



JoHo's Ultieme Meeneemlijst

1. Wat neem je mee op reis?

- Wat moet je voor vertrek regelen?
- Waar kun je het kopen of regelen?
- Waar stop je wat en hoe?

2. De ultieme meeneemlijst per categorie, met tips en productinformatie

3. Wat mee te nemen bij korte reizen, speciale reizen & lang verblijf in het buitenland?

- Lange reizen & wereldreizen
- Eco projecten en wildlife holidays
- Ontwikkelingswerk, stages, banen en projecten in ontwikkelingslanden e.d.

4. Achtergronden & productinformatie, met o.a. anti-muggenmiddelen & klamboe-aanbod

JoHo.nl

meeneemlijst.nl – klamboe.nl – reisboek.nl –
hangmat.nl

JoHo support centers Nederland: Utrecht, Leiden,
Amsterdam, Rotterdam, Groningen, Den Haag
JoHo support centers wereldwijd: Brazilië, Kenia, Peru,
Thailand, Zuid-Afrika & 30 andere landen

WereldSupporter gids nr. 107, gratis voor leden

*** 8900194 ***

JoHo

JoHo heeft zich de laatste jaren steeds meer ontwikkeld tot een belangenorganisatie voor iedereen die in het buitenland actief is of dat wil worden.

In eerste instantie was JoHo gericht op jongeren, studenten en reizigers, maar de laatste jaren zijn daar expats, particuliere initiatieven en duurzame organisaties bijgekomen.

Om die belangen te kunnen behartigen vormt JoHo een overkoepelende stichting waarbij nu zo'n 30.000 leden zijn aangesloten. Daarnaast onderhouden we 7 Nederlandse JoHo support centers en een internationaal netwerk met o.a. steunpunten en ontwikkelingsprojecten in meer dan 35 landen.

Leden kunnen voordelig gebruik maken van de vier hoofdactiviteiten van JoHo:

- verzekeringsadvies
- reis- en arbeidsbemiddeling
- onderwijsondersteuning
- reiswinkel (met o.a. een visumdienst)



Inhoudsopgave

1. Bagage op reis

- Wat moet je voor vertrek regelen?
- Waar kun je het kopen of regelen?
- Waar stop je wat en hoe?

2. De ultieme meeneemlijst per categorie, met tips en productinformatie

3. Wat mee te nemen bij korte reizen, speciale reizen & lang verblijf in buitenland?

- Lange reizen & wereldreizen
- Eco-projecten en wildlife holidays
- Ontwikkelingswerk, stages, banen en projecten in ontwikkelingslanden e.d.

4. Achtergronden & productinformatie met o.a. anti-muggenmiddelen & klamboe-aanbod

Prijzen zijn in €'s en onder voorbehoud van prijswijzigingen (door o.a. veranderingen in programma's, gewijzigde wisselkoersen e.d.). Gegevens in deze 'meeneemlijst' zijn aan verandering onderhevig, dus raadpleeg zonodig recente alternatieve bronnen (je kunt bellen of mailen of langskomen bij onze vestigingen voor de meest up-to-date informatie). Wij kunnen geen aansprakelijkheid aanvaarden voor acties ondernomen op grond van gegevens in deze meeneemlijst.

Auteursrecht- en databankenrecht voorbehoud

Op de inhoud en vormgeving van de JoHo uitingen (hieronder begrepen de planners, de flyers, de internetsite en iedere andere uiting, ongeacht de drager) rust auteursrecht en databankenrecht.

1. Bagage op reis

Inleiding

Wat je nodig hebt als je op reis gaat of lang in het buitenland verblijft, hangt uiteraard af van je bestemming, je manier van reizen, de periode, je persoonlijke voorkeur en je persoonlijke omstandigheden. Op deze pagina vind je naast allerlei relevante onderwerpen ook een poging om de ultieme meeneemlijst samen te stellen. We hebben hierbij gebruik gemaakt van de ervaringen van JoHo-medewerkers, waarvan er velen maanden en sommigen jaren over de wereld hebben gezworven, en van de vele tips die we van leden hebben gekregen.

Wat moet je voor vertrek regelen?

- Belangrijke documenten (bijv. verzekeringspolis) naar jezelf toe mailen of bewaren in dropbox(.com)
- Oppas voor huisdieren regelen

Thuisblijvers

- Adressen achterlaten
- Vluchtnummers doorgeven
- Paspoort-/cheque-/pas-nummers doorgeven of kopieën achterlaten
- Medische gegevens achterlaten (indien nodig)

Huis

- Ramen en deuren vergrendelen
- Apparaten die op stand-by staan (TV e.d.) uitdoen
- Verwarming checken
- Planten water geven uitbesteden
- Post laten opvangen (indien nodig)
- Vuilnis legen

Meenemen

- Huissleutels
- Geld voor de trein/bus reis na terugvlucht
- Reisbenodigdheden: zie hieronder

Bij lang verblijf in het buitenland

- Huis/kamer verhuren
- Verzekeringen opzeggen
- Lidmaatschappen opzeggen
- Evt. uitschrijven bij de gemeente e.d., zie JoHo.nl

Waar kun je het regelen of kopen? JoHo Shops!

- JoHo voorziet je niet alleen van artikelen voor je vakantie of reis, maar in toenemende mate ook van artikelen die je kunt gebruiken voor werk en verblijf in het buitenland – of het nu een korte business trip is naar Londen, een vrijwilligersproject in Guatemala of voor een jarenlang verblijf in een West-Afrikaans dorp.
- Kom bij onze JoHo centers langs om je verblijf in het buitenland te regelen. Maak gebruik van de tips van ervaren reizigers en de kennis van de mensen van de Abroad service. Kijk op JoHo.nl voor de openingstijden en routebeschrijving voor de verschillende JoHo centers.
- In de JoHo centers vind je een groeiend aanbod aan Fair Trade, Fair Wear en Fair Food artikelen. Daarnaast zijn er artikelen afkomstig van de projecten van de JoHo centers in het buitenland te verkrijgen of te bezichtigen. Sommige buitenlandse projectpartners gebruiken de JoHo centers als showroom, anderen bieden hun artikelen ook te koop aan.
- Als JoHo lid krijg je op alle reisartikelen, Lonely Planets e.d. 5 tot 15 % korting.

Waar stop je wat ?

- De kopieën van je papieren stop je op een plek onderin je rugzak en je geeft ze aan je reispartner, en in je rugzak doe je wat extra reservegeld/dollars. Je vaccinatieboekje kan ook onderin je grote rugzak, behalve in bepaalde landen bijv. in Afrika waar je het bij grensovergangen moet laten zien.
- Het verzekeringsbewijs van je travellers cheques geef je normaal gesproken aan je reispartner; als je alleen bent, stop je het in je grote rugzak. Let op, als je ze wil inwisselen moet je soms het aankoopbewijs van je cheques laten zien en als je rugzak al is ingecheckt of op het dak van de bus ligt, dan kun je er niet bij!
- Wat stop je in je dagrugzak: reisgids, waterfles, muggenspull, desinfecteermiddel, wc papier, pen, papier, zaklamp, iets eetbaars, zakmes, zonnebrand, regenjas, trui. Het is van 'levensbelang' om naast je normale medicijntas/doos ook in je dagrugzak (zeker in het vliegtuig) een noodsetje spullen: pleisters / jodium / aspirine / malariapillen / oordoppen / pilstrip / diarrepillen / reisziektepillen! / anti-jeuk-beetmiddel, te hebben zitten.
- Wat stop je in je vliegtuigtas/dagrugzak: zie hierboven bij je dagrugzak + extra schoon ondergoed & T-shirt voor als je rugzak niet aankomt, je toilettasje, wat extra leesvoer.
- Er zijn zakken (perszakken) te koop waarin je je kleding kunt doen en zodanig op kan rollen dat het in elkaar wordt geperst en het erg weinig plek inneemt. Oprollen van kleding is sowieso handig.
- Doe je tandpasta /zonnebrand etc. in plastic gripzakjes, want ze gaan vaak open tijdens het vliegen of tijdens en zware busrit.
- Aircobussen (treinen, vliegtuig in mindere mate) kunnen na verloop van tijd (met name 's nachts) erg koud worden. Ervaren locals zul je al snel met dekens en jacks in de weer zien, hou dus zelf altijd je trui, jack, fleece, lakenzak of deken bij de hand. Bussen waar de airco lager kan worden gezet hebben we nog maar zelden meegemaakt
- Geen mesjes, schaarmpjes of ander 'scherpe voorwerpen' in je handbagage doen als je gaat vliegen, de spullen kunnen worden ingenomen en je ziet ze over het algemeen niet meer terug.
- Rugzak te vol? Even flink aanduwen of op de grond laten vallen, kleren oprollen, eventueel vacuümzakken gebruiken.

2. DE ULTIEME MEENEELIJST

Hieronder vind je de ultieme meeneelijst, met tips en voorbeelden uit het productaanbod in de JoHo centers. Meer en uitgebreidere informatie vind je in de centers zelf en op internet: meeneelijst.nl. Bij vrijwel alle productcategorieën bestaat het assortiment in de JoHo centers uit een zeer voordelige keuze, een keuze voor beste prijs-kwaliteit verhouding, en een keuze voor uitstekende kwaliteit. De aangegeven prijzen zijn zonder de JoHo lidmaatschapskorting van 5, 10, 15 of zelfs 20%!

JoHo tip + =
product met beste prijs-kwaliteitverhouding
JoHo tip ++ =
kwaliteitsproduct dat zichzelf terugverdient

Papieren en geld

Alle reizigers

- o Paspoort
- o Huissleutel
- o Kopieën van je paspoort
- o Kopieën van je (e-)ticket
- o Travellers cheques
- o Alarmnummer van je alarmcentrale
- o Alarmnummer van je verzekeringsmaatschappij
- o Kopieën van het verzekeringsbewijs
- o Kopieën van travellers cheques zelf
- o Pinpas
- o Credit card
- o Cash geld
- o Verzekeringsinfo/voorwaarden

Seizoens-/bestemmings-/activiteit afhankelijk

- o (Vlieg)tickets
- o Visa
- o Vaccinatieboekje
- o Kopieën van je verplichte vaccinatiebewijs
- o Pasfoto's
- o Identificatieplaatje
- o Internationale telefoonkaart
- o Internationaal rijbewijs
- o Eigendomsbewijzen van 'dure/nieuwe' goederen
- o Internationale hostelkaart/jeugdherbergkaart
- o Internationale studenten of jongerenkaart
- o Benodigheden voor internet bankieren

Achtergrondinfo en tips:

- Paspoort: check tot wanneer hij geldig is.

JoHo tip: check de paspoorttips van de JoHo reizigers, zie problemenopreis.nl

- Kopieën van je paspoort

JoHo tip: scan je paspoort en verstuur de scans naar je e-mail (zo heb je altijd een reservekopie). Kopieën via internet zijn erg handig, maar als je geen geld meer hebt, kun je niet internetten, als er geen internetcafé te vinden is, kun je niet internetten, & op sommige plekken kun je niet printen etc... Papieren versie voorlopig toch ook maar ff meenemen.

- Kopieën van je ticket: soms moet je een nieuw ticket kopen als je je tickets kwijtraakt en geen bewijs bij je hebt (zie ook problemenopreis.nl).

JoHo tip: scan je ticket en verstuur de scan ook naar je e-mail account (zo heb je altijd een reservekopie).

- Travellers cheques.

JoHo tip: zie voor 'hoe, waarom en welke' de informatiemappen onder 'money' en het landenoverzicht..

JoHo tip: scan je travellers cheques en verstuur de scans naar je e-mail account (zo heb je altijd een reservekopie).

- Alarmnummer van je verzekeringsmaatschappij / alarmcentrale

JoHo tip: alle verzekeringsmaatschappijen waar JoHo mee samenwerkt hebben een uitgebreid netwerk van steunpunten in het buitenland en kunnen je snel helpen.

- Kopieën van het verzekeringsbewijs van je travellers cheques

JoHo tip: lees alle tips van de JoHo reizigers over geld en travellers cheques goed door.

- Kopieën van de travellers cheques zelf - niet perse nodig maar kan je wel tijd schelen mocht je ze kwijtraken.
- Pinpas

JoHo tip: pinnen is bijna overal mogelijk, maar in sommige niet-westerse landen alleen in de grotere steden. Zie het kopje money in het landenoverzicht of het JoHo forum. Vergeet je digipas, e-identificatie of tanlijst niet om te kunnen internet-bankieren.

- Credit card

JoHo tip: check tot wanneer hij geldig is. Zie het kopje money in het landenoverzicht of het JoHo forum.

- Cash geld

JoHo tip: zie voor 'hoeveel en in welke valuta' de informatiemappen en joho.nl onder 'money' in het landenoverzicht.

- Internationale telefoonkaart

JoHo tip: Met sommige internationale telefoonkaarten kun je vanuit de hele wereld bellen zonder dat je geld bij je hoeft te hebben.

- Verzekeringsinfo/voorwaarden

JoHo tip: ben je via JoHo verzekerd dan kun je de voorwaarden ook via joho.nl te bekijken.

- Internationaal rijbewijs

JoHo tip: handig om af te geven als soort I.D.

- Eigendomsbewijzen van 'dure/nieuwe' goederen, anders moet je soms ten onrechte invoerrechten betalen

JoHo tip: ook de Nederlandse douane kan erg lastig zijn

- Pasfoto's: bijv. voor het regelen van visa, permits, e.d. ter plaatse.
- Internationale jeugdherbergkaart

JoHo tip: levert je vooral in de duurere vakantie landen voordeel op!

- Internationale studenten of jongeren (kortings)kaart

JoHo tip: je kunt bij JoHo de belangrijkste internationale kortingskaarten aan de balie krijgen. Met name voordelig als je alleen op reis gaat.

