woonplaats:
Land: Telefoonnr:
E-mailadres:

Naam: Adres:
Postcode: Woonplaats:
Land: Telefoonnr:
E-mailadres:

Naam: Adres:
Postcode: Woonplaats:
Land: Telefoonnr:
E-mailadres:

Naam: Adres:
Postcode: Woonplaats:
Land: Telefoonnr:
E-mailadres:

Naam: Adres:
Postcode: Woonplaats:
Land: Telefoonnr:
E-mailadres: