

# 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

© 2024 De Lantaarn b.v., Ede

Redactie: Vitataal

Vormgeving: Lantaarn Publishers

ISBN 978-94-6354-504-4

NUR 510

[www.lantaarnpublishers.nl](http://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*.....
- Het is handig een scan van je paspoort en rijbewijs te maken en die naar jezelf te mailen, zo kun je er online altijd bij als je echte paspoort is gestolen.
- Nederlandse identiteitskaart
- Geldig visum in het paspoort. Handige website voor visum-aanvraag:  
[www.wereldreis.net/ambassades](http://www.wereldreis.net/ambassades)
- Kopieën van de reisdocumenten (reisverzekering)
- Extra pasfoto's
- Internationaal bewijs van inenting (gele boekje)  
(Check op [www.lcr.nl](http://www.lcr.nl) of je voor je reisbestemming inentingen nodig hebt)
- Dierenpaspoort en inentingsbewijzen

## Verzekerd op reis

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

## Geldzaken

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

## Persoonlijk

- .....
- .....
- .....

## Gezondheid

- Noodnummers van landen waar je bent noteren
- Reisapotheek/EHBO-set
- Malaria-tabletten
- Muskietennet
- Tekenpincet en uitzuigpompje
- Zonnebrandmiddel
- Condooms
- Bloedgroepkaart (bewaar bij de inentingspapieren)
- Zonnebril met UV-glazen
- Geneesmiddelenpaspoort

## Vervoer

- Pasje van ANWB of andere pechhulp
- (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
- Alarmnummers
- Telefoonkaart voor het vakantieland
- Internationale toegangsnummers
- Belangrijk: zet een aantal ICE-nummers in je telefoon, van bijvoorbeeld je ouders of andere familie. (In Case of Emergency.) Zo kunnen hulpdiensten snel zien met wie er contact moet worden opgenomen in geval van nood.

## 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:

.....

# 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.nederlandwereldwijd.nl](http://www.nederlandwereldwijd.nl)

Er zijn een paar handige apps:

GGD reist mee (zie opmerking hiernaast), App Douane reizen (om te zien wat je wel en niet mee mag nemen), Reisapp buitenlandse zaken (actuele reisadviezen en met 1 druk op de knop contact met het contact center, 24/7)

## 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
- ♦ Verkies 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.
- ♦ Bestel flesjes water met de dop er nog op. Als de dop nog verzegeld is, is de kans erg klein dat het water niet goed is.
- ♦ Cola (light) kan helpen darmklachten te voorkomen.

Via de website [www.ggdreisvaccinaties.nl](http://www.ggdreisvaccinaties.nl) kun je de GGD-app downloaden. Deze app voorziet de reiziger tijdens de reis van handige informatie:

Reistips:

Hoe voorkom ik...

Wat te doen bij...

Ziekten op reis.

Vaccinaties per land. Zoek handig op de landkaart of in de lijst welke prikken u nodig hebt voor een bepaald land.

Actuele informatie van Ministerie Buitenlandse Zaken, real time binnengehaald.

Noodnummers in een land zelf.

Afspraak maken bij de GGD.

Berichtgeving via GPS over o.a. uitbraken. Voor deze functie moet je de locatievoorziening aanzetten. Mocht er in het land waar je bent iets uitbreken, dan ontvangt je een 'pushbericht' hiervan.

De app is off-line te gebruiken. Voor een update van informatie is het noodzakelijk dat je nu en dan beschikt over WiFi. Het systeem laadt dan automatisch de meest recente informatie.