- (Vlieg)tickets

JoHo tip: via JoHo.com & wereldactief.nl kun je voordelig tickets krijgen

- Visum: check de laatste visum-informatie.

JoHo tip: visa informatie vind je in het landenoverzicht op joho.nl, in landenmappen in de JoHo centers en op ons forum.

- Vaccinatieboekje / kopieën van je verplichte vaccinatiebewijs

JoHo tip: is er een vaccinatie verplicht gesteld door de lokale overheid (bijv tegen gele koorts) neem dan ook een kopietje mee.

Alle reizigers

- o Rugzak, tas of koffer
- o Pennen
- o Papier
- o Stevige, niet te grote, zaklamp
- o Praktische reisgids
- o Goede labels
- o Moneybelt (geldtasje)
- o Kleine hangslotjes voor je rugzak
- o Portemonnee
- o Dagrugzak of schoudertas
- o Horloge/wekker
- o Hoofdlamp, erg handig
- o Taalgidsje
- o Leesboek
- o Inpakzakken & stuffbags
- o Bindbanden
- o Eigen (internationaal) e-mailaccount

Seizoens-/bestemmings-/activiteit afhankelijk

- o Riem met aan de binnenkant een rits
- o Draadslot: dunne staalkabel
- o Afsluitbaar tasje
- o Zaklampje dat in je broekzak past
- o Een regenhoes voor om je rugzak
- o Land/wegenkaarten
- o Wereldwijd werkende mobiele telefoon
- o Waterdicht tasje
- o Persoonlijk alarm

Achtergrondinfo en tips:

- Een rugzak, tas of koffer die tegen een stootje kan

JoHo tip+ : Gelert of Nomad rugzak

JoHo tip++ : Eagle Creek travelpacks

- Pennen, vaak nodig voor grensovergangen, hotels, tips van medereizigers, etc.
- Stevige, niet te grote, zaklamp

JoHo tip+ : -Mini Light Homeij

JoHo tip++ : Solitaire of Mini Mag Lite

- Praktische reisgids

JoHo tip+ : Trotter

JoHo tip++ : Lonely Planet/Footprint

- Goede labels voor aan je rugzak, voor als je pack in Tokio staat en jij in Kaapstad

JoHo tip+ : Eagle Creek of Active leisure

- Moneybelt (geldtasje) voor onder je kleren

JoHo tip+ : Moneybelt Gelert, tweevaks

JoHo tip++ : Deluxe Security Belt Eagle Creek of de moneybelt van Pacsafe

- Kleine hangslotjes voor je rugzak

JoHo tip+ : Travel lock van Coghlan's of Active Leisure

JoHo tip++ : een van Pacsafe of Eagle Creek slotjes

- Portemonnee

JoHo tip+ : dagportemonnee met lusje dat je aan je broek kan knopen:

Eagle Creek Hidden Pocket

- Dagrugzak of schoudertas

JoHo tip+ : zit inclusief bij de Eagle Creek travelpack

- Horloge/(reis)wekker: bussen, boten treinen en vliegtuigen vertrekken soms erg vroeg

JoHo tip+ : alarm clock Samsonite

- Hoofdlamp, altijd je handen vrij en licht waar je kijkt

JoHo tip+ : Homeij Headlamp

JoHo tip++ : Petzl Tikkina of Tikka Plus

- Taalgidsje

JoHo tip++ : Lonely Planet heeft een uitgebreid assortiment

toegespitst op de individuele reiziger

- Leesboek

JoHo tip+ : in de JoHo centers vind je romans die zich afspelen in diverse landen. Zie ook reisboek.nl.

- Inpakzakken & stuffbags d.w.z. handige nylonzakken voor vuile was, schoenen e.d. die je tot zeer kleine formaten kan insnoeren, waterdichte zakken kunnen ook handig zijn.

JoHo tip+ : Stuffbag Gelert JoHo tip++ : Stuffbagset Active Leisure

- Bindbanden, om bijv. spullen aan rugzak te binden.

JoHo tip+ : secure straps Gelert of Active Leisure

- Eigen (internationaal) e-mailaccount: Yahoo, Hotmail, Gmail e.d.

- Riem met aan de binnenkant een rits om wat reservedollars in te doen.

JoHo tip+ : All Terrain Money Belt, (nylon) EC

JoHo tip++ : Basic Nature Money-Belt, leren riem

- Draadslot: dunne staalkabel, slot voor je hoteldeur, bevestigen van je rugzak aan treinen e.d.

JoHo tip++ : superlock & cable van Eagle Creek

of:

- Met slotje afsluitbaar flexibel 'kluisje'

JoHo tip++ : Pacsafe Travelsafe (veiligheids-topper!) of Stashsafe van Pacsafe

- Zaklampje dat in je broekzak past

JoHo tip+ : -Mini Light Homeij

JoHo tip++ : Solitaire of Mini Mag Lite

- Waterafstotende tas of hoes die om je rugzak past of een rugzakregenjas (geen enkele rugzak is 100% waterdicht te krijgen).

JoHo tip+ : Combi-Cover voor rugzak vanaf 55 liter, Active Leisure of Nomad

- Land/wegenkaarten

JoHo tip+ : Michelin of IGN

JoHo tip++ : Nelles, ITM of B&B.

- Wereldwijd werkende mobiele telefoon: wordt meer en meer meegenomen

- Waterdicht tasje om met je paspoort te kunnen zwemmen, perfect voor als je alleen reist

JoHo tip++ : Aquapac

- Persoonlijk alarm

JoHo tip+ : Personal alarm van Relags of Doberman



Reisaccessoires & praktische zaken

Alle reizigers

- o Adresboekje
- o Rolletje sterke tape
- o Zakmes of multitool
- o Plastic zakjes/gripzakjes
- o Pen & reisdagboek
- o Reissparaplu
- o (E-mail)adresboekje
- o Speelkaarten
- o Reisspelletjes
- o Kompas
- o Sarong
- o Naald, schaarste & garen/reisnaaisetje
- o Rolletje touw – paperclips - elastiek – veiligheidselden
- o Reisbord, -beker en –bestek
- o Windvaste aansteker/watervaste lucifers
- o Business cards / adreskaartjes
- o Reserve gespen, veters, bindriemen, banden
- o ReserVELampjes voor je zaklantaarn
- o Seam grip: lijm/nadendichter
- o Isolerende waterfleshoes
- o Dompelaar/waterkoker

Seizoens-/bestemmings-/activiteit afhankelijk

- o Reserve gespen voor je rugzak
- o Wasbakstopper
- o Eetstokjes
- o Cadeautjes van thuis: pennen, ballonnen, briefkaarten, foto's, (gebruikte) postzegels
- o Zonnebril + beschermhoes
- o Aanwijswoordenboek
- o Middel tegen het beslaan van je bril of duikbril
- o Natuurgids met vissen, vogels, dieren of planten
- o Miniverrekijker
- o Waterfles-drager
- o Reddingsdeken

Achtergrondinfo en tips:

- Adresboekje: incl. e-mailadressen

JoHo tip+ : Reisdagboek of Reisjournal van Elmar

- Rolletje sterke tape

JoHotip++ : Pattex Power Tape

- Zakmes of multitool

JoHo tip+ : Coghlan's

JoHotip++ : Victorinox

- Plastic zakjes/gripzakjes: hersluitbaar en bijna waterdicht

JoHo tip++ : bij JoHo ook te krijgen als setje met verschillende formaten

- Pen & papier: dagboek/aantekeningen

JoHo tip+ : Fairtrade Reisdagboeken

- Reissparaplu: lijkt onnodig, maar ter plekke een compacte plu kopen die langer meegaat dan een dag is vaak moeilijk

JoHotip++ : Samsonite reis papaplu

- Reisspelletjes

JoHotip++ : Reisspelletje 6 in 1

- Kompas

JoHo tip+ : kompas van Gelert

JoHotip++ : Wereld kompas Silva Voyager te gebruiken op noordelijke zowel als zuidelijke continent

- Sarong

JoHo tip+ : in Azië uiteraard ter plekke te krijgen, handig als laken, handdoek en rok.

- Naald, schaarste & garen/reisnaaisetje

JoHo tip+ : Travel Safe

- Reisbord en -beker: niet echt nodig maar in de bus of trein of op de boot vaak wel erg handig.

JoHo tip+ : plastic bord en beker Gelert

- Reisbestek: dat broodje is lastig smeren met je zakmesje en yoghurt eet ook een stuk makkelijker met een lepelteje

JoHo tip+ : Coghlan's besteksetje

JoHotip++ : aluminium reisbestek Bo-Camp

- Natuurgids met vissen, vogels, dieren of planten

JoHo tip+ : Lonely Planet Watching Wildlife Life (meerdere regio's en/of landen)

- Dompelaar/waterkoker

JoHo tip+ : reisdompelaar

- Aanwijswoordenboek

JoHotip++ : Point-it boekje

- Miniverrekijker

JoHotip+ : Gambit verrekijkers

JoHotip++ : Bynolyt

- Reddingsdeken: weegt niets, handpalmgroot

JoHotip++ : Care Plus reddingsdeken

Kleding & schoeisel

Alle reizigers

- o Eén of twee lange broeken (afritsbbaar)
- o Shirt met lange mouwen of een luchtig overhemd met lange mouwen
- o (Fleece) trui/sweater
- o Twee of drie wijde niet snel vies lijkende t-shirts/luchtige shirts
- o Lange jurk/rok
- o Sokken ' voor een week'
- o Ondergoed 'voor een week'
- o Noodponcho
- o Paar 'teva's' / reissandalen
- o Slippers
- o Reisknijpers of knijperloze waslijn
- o Reis-was-setje
- o Slaapzak / lakenzak
- o Sportbeha die snel droogt
- o Nette / presentabele outfit voor als je bij iemand thuis wordt uitgenodigd

Seizoens-/bestemmings-/activiteit afhankelijk

- o Tropen/muggenwerende kleding
- o Stevige berg/tropen of sportschoenen
- o Pet/hoed tegen de zon: liefst met koord
- o Waterdicht jack/jas/poncho met rugzakuitbouw
- o Sjaal/muts/col-combinatie
- o Hoofddoek, pet, haarband of zweetbandje
- o Waterschoenen/surfschoentjes
- o Regenbestendige hoed
- o Zwemkleding

Achtergrondinfo en tips:

- Eén of twee lange broeken

JoHo tip: Ga je naar warme gebieden, neem dan liefst afritsbare broeken mee, waarvan minimaal één sneldrogend – denk aan eerbied voor lokale gebruiken, bloedzuigers, muggen! en tempel/kerk/moskeebezoek

JoHo tip+ : Life-Line broeken

JoHo tip++ : Careplus, Fjällräven of Craghoppers

- Shirt met lange mouwen of een luchtig overhemd met lange mouwen: denk aan eerbied voor lokale gebruiken, bloedzuigers, muggen! en tempel/kerk/moskeebezoek.

JoHo tip+ : blouse van Life-Line

JoHo tip++ : Careplus of Craghoppers

- (Fleece) trui/sweater: voor de koele avonden en berguitstapjes

JoHo tip: het pillen van fleece (die plujsjes, die door wassen of anderszins ontstaan, van je trui halen) kan je doen door met klittenband draaiende bewegingen te maken.

- Twee of drie wijde, niet snel vies lijkende T shirts/luchtige shirts

JoHotip++ : Careplus of Craghoppers shirts

- Lange jurk/rok: denk aan muggen, eerbied voor lokale gebruiken en tempel/kerk/moskeebezoek.
- Sokken 'voor een week': incl. trekkingsokken en/of tropensokken

JoHotip++: Bugsox van Care Plus

- Noodponcho

JoHo tip+: Lightweight Poncho Coghlands

JoHotip++: Poncho zipper extension van Active Leisure met rugzakuitbouw

- Paar reissandalen: het stadium van sufheid zijn ze gepasseerd, aangezien je er mee door water kan en er zelfs Himalaya-trekkingen op worden gedaan

JoHo tip+: Rucanor

JoHotip++ :Teva's

- Slippers: op slippers lopen in douches en wc's vermindert de kans op diverse onaangename tot gevaarlijke ziektes
- Reisknijpers of knijperloze waslijn

JoHo tip++: waslijn expander van Relags

- Reis-was-setje

JoHotip++: Alles-Wasje van HG of Care Plus

- Sportbeha die snel droogt
- Tropen/muggenwerende kleding: verkoelende T-shirts & tropenbroeken maken de hitte draaglijk, zijn UV afstotend, sneldrogend en zeer aangenaam als reiskleding.

JoHo tip++ : Craghoppers, Fjällräven of Care Plus kleding

- Stevige berg/tropen of sportschoenen

JoHo tip+: Aigle of Palladium tropenschoenen

JoHotip++:Teva sandallen

- Pet/hoed tegen de zon, liefst met koord

JoHo tip+: Traveller hoed

JoHotip++: pet van Careplus (factor 40+!)

- Waterdicht jack/jas/poncho met rugzakuitbouw (N)

JoHo tip+: Regatta Packaway Jacket en/of broek

JoHotip++: Poncho zipper extension van Active Leisure

- Sjaal/muts/col-combinatie; handig ding te gebruiken als sjaal, hoofddoek, pet, haarband of zweetbandje
- Waterschoenen/surfschoentjes: er zijn bijna altijd scherpe stenen, koraal of giftige vissen in dat mooie helder blauwe water
- Regenbestendige hoed.

JoHo tip: meerdere keuzes; handig voor regenwouden tot zonbestemmingen

JoHo tip+: Micro fleece pillow van Gelert

- Slaapbril/oogmasker

JoHotip++: Eye shade van Relags of Gelert

- Oordoppen: de enige manier om verzekerd te zijn van een beetje stilte in dorms, bussen en treinen, en zelfs jungle-campings...

