

REISWIJZER

GOED VOORBEREID OP PAD MET
SNP NATUURREIZEN



INHOUD

I. VOORBEREIDING

p. 4

Fit op reis
Reisverzekering
Annuleringsverzekering
Hond mee op reis

II. GA JE WANDELEN?

p. 6

Wandelschoenen
Wandelsokken
Kleding
Muts en handschoenen
Bescherming tegen de zon
Dagrugzak
Wandelstokken
Wandelen met kinderen

III. GA JE FIETSEN?

p. 16

Fietsbroek
Fietsschoenen
Regenkleding
Fietshelm
Veiligheidshesje

IV. GA JE KANOEN?

p. 20

De canadese Kano
Kajak
Tips

V. VEILIGHEID

p. 23

Belangrijke telefoonnummers
Eten en drinken onderweg
Vorbereiding
Start vroeg
Dieren
Calamiteiten
Ongedierte

VI. ORIËNTATIE

p. 36

Kaart
SNP kaartmateriaal
SNP routebeschrijving
SNP Reis app
GPS

VII. DUURZAAM OP REIS

p. 39

VIII. HANDIGE LINKS

p. 40



Binnenkort ga je met ons mee op reis. Misschien tel je de dagen inmiddels af. We geven je groot gelijk. Een actieve reis is een geweldige manier om vakantie te vieren. Je bent in de buitenlucht bezig, ontdekt plekken die je op een andere manier niet snel zou vinden, maakt onvergetelijke herinneringen en komt met frisse energie weer thuis.

Bij SNP hebben we actieve reizen in alle soorten en maten, voor jong en oud. Welke reis jij binnenkort ook met ons gaat maken, realiseer je ook dat een actieve reis om een goede voorbereiding vraagt. Zelfs al heb je je vakantie bij SNP Natuurreizen geboekt en nemen wij je veel geregeld uit handen. Actieve vakanties kosten nu eenmaal het nodige voorwerk. Dat is niet alleen leuk (voorpret!), maar het behoedt je tijdens je reis ook voor onaangename verrassingen.

Begin daarom ruim voor vertrek met je voorbereiding, zodat je genoeg tijd hebt om alles goed te regelen. Denk bijvoorbeeld aan goed ingelopen schoenen, een passende rugzak als je reis daarom vraagt, breng je conditie eventueel op peil en besteed aandacht aan papierwerk zoals reispapieren, benodigde vaccinaties en eventuele inreisbeperkingen. En als je dan toch bezig bent, zorg dan meteen dat je reisverzekering is afgestemd op jouw vakantiebestemming en de activiteiten die je gaat ondernemen.

Maar er zijn nog veel meer dingen die je kunt doen, voor én tijdens je reis. In deze reiswijzer gaan we in op de meest voorkomende zaken. Heb je na het lezen nog vragen of twijfel je ergens over? Bel, app, of mail ons, we helpen je graag veilig op weg!



I. VOORBEREIDING

1. Fit op reis

Zorg dat je uitgerust op reis gaat en verbeter als het nodig is je conditie. Hiermee vergroot je het plezier tijdens je vakantie. Bovendien zorgt een goede basisconditie voor extra veiligheid, want je houdt meer energie over voor eventuele onverwachte situaties.

Je kan natuurlijk naar de sportschool gaan, maar veel leuker is het om lekker in de buitenlucht aan je conditie te werken. Zitten er een aantal (optionele) wandel- of fietstochten in je reisprogramma, begin dan alvast met het wandelen en/of fietsen van wat langere afstanden. Op [Op Pad](#) vind je een aantal mooie wandel- en fietsroutes niet al te ver van huis.

Tip: Draag tijdens je wandeltraining alvast de schoenen die met je meegaan op reis. Gebruik je al jaren dezelfde stappers? Check dan even of het profiel nog goed is en of de zool nog stevig vastzit aan de schoen.

