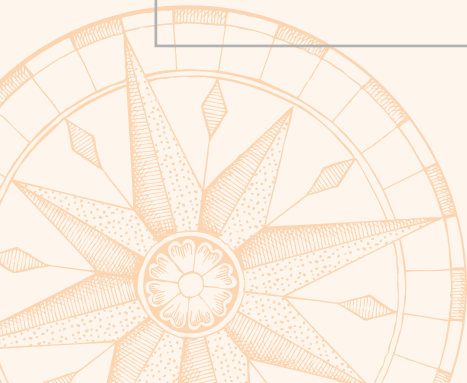




INHOUD

- Over mij 4-5
- Reistips 6-7
- Belangrijke telefoonnummers 8
- Tijdzones 9
- Wereldkaart 10-11
- Mijn reizen 12-13
- Mijn reisnotities 14-159





OVER MIJ

Naam:

.....

Adres:

.....

.....

Telefoonnummer:

.....

E-mail:

.....

Bloedgroep:

.....

In case of emergency, please contact:

.....

.....

.....



Allergieën:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Medicatie:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Vaccinaties:

.....

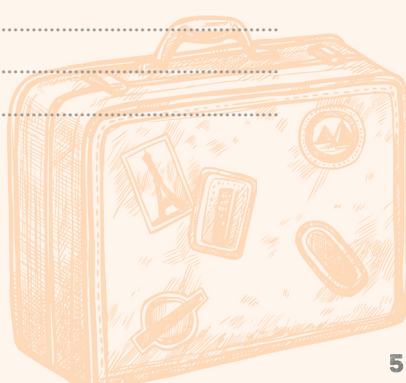
.....

.....

.....

.....

.....



REISTIPS

TIP #1

Om naar het buitenland te kunnen reizen, heb je officiële reisdocumenten nodig. Voor een aantal landen en regio's volstaat een identiteitskaart, maar voor andere bestemmingen heb je daarnaast een paspoort, eventueel met visum, of mogelijk ook een inentingsbewijs nodig. Informeer tijdig welke documenten je nodig hebt en welke inentingen vereist zijn. Je kunt hiervoor onder andere terecht bij je reisbureau, vliegtuigmaatschappij en bij de ambassade/consulaat van het land of de regio waar je naartoe reist.

TIP #2

Niet alle geneesmiddelen zijn in alle landen even vlot verkrijgbaar of dragen dezelfde naam. Wees goed voorbereid en neem zelf pijnstillers, een middel tegen diarree en koorts, anticonceptiva en zelf tegen insectenbeten mee. Vergeet ook geen steriel verband, een schaar en koortsthermometer in te pakken. Denk ten slotte ook aan de eigen medicatie en noteer voor alle zekerheid gegevens over de samenstelling.



TIP #3

Bescherm jezelf tegen 'tourista' en vermijd op warme, exotische bestemmingen kraanwater en ijsblokjes. Drink enkel flessenwater dat in je bijzijn werd geopend, of gekookt en gefilterd water waaraan eventueel een desinfecterend middel werd toegevoegd. Eet ook geen rauwe groenten of fruit dat je zelf niet geschild of gewassen hebt en wees voorzichtig met rauwkost, schaaldieren, gerechten waarin eieren verwerkt zijn, gerechten met verse kaas, crèmes en ijsdeserten. Kies altijd voor goed doorbakken vlees- of visgerechten en vermijd gehakt. Was ten slotte voor elke maaltijd of snack je handen met desinfecterende zeep.



TIP #4

Informeer voor je vertrekt bij je ziekenfonds, verzekeringsmaatschappij of reisbureau waarvoor je verzekerd bent en kijk na of dit voldoet aan je behoeften. Ga ook goed de geldigheidsduur van je verzekeringspolis na. Vaak is die beperkt tot een verblijf van drie maanden in het buitenland.

TIP #5

Noteer voor je vertrekt adressen en telefoonnummers van ambassades en consulaten zodat je in geval van nood weet waar je naartoe moet of wie je kunt contacteren. Schrijf ook alle belangrijke telefoonnummers op voor het geval je mobiele telefoon uitvalt, stukgaat of gestolen wordt. Vergeet tot slot de nummers die je moet bellen om bank- of kredietkaarten te laten blokkeren niet. Maak een lijst op de volgende bladzijde.

BELANGRIJKE TELEFOONNUMMERS

Naam

Telefoonnummer

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

TIJDZONES



-11

-10

-9

-8

-7

-6

-5

-4

-3

-2

-1

0

+1

+2

+3

+4

+5

+6

+7

+8

+9

+10

+11

+12

WERELDKAART



Geef aan waar je geweest bent.