Communicatie, fotografie, muziek, electronica

Alle reizigers

- Fotocamera (al dan niet digitaal)
- Extra kleine compactcamera
- Camerabeschermerhoes
- Extra geheugenkaart voor je digitale camera of fotorolletjes
- Camcorder
- Mobiele telefoon incl. beltgoed
- Telefoonbeschermerhoes
- Laptop
- I-pod/mp3-speler of discman met cd's
- Koptelefoon
- Radio
- Adapter/wereldstekker
- Voltage converter
- Batterijen voor lampen en apparatuur
- Reserve fotobatterij
- Oplaadbare batterijen
- Oplaatapparaten voor mobiel, batterijen, laptop e.d.
- Verbindingsnoertjes apparaten naar laptop
- Stappenteller, inclusief radio of hartslagmeter

Seizoens-/bestemmings-/activiteit afhankelijk

- Silicagelzakjes/vochtvreters
- Batterijoplader op zonne-energie

Achtergrondinfo en tips:

- Adapter/wereldstekker

JoHo tip+: Stekker set

JoHotip++: Travelstar stekker

- Voltage converter: zit vaak al in de laptop-adaptor, maar niet in telefoon-opladers e.d.

JoHo tip: als je geen elektriciteit hebt dan zonnelader: emergency solar charger

- Radio
- GPS
- Silicagelzakjes/vochtvreters

JoHo tip: in veel tropische landen is het erg vochtig en heb je silicagelzakjes nodig ter bescherming van je apparatuur. Een alternatief is het gebruik van rijst, suiker of zout (kun je bijv. in een stuk panty stoppen) dat je makkelijker kan vervangen bij langdurig gebruik en lange reizen. Wel goed verpakken!

Strand/water/duiken, vliegtuig, kamperen, wandelen, auto, skiën etc.

Kijk voor meer informatie over wat je kunt meenemen voor bovenstaande activiteiten op meeneemlijst.nl, of kom langs in één van de JoHo centers.

Liggen & slapen

Alle reizigers

- Slaapzak
- Laken of lakenzak
- Reiskussentje of opblaaskussentje
- Slaapbril/oogmasker
- Oordoppen

Seizoens-/bestemmings-/activiteit afhankelijk

- Klamboe met klamboebevestigingskit
- Reishangmat
- Ligmat/luchtbed

Achtergrondinfo en tips:

- Slaapzak

JoHo tip+: Gelert Try-Brid

JoHotip++: Nomad

- Laken of lakenzak, zodat je niet rechtstreeks op dat al-door-vele-mensen-vóór-jou-beslapen matras hoeft te liggen. Ook handig: lakenzak is makkelijk te wassen, dus blijft je slaapzak langer fris!

JoHo tip+: Basic Nature lakenzak

JoHotip++: lakenzak van Active Leisure

- Reiskussentje: voor je hoofd of om op te zitten

JoHo tip+: Micro Pillow van Gelert

JoHotip++: Deluxe Pillow van Eagle Creek

- Opblaaskussentje: al dan niet selfinflatable, zit nog lekkerder

Alle reizigers

Divers: voor achtergrond info: zie travelclinic.nl

- o Medische kit!
- o Medikeeper
- o Handige medicijn doos/tas.
- o Handige toiletta's
- o 'Waterproof' flesjes
- o Vitaminetabletten

Koorts & ademhalingsstelsel:

- o Lichte en zware pijnstillers
- o Pijn- / koorts- / griepwerend middel
- o Koortsthermometer

Ongelukken, verwondingen, wondjes, infecties:

- o Watervaste pleisters
- o Leukoplast
- o Reisschaar(tje)
- o Verband & gaasjes
- o Jodium / desinfecteermiddel

De darmen; reizigersdiarree:

- o Diarreestoppende middelen
- o Laxeermiddel
- o WC papier
- o Plaskokers

Huid, oren, ogen, tanden e.d.:

- o Tandpasta
- o (Reis)tandenborstel
- o Flosdraad
- o Beschermingshoes tandenborstel / beschermingskop
- o Shaving Oil (i.p.v. grote bus scheerschuim)
- o (Reis)scheergerei (houder / mesjes)
- o Aftershave / parfum
- o Reisspiegeltje
- o Opmaaksetje
- o Nagelknipper / nagelvijl
- o Deodorant
- o Washand
- o Wasmiddel
- o Desinfecterend middel
- o Douche / shampoo-combi of shampoo / waszeep.
- o Reisföhn
- o Handdoek / reishanddoeken
- o Reservelenzen & lenzendoosje
- o Lenzenvloeistof
- o Oogdruppels
- o Bril / reservebril
- o Brilreparatieset
- o Anti-condensdoekjes: voor bril / fototoestel
- o Keelpijn tabletten
- o Oordoppen
- o (Vlieg) oordoppen
- o Oordruppels
- o Lippenbalsem
- o Zonnebrandlotion
- o Aftersun / bodylotion
- o Talkpoeder voor o.a. verbrande / geïrriteerde lichaamsdelen
- o Zinkzalf voor o.a. verbrande / geïrriteerde lichaamsdelen.
- o Iets tegen blaren
- o Iets tegen huidaandoeningen
- o Anti-zweetvoetenspray

Vliegen, jetlag, reisziekte en andere reis (on)gemakken:

- o Anti-jetlag pillen
- o Jetlag bag
- o Anti-reisziektmiddel

- o Braakzakje

Seks en reizen:

- o Condooms
- o Pilstripes / anticonceptie

Seizoens-/bestemmings-/activiteit afhankelijk + reizigers naar verre bestemmingen

Divers:

- o Coolrap
- o Pillendoos
- o Tampons / maandverband
- o Slaappillen
- o Vaccinaties
- o Malariapillen
- o Steriele medische kit
- o Middel tegen hoogteziekte
- o Middel tegen Bilharzia

Darmen, reizigersdiarree & toiletzaken:

- o Dysenteriepillen
- o ORS
- o TravelJohn
- o Waterzuiveringsmiddel of waterfilter

Beten & steken:

- o (Geïmpregneerde) klamboe
- o Anti-jeuk / beetmiddel
- o Anti-muggenspray met 40 tot 50% Deet voor 6 tot 8 uur bescherming
- o Spuitbus insectenkiller
- o Pincet
- o Tekentang / uitzuigkit
- o Hoofdklamboe

Huid, oren, ogen, tanden e.d.: voor achtergrond info: zie reisapotheek.nl

- o Coolrap
- o Dental kit
- o Zwemmers' oordruppels.



Achtergrondinfo en tips:

- Gezond blijven tijdens je reis of verblijf in het buitenland is uiteraard één van de belangrijkste punten. Voor elke reis dien je dus na te gaan wat je aan medicijnen mee moet nemen en of er andere maatregelen genomen dienen te worden.
- Ga je op reis naar een verre bestemming, vraag dan altijd een persoonlijk advies aan je reisdokter of Travel Clinic, waar ervaren 'reis-artsen' werken (extra advies aan je huisarts is zeker de eerste keer bij een verre reis ook aan te raden!). Dit kost wel wat voorbereiding.
- Zorg dat je op tijd begint met informeren zodat je niet in tijdnood komt vlak voor je vertrek. Niemand wil gestresst in het vliegtuig zitten! Het beste is om hier zo vroeg mogelijk mee te beginnen, op z'n laatst 6 weken van tevoren. Wil je *last minute* weg kunnen naar verre bestemmingen, let dan op dat je op tijd bent ingeënt en (indien nodig) op tijd met malariapillen kunt beginnen. In elk van de JoHo Centers ligt een Malaria & Vaccinatiemap van Travel Alert (die continu wordt bijgewerkt), waar je zelf in kan kijken welke vaccinaties en andere medische voorzorgsmaatregelen je dient te nemen voor je reis.
- Het is van 'levensbelang' om naast je normale medicijntas/-doos ook in je dagrugzak (zeker in het vliegtuig) een noodsetje spullen: pleisters/ jodium/ aspirine/ malariapillen/ oordoppen/ reisziektepillen/ diarreepillen, te hebben zitten.
- Haal alle pillen uit de doosjes en doe ze met bijsluiters in plastic gripzakjes (nemen veel minder ruimte in), noteer de houdbaarheidsdata. Zorg indien nodig voor een begeleidende doktersverklaring.
- Check de geldigheid van je eerdere inentingen en andere medische artikelen.
- Er zijn diverse handboeken en gidsen op de markt die je op het gebied van gezondheid kunnen helpen, zowel ter plaatse als van te voren. Ga je kort op reis dan kan de informatie in je reisgids (mits Lonely Planet of Footprint) voldoende zijn. Ga je een paar weken dan is 'Hoe blijf ik gezond in de tropen?' niet alleen vanwege het kleine formaat maar ook vanwege de inhoud erg praktisch. Ga je ergens voor langere tijd ('in de rimboe') zitten of werken dan zijn uitgebreidere handboeken ('Where there is no Doctor') aan te raden.

Divers: voor achtergrond info: zie travelclinic.nl

- Je kunt je eigen medische kit samenstellen, maar er zijn ook setjes die door experts zijn samengesteld en die je kant en klaar kunt kopen. Er zijn daarnaast bepaalde artikelen (zoals injectienaalden) die je beter als totaal-pakket aan kunt schaffen, dan zit er meteen een artsverklaring bij die je bij de douane uit de penarie kan houden!
- Handige medicijndoos/-tas.

JoHo tip+: de "lege" medicijntas van Care Plus of één van de toiletassen.

JoHo tip++: wanneer je een gevulde medisch kit aanschaft kun je je eigen artikelen er makkelijk bijdoen.

- Handige toiletas: liefst ophangbaar.

JoHo tip: de toiletas van Gelert is zeer voordelig, die van Eagle Creek erg duurzaam.

- Medikeeper: een USB-stick waarop je al je medische info kunt bewaren.

JoHo tip: zet er ook verzekeringsinfo & contactgegevens op van thuisblijvers.

- 'Waterproof' flesjes voor zelf afgemeten hoeveelheden crème e.d.

JoHo tip +: flesjes van Nalgene & Travel Bottle set van Eagle Creek.

- Vitaminetabletten.

JoHo tip+: kijk in de JoHo reisapotheek.

Koorts & ademhalingsstelsel: voor achtergrond info: zie travelclinic.nl

- Lichte en zware pijnstillers!

JoHo tip: mocht je van je huisarts sterke pijnstillers meekrijgen neem deze dan mee, ook al zijn deze lokaal ook te krijgen.

- Pijn- / koorts- / griepwerend middel
- Koortsthermometer

JoHo tip++: de koortsthermometer van Travelsafe.

Ongelukken, verwondingen, wondjes, infecties: voor achtergrond info: zie travelclinic.nl

- Watervaste pleisters.

JoHo tip++: Hansaplast waterresistant of aqua

- Leukoplast.

JoHo tip +: rolletje van 5 meter, ook bruikbaar als tape.

- Reisschaar(tje): liefst opvouwbaar.

JoHotip+: Folding scissors Coghlan.*JoHotip++:* Victorinox heeft zakmessen met schaar.

- Verband & gaasjes.

JoHo tip+: elke medisch kit bevat een assortiment gaasjes en verband, maar deze zijn ook los te krijgen.

- Jodium / desinfectiemiddel / betadinezalf: het kleinste wondje wordt in de tropen nog een infectie!

JoHo tip +: jodiumpleisters schelen ook al.

JoHo tip ++: Dutimon (jodium poeder).

Darmen, reizigersdiarree & toiletzaken: voor achtergrond info: zie travelclinic.nl

- Diarreestoppende middelen.

JoHo tip+: ga je een lange busreis tegemoet en vrees je het ergste gezien de kip van de vorige dag, neem dan op tijd een diarreestopper.

- WC papier.

JoHo tip: doe een reserverol in je rugzak en in dagrugzak, op openbare toiletten is vaak geen papier aanwezig.

- Plaskokers: voor de heren was het al geen probleem, en nu kunnen ook de dames het gewoon naast de bus of tegen een boom doen.

JoHo tip +: een set van zeven stuks van Urinelle.

Huid, oren, ogen, tanden e.d.: voor achtergrond info: zie reisapotheek.nl

- Tandpasta.

JoHo tip: voor een paar dagen is een reis-minitube genoeg.

- Flosdraad.

JoHo tip: het is multifunctioneel ook als je niet flost!

- Beschermingshoes tandenborstel / beschermingskop. De laatste is hygiënischer.

JoHo tip +: Tandborstelhoesjes Coghlan.

- Shaving Oil: handigheid ten top, gaat maanden mee.

JoHo tip+: Williams shaving oil.

- Aftershave / parfum. Ook fijn om wat onder je neus te doen als je die ultiem smerige wc toch moet bezoeken.
- Reisspiegeltje.

JoHo tip+: Acryl Reisspiegeltje.

- Deodorant: al is het maar voor degene die 20 uur naast je in bus of vliegtuig moet zitten.

JoHo tip: decompact, vingerdik/lang en superlicht.

- Washandje.

JoHo tip: Toly zachte wegwerp washandjes.

- Wasmiddel. Bijv. voor koud, hard of zout water.

JoHo tip: 10 handige zeepblaadjes in een doosje.

- Desinfecterend middel! Geweldig voor onderweg.

JoHo tip+: Herome of Careplus. Deze wipes zijn overigens echt desinfecterend, de andere middelen maken meer schoon.

- Douche / shampoo-combi of shampoo / waszeep.

JoHo tip: shampooflessen willen door de druk in vliegtuigen, bussen e.d. wel eens opengaan: doe ze in schroefdoopjes van Nalgene. Alternatief: travel bottle kit van Eagle Creek of een gripzak!

- Reisföhn .
- Handdoek / reishanddoeken. Ze zijn lichtgewicht & sneldrogend!

JoHo tip++: de ultralite towels, de enig echt sneldrogende handdoek of de Tek towels (zachter).