2. Reisverzekering

Sommige mensen vinden een reisverzekering overbodig omdat hun ziektekostenverzekering ook medische kosten in het buitenland dekt. Voor het avontuurlijke karakter van veel van onze reizen is ook een aanvullende dekking nodig. Die dekt de kosten van verlies en/of beschadiging van bagage en geneeskundige kosten tegen kostprijs. Maar een goede reisverzekering dekt ook buitengewone kosten als repatriëring of reddingskosten per helikopter tegen kostprijs, en alle verdere geneeskundige kosten. Dat doen zeker niet alle ziektekostenverzekeringen. Wij adviseren dan ook om altijd een reisverzekering af te sluiten. Dat kan heel simpel bij je boeking. SNP werkt hiervoor samen met Ik kies zelf van a.s.r.



Bij diefstal van of schade aan een huurfiets ben je persoonlijk aansprakelijk. Gestolen of beschadigd materiaal dient vergoed te worden aan de verhuurder. Wij adviseren, zowel bij huurfietsen als eigen fietsen, een reisverzekering met extra hobby- en sportuitrusting af te sluiten die je beschermt tegen deze kosten.

3. Annuleringsverzekering

Ziekte, ongeval, ernstige gebeurtenissen thuis of in de familie; je denkt er liever niet aan, maar het kan je net voor je reis overkomen. In dat geval zorgt een annuleringsverzekering voor restitutie van de reissom. Bij repatriëring tijdens de reis is het mogelijk om via de annuleringsverzekering eventueel een deel van de reissom terug te krijgen.

Kijk voor meer informatie over de soorten verzekeringen, voorwaarden en dekkingen op [lk kies zelf van a.s.r.](#)

4. Hond mee op reis

Het liefst neem je je trouwe viervoeter ook mee op je vakantie. Dat snappen we! Bij een aantal SNP reizen mag je hond mee op reis, mits je dat vooraf bij je reservering hebt aangegeven.

Kijk voordat je vertrekt op [licg.nl – Invoereisen per land – Europa](#) wat de voorwaarden voor het reizen met een hond in een bepaald land zijn. Zo moet je hond in alle landen binnen de EU tegen rabiës (hondsdoelheid) ingeënt zijn. Soms is bijvoorbeeld een bepaalde inenting of een muilkorf in het openbaar vervoer ook verplicht. Houd er ook rekening mee dat je hond tijdens wandelingen aangelijnd blijft in verband met de aanwezigheid van vee en/of wild. Zorg ervoor dat je je ruim van tevoren hebt ingelezen, zodat je alvast passende maatregelen kunt nemen. Je voorkomt zo dat je ter plekke voor onaangename verrassingen komt te staan!

En bedenk je dat ook je viervoeter aan zijn conditie moet werken voordat hij met jou op pad kan, dus samen trainen is een must (én gezellig!).



II. GA JE WANDELEN?

Inspannen en toch ontspannen. Je ontdekt tijdens een wandeltocht namelijk plekjes die je met een voertuig nooit zou bereiken. Je gebruikt je zintuigen optimaal als je door een dichtbegroeid bos, een bruisende stad of een groen heuvellandschap loopt. Je plaatst je voeten letterlijk op vreemde bodem; je snuift de verschillende geuren op; en je ziet meer details van je omgeving. Wandelen is een fantastische manier van reizen.

Leestip: Ben je een beginnende wandelaar? In [dit artikel](#) geven we je een paar belangrijke tips om goed op pad te gaan.

Webshop: Minder blessures, optimaal genieten. Tijdens de wandeltraining van [Op Pad](#) leer je hoe jij je het beste fysiek kunt voorbereiden op een meerdaagse wandeltocht en krijg je na afloop een persoonlijk trainingsplan mee naar huis.

Wandeluitrusting

Buitensportwinkels hangen vol rugzakken, kleding, schoenen en ander materiaal om je wandeltocht zo aangenaam mogelijk te maken. Wat je nodig hebt is afhankelijk van je reisbestemming, het landschap, de weersomstandigheden en het soort tocht dat je gaat maken. Laat je daarom goed adviseren! Wij geven je alvast een paar tips over de aanschaf en het gebruik van de juiste uitrusting.

