



Gezond en veilig reizen

life  beats

Reis Gezondheid en Veiligheid

De meesten van ons gaan op een gegeven moment op reis, voor werk of plezier.

Als we elke reis goed voorbereiden middels een reis plan en dit plan ook uitvoeren, dan is reizen, voor werk of plezier, alleen of met vrienden, met familie, of collega's, een hele leuke ervaring.

- In deze presentatie zullen de drie fases besproken worden:
Vorbereiding, de reis zelf en de terugkeer naar huis.
- Bij elke fase ga je leren hoe je voor jezelf en je gezelschap moet zorgen op basis van de volgende drie punten
 - ❖ Fysieke gezondheid
 - ❖ Emotionele gezondheid
 - ❖ Persoonlijke veiligheid



Vorbereiding



Er zijn een aantal dingen die je moet regelen voor je persoonlijke veiligheid tijdens je reis:

- Zorg ervoor dat je huis beveiligd is wanneer je weg bent. Laat je burens weten dat je op reis gaat en of je mensen verwacht langs te komen terwijl je weg bent.
- Hou een lijst van je creditkaart en identiteitskaart bij en maak er een kopie van om aan vertrouwde vrienden of collega's te geven.
- Hou altijd belangrijke telefoonnummers op zak.

Internationaal Reis Advies:

- Ken de locatie en telefoonnummers van het consulaat of ambassade. Overweeg om door te geven dat je op die locatie op reis gaat.
- Ken en begrijp de cultuur en protocol van het land waar je heen reist.
- Om de veiligheidsrisicos van je locatie beter te begrijpen kun je terecht bij [International SOS website](#). Ons lidmaatschapsnummer is 11AYCA000004.

Pre-Planning

- ❖ Fysieke Gezondheid - is je lichaam er klaar voor?
 - Om zeker te weten dat je fysiek klaar bent om te gaan reizen, bezoek de [International SOS website](#).
 - Ze kunnen je helpen met inentingsadvies en benodigdheden. Daarnaast zelfs nog meer gezondheid gerelateerde onderwerpen.
 - ISOS kan je helpen met het voorkomen van ziektes die aanwezig zijn in het land waar je heen reist.
 - Wanneer je een reis plant, zorg er dan voor dat je van te voren een lichamelijk onderzoek hebt gehad. Zorg ervoor dat je dokter weet hoe je gaat reizen, waar je heen gaat, en wat soort activiteiten je op de planning hebt staan; wandelen, berge klimmen etc.
 - Betrek je familie bij het plannen als zij ook mee op reis gaan.
 - Zorg ervoor dat je voldoende medicatie bij je hebt. Een kopie van het recept is ook altijd handig om mee te nemen.
 - Een eerste hulp kit is ook altijd verstandig om mee te nemen

Pre-Planning

❖ Emotionele gezondheid – Mentale voorbereiding om te reizen.

- Voorbereiding kan de zorgen verminderen die je hebt wanneer je op reis gaat. Geef jezelf wat mentale rust.
 - Maak een lijst voor het inpakken. Wanneer je weet dat je alles hebt, zal de stress ook aanzienlijk minder zijn. [Klik hier voor een voorbeeld.](#)
 - Deel je reisinformatie en hotelinformatie met je familie
 - Zorg dat je bereikbaar bent op je reis. Een telefoon met een volle batterij en belangrijke nummers moet je altijd op zak hebben. Zorg ervoor dat je een manier hebt om je mobiel op te laden en vergeet niet om adapters mee te nemen als die nodig zijn.
 - Zoek op tijd iemand die tijdens je afwezigheid kan zorgen voor huisdieren, planten etc.
 - Verwacht het onverwachte. Bereid jezelf mentaal voor op dingen die je niet in de planning hebt staan en ga er gewoon voor.
 - Creëer een map met routebeschrijvingen, namen van locaties en contact adressen. Hoe meer je weet over je bestemming, hoe minder onzekerheid.
 - Als je met kinderen reist, zorg er dan voor dat zij spullen hebben op zich bezig te houden (speelgoed, spelletjes etc)



Weg van Huis

❖ Reis Gezondheid

• Deep Vein Thrombosis (DVT)

- Lange-afstandsvluchten zijn vaker geassocieerd met DVT. Reizen met de auto of trein over een lange afstand of in een opgekropte positie kan ook leiden tot DVT. [Klik hier](#) voor meer informatie over DVT.