- Oogdruppels, ook handig als je geen lenzen hebt. Tijdens lange, stoffige busritten of airconachten krijg je snel droge ogen en lichte ontstekingen.
- Bril / reservebril voor als lenzen dragen echt niet meer gaat door droogte / stof / ontstekingen.
- Keelpijn tabletten

JoHotip+: neem in ieder geval een paar strepsils mee, de airco in de bus slaat gegarandeerd op je keel.

- Oordoppen, even wennen maar daarna onmisbaar.

JoHo tip +: de superzachte en uniek geluidwerende 'JoHo' oordoppen.

- 'Vlieg'oordoppen, voor vliegen zonder oorpijn

JoHo tip ++: drukregelende earplugs van Earplanes.

- Oordruppels

JoHo tip: preventief druppelen kan soms veel ellende voorkomen (na bijvoorbeeld veel snorkelen / duiken).

- Lippenbalsem.

JoHo tip+: neem die lippenbalsem die past bij de activiteit die je gaat ondernemen (skiën, zonnen, e.d.).

- Aftersun / bodylotion.

JoHo tip ++: Careplus Aftersun.

- Talkpoeder, helpt bij verbrande / geïrriteerde lichaamsdelen.

JoHotip+: Unicura.

- Zinkzalf, Helpt bij verbrande / geïrriteerde lichaamsdelen.
- Een middel tegen blaren.

JoHotip+: Compeed of Careplus pleisters.

- Anti-zweetvoetenspray, zodat je zonder overlast in de slaapzaal of tent je schoenen uit kan doen.

Vliegen, jet lag, reisziekte en andere reis (on)gemakken: voor achtergrond info: zie travelclinic.nl.

- Anti jetlag pillen.

JoHo tip: ze schijnen echt te helpen.

- Anti-reisziekemiddel. Voor achterin de bus die door de bergen slingert, of dat bootje dat maar heen en weer wiegt.

JoHotip: 'Sea band', een polsband tegen reisziekte voor volwassenen en kinderen: zelfs de meest evenwichtige types gaan onderuit bij de rijstijl van sommige chauffeurs in Azië, Afrika of Latijns Amerika: meenemen dus.

- Jetlag bag, een 'Anti-Stress Travel Kit'.

Seks en reizen: voor achtergrond info: zie travelclinic.nl.

- Genoeg condooms: overal wel te krijgen, maar vraag niet van welke kwaliteit.
- Pilstripjes / anticonceptie.

JoHo tip: doe een extra pilstrip in de handbagage: voor als je ruimbagage niet aankomt.

Gezondheid en verzorgingsproducten voor speciale bestemmingen' : seizoens-, bestemmings- en activiteit afhankelijk & reizen naar verre bestemmingen.

Divers: voor achtergrond info: zie travelclinic.nl.

- Middel tegen hoogteziekte. Alleen lokaal zijn er pillen te krijgen. Voor reguliere voorzorgsmaatregelen zie travelclinic.nl
- Middel tegen Bilharzia; als je gaat zwemmen in Afrikaanse (tropische) meren.

JoHo tip+: ga alleen zwemmen als er lokaal middelen te krijgen zijn of als je je thuis op tijd goed laat testen.

- Coolrap: houdt je een dag lang koel.

JoHo tip +: Coolrap van Travelsafe.

- Pillbox, klein pillendoosje met 7 + 1 vakjes met daarop de verschillende dagen, om je malaria en andere pillen niet te vergeten.
- Genoeg tampons / maandverband: in niet-westerse landen vaak niet of slecht te krijgen (vooral tampons).
- Slaappillen.

JoHotip: juist op reis kan het moeilijk zijn om in slaap te komen (benaauwd, bed, bureu) en is uitrusten toch belangrijk: een pilletje is dan soms een uitkomst.

Vaccinaties: voor achtergrond info: zie travelclinic.nl.

JoHo tip: in elk JoHo Jobs & Holiday Center ligt een Malaria & Vaccinatie map (Travel Alert Guide) die continu wordt geüpdatet en waar je zelf in kan kijken welke vaccinaties en andere medisch voorzorgsmaatregelen je dient te nemen voor je reis.

Injecties & bloedtransfusies: achtergrond info: zie travelclinic.nl.

- Steriele kit / medische kit met schone naalden, hecht draad etc.

JoHo tip+: injectieset van Travelsafe.

JoHo tip++: Care Plus Kit-Sterile.

Wil je een set steriele naalden en spuiten meenemen, let dan op: aan alleen een setje naalden / spuiten heb je niet genoeg; zonder steriele hechtset loop je alsnog ongewenste ellende op. Voordelig maar dus niet compleet: setjes met hoofdzakelijk injectienaalden (o.a. Basic bag sterile van Travel safe) zijn handig als aanvulling als je alleen naalden nodig hebt.

Als je per vliegtuig reist, is het verstandig je EHBO-set (met daarin steriele naalden en scalpels) niet als handbagage mee te nemen. De scalpel wordt, net als je zakmes, door de douane als een gevaarlijk voorwerp gezien!

- Malariapillen.

JoHo tip: check goed de malariasituatie, ga niet af op een enkele bron / advies!, informeer naar de nieuwste middelen en (een breed spectrum aan) antibiotica.

JoHo tip (alleen nodig als je echt lang op reis gaat): vraag je huisarts een recept te schrijven, lokaal kun je vaak ook van alles gewoon kopen in apotheken.

Darmen, reizigersdiarree & toiletzaken: zie travelclinic.nl voor achtergrond info.

- Dysenteriepillen: Flagyl (ook tegen Giardia).

JoHo tip: In o.a. India zijn ze ter plaatse gewoon te koop.

- ORS.

JoHo tip+: ORS van Careplus of Travelsafe, ook handig tegen katers, TravelJohn: voor als je moet plassen en er een beer of leeuw om je tent loopt of de WC te smerig is om bezoeken.

JoHo tip ++: TravelJohn zelf.

- Waterzuiveringsmiddel voor het zuiveren van kraanwater.

Beten & steken: voor achtergrond info: zie reisapotheek.nl.

- Een al dan niet geïmpregneerde klamboe.

JoHo tip+: de Umbrella (voor niet-malaria gebieden)

JoHo tip++: de Bell van Tropenzorg / Careplus

- Anti-jeuk / beetmiddel.

JoHo tip+: afterbite of beetbalsem.

JoHotip++: Click Away werkt net iets handiger en beter.

- Anti-muggenspray met 40 tot 50% Deet voor 6 tot 8 uur bescherming. Spray met minder Deet beschermt minder lang.

JoHo tip++: spray / lotion Deet van Careplus. Spray met icaridin.

- Spuitbus insectenkiller: tegen kakkerlakken, bedvlooien, muggen in de badkamer etc.
- Pincet.

JoHo tip+: in een medische kit zit vaak al een pincet. JoHotip++: Tweezer (pincet / vergrootglas).

- Tekentang / uitzuigkit: voor wie wandelt en trekt door de natuur.

JoHo tip+: tekentang careplus.

JoHo tip ++: Ultzuigpompje Aspivenin

- Hoofdklamboe.

JoHo tip ++: de hoofdklamboe van Careplus.

Huid: oren, ogen, tanden e.d.: zie reisapotheek.nl voor achtergrond info.

- Genoeg zonnebrand met hoge en lage factor: 10-20-30.

JoHo tip ++: Sunblock 25 / 30 SFP van Care Plus of de waterproof en kwallenwerende zonnebrandcrème van Care Plus.

- Coolrap: houd je een dag lang koel.

JoHo tip +: Coolrap van Travelsafe.

- Dental kit: nood tandreparatie-kit.

JoHo tip+: Travelsafe Dental Kit.

- Zwemmers' oordruppels.

JoHo tip: ben je echt een duiker dan zijn oordruppels met antibiotica handig.

3. Opmerkingen en tips over wat mee te nemen bij:

Lange reizen & Wereldreizen

- Leesboeken; neem er één of twee mee, koop en/of ruil de rest (er zijn veel ruilmogelijkheden in backpackershostels).
- Twee handdoeken: reishanddoeken zijn lichtgewicht & sneldrogend! Neem bijvoorbeeld een wat dikkere zachte en één dunne die echt snel droogt (Ultralite towel), je kunt altijd je sarong als reservehanddoek gebruiken.
- Hoeveel flesjes muggenspul neem je mee? Je kunt zelden voor de hele periode alles meenemen, dus moet je lokaal bijkopen, maar zorg dat je altijd een 'betrouwbaar' reserveflesje achter de hand houdt voor noodgevallen.
- Kleding: sommigen nemen heel weinig kleren mee, maar zijn uiteindelijk de halve reis bezig hun kleren te wassen – of ze stinken zodanig dat ze niet met de bus mee mogen...
- Een luchtig overhemd met lange mouwen (denk aan eerbied voor lokale gebruiken, bloedzuigers, muggen! en tempel / moskee / kerkbezoek) is een absolute aanrader.
- 'Tropenkleding' ofwel luchtige, sneldrogende en sterke kleding waarin je rustig kunt zweten zonder dat je huid gaat irriteren, is een investering die zich dubbel en dik terugverdiend. Is het ook nog muggen- en/of UV-werend dan kan het je ook nog dengue, malaria of huidkanker besparen.
- Dikke jas: ter plaatse kopen indien je er een nodig hebt, tenzij je direct al in een koud gebied begint. Dan kun je hem van huis meenemen, daarna naar huis sturen als je het gebied voorbij bent.
- Slaapzak: niet per se nodig als je in de tropen blijft, hoewel je zelfs in de tropen geregeld in de bergen of heuvels terecht komt, waar het 's nachts een stuk koeler kan zijn. Bovendien kan je er ook nog op zitten of liggen tijdens het reizen.
- Kamperen: trek je door Afrika dan kan je bijna niet zonder tent. In Zuid-Amerika bespaart het in sommige landen geld en in andere kun je niet kamperen. In Azië kwam je eerder bijna niemand met een tent tegen, tegenwoordig steeds meer. In Australië en Nieuw-Zeeland kan je prima kamperen. Wat is het minimum dat je dan mee moet nemen? - tent: pinnen, stokken, lijnen - extra 'onbuigzame' pinnen - extra scheerlijn - ligmat/luchtbed - reparatiesetje...!
- Zie ook de tips over het lopen door een jungle of regenwoud bij ecoprojecten en wildlife holidays
- Ga je een trekking maken zonder al teveel klimwerk (wat niet wil zeggen dat het niet zwaar kan zijn!) in de Himalaya, of bijvoorbeeld de Inca Trail lopen in Peru, dan zijn een paar goede wandel/wereldreischoenen voldoende - je hebt geen echte bergschoenen nodig, al kun je die natuurlijk altijd aandoen.
- Ga je een iets zwaardere trekking maken zoals de beklimming van de Kilimanjaro of de zwaardere trekkings in de Himalaya, dan zijn bergschoenen wel aan te raden, al hoeft je nog steeds niet de echt zware categorie mee te nemen.

Opmerkingen en tips over wat mee te nemen bij: Eco projecten & Wildlife Holidays

Naast de items uit de ultieme meeneemlijst hebben we hier nog een aantal extra opmerkingen, tips en artikelen voor je:

- Een eigen tent meenemen kan handig zijn om niet op een slaapzaal te hoeven slapen en wat privacy te creëren (kan wel heet of juist koud zijn!). In Afrika en Europa wordt sowieso veel gekampeerd.
- Een goede schrijffmap met papier voor aantekeningen, tekeningen e.d.
- Een goede kleine of grote verrekijker (we hebben een voordelig assortiment) is van grote toegevoegde waarde.
- Een goede betrouwbare zaklantaarn/hoofdlamp is voor iedereen die echt het veld in trekt een must (soms kom je pas in het donker terug of ga je zeer vroeg in het donker op stap), neem bijv. een Maglite of een Petzl.
- Neem je een dure camera of dure laptop mee dan kan je overwegen ze in de (dure!) Pelican camera/laptop case te vervoeren. Ze zijn dan op locatie ook absoluut beschermd tegen water, stof, kou e.d. (neem extra veel silicagel mee). Ook een optie is een Aquapac mee te nemen, daarin blijft je camera ook droog.
- Je eigen ligmat/matras is vaak aan te raden, zowel voor buiten als voor de vaak basic slaapgelegenheden (neem bijvoorbeeld een self-inflatable of een luchtbed).
- Een extra bril als je bril dragend bent, een reservebril als je lenzen draagt, en een brillenkoort voor de zwaardere trekkings/jungletochten.
- Een zonnebril kan op sommige locaties heel nuttig zijn.
- Allerlei kleine handigheden die ook in de ultieme meeneemlijst zijn genoemd en die met name gericht zijn op bestemmingen en locaties waar je enigszins van de bewoonde wereld bent afgesloten: een reisnaaisetje, batterijen, zakmes, SAS survival guide, en een goed gevulde medicijntas.
- Ga je veel buiten kamperen of slapen dan kun je overwegen een wigvormige klamboe mee te nemen (bijv. de Care Plus Wedge) die speciaal daarvoor is bedoeld. maar neem in elk geval een klamboe mee (niet alleen voor de muggen!).
- Ga je naar een malariegebied neem dan een geïmpregneerde klamboe!
- Erg lekker en veilig is de lichtgewicht hangmatklamboe (een combinatie van een hangmat met een klamboe) die zelfs in een geïmpregneerde versie is te krijgen (overigen is de iets zwaardere versie heel betaalbaar).
- Een haarband (voor als je zwetend door de jungle loopt te zwoegen).
- De liefhebber neemt een MP3-speler mee.

Mocht je een naar een bestemming gaan met een regenwoud of 'rainforest jungle', neem dan je voorzorgsmaatregelen. Het kan daar onvoorstelbaar vochtig en regenachtig zijn, niet alleen in de regentijd maar soms ook daarbuiten (check indien mogelijk in welk seizoen je gaat!).