1. Wandelschoenen

Een open deur, maar een geslaagde wandelvakantie begint toch echt bij een paar goede wandelschoenen. Wandelschoenen beschermen je voeten tegen vuil, vocht, kou en harde ondergrond zonder dat ze de normale afwikkeling van je pas verstoren en de veerkracht beperken. Een wandelschoen moet sterk, comfortabel en waterdicht zijn. Het type schoen is vooral afhankelijk van het landschap waarin je gaat wandelen.

Welke schoen?

Wandelschoenen zijn er namelijk in verschillende soorten en maten. Een handige, veel gebruikte indeling is het ABCD-systeem. Schoenen die in categorie A en B vallen, zijn de echte (berg)wandelschoenen. C- en D-schoenen zijn zwaardere modellen en worden voornamelijk gebruikt door alpinisten. Voor een wandelvakantie heb je deze echt niet nodig.

A-schoenen

A-schoenen zijn het lichtst. Deze zijn geschikt voor zomerse wandeltochten op goede paden. De zool is redelijk flexibel. De schoen biedt de enkels weinig steun. In eenvoudig terrein, en als je geen zware rugzak draagt, is dit model het meest comfortabel.



B-schoenen

B-schoenen zijn iets zwaarder, hebben een hogere schacht en een stevigere zool. Op ruigere paden, in rotsachtig terrein en/of als je met een zware rugzak loopt, biedt dit model je meer ondersteuning, grip en houvast.

Tussenvormen

Er zijn natuurlijk ook nog allerlei tussenvormen, zoals de 'Mids' met een halfhoge schacht en de flexibele zool van een A-schoen. Of schoenen speciaal voor trailrunners (hardlopen in de bergen). Sportsandalen met een stevige profielzool zijn vooral fijn voor kortere wandelingen of voor het doorwaden van riviertjes. Het nadeel van sportsandalen is dat ze je enkels niet ondersteunen en je voeten niet tegen stenen en takken beschermen.

Waterdicht

Vaak kun je kiezen tussen een model met of zonder een waterdicht membraan, zoals bijvoorbeeld Gore-Tex. Het voordeel van zo'n membraan is dat je schoen waterdicht is. Een schoen zonder een waterdichte tussenlaag ademt nog altijd beter dan een schoen met een 'ademend' en waterdicht membraan (lees: voelt minder warm aan). Een schoen van leer kun je overigens ook zelf tijdelijk waterdicht maken door in te smeren met een (bijen)wax.

NB. Wandelschoenen voor tropische gebieden

Sommige bomen in het regenwoud hebben flinke doorns. Voor wandelen in de tropen zijn daarom hoge schoenen van stevig materiaal het beste. Maar draag geen leer: dat is te warm en gaat in het vochtige klimaat snel schimmelen. Schoenen van bijvoorbeeld canvas zijn een betere keus: het is stevig maar dun, neemt weinig water op en droogt vrij snel. Het nadeel is dat zulke schoenen minder steun bieden aan de enkels. In het regenwoud is het vaak erg modderig. Kies dus voor schoenen met een goed profiel. Rubberlaarzen zijn ideaal voor wandelen in het regenwoud. De dikte van de zool en het rubber geven voldoende bescherming tegen doorns en stenen, en je kunt ze met blote voeten dragen.

NB. Wandelschoenen voor woestijngebieden

Voor wandeltochten in de woestijn zijn stevige schoenen van canvas het meest geschikt. Bedenk dat de ondergrond in de woestijn zeer warm en ook stenig kan zijn. Dikke zolen, voldoende steun en een goede grip is daarom ook van belang bij de schoenkeuze voor dit terrein. Hoge, goed sluitende schoenen voorkomen het continu scheppen van zand. Je kunt je vast voorstellen dat zand in je schoenen vreselijk is om mee te lopen. Sandalen zijn dan ook ongeschikt.



