

Veilig op vakantie

Tips en tricks rond welzijn voor een zorgeloze vakantie



Stap veilig in uw auto

- kijk de staat van de banden na, controleer ook uw reservewiel en zie of alle gereedschap aanwezig is om een wiel te vervangen;
- controleer de olie en het reservoir van de ruitensproeier;
- voeg eventueel de nodige antivries toe;
- neem een zeemvel en spons mee om de ruiten proper te maken. Een product om de vliegen van de ramen te verwijderen is ook aan te bevelen;
- controleer de bandendruk, dikwijls is de wagen zwaarder belast tijdens een vakantietrip en dient de bandendruk te worden aangepast. Kijk dit na in de handleiding van uw wagen;
- neem reservesleutels van de wagen mee in uw valies die u dan op uw hotelkamer laat.

Rijden en slapen gaan niet samen

Overbrug de moeilijke perioden met enkele simpele tips en tricks.

Indien u de kenmerken van vermoeidheid tijdig kan herkennen is dit al een halve overwinning!

- veel geeuwen;
- uw ogen krijgen het moeilijk en worden zwaar;
- uw reacties vertragen, het inhalen gaat niet zo vlot;
- het midden van uw rijvak houden is moeilijk of u bent al over de witte lijn gereden.

Bij deze waarnemingen zoekt u de dichtstbijzijnde parking op en rust even of laat het stuur over aan een andere passagier.

Hoe kan u die vermoeidheid zoveel mogelijk beperken?

- een goede nachtrust voor het vertrek, zonder stress. Bereid u dus tijdig voor op uw reis en niet de laatste dag;
- krijgt u het moeilijk, rust dan even;
- vertrek op tijd, zodat u voldoende tijd heeft om uw bestemming te bereiken.



Vergeet uw reisapotheek niet

Wat meenemen?

- thermometer, schaartje, pincet, veiligheidsspelden, steriel verband, pleisters, zwachtels, ontsmettingsmiddel/ zalf, pijnstillers, koortswerende middelen;
- geneesmiddelen tegen diarree;
- voorbehoedsmiddelen;
- zonne- en aftersun producten: kies een hoge beschermingsfactor in de zon en een crème tegen roodheid van de huid bij een lichte zonnesteek;
- crème tegen allergieën, jeuk en insectenbeten, anti-muggenmiddel;
- indien nodig zorg dat u de juiste inentingen gekregen hebt.

- Cash geld / vreemde munten
- Bankkaart
- Kredietkaart
- Reischeques
- Identiteitskaart
- Rijbewijs (internationaal)
- Paspoort (internationaal)
- Bloedgroepkaart
- Medische documenten
- Reistickets
- Bevestigingsdocumenten reistickets
- USB-stick met medische informatie en een scan van belangrijke documenten
- (Reis)verzekeringsdocumenten
-

Geld & documenten

- (Af)wasmiddel
- Bestek
- Blikopener
- Flessenopener
- Kurkentrekker
- Naaigerief
- Lucifers
- Zaklamp
- Reiswekker
- Koord
- Plastic zakken
- GPS / reisgids
- Rugzak / handtas
- Voor onderweg (water, thermos, snacks)
- Reservesleutel
- Wasknijpers
-

Praktisch

- Zonnecrème / aftersun
- Zeep
- Bodymilk
- Douchegel
- Haargel / haarlak
- Bandana / haarspeldjes
- Haarelastiekjes
- Haardroger / stijl- of krultang
- Shampoo / conditioner
- Haarkam / haarborstel
- Tandborstel / beker
- Tandpasta / mondwater
- Tandstokers
- Zakdoeken
- Wattenschijfjes / oorstaafjes
- Badhanddoeken
- Washandjes
- Vochtige doekjes
- Toiletpapier
- Deodorant
- Inlegkruisjes / tampons / maandverband
- Dag- en nachtcrème
- Nagellak / nagellak remover
- Parfum
- make-up / reinigingsproduct
- Epilator / scheermes
- Scheerschuim
- Aftershave
- Hydraterende crème
-

Toiletas

- Thermometer
- Neusspray
- Oordruppels / oogdruppels
- Producten tegen insecten
- Verzachtend middel bij insectenbeten
- Ontsmettingsmiddel
- Aspirine
- Epileerpincet
- Tekenpincet
- Compeed / pleisters
- Spiegel
- Steriel gaas
- Vaseline
- Medicatie tegen buikloop / maagpijn
- Nagelknipper / vijl
- Knelverband
- Verbanden
- Compressen
- Voorbehoedsmiddelen
- Medicatie tegen reis / wagenziekte
-

Reisapotheek

- Beha / slips / boxershorts
- Bikini / badpak / pareo
- Zwemmuts / duikbril
- Avondkledij
- Kleedjes / rokken
- Shorts
- Hemdjes / hemden
- T-shirts
- Sweaters
- Truien
- (Regen)jas
- Riemen
- Pyjama
- Sokken
- Schoenen
- Pantoffels
- Sandalen
- Hoed / pet
-

Kledij & co

- Doekjes
- Zalf
- ORS oplossing (Oral Rehydration Solution)
- Babyfoon
- Babyvoeding
- Borden / bestek / beker voor kinderen
- Slabbetje
- Kinderkledij / kinderschoenen
- Pyjama
- Slaapzak
- Knuffel
- Dekentje
- Zwembandjes
-

Kinderen

- Uurwerk
- Zonnebril / bril / brillendoos
- Lenzen / lenzenproduct
- Beddengoed
- Fototoestel / zakje / lader
- Geheugenkaarten
- Lader voor oplaadbare batterijen
- GSM / lader
- Boeken / tijdschriften / dvd
- (Strand)speelgoed
- Kaartspel / gezelschapspel
- Kruiswoordraadsel / sudoku
- USB- en tvkabel
- Pen / papier
- Verrekijker
-

Varia, fun & HighTech



Care for
Life and
Business

Industrieterrein Kolmen 1085

3570 Alken

T 011 59 83 50

edpb@clbgroup.be

www.clbgroup.be/externe-preventie