- Poncho of ademend regenjack is onontbeerlijk.
- Voldoende shirts, het droogt meestal erg slecht dus neem 5 stuks mee. De één preferereert lange mouwen tegen de muggen en schrammen van takken, de ander vindt dat te heet en neemt toch korte mouwen. Neem in ieder geval één of twee muggenwerende en sneldrogende shirts mee!
- Een wat dikker shirt/dunne fleece trui voor 's avonds of na enorme regen.
- Zorg voor drie broeken: sterke, lichte, comfortabele broeken (neem je afritsbroeken dan heb je ook direct korte broeken bij je).
- Zwemkleding
- Een paar hoge canvas schoenen
- Een stel Teva's
- Hoge kaplaarzen (als ergens echt veel bloedzuigers zijn, meestal in de regentijd, dan heb je liever bloedhete voeten dan die bloedzuigende vrienden). Dit is niet voor als een paar keer een wandeling maakt, maar wel wanneer je echt zwaar onderzoekswerk gaat doen.
- Meerdere paren stevige, niet te dikke sokken, sokken die je met bijv. Deet kan inspuiten.
- Regenhoed
- Waterfles van zeker een halve liter: Platypus!
- Waterproof dagrugzak of waterproof bag in je dagrugzak.
- Waterproof bags zijn sowieso handig om je spullen droog, reptiel- en insectvrij te houden.
- Doe je zelf ook onderzoek neem dan een USB-stick of zelfs een laptop mee.
- 'Waterproof' pen is een optie voor degene die zeker wil zijn dat hij of zij overal kan schrijven.
- Iets waarin je je lunches en eten in kan vervoeren
- Een waterproof verrekijker is absoluut nodig als je lang in de jungle verkeert (de vochtigheid ruineert je normale verrekijker), ga je ook kleine dieren bestuderen dan heb je een 6 of 7 nodig met een zo wijd mogelijke hoek.

Mocht je naar een bestemming gaan met drogere natuurgebieden (savanna, droge jungle - woestijn)

- In drogere natuurgebieden zijn canvas schoenen het beste alternatief (al zullen ook je Teva's toch vaak een uitkomst zijn!).
- Veel Afrikaanse natuurgebieden liggen op hoogvlaktes en kunnen in de nacht veel kouder zijn dan je zou denken: neem in daarom een slaapzak mee.

Opmerkingen en tips over wat mee te nemen bij:
Ontwikkelingswerk, stages, banen en projecten in
ontwikkelingslanden e.d.

Naast de items uit de ultieme meeneemlijst en die van de wereldreiziger, hebben we hier nog een aantal extra opmerkingen, tips en artikelen voor je:

- Ga je (vrijwilligers)werk met kinderen doen, denk dan aan het meenemen van spelletjes die kinderen aanspreken, een spelletjesboek, simpele zaken als een opblaasbal e.d.
- Voldoende pennen.
- Een goede schrijfmap met papier voor aantekeningen, tekeningen e.d.
- Allerlei kleine handigheden die ook bij de ultieme meeneemlijst zijn genoemd en die met name gericht zijn op bestemmingen en locaties waar je enigszins van de bewoonde wereld bent afgesloten: een reisnaaisetje, batterijen, zakmes, SAS survival guide, goed gevulde medicijntas.

4. ACHTERGROND & PRODUCT- INFORMATIE

Inpakhandigheden & hulpmiddelen

Schone was, vuile was, hele vuile was, natte handdoekjes, droge spullen, schone schoenen, en vieze schoenen - het moet allemaal in die ene koffer of rugzak. Om dat allemaal keurig te kunnen scheiden heeft men stuffbags, compressor bags, of hoe het allemaal ook mag heten uitgevonden. Steviger, handiger en flexibeler dan plastic zakken en voor iedere reiziger een uitkomst. Wij zijn eraan verslaafd geraakt.

Nog handiger: Compressie zakken. Zakken/tassen waarin je je kleding doet, vervolgens oprolt, de lucht eruit 'gepompt' wordt en er een klein luchtdicht pakketje overblijft. Ideaal voor wie 'meer' bij zich heeft dan de ruimte in zijn rugzak/koffer toelaat.

Rugzakken, reistasen en bagagebescherming

Rugzakken & travelpacks

Waar moet je op letten bij het aanschaffen of huren van een rugzak?

- Het doel: waar ga je hem voor gebruiken, hoelang, waar, wanneer, onder welke omstandigheden?
- De prijs: wat heb je er voor over?
- De inhoud: hoeveel ga je meenemen?
- De vorm: past hij bij je rug?

JoHo Rugzakwijzer categorieën

Wereldreisrugzakken / Lang of vaak op pad

- 1-4 weken Interrail/Europa: 'weinig wandelen'
- 1-4 weken Interrail/Europa: 'meer wandelen'
- 1-4 weken tropen/ver weg: 'weinig wandelen'
- 1-4 weken tropen/ver weg: 'veel wandelen'

Merken o.a. Nomad, Lowe Alpine, Gelert Leisure, Eagle Creek.

Prijzen variëren van €50 tot €300

Veiligheidstips voor je bagage

Toppers

- *Travel Safe*: een handzaam handig mobiel kluisje/tasje
- *Rectractasafe*: superlicht en handig kabel/cijferslot in meerdere maten.
- *PacSafe*, een lichtgewicht netwerk van 1,5 mm staaldraad (ofwel 'slashproof') inclusief slot, dat je over je rugzak doet tijdens het dragen, maar zo ook aan een paal kan worden bevestigd zodat je even 'boodschappen' kunt gaan doen. Er zijn drie versies: voor een 55, 85 en 120 liter rugzak.
- Travel lock + Superlock & cable

Ook handig

- *Travel safe lock*, Eagle Creek of Pacsafe (cijferslotje, kan je tenminste je sleuteltje niet kwijtraken). Beiden zijn Travel sentry certified, hetgeen inhoudt dat ze geopend kunnen worden door de VS douane, zonder dat je slot beschadigd.
- *4 dial Combination lock*, Samsonite (cijferslotje, kan je tenminste je sleuteltje niet kwijtraken)
- *Brass padlock* 30mm, klein sleutelslotje voor aan je rugzak of reistas (merk Coghlan's)
- Touch Lock, Klein sleutelslotje voor aan je rugzak of reistas (merk Samsonite).

Personal Alarm

Klein apparaatje ter grootte van je handpalm dat als je de plug eruit trekt zo onvoorstelbaar veel lawaai maakt dat men het drie dorpen verderop kan horen, dus zowel handig voor haar (of hem) die alleen in het donker fietsend een engerd naast zich krijgt, als voor die

pechvogel die merkt dat zijn taxi wel erg donkere steegjes in begint te rijden in plaats van richting hotel te gaan.

Geldriemen

Gewoon bruikbare riem met opberg'ruimte' aan de binnenkant waar je wat reservegeld in kan stoppen. Merken: Eagle Creek of Basic Nature.

Waterdichte geldbuidels en andere 'waterproof'-artikelen

Met sommige artikelen kan je zelfs gaan zwemmen!

Gewone geldbuidels & tasje: speciaal gemaakt voor om onder je kleren te dragen.

Dagrugzakken

Merken o.a. Nomad, Lowe Alpine, Gelert, Active Leisure, Eagle Creek. Prijzen: variëren tussen €10 en €100

Rugzakken met wieltes:

Handige als rugzak en tas te gebruiken packs die je op lange (enigszins vlakke) stukken achter of voor je uit kunt rijden: van o.a. Eagle Creek

Koffers, boardcases, laptopcases, attachécases:

Een assortiment artikelen om je internationale trip of baan tot een succes te maken. Merken die je hierbij terzijde staan zijn Samsonite en Eagle Creek.

Kledinghoezen voor pakken, blouses en setjes:

Kledinghoezen & tassen voor pakken, blouses en setjes die de tocht zo kreukvrij mogelijk moeten overleven.

Rugzaktransporthoezen, regenhoezen & rugzak-regenponcho's

Bij elke reis naar de tropen of ander regenrijk gebied nemen wij een rugzak-regenponcho mee. Met name in de tropen kan het onverwacht zo ongelooflijk gaan regenen dat een paraplu niet genoeg is. Geen enkele rugzak is bestand tegen echt zware regenbuien. Mocht je ten tijde van de moessonregens naar Azië gaan (vrijwel gelijktijdig met de Nederlandse zomer) dan krijg je onherroepelijk te maken met de beroemde tropische regenbuien. Het is een seizoen dat sommige mensen proberen te vermijden, maar er zitten ook een aantal voordelen aan die tijd: de natuur is groener, het is vaak wat minder warm dan in de droge hete periode, na een regenbui schijnt vaak de zon weer en het valt buiten het 'lokale' toeristische hoogseizoen.

Een rugzak-regenhoes gaat als een douchemuts over je rugzak heen en laat het stuk waar de banden zitten open. Het nadeel is dat je je rugzak over je regenkleding heen moet dragen en de binnenkant van je rugzak nat kan worden.

Rugzak-regenponcho:

Een poncho met een uitritsbare 'bult' waar precies je rugzak in past. Het is een klein vuistgroot pakje dat in je rugzak weinig plaats inneemt:

- Poncho met rugzak uitbouw, merk: Active Leisure

Raincover-flightbag:

Weer één van die handige producten: een rugzak-transporthoes, tevens te gebruiken als regenhoes voor je rugzak tijdens het lopen: Merken Active Leisure & Nomad.

Verlichting

Waar je ook heen gaat, een goede zaklamp is een absolute noodzaak. Tijdens het kamperen of om in het donker de weg naar je hotel terug te vinden! In de JoHo Centers vind je een de beste en handigste zaklampen, hoofdlampen, en andere verlichtingsmaterialen.

- Kleine zaklampen, middelgrote zaklampen, grote zaklampen
- Hoofdlamp/plaslamp/wandellamp/leeslamp, iedereen heeft er zijn eigen benaming voor. Het is een lamp die je met een hoofdband op je voorhoofd doet en vervolgens kan je in het donker de tent opzetten, naar de wc, etc., want je hebt altijd je handen vrij. Merk: Petzl.
- Waterproof & Onderwaterlampen

- Leeslampjes - dynamolamp/knijpkat - led lampjes - batterijen

Prepareren en repareren: zakmessen, scharen, tangen, openers e.d.

Tot de uitrusting van iedere reiziger behoort een zakmes of iets anders waar hij of zij mee kan snijden. In de JoHo vestigingen vind je bijvoorbeeld het assortiment van een de weinige merken die met recht de term echt Zwitsers officiersmes mag bezigen: Victorinox. Daarnaast vind je er Leathermans, de roemruchte multitool, maar ook gewoon ander (betaalbaar) spul waarmee je prima een ananas kan opensnijden.

Reiswekkers & reistijd, horloges

Om niet de trein, bus, boot, vliegtuig of afspraak van je leven te missen. Draag je horloge in bepaalde (minder veilige) gebieden liever niet zichtbaar. Een horloge met meerdere functies kan je weer ruimte en gewicht schelen.

- Wekkers: diverse merken R
- Reishorloges: allround horloge

Wereldstekkers

Kom langs in de vestigingen voor een overzicht van de voltages in de verschillende landen en de daarbij behorende stekkers of kijk op JoHo.nl, zodat je zeker weet dat je de opladers van telefoon, camera en laptop niet ongebruikt in je rugzak moet laten zitten omdat ze niet in het stopcontact passen!

Diversen

- Point-it: het plaatjeswoordenboek dat elke taalbarrière slecht
- Mini ventilator (voor een fris windje in je gezicht)
- Reispunten van Relags : schrijft onder water, in kou en warmte en tijdens natte en droge outdoor activiteiten.

Fotografieren & filmen

O.a. diverse boeken en gidsen:

- 'Fotografieren in de Tropen,' boekje met tips
- 'Travel Photography, a guide to taking better pictures' van Lonely Planet
- 'Fotografieren Onderweg,' Elmar

Toilet,- medicijn, en -verzorgingstassen

Er zijn tegenwoordig enorm handige (toilet)tassen op de markt waar elk potje, flesje en elke tandenborstel op een handige manier in past, waar spiegeltjes aan vast zitten en die haken hebben zodat je ze makkelijk op kan hangen in douche- en toilethokjes. Je vindt in de JoHo Centers zowel hele voordelige als kwalitatief goede exemplaren die wat langer dan een of twee zomers meegaan.

- Medische kit: voor kits met 'medische' vulling zie onder 'Medisch'.

Reishanddoeken

Lichtgewicht en sneldrogende handdoeken behoren tot onze basisuitrusting. Ze besparen niet alleen ruimte en gewicht, maar in vochtige en klamme gebieden hebben ze nog een ander erg belangrijk voordeel: ze drogen sneller. Probeer maar eens een handdoek of ander nat geworden kledingstuk dat van katoen is in een avond of paar uur droog te krijgen. Zeker de Ultralite towel (die misschien niet het lekkerste droogt maar wel extreem licht en compact is) is in onvoorstelbaar korte tijd weer droog!

- Ultralite towel, sterk, licht, sneldrogend
- Tek Towel: katoenachtig, licht, lekker zacht, redelijk snel drogend

Waterzuivering

1. Beste oplossing: koken (hoelang maakt niet uit, vroeger zei men tien minuten maar aan de kook brengen is voldoende - tenzij je op grote hoogte bent; dan een paar minuten).
2. Hadex + Filterpen: Hadex druppels doden de bacteriën en virussen en de Filterpen doodt protozoa, bacteriën en cysten.
3. 'Grote' waterfilters: de grote broertjes van de filterpen, dure alternatieven maar voor wie maanden in de rimboe zit zonder water wellicht een alternatief.
4. Middelen op basis van jodium: hebben als nadeel dat ze slecht oplossen in water en overgevoeligheid en bijwerkingen kunnen veroorzaken.
5. Zuiveringstabletten/desinfectietabletten (middelen op basis van zilver): schakelen alleen een bepaald aantal bacteriën uit, ze zijn in principe bedoeld om bestaand drinkwater schoon te houden.