Tenslotte

Je ziet het, er valt genoeg om voor te kiezen. Maar wat voor de één een fijne wandelschoen is, is voor de ander juist oncomfortabel. Welke schoenen je ook kiest, het belangrijkste is dat ze goed passen. Hou hierbij in ieder geval de volgende adviezen in gedachten:

- Begin in ieder geval met een maat groter dan je normale schoenmaat. Je voeten worden in de loop van de dag namelijk iets dikker en ook dan moet de schoen comfortabel aanvoelen.
- Pas de schoen met (wandel)sokken. In sommige winkels hebben ze speciale passokken bij de hand.
- Zet je voet stevig vast in de hak van de schoen en veter hem dan dicht. Controleer of je tenen vrij kunnen bewegen. Ook bij het afdalen mogen de tenen de voorkant niet of nauwelijks raken.
- Je voet moet zo min mogelijk schuiven tijdens het wandelen en je hiel mag niet op en neer gaan. Daardoor ontstaan blaren. Over spelbrekers van een fijne wandelvakantie gesproken...





Laat je in de buitensportwinkel uitgebreid voorlichten en vertel wat je van plan bent. Moderne wandelschoenen moeten meteen lekker zitten, je hoeft ze niet in te lopen.

Heb je nog prima wandelschoenen, maak dan een paar weken voor vertrek een flinke wandeling om te kijken of je schoenen nog lekker zitten en geen zwakke plekken vertonen. Het komt regelmatig voor dat schoenen die langere tijd niet zijn gebruikt, spontaan uit elkaar vallen na een uurtje lopen.

Controleer vooraf ook vooral de zool van je schoenen. Deze mag niet teveel profiel hebben verloren, want daarmee raak je je grip in lastig terrein kwijt. Het is overigens niet altijd nodig om meteen nieuwe schoenen te kopen als de zool is versleten. Bergschoenen kun je bijvoorbeeld prima een tweede leven geven door ze te laten verzolen bij een gespecialiseerde schoenmaker. Doe dit vooral ruimschoots op tijd!

Leestips:

- Op zoek naar (nieuwe) stappers? Gijs Loning vertelt je welke schoenen je koopt
- Op Pad testte zes paar lage wandelschoenen en zes paar hoge bergwandelschoenen voor dames en heren.
- 10 vragen en antwoorden over lage wandelschoenen
- 10 vragen en antwoorden over bergwandelschoenen

2. Wandelsokken

Goede wandelsokken kunnen blaren voorkomen. Ze helpen de huid van je voet droog te houden en nemen transpiratievocht op. Wol en katoen zijn hiervoor minder geschikt. Een goede wandelsok is vaak van kunstvezels gemaakt, dikwijls voorzien van een extra laagje dat vocht opneemt.

Tip! Probeer eens dunne ondersokken te dragen met daaroverheen goede, dikke wandelsokken. Samen zorgen ze voor schokdemping, vullen onvolkomenheden in de pasvorm van je schoen op en absorberen transpiratievocht.

Tip2! Heb je tijdens het wandelen last van kramp in de kuiten of tenen of worden je tenen dik tijdens het wandelen, probeer dan eens te wandelen met compressie-sokken. Je ziet ze steeds vaker op de sportafdeling in de winkel in allerlei leuke kleuren en ze helpen dit soort klachten te voorkomen.

3. Kleding

Naar welke bestemming je straks ook vertrekt, kies liever verschillende dunne kledingstukken die je over elkaar aan kunt trekken, dan alleen één dikke trui of jas. Dat komt door de isolerende werking van de lucht tussen de verschillende lagen. We noemen dit het laagjessysteem. Meestal begin je met veel laagjes en naarmate de dag vordert en je het warmer krijgt, trek je een laagje of meerdere laagjes uit. Om tijdens een regenbui of een pauze juist weer een laagje aan te trekken. Door deze aanpak heb je het nooit te koud of te warm en kun je je steeds weer aanpassen aan de omstandigheden en ben je ook op elk weertype voorbereid.





