

Een zorgeloze vakantie

10 tips om goed voorbereid op reis te gaan

Het vakantie seizoen staat voor de deur. Een periode zonder trainingen, wedstrijden of bardiensten op de hockeyverenigingen. Voor de meeste mensen dé periode om er lekker tussenuit te gaan.

En of je nu naar Drenthe vertrekt voor een weekje ontspannen in op de camping of je vliegt voor drie weken naar Bali, iedereen bereidt zich voor. Checken of je paspoort nog (lang genoeg) geldig is, eventueel benodigde inenting halen en natuurlijk je koffer inpakken. Om met een nog geruster gevoel op vakantie te gaan, volgen hieronder tien tips om jezelf zo goed mogelijk voor te bereiden. Want voorkomen blijft nu eenmaal beter dan genezen..

- 1. Handbagage:** Ga je met het vliegtuig op reis en check je een koffer in? Zorg er dan voor dat je al je belangrijke papieren, geld/pinpas en een extra setje kleding in je handbagage hebt. Koffers die zoekraken zijn een veelvoorkomend probleem op verschillende luchthavens. Mocht dit gebeuren, neem dan zo snel mogelijk contact op met je verzekeraar en vraag wat je aan gemaakte kosten vergoed kan krijgen.
- 2. Back-up:** Maak vooraf foto's van je verzekeringsbewijs, polis van je zorgverzekeraar, paspoort of identiteitskaart, bankpasjes, Visa kaart, rijbewijs en belangrijke telefoonnummers. Mail deze bijvoorbeeld naar jezelf, zodat je ze altijd kunt terugvinden. Ook als je telefoon of camera is gestolen.
- 3. Risicospreiding:** Als je plekken bezoekt waar veel mensen bij elkaar komen, verdeel je belangrijke spullen dan over meerdere plekken of personen. Bijvoorbeeld in een tas die je goed in de gaten houdt en in je broekzakken. Word je slachtoffer van zakkenrollers, dan hebben ze niet al je belangrijke spullen in handen.
- 4. Ziektekosten:** Ook in de vakantie is hockeyen natuurlijk een favoriete bezigheid. Dus gaan bal en stick vaak mee naar de camping. Maar pas op, want op vakantie worden bitjes en scheenbeschermers vaak vergeten. Of die ene kanotocht blijkt toch wat ruiger dan gedacht. Check daarom voor je vakantie of je verzekerd bent voor ziektekosten in het buitenland. Toch een blessure opgelopen? Het is handig om voorafgaand aan je vakantie te kijken waar ziekenhuizen en tandartsen zitten in de buurt van je bestemming.
- 5. Schoon water:** Van al dat bergwandelen, sight seeing en/of hockeyen krijg je dorst, zeker als het op je vakantiebestemming warm is. Om ziektes zo veel mogelijk te voorkomen, kun je in veel (met name niet-Westerse) landen beter water uit flessen drinken dan uit de kraan.
- 6. Auto rijden:** Vaak leef je toe naar een vakantie: lekker uitrusten! Als je met de auto op vakantie gaat, is het ook belangrijk om voor de vakantie al uitgerust te zijn. Want vermoeid in de auto stappen kan zorgen voor onveilige situaties op de weg. Verdiep je vooraf in de verkeersregels van landen waar je doorheen reist, slaap de nachten voor vertrek voldoende en neem als chauffeur elke twee uur rijden een kwartier pauze tijdens de reis.
- 7. Waterpret:** Vakantieadresjes staan vaak bekend om hun aanwezigheid van zwemwater. Of het nu een zwembad, meer of de zee is, blijf altijd alert. Zeker bij jonge kinderen. Zorg bij jonge kinderen voor zwemhulpmiddelen, zoals bandjes, maar houd ze daarnaast te allen tijde in de gaten. Met zwemhulpmiddelen voorkom je geen verdrinking.
- 8. Oma's tip:** Neem een klein beetje azijn mee op vakantie. Azijn werkt goed tegen kwallenbeten of wespensteken. Raadpleeg een arts als je de angel van de wesp niet kunt verwijderen, je in je mond, tong of keel gestoken bent door een wesp, als je benauwd wordt, koorts of een andere reactie krijgt.

9. **Money belt:** Lange vlucht voor de boeg of reis je met een nachttrein of nachtbus? Zorg er dan voor dat je belangrijke papieren, geld en je identiteitsbewijs op je lichaam bewaart, zodat deze niet gestolen kunnen worden. Een tasje voor waardevolle spullen of money belt is op vele plekken (ook online) verkrijgbaar.
10. **Reisverzekering:** Zorg voor een goede reisverzekering die past bij jouw bestemming en type vakantie. Ga je korter dan drie weken per jaar op vakantie? Dan is een kortlopende reisverzekering voordeliger. Ga je langer dan drie weken per jaar weg? Dan is een doorlopende reisverzekering een goede optie. Kijk voor meer informatie op www.interpolis.nl/reisverzekering.
- a. **Leuke actie:** sluit nu doorlopende reisverzekering online af en ontvang het wandelboek "Nederland rond in 80 dagen"! (actie geldig tot 25 juli)

Op naar een zorgeloze vakantie. Geniet er van!