Hadex chloordruppels: Hadexdruppels 50 ml is goed voor 250 liter water. Hadex meenemen is voldoende als je met name kraanwater of water uit flessen gebruikt dat je niet vertrouwt.

Een betaalbare en handzame waterfilter, te gebruiken als een rietje, is de Filterpen. Voor het filteren van circa 100 liter water: gewicht 23 gram, inclusief schoonmaakttabletten en pipet. Met name geschikt voor oppervlaktewater/riviertjes/beekjes/kraanwater, verwijdert protozoa, bacteriën en cysten. Een extra veilig resultaat wordt behaald door het water eerst te desinfecteren met Hadex chloordruppels en daarna te filteren met de waterfilterpen.

Achtergrond :

Producten op het gebied van waterzuivering zijn steeds minder nodig. Zelfs in de meest afgelegen gehuchten kun je tegenwoordig flessen water kopen. Ze zijn soms niet goedkoop, maar water is niet iets om op te bezuinigen. Zeker in tropische gebieden is het drinken van veel water een absolute noodzaak. Ga je de jungle in, maak je treks in bergachtige gebieden, beklim je een vulkaan of ga je naar een eiland met een zeer beperkte watervoorraad, dan kan een waterfilter zelfs je leven redden, een waterzuiveringsmiddel voldoet dan niet meer (zuivert alleen kraanwater). Wie lang op pad is kan met een waterfilter heel wat waterflessen uitsparen. Het kost wel wat moeite en de aanschaf van een waterfilter, maar bij een jaar reizen kan je dat bijna duizend € besparen (2/3 flessen water kopen kost gemiddeld drie euro per dag). Ook een waterzuiveraar gebruiken zoals Hadex kan uiteraard al aardig besparen.

Anti-muggen- & insectenmiddelen

Hoeveel flesjes moet ik meenemen en welk percentage Deet is voor mij geschikt?

Advies :

Bij normaal/goed verbruik in een muggenrijk-, of malariagebied gebied gaat er per persoon per week vaak één flesje anti-muggenmiddel doorheen - waarbij je bijvoorbeeld met de Careplus Deet spray (=100ml) ruim kan sprayen en bij de Careplus Deet lotion (is 50ml) voorzichtiger aan moet doen.

Uitleg : Op de vraag hoeveel flesjes anti-muggenmiddel en met welk percentage Deet je mee moet nemen, is niet één antwoord te geven. Het is afhankelijk van met name:

- Het volume en de sterkte van het DEET percentage: hoe hoger het percentage DEET des te langer is de werking en des te minder hoeft je het te gebruiken.
- De omstandigheden: verblijf je in gebieden waar het veel regent, je veel transpireert of waar hoge temperaturen heersen, dan verdwijnt de Deet stukken sneller dan de gemiddelde werkingsduur.
- De muggendichtheid: in gebieden met erg veel muggen (Alaska, Scandinavië, jungles, waterrijke gebieden) verbruik je veel meer anti-muggenmiddel.

Gemiddeld genomen bij een Deet-percentage van 40% in een tropisch gebied verbruik je:

- bij normaal/goed gebruik: 10 ml p/d
- bij redelijk/beperkt gebruik: 5ml p/d
- bij sporadisch/zeer beperkt gebruik: 3 p/d

Normaal & goed gebruik wil zeggen dat je smeert voor bescherming overdag tegen gele koorts en Dengue Fever (waartegen geen behandeling mogelijk is). 's Avonds bescherm je je tegen malaria en encephalitis én zo nu en dan gebruik je Deet op je dunne of strak om de huid zittende kleding om te voorkomen dat erdoorheen wordt gestoken. Lees ook 'kleding & Deet.'

Redelijk & beperkt gebruik: beperkt gebruik overdag en een paar uur 's avonds in een niet al te extreem vochtig gebied, met niet al teveel transpiratie en niet teveel onbedekte huid.

Sporadisch & zeer beperkt gebruik: gebruik vanaf de schemering + 's avonds muggenwerende kleding (lange broek en lange mouwen).

Spray, stick, gel of lotion?

De spray is efficiënter en handiger in gebruik en kan ervoor zorgen dat je geen Deet aan je handen krijgt als je dat niet wilt. Bij de lotion zie je precies waar je smeert, maar smeert je vaak 'dikker' dan de spray. Een gel is vergelijkbaar met de lotion maar smeert wat makkelijker. Het gaat er dus om wat je zelf het gemakkelijkst vindt.

Middelen met Deet

Hoe hoger het percentage diëthyltoluamide (Deet), hoe effectiever het middel (dus hoe langer het werkt). Deet zit verwerkt in zowel 'Autan' als in de meeste andere middelen. Meestal is het percentage laag. Middelen met 20% of 30% Deet, zoals Jaico Muggenmelk en Autan, kunnen een bepaalde tijd effectief zijn, maar minder lang (zeker naarmate je ook meer zweet) dan bijvoorbeeld Deet Lotion of spray van Care Plus Tropenzorg met het hoogste percentage Deet (40% of 50%). In sommige westerse landen kun je zelfs middelen met meer dan 50% Deet krijgen, maar pas op: meestal gebruikt men dat alleen op kleding die daar tegen kan.

Juist gebruik van Deet: de hoofdregels

- Vermijd extreem gebruik en overdosis
- Hoe hoger het percentage Deet, hoe langer de bescherming, maar boven de 50% staat langere bescherming niet vast.
- Doe de eerste keer een beetje op een arm of been om te testen hoe je huid reageert voordat je je onder smeert.
- Gebruik voldoende voor alle zichtbare stukken huid.
- Ga je weer naar binnen/ruimtes zonder muggen, was dan het muggenmiddel weer van je huid met water en zeep.
- Kleding met Deet eerst wassen voordat je het weer aantrekt.
- Niet op je gezicht spuiten, eerst op je hand en dan voorzichtig smeren (of een stick gebruiken), vermijd gebieden rond de ogen, mond en neus.
- Niet gebruiken bij wonden of geïrriteerde huid.
- Niet onder kleding gebruiken.
- Niet op plastic (bijv. horloge bandje), synthetische, leer en geverfde materialen spuiten.
- Niet spuiten in afgesloten ruimtes.
- Doe geen Deet op de handen van kinderen, breng als ouder de Deet bij het kind aan.

Kun je ter plaatse middelen met Deet kopen?

In een aantal landen kun je ook lokaal terecht. Zo is in de Filipijnen 'Off' te krijgen (28,5 % Deet) en op diverse eilanden in het Caribisch gebied is 'Cutter' een uitkomst (21% Deet). Maar pas op: vaak is het even duur of soms duurder als thuis. Daarbij kan het zijn dat het beperkt verkrijgbaar is op de plek waar je het nu net nodig hebt: sla dus voldoende in als je het tegenkomt.

Is Deet gevaarlijk?

Deet dringt de huid binnen en verlaat het lichaam weer via de urine. Slechts een kleine hoeveelheid dringt de huid binnen, hetgeen afhankelijk is van het percentage Deet en de aanwezigheid van andere chemicaliën. Eenmaal binnengedrongen in je lichaam ontstaat er in principe (al tientallen jaren wordt het gebruikt en veel getest) geen gevaar voor de gezondheid, mits je de Deet op de voorgeschreven wijze hebt gebruikt. In uitzonderlijke gevallen kunnen er huidproblemen ontstaan (irritatie bij mensen met gevoelige huid); met name bij de hogere percentages Deet (50-75%) kunnen blaren ontstaan. Bij kinderen kan bij verkeerd gebruik (overdosis) in uitzonderlijke gevallen sprake zijn van ernstiger letsels (zie Deet bij kinderen).

Er zijn geen studies bekend die duiden op gevaar voor zwangere of borstvoedinggevende vrouwen. Desalniettemin wordt zwangere

vrouwen die Deet willen gebruiken aangeraden middelen met een lage concentratie Deet te gebruiken.

Let wel: ook middelen zonder Deet kunnen bijwerkingen hebben, dus altijd checken!

Deet bij Kinderen

Er zijn geen studies bekend die definitief hebben uitgewezen welke hoeveelheid Deet veilig is voor kinderen. Er zijn ook geen serieuze bijwerkingen/ziektes bekend bij het juist gebruik van Deet bij kinderen. De aanbevelingen met betrekking tot het gebruik van Deet bij kinderen zijn de laatste jaren wat veranderd (verruimd). Amerikaanse studies (zie de JoHo map met achtergronden) hebben uitgewezen dat producten met een Deet percentage van 30% even veilig zijn als producten die een percentage van 10% Deet bevatten (mist juist aangebracht). Alleen de tijd dat de Deet actief blijft verschilt. Bij 10% was dat ongeveer 2 uur, bij 24% was dat 5 uur.

De aanbeveling is dan ook om de laagste concentratie Deet te gebruiken die nodig is voor de tijd dat het kind buiten blijft. Bij kinderen jonger dan 2 maanden wordt alle gebruik van Deet afgeraden (wel kan het dan op kleding worden gespoten). Let op! Veel fabrikanten van producten met Deet geven nog een strenger advies en raden het gebruik van Deet bij kinderen jonger dan twee jaar veelal af. Ook kom je wel tegen dat wordt aangeraden om tussen twee maanden en zes jaar een zo laag mogelijk Deet percentage te gebruiken.

Wanneer het kind weer binnen is, kan het gewassen worden met zeep en water (evenals de kleding) om elk risico uit te sluiten. Aangeraden wordt Deet liefst eenmaal per dag aan te brengen. Aangezien in zeer uitzonderlijke gevallen en bij verkeerd gebruik (overdosis) Deet bij kinderen o.a. aanvallen en verwarring kan veroorzaken, verdient het absoluut aanbeveling om Deet op de juiste manier te gebruiken!

Zonnebrand & Deet

Bij gebruik in de zon: eerst zonnebrand opdoen en dan een half uur later Deet aanbrengen (niet andersom!).

Zonnebrand met Deet erin (in Nederland nog niet verkrijgbaar): aangezien je Deet minder vaak hoeft op te smeren dan zonnebrand, moet je bij deze middelen goed opletten dat je niet teveel Deet gebruikt.

Muggenwerende kleding

Muggen kunnen door dunne kleding (& dikkere kleding die strak tegen de huid zit) prikken. Je kunt je kleding met Deet (of Permethrin, niet in Nederland toegestaan) inspuiten, zolang het kleding van katoen, wol of linnen is. Let op! Deet niet toepassen op sommige synthetische stoffen, leer, plastic (zonnebril!), vinyl en verf. Je kunt ook de reeds geïmpregneerde kleding aanschaffen (in de JoHo Centers te krijgen!) Geïmpregneerde kleding gaat vele wasbeurten mee, is volledig behandeld en heeft geen last van aantasting.

Andere insecten en Deet

- Teken: Deet is erg effectief als afweermiddel tegen teken, dus ook als preventie tegen de ziekte van Lyme (o.a. steeds meer aanwezig in de Nederlandse bossen en duinen).
- Black flies (die kleine stekende monstertjes), zandvliegen e.d. worden door Deet ook afgeweerd.
- Wespen en bijen laten zich niet afschrikken door Deet.

Muggenmiddelen en informatie van de consumentenbond

- Elektrische zoemers en UV lampen: Het hoge geluid of de UV-straling schrikt de mug helaas niet af.
- Vitamine B, knoflook, tonic e.d.: Helaas, de werking hiervan is niet wetenschappelijk aangetoond.
- Vliegenmepper/elektrisch tennisracket: Erg effectief... als je raak mept!
- Klamboe: Een goede klamboe vermindert het risico op muggenbeten met 80%.
- Citronella: Kortdurende werking. Mogelijk alternatief voor DEET, maar dit niet-chemische goedje is een stuk minder effectief (werkt véél minder lang) dan pyrethrinen of pyrethroiden. Er zijn stekkers en spuitbussen met citronella te verkrijgen.
- DEET: Erg effectief, maar kan irritaties veroorzaken en kan lak (voorwerpen) aantasten.

- Pyrethrinen of pyrethroiden: De Wereldgezondheidsorganisatie beveelt deze stoffen aan om klamboes te impregneren. In Nederland is het niet toegestaan die middelen hiervoor te gebruiken en het is dus niet los verkrijgbaar. Reeds geïmpregneerde klamboes zijn wel te koop. Ook bevatten spuitbussen en elektrische verdamper deze insecticides. Lees voor gebruik wel de waarschuwingen op de verpakking omdat sommige stoffen irritaties kunnen oproepen.

Middelen zonder Deet

De "Natural spray" van Care Plus is een alternatief voor die doelgroepen die geen DEET of andere toxische producten kunnen of willen gebruiken, bijvoorbeeld kinderen en baby's (gebruik van Natural spray vanaf 3 maanden!!), zwangere vrouwen en mensen met een overgevoelige huid. De spray is geschikt voor binnen en buiten Europa.

Nieuw: Icaridin

Volgens de WHO: "According to the WHO, icaridin "demonstrates excellent repellent properties comparable to, and often superior to, those of the standard DEET."

Icaridin werkt echter niet hetzelfde als DEET. Het vormt een verdediging op de huid, die ongeveer 15-30 minuten duurt om te vormen (tot die tijd is het niet effectief).

DEET

- stinkt en is vettig op de huid
- kan plastic aantasten
- wordt door het lichaam opgenomen
- is ERG effectief tegen muggen/ teken en daarom een zeer goede keus!