Drie-lagen-systeem

- De eerste laag bestaat uit technische onderkleding van bijvoorbeeld merinowol, die geen vocht absorbeert en transpiratievocht snel naar buiten afvoert. Dit is vooral belangrijk tijdens een rustpauze of bij plotselinge kou. Katoen is minder geschikt.
- De tweede laag bestaat uit één dikke of meerdere dunne truien van bijvoorbeeld fleece. Fleece is soepel, licht en ook nog eens makkelijk te wassen. Zolang het droog weer is, volstaan de onderkleding en de tweede laag. Zweet verdampt zo gemakkelijk. Ook voor broeken geldt dat over het algemeen de combinatie van thermisch ondergoed samen met een waterbestendige en goed ademende (eventueel afritsbare) broek genoeg is voor alle buitensportactiviteiten. We raden je met klem af om een spijkerbroek te dragen. Deze wordt snel nat en zwaar, en droogt slecht.
- De derde laag gebruik je bij slecht weer. Deze bestaat uit een wind- en waterdichte, ademende jas en broek. Als je vaker op pad gaat of wandelt met wind en regen dan is het echt de moeite waard om een jas en broek van materialen als Gore-Tex of MPC aan te schaffen. Een gewoon regenpak ademt slecht en voelt gauw zweterig.

Leestips:

Meer lezen over [wandelbroeken?](#)

Meer lezen over [onderkleding?](#)

Meer lezen over [regenjassen?](#)

4. Muts en handschoenen

Reis je naar een koudere bestemming, zoals bijvoorbeeld IJsland, de Alpen of Scandinavië, neem dan voor de zekerheid een muts en handschoenen mee. Het weer kan plotseling omslaan. Ja, ook in de zomer. Gamaschen zorgen er niet alleen voor dat er geen sneeuw in je schoenen komt, maar ze zijn ook fijn wanneer je door vulkanische gebieden met gruis loopt. Ze houden je voeten droger in hoog, nat gras. Goed om te weten, gamaschen hebben alleen zin in combinatie met hoge of halfhoge wandelschoenen.

5. Bescherming tegen de zon

Als je iets niet wil dan is het zonnebrand of een zonnesteek. Een goede zonnebril met een hoge UV-absorbatie is van groot belang voor het beschermen van je ogen tegen de schadelijke werking van de zon. Zorg bovendien voor zonnebrandmiddel en lippenbalsem met factor 30 of hoger en voor de bescherming van je hoofd en je nek neem je een hoed, petje of sjaal mee.

NB. Wandelkleding voor de tropen

Wanneer je naar de tropen reist spelen de zon, warmte en een hoge luchtvochtigheid een rol bij je kledingkeuze. Rond de evenaar schijnt de zon met zijn UV-stralen dwars door kleding heen. Hiervoor bestaat speciaal UV-werend materiaal dat ook nog comfortabel, sterk en luchtig is. Neem niet al te veel kleding mee, maar genoeg om een aantal dagen zonder het te hoeven wassen door te komen. Houd er rekening mee dat in veel tropische gebieden de luchtvochtigheid hoog is, waardoor je veel zal zweten en kleding nauwelijks droogt na het wassen. Bedek je hoofd met een hoed, pet of sjaaltje.

De juiste kleding voorkomt veel steken van *insecten*. Een lange broek, sokken en een overhemd met lange mouwen zijn echter niet prettig als het tropisch heet en vochtig is. Muggen prikken dwars door kleding heen als die dun is, of bij dickere kleding als het strak tegen de huid zit. Alleen katoen, wol of linnen kan je inspuiten met DEET; doe dit nooit bij synthetische stoffen, leer, plastic (zonnebril), vinyl en verf. Er bestaat ook geïmpregneerde kleding voor de tropen, die vele wasbeurten mee gaat en lang goed blijft. Sowieso trekt lichtgekleurde kleding muggen minder aan.