• Eten en Drinken

- Eet waar grotere groepen ook eten. Dit garandeert niet dat het eten veiliger of lekkerder is maar deze locaties zijn vaak beter gecontroleerd.
- Wanneer je allergisch bent voor bepaalde etenswaren, zorg dat je dit duidelijk kan uitleggen in de taal van de locatie.
- Drink veel. Wanneer je dan ziek wordt, zal je ook sneller herstellen.



Weg van Huis

❖ Reis Gezondheid

• Milieu Overwegingen

- Bescherm jezelf goed tegen de zon. Te veel zon kan voor erge gevolgen zorgen.
- Zorg dat je op de hoogte bent van plaatselijke ziekte factoren zoals muggen en ongedierte. Ken de risico's en weet hoe je jezelf hier tegen moet beschermen.

❖ Emotionele Gezondheid

- Als je je reis als een avontuur ziet, waar niet alles perfect hoeft te lopen, dan zal je er ook meer van genieten.



Weg van Huis

❖ Reis Veiligheid

• Vliegtuig

- Blijf bij je bagage tot dat je het hebt ingecheckt bij het vliegveld en verlies waardevolle spullen nooit uit het oog.
- Wees voorzichtig met open conversaties met andere reizigers en onbekenden. Iedereen kan meeluisteren.
- Let goed op tijdens de veiligheidsinstructies van het vliegpersoneel. Het kan je leven redden.

• Hotels

- Weet waar nooduitgangen en brandblussers te vinden zijn. Lees de noodinformatie van het hotel.
- Doe je deur niet open voor ongeplande bezoekers of bestellingen. Spreek met bezoekers af in de hotellobby.
- Leg belangrijke documenten, identiteitsbewijzen, geld en waardevolle spullen in een kluis.
- Bescherm je kamernummer en je kamersleutel.



Weg van Huis

- **Publieke Ruimtes**

- Deel niet teveel informatie over jezelf.
- Wees geen doelwit voor diefstal. Verdeel je geld over meerdere zakken. Probeer niet te veel uit te stallen met spullen zoals camera's en juwelen. Hou je waardevolle spullen altijd dicht bij je.
- Zorg ervoor dat je altijd je paspoort of ID-kaart op zak hebt.
- Als je iets niet vertrouwt of niet goed voelt, vermijd het dan.



Thuis aankomen

- ❖ Ziet je huis er veilig uit? Is alles op de plaats waar je het hebt gelaten? Als er dingen anders lijken, bel meteen voor assistentie. Wacht buiten op hulp op een veilig locatie of bij een van de burens.

- ❖ Hoe voel jij je fysiek?
 - Als je een ziek gevoel hebt, twijfel dan niet om je dokter te bellen. Dit kan het gevolg zijn van iets dat je in het buitenland hebt opgepikt.
 - De meeste mensen zijn vaak moe na een lange reis. Zorg dat je goed bent uitgerust voor dat je ergens aan begint dat uw volle aandacht eist.



Thuis aankomen



- ❖ Hoe voelt u zich op emotioneel gebied?
 - Neem de tijd om terug te kijken op de herinneringen die je hebt gemaakt op reis. Ben je met andere in aanraking gekomen terwijl je weg was of heb je dingen gezien die je altijd al wilde zien?
 - Als je een doel hebt bereikt of een project hebt afgekregen terwijl je weg was, wees dan blij met dat gevoel.
 - Als de reis een positieve ervaring was, documenteer het dan om terug te kunnen kijken hoe het je heeft laten voelen.

Nog een Veilige Reis Toegewenst!

- Geniet van de reis nu dat je weet hoe je het veilig en gezond kan aanpakken!

Check Signals

pre-task analysis



WHAT COULD GO WRONG?

WHAT PRECAUTIONS SHOULD I TAKE?

CAN I DO THE JOB SAFELY?

Focus - Start to Finish

- Bezoek LifeBeats op Elements via <http://lifebeats/> voor meer informatie.