Icaridin:

- tast plastic niet aan
- ruikt / voelt prettig aan
- werkt pas na 15-30 minuten
- werking doet niet onder voor DEET

LET OP: DEET is en blijft(!) een uitermate effectief middel tegen muggenbeten. Alternatieven met Icaridin (zoals Repel-it) zullen zich nog moeten bewijzen.

Daarnaast zijn er andere middelen op natuurlijke basis te krijgen zoals By Bite, en de bekende citronella sprays e.d.

JoHopinion: Citronella kan tegen muggen werken, maar zeker niet lang. Sommige onderzoeken geven aan dat dit doorgaans slechts een kwartier is! Daarom is citronella als middel om op de huid te smeren niet echt geschikt.

JOHO ANTI-MUGGEN WIJZER

Middelen die lang werken (met Deet)

Voor als je naar een malaria- en/of dengue fever gebied gaat, of naar een zeer mugrijke of blackflie- gebied:

Sprays

Beste koop sprays:

- 40% (100ml) Deet
- 40% (60ml) Deet

Beste prijs/kwaliteit sprays:

- Jaico Muggenmelk, spray 9% Deet

Lotions

Beste koop lotions:

- Care Plus Deet, Lotion 50 ml 50% Deet

Beste prijs/kwaliteit lotions:

- Autan stick, 50ml 20% Deet

Gels + sticks/rollers

KLAMBOES

Een eigen klamboe meenemen is vaak een absolute aanrader. Niet alleen als je naar een malariagebied gaat is het een onmisbaar artikel,

maar ook in delen van Noorwegen, Schotland en bijv. Alaska kan een klamboe veel ongemak voorkomen.

Waarom is een klamboe soms noodzaak en vaak een uitkomst?

- Een goed gebruik van een goede klamboe kan de kans op malaria met 80% reduceren!
- De malariamug is een vrouwtjesmug die soms vanaf grote afstand (er zijn gevallen bekend van kilometers) het slachtoffer kan ruiken, erop af gaat, en vervolgens een hele nacht op een klamboe kan zitten wachten tot een arm of been tegen de zijkant komt. Vandaar dat het meenemen van een geïmpregneerde klamboe het beste is (zie ook elders).
- In veel tropische gebieden vliegen naast muggen ook veel andere insecten (of zelfs kakkerlakken) door je kamer en kunnen spinnen en andere grotere diersoorten een nachtbezoek brengen. Een klamboe biedt in zo'n geval extra bescherming.
- Vaak hangen in de goedkopere overnachtingsplaatsen geen klamboes...
- ... en als ze er wel hangen dan zitten ze vaak vol gaten, passen niet geheel over het bed of zijn al in jaren niet gewassen en zo smerig dat je ze nauwelijks wil vastpakken!
- Anti-muggenmiddel dat 6 tot 8 uur hoort te werken, gaat er daarbij wel vanuit dat je niet zweet en je het er niet vanaf veegt door bijvoorbeeld draaien.
- Heb je een airco die echt goed werkt, dan kan dat de muggen inactiveren, het jaagt ze echter meestal niet weg, dus vertrouw niet op de airco.
- Ook tijdens het reizen kan je klamboe nog nuttig zijn. Wij gebruiken de klamboe ook vaak als kussen voor op de keiharde banken in treinen en bussen.

Klamboe meenemen of ter plaatse kopen

- Je kunt klamboes ook ter plaatse kopen, maar vaak zijn ze niet geïmpregneerd, erg zwaar of vertonen al snel grote gaten. Ook zijn lokale klamboes vaak net niet groot genoeg om over alle soorten bedden te passen. Ook de mazen van de lokale netten zijn niet altijd wat ze zouden moeten zijn (te groot (hallo muggen!) of te klein (hallo hitte!)).

Welke klamboe?

De geïmpregneerde klamboe

- Er zijn speciale klamboes op de markt voor reizigers in malariagebieden. De klamboes zijn geïmpregneerd met permitrine of een ander contactinsecticide dat muggen uitschakelt, maar onschadelijk is voor de mens.
- Muggen krijgen hierdoor geen kans om door het net heen te steken. Kleine scheurtjes, die onherroepelijk tijdens het reizen ontstaan, leveren minder gevaar op.
- De permitrine is in het natuurlijke milieu afbreekbaar, waardoor het uiteindelijk wel zijn werking verliest. Wanneer je de klamboe elke dag zou gebruiken, dan werkt de permitrine zes maanden: in het geval je de klamboe vrijwel luchtdicht en donker opbergt kan de werking langer dan 5 jaar duren. Zonlicht vermindert de werking, evenals wassen.
- Is de permitrine gevaarlijk voor de mens? Nee, de klamboes van Tropenzorg/Care Plus zijn geïmpregneerd volgens de eisen van de World Health Organisation. Je krijgt permitrine overigens ook dagelijks binnen via allerlei voedingsmiddelen en je zou een hele klamboe kunnen opeten zonder schadelijke gevolgen (tenminste, van de permitrine).
- Sommige klamboes van Care Plus zijn geïmpregneerd met de zogenaamde DURALLIN-methode. Dat wil zeggen dat tijdens het impregneren geen oplosmiddelen worden gebruikt. Dit is minder schadelijk voor het milieu, ongevaarlijk voor mensen en duurzaam. De netten hoeven voor gebruik niet gelucht te worden en het is mogelijk de klamboe (tot 20 maal) te wassen.

Maasgrootte & de 'black fly dichte' klamboe

- Er zijn speciale klamboes voor de noordelijke gebieden waar je veel overlast hebt van de zeer kleine stekende black fly. Ga je naar bijvoorbeeld Scandinavië, Schotland, Canada, Alaska of Siberië, dan kan je beter één van deze klamboes meenemen. Deze klamboes hebben nog kleinere gaatjes dan de tropenklamboes. Het nadeel is dat de luchtcirculatie voor warme gebieden niet voldoende is en dat ze vaak minder sterk zijn. Ook

bij geïmpregneerde klamboes komen de mugjes niet door de mazen van de netten heen.

- Let dus op de mesh van de klamboe (dat is de maat die de dichtheid van het gaas uitdrukt, aantal gaatjes per inch). In Nederland is een mesh van 150 voldoende, maar voor de tropen wordt als snel minimaal 196 aangeraden en voor Scandinavië nog veel meer.

Polyester of katoenen klamboes

- Katoenen klamboes kunnen prettig zijn om onder te slapen, maar in warme gebieden zijn ze vaak te warm. Je vindt ze daarom vooral in koelere streken en in Nederland zelf. Zie voor het aanbod aan katoenen klamboes bij het onderdeel decoratieve klamboes.
- Zie ook JoHo Kit: Meeneemlijst voor het totaaloverzicht van reisklamboes (die in het algemeen van polyester zijn). De Tropenzorg/Care Plus klamboes zijn van het ijzersterke en zeer duurzame 55d multifilament polyester.

Eénpunts -vierpunts-driehoekig/wigvormig:

- Een klamboe met éénpuntsophanging heeft de vorm van een piramide. Het voordeel hiervan is dat je hem makkelijk kunt ophangen. Je hebt slechts één punt nodig.
- Een klamboe met vierpuntsophanging heeft een rechthoekig boxmodel. Het voordeel van een vierpuntsophanging is dat de klamboe recht om het bed hangt waardoor je meer ruimte hebt en minder snel tegen de klamboe aan ligt. Het kost wel meer moeite om hem op te hangen.
- Driehoekig/wigvormig wil zeggen dat de klamboe de vorm heeft van een langwerpige driehoek waardoor je hem bijvoorbeeld tegen een boom kan hangen: de uiteinden zijn met pinnen vast te zetten waardoor het een uitermate geschikte klamboe is voor de reiziger die in de buitenlucht overnacht.

Bevestigen van de klamboe

Voor meer informatie: zie meeneemlijst.nl, klamboe.nl of kom langs in één van de JoHo centers.

Kleding, schoeisel & hoofddekseis: voor normaal-warm-zeer warm weer

Algemene info & tips

- Ga je op reis naar een gebied met voornamelijk hoge temperaturen of een hoge luchtvochtigheid, neem dan verschillende kledingstukken mee van verschillende materialen
- Rond de evenaar schijnt de zon met haar UV- stralen dwars door je kleren heen. Een katoenen T-shirt heeft een beschermingsfactor van 10 en een nat T-shirt van slechts 5 (ofwel als je huid die dag een twintigtal minuten zonder verbranden in de zon had gemogen, dan verbrand je dus nu na ruim anderhalf uur door je shirt heen). Speciaal hiervoor heeft men UV-werend materiaal ontwikkeld dat ook nog comfortabel, sterk en luchtig is.
- Een spijkerbroek heeft een beschermingsfactor van 1000, maar draag die maar eens overdag in de tropen! Spijkerbroeken zijn als reiskleding niet echt aan te raden (zwaar, zeer slechtdrogend).
- Moet je vaak tijdens een reis je kleding wassen, neem dan sneldrogende kleding mee.
- Draag voor zover mogelijk ook iets op je hoofd en bescherm je nek tegen de zon.

Kledingvoorschriften

- Iedereen weet het, je moet eigenlijk in veel landen decent gekleed gaan (lange broek/weinig bloot) uit oogpunt van respect voor de lokale normen en waarden. In de praktijk is het best moeilijk om je hier aan te houden: de hitte en het gedrag van je medereizigers maken het vlees vaak zwak. Je tempo verlagen en je activiteiten niet op het heetst van de dag plannen kan al veel schelen!

Bescherming tegen insecten

- De juiste kleding dragen is uiteraard één van de eenvoudigere maatregelen die je kan nemen tegen insecten die kwaad willen. Maar ja... het is makkelijker gezegd dan gedaan. Een lange broek, sokken en een overhemd met lange mouwen

aantrekken is wel het laatste waar je zin in hebt als het tropisch heet en vochtig is.

- Muggen kunnen door dunne kleding (& dikkere kleding die strak tegen de huid zit) prikken. Je kan je kleding met Deet (of Permetrine, niet in Nederland toegestaan) inspuiten zolang het kleding van katoen, wol of linnen is. Let op! Deet niet toepassen op sommige synthetische stoffen, leer, plastic (zonnebril!), vinyl en verf.
- Je kan ook de reeds geïmpregneerde kleding aanschaffen (in de JoHo Centers te krijgen!) die je ook in de tropen kan aantrekken. Geïmpregneerde kleding gaat vele wasbeurten mee, is volledig behandeld en heeft geen last van aantasting.
- Om muggen niet aan te trekken kan je het beste lichtgekleurde kleding dragen.

Hoeveel & hoe kleren meenemen

- Neem niet al teveel kleren mee, maar genoeg om een aantal dagen zonder wassen (of extra kleren kopen) door te komen. Houd er dus wel rekening mee dat in veel tropische gebieden de luchtvochtigheid hoog is, je veel kan zweten en je kleren nauwelijks drogen na het wassen.
- Inpakzakken: schone was, vuile was, hele vuile was, natte kleding, droge spullen, en schone schoenen, vieze schoenen. Om dit allemaal keurig te kunnen scheiden heeft men (gekleurde) stoffbagnen uitgevonden. Steviger, handiger en flexibeler dan plastic zakken en voor iedere reiziger een uitkomst. Wij zijn eraan verslaafd geraakt.
- Gebruik Pack It - Compressors: zakken/tassen waarin je je kleding doet, vervolgens oprolt, de lucht eruit 'gepompt' wordt en er een klein luchtdicht pakketje overblijft, ideaal voor wie 'meer' bij zich heeft dan de ruimte in zijn rugzak/koffer toelaat.

JoHo Kleding Wijzer

Tips kort

- Neem een gevarieerd aanbod aan kleding (materialen) mee.
- Trek daar waar veel muggen of insecten actief zijn tegen de avond, als het toch wat koeler wordt, een muggenwerend shirt aan. Zeker in malaria gebieden (ze steken met name 's avonds).
- Als je in een gebied waar dengue voorkomt verblijft, heb je overdag ook muggenwerend kleding nodig; de dengue muggen zijn overdag actief.

1. Kleding voor gebieden met veel muggen of muggen(en andere insecten) die ziektes veroorzaken (malaria, dengue)

Beste keus: - Neem geïmpregneerde stoffen die muggen afstoten.
Beste alternatief: - Zelf kleding bespuiten met Deet of mugdicht geweven kleding nemen. Alle stof (ook dikke) kan muggensteken doorlaten als het strak tegen de huid zit, maar de kleding van bijvoorbeeld CarePlus/Tropenzorg is zodanig geweven dat je wel heel uitgehongerde muggen nodig hebt om de steken door te laten - en dan nog alleen op plekken die tegen je huid zitten geplakt.

2. Kleding voor warme vochtige gebieden

Bij de keuze voor kleding voor warme vochtige gebieden gaat het tussen katoenen en synthetische kleding. Van de synthetische kleding zijn eigenlijk alleen de supplex polyamide of supplex-tactel polyamide ripstop (zachte stof) echt geschikt.
De voordelen van deze kunststof kleding: - UV-werend; ze bieden een bescherming tegen de zon die overeenkomt met een factor 30 of meer, ook als de shirts nat geworden zijn van het zweet of door water! - Sneldrogend - Erg licht van gewicht en licht in het dragen (plakt minder op je huid) - Zeer sterk - Verkleurd niet of nauwelijks - Je hoeft het niet of nauwelijks te strijken.
- Ademend (in het geval van de duurdere stoffen als supplex polyamide of supplex-tactel polyamide) - In het geval van supplex-tactel ook prettig aanvoelend.

Beste keus: Voor de meeste reizigers die rondtrekken, en niet een aantal weken of maanden op een plek blijven, is met meenemen van kleding van supplex-polyamide een aanrader.

Beste alternatief: Stoffen met hoog percentage katoen.

3. Kleding voor warme supervochtige gebieden (bijv. jungle in Thailand)

Met name in de gebieden waar het klimaat gekenmerkt wordt door een zeer hoge luchtvochtigheidsgraad (jungles, regenwouden, tropische gebieden rond de regentijd e.d.), draagt katoen vaak

prettiger dan synthetische kleding. Katoen onttrekt warmte aan het lichaam waardoor het lichaam koeler blijft.

Kleding waarbij kunstvezels gecombineerd worden met katoen hebben de voordelen van beide materialen, waarbij de kunstvezels zorgen voor een beter ademend vermogen. Maar aangezien je ook in ademende kleding flink kan transpireren tijdens bijvoorbeeld een jungletocht en er vaak zoveel transpiratievocht ontstaat dat het niet snel genoeg afgevoerd kan worden (hierdoor wordt het door of de onderlaag en/of de isolerende laag opgenomen) heeft een hoog percentage katoen de voorkeur.

Beste keus: Stoffen met hoog percentage katoen (liefst met ademende, vochtdoorlatende eigenschappen).

Beste alternatief: Supplex-Polyamide of suplex-tactel polyamide kleding.

Schoenen, traveller sandals & sokken voor normaal-warm-zeer warm weer

Kom langs in de JoHo Centers voor een assortiment gericht op

- de Budgetreiziger
- de Wereldreiziger
- de Tropenreiziger
- de Wildlifereiziger (safari's, ecovrijwilligers)
- de Trekkingreiziger (Himalaya & Andes)

Daarnaast hebben we een assortiment slippers en waterschoenen van de merken Teva, Rucanor, Aigle, en Palladium. Teva is onomstreden de nummer 1 als het gaat om Traveller Sandals. Je kan er lange hete busritten mee overleven, door rivieren mee lopen, strandwandelingen op maken en zelfs bergwandelingen en trekkings op doen. De slijtvastheid is echt onvoorstelbaar. Wel regelmatig goed schrobben met warm water en zeep + eventueel ontsmettingsmiddel om nare geurtjes te voorkomen.

Nieuw in het assortiment zijn de Bugsox tegen muggenbeten op de enkels, en de antitrombose sokken voor tijdens het vliegen.

Kleding en accessoires voor nat weer

Reizen tijdens de moesson, wandelen in Schotland, fietsen in de bergen. Waar je ook heen gaat, je kan bijna altijd wel een bui over je heen krijgen. Zelfs buiten de regentijd zijn tropische gebieden niet geheel regenvrij, laat staan dat je droog door de regenwouden van Azië of Zuid-Amerika heen komt. Mocht je ten tijde van de moessonregens naar Azië gaan (vrijwel gelijktijdig met de Nederlandse zomer), dan krijg je onherroepelijk te maken met de beroemde tropische regenbuien. Er zijn vele mogelijkheden om je geheel of enigszins te beschermen. Een van de grote voordelen van de tropenkleding van Tropenzorg en Craghoppers is het sneldrogende materiaal waarvan het gemaakt is (zie elders).

Liggen & slapen

Slaapzakken

Stel, je wil een slaapzak meenemen. Waar moet je dan op letten? *Het gewicht, de vorm, de vulling, de isolatiewaarde, de tijd, en de kwaliteit.*

Kom langs in de JoHo Centers voor uitgebreide antwoorden en informatie.

Lakenzakken

Waarom een lakenzak meenemen?

- Een lakenzak is makkelijk te wassen, een slaapzak niet
- Lekker koel om in te slapen voor als het te warm is voor je slaapzak
- en ook lekker warm in combinatie met je slaapzak als die net iets te koud is
- Goed tegen muggen en ander ongedierte
- Handig om op te liggen als het nodig is
- Je kunt ook een fleece slaapzak gebruiken als lakenzak
- Merken: Active Leisure, Basic Nature
- Kenmerken: licht, sneldrogend, katoen of zijde (heeft een hogere isolatiewaarde dan katoen)

Slaapmatten, luchtbedden & accessoires

Op bijna elke reis breng je wel eens de nacht door op de vloer van een trein, bus of boot, is het bed te hard of te klein, heeft de veranda van het bamboehutje geen stoel, of slaap je sowieso in een tent en heb je iets nodig om op te liggen.

Self-inflatable slaapmatten

Self-inflatable slaapmatten hebben als groot voordeel dat ze licht & handzaam zijn, dus makkelijk om mee te nemen, en dat ze zich vanzelf opblazen. Ideaal voor de rugzakreiziger, kampeers, wandel- en fietsvakanties en bergsport.

Merken: Therm-a-Rest, Active Leisure, Nomad.

Overige slaapmatten & accessoires

Deze dunne en stevige matjes dienen ter bescherming van luchtbedden en inflatables. Ze hebben ook een isolerende functie en kunnen zelfs worden gebruikt om op te slapen, alhoewel het natuurlijk minder lekker slaapt dan op een inflatable.

Reishangmatten

Voorbeelden:

- Mini Hammock, handige meeneemhangmat, netvormig ligvlak-Camping-Pro, lichtgewicht hangmat van parachute materiaal, met ophangset

Lig- & slaapdiversen: nekkussens tot oogmasker

Er zijn diverse handigheden die het slaap- en ligcomfort kunnen verbeteren, of je nu de nacht moet doorbrengen in het vliegtuig, de bus, de trein, het gehorige hotel of op de camping. Een opblaasbaar nekkussen, bijvoorbeeld, of een oogmasker. Vergeet ook de oordopjes niet!

Reisboeken, gidsen en kaarten

Naast alle en de goedkoopste Lonely Planets vind je bij JoHo reisgidsen en kaarten van alle landen en regio's: zie reisboek.nl

Boeken en gidsen voor wereldreizen en de grote reisroutes

Zie reisboek.nl

Reisliteratuur

Een van de aangename kanten van reizen en vakantie is dat je eindelijk de rust en tijd hebt om een lekker boek te lezen. Of je nou zit te wachten op het vliegveld, in je hangmat ligt bij te komen of een regenachtige dag moet doorkomen: een boek biedt altijd uitkomst. Lees je een boek dat zich afspeelt in de omgeving waarin je reist dan wordt er zelfs een extra dimensie aan toegevoegd. Neem niet teveel boeken mee op reis, bijna over de hele wereld vind je hotelletjes of boekwinkeltjes die internationale boeken ruilen en verkopen en bovendien kom je ongetwijfeld ook mensen tegen die wel willen ruilen.

Reisdagboeken

Een dagboek bijhouden tijdens je reis of vakantie kost soms wel enige moeite, maar is achteraf altijd de moeite waard! Ook handig als je je fotoalbum gaat maken en niet meer precies weet welke foto nou waar gemaakt is...

O.a. Travel Journal, dagboek 'agenda' van Lonely Planet; Lonely Planet Desk Diary; Reisdagboek, 'dagboekschrijf' van Elmar; Reisjournal van Elmar.

Reizen en talen

In de hele wereld kan je met een beetje Engels en gebarentaal een eind komen. Er zijn echter wel wat uitzonderingen: in Latijns Amerika zal je toch echt wat Spaans moeten spreken. In Azië kom je met je Engels heel ver maar niet overal, en de gemiddelde Italiaan heeft het al moeilijk als je naar 'the trainstation' vraagt. De reisgidsen van Lonely Planet zijn voorzien van een aantal basisregels en een basiswoordenlijst waarmee je je in veel gevallen kunt redden. In bepaalde landen en gebieden is het echter aan te raden om een extra woordenboekje mee te nemen. Het is een extra dimensie als je meer kunt zeggen dan alleen goedemorgen en dank u wel. De 'phrasebooks' van Lonely Planet zijn speciaal gemaakt voor de rugzakreiziger. Ze zijn in het Engels, maar waarschijnlijk geeft dit weinig problemen, ook met andere reisgenoten converseer je veel in het Engels.

- Point It of Icoon, plaatjeswoordenboeken: een plaatjeswoordenboek, handpalmgroot, samengesteld door ervaren reizigers, waarin je voorwerpen en onderwerpen kunt aanwijzen als je iets duidelijk wilt maken en de taal niet spreekt.

Overige artikelen

Atlas of the World (mini), wereldkaarten, wereldbollen, ansichtkaarten, kookboeken met buitenlandse gerechten, e.a.

Prijzen en gegevens

De gegevens in deze Meeneemlijst zijn aan verandering onderhevig, dus raadpleeg zondig recente alternatieve bronnen. Wij kunnen geen aansprakelijkheid aanvaarden voor acties ondernomen op grond van gegevens in deze Planner. Copyright: JoHo.



Op WaarBenJij.Nu vind je avonturiers verspreid over de hele wereld. Deze reizigers vertellen ieder hun eigen verhaal aan vrienden en familie, maar ook aan andere reizigers.

Het delen van unieke reiservaringen en -tips staat centraal. Op WaarBenJij. Nu is iedereen altijd op reis!

Bij thuiskomst kunnen alle mooie dagboekverhalen, foto's en reacties worden vastgelegd in een album; unieke herinneringen in boekvorm. Natuurlijk krijg je als JoHo WereldSupporter korting op je fotoruimte en album.

**unieke belevenissen delen - tips van echte reizigers - avonturiers united!
- vind reizigers bij jou in de buurt**



Adressen, kernsites & -uitgaven

World of JoHo

JoHo WereldSupporter

Tel: 070-3622052 (tevens centrale telefoonnummer)
Mail: info@joho.nl
Adres: Paviljoensgracht 18, 2512 BP Den Haag

Sites:

- Joho.nl
- Johoworldsupporter.org

Talent Ontwikkelings Academie

Tel: 070-3622052
Adres: Paviljoensgracht 18, Den Haag

Sites:

- Tentamenbank.nl & Afstudeerbank.nl: voor de student op zoek naar studiehulp, afstudeerhulp en werkervaring.
- Carrierebank.nl: wie op zoek is naar carrièrehulp

JoHo Insurances

Tel: 070-3622052
Adres: Paviljoensgracht 18, Den Haag

Sites:

- Johoinsurance.nl
- Expatrieverzekering.nl
- Emigratieverzekering.nl

JoHo Active

Tel: 070-3622052
Adres: Paviljoensgracht 18, Den Haag

Sites:

- Wereldreis.nl: site voor je lange of wereldreis
- Wereldvacatures.nl: site voor je wereldbaan

JoHo Shop & Services

Tel: 070-3622052
Adres: Paviljoensgracht 18, Den Haag

Sites:

- Fairtradetravel.nl: webshop met projectartikelen
- Meeneemlijst.nl: reisartikelen- & tropenstore met informatie en artikelen voor je avontuurlijke plannen.
- Reisapotheek.nl: webshop o.g.v gezondheid en verzorging
- Reisboek.nl: webshop met kaarten en alle Lonely Planets

WereldActief

WereldActief is hét reisbureau met het meest complete aanbod voor jongeren & studenten. Je kunt er terecht voor een compleet, avontuurlijk en boekbaar aanbod op het gebied van reizen, stages, betaald werk, taal cursus, vrijwilligerswerk en studie in het buitenland. Door je plannen bij WereldActief onder te brengen kies je voor gemak, betrouwbaarheid, kwaliteit, ervaring en (desgewenst) begeleiding voor en na vertrek.

Tel: 030-2231832
Adres: Sint Jacobsstraat 275, Utrecht
Sites: WereldActief.nl

JoHo international support sites

- Support sites: Joho.org - insureyourwayaroundtheworld.com - volunteeryourwayaroundtheworld.com - comingtothenetherlands.com

JoHo support centers

JoHo support centers in Nederland:

Unieke centers waar je alles kunt boeken en zoeken voor je internationale dromen en daden: van wereldreis tot wereldbaan

Den Haag:

- 1000m² in De Poort aan de Paviljoensgracht 18 (250m van de Grote markt & de Bijenkorf, 10 min lopen van Hollands Spoor & Centraal Station)
- Naast de muzieksaal waar dagelijks internationaal talent te staat te spelen, vind je er een theater met toneelvoorstellingen, een wereldse bar en op zaterdag een kleurrijke fair trade snuffelmarkt

Leiden:

- 200 m²: Stationsweg 2D (200 meter van het Leiden Centraal Station)

Amsterdam:

- 300 m²: Taksteeg 8, bij Spui. Books4life corner aanwezig (steeg tussen Kalverstraat en Rokin, bij Spui)

Rotterdam:

- 75 m²: Schaatsbaan 41-45 Tijdelijk gezamenlijk pand met Use-it en hostel de Mafkees. De meeste services, zoals de Tentamenbankbalie en WereldActief blijven hetzelfde, alleen de travel store zal pas weer in een volgend pand geopend zijn (2010/2011)

Utrecht

- 150 m²: St. Jacobsstraat 275. Books4life corner & JoHo outlet aanwezig (7 min. lopen van Centraal Station, straat onder Bijenkorf: 200 meter richting TIO en Gamma)

Groningen:

- 60 m²: Oude Kijk in 't Jatstraat 30. Books4life corner aanwezig

Tilburg, Maastricht, Nijmegen

- JoHo informatiezuil in Books4life vestiging

Enschede

- WereldActief desk bij Activity International

JoHo informeert

Doelgroepsites en informatie gidsen

In de serie ... inhetbuitenland.nl : Student – Backpacker – Stagiair – Vrijwilliger – Werkzoeker – Reiziger - Expat – Initiatiefnemer – Ondernemer - Emigrant

Vorbereidende sites & gidsen

In de serie ... inhetbuitenland.nl : Verzekeringen – Taal cursussen – Lesgeven – Gezondblijven – Meenemen - Geld – Documenten

Special sites & Gidsen

- Johostels.nl & Problemenopreis.nl & meeneemlijst.nl

JoHo international support centers

Support centers: Argentina, Brazil, China, Costa Rica, Curaçao, Ecuador, Ghana, Guatemala, Honduras, India, Indonesia, Kenya, Malawi, Namibia, Nepal, , Panama, Peru, Sri Lanka, Suriname, Thailand, Uganda & more