NB. Wandelkleding voor woestijngebieden

Kijk eens naar de kleding van de lokale bevolking in woestijngebieden. Zij dragen vooral lange gewaden en wijde doeken, ook om het hoofd. Het is belangrijk dat de kleding bedekt tegen de zon en luchtig is, zodat er een isolatielaag ontstaat die de warmte buiten houdt en een hogere luchtvochtigheid heeft dan de buitenlucht. Het lijkt overdreven maar ook in het rulle zand van de woestijn komen gamaschen van pas. Ze voorkomen dat je schoenen tijdens het lopen steeds zand scheppen. Nadeel, het kan een zweterige bedoening worden.

6. Dagrugzak

Tijdens een wandeling sjouw je al gauw van alles mee. Een regenjas, een lunchpakket, snacks voor tussendoor, een EHBO-setje, een waterfles, een landkaart; je weet tenslotte nooit of het van pas kan komen.

Een goede dagrugzak is dan een must. De naam zegt het al. Een dagrugzak is bedoeld voor tochten van maximaal één dag. Het volume varieert van 20 tot 25 liter. Voldoende voor een lunchpakket, een extra jas en een EHBO-setje. Een rugzak van waterafstotend materiaal is prettiger dan een losse regenhoes.

Leestip: Meer weten over dagrugzakken? In [dit artikel](#) geven we je antwoorden op 10 vragen over dagrugzakken.

7. Wandelstokken

Wandelstokken kunnen handig zijn om je evenwicht te bewaren of om je knieën te ontlasten tijdens een afdaling. Uitgangspunt is dat je een wandeltocht kiest die je ook zónder stokken kunt lopen. Als je evenwichtsgevoel te slecht is voor smalle paadjes, gaat een wandelstok je namelijk niet redden.

Je moet er ook rekening mee houden dat stokken in de weg kunnen zitten, bv. bij klauterstukjes of gladde trajecten waar je af en toe een hand of beide handen vrij moet hebben. Leer vooral goed met stokken om te gaan, alleen dan kun je er optimaal van profiteren. Kortom: een wandelstok is een persoonlijke keuze.



Neem je wél stokken mee, zorg dan altijd dat ze verstelbaar zijn. Want als je ze niet nodig hebt, kun je ze inschuiven ('telescopisch') of inklappen en passen ze makkelijk in of op je rugzak. Bovendien zijn verstelbare stokken veel makkelijker in je bagage op te bergen. De prijzen van wandelstokken verschillen overigens enorm. De prijs zegt uiteraard iets over de kwaliteit van de stok, maar ook over het materiaal. Titanium en carbon zijn zeer lichte en sterke materialen, maar het maakt de stok ook een stuk duurder. Aluminium stokken zijn goedkoper.

Leestip: Wil je weten waar je op moet letten als je wandelstokken koopt? We geven antwoord op de [10 meest gestelde vragen](#).

8. Wandelen met kinderen

Een wandeltocht maken met kinderen is leuk! Samen op avontuur, genieten van de natuur en de mooiste plekken ontdekken. Wandelen met kinderen is anders dan wanneer je wandelt met uitsluitend volwassenen. Kinderen wandelen minder lange afstanden en willen het liefst spelenderwijs hun omgeving ontdekken. Realiseer je dus dat jij met de kinderen op pad gaat, in plaats van zij met jou. Pas je aan en zet je eigen wandelambities dus even opzij.

Een wandeltocht maken met kinderen is leuk! Samen op avontuur, genieten van de natuur en de mooiste plekken ontdekken. Wandelen met kinderen is anders dan wanneer je wandelt met uitsluitend volwassenen. Kinderen wandelen minder lange afstanden en willen het liefst spelenderwijs hun omgeving ontdekken. Realiseer je dus dat jij met de kinderen op pad gaat, in plaats van zij met jou. Pas je aan en zet je eigen wandelambities dus even opzij.



Een paar tips om van jullie wandeltocht een succes te maken:

- Ook hier geldt, een goed begin is het halve werk. Als het kan, betrek je de kinderen bij de voorbereidingen. Kijk samen naar de route en mooie stops onderweg.
- Maak van tevoren een goede dagplanning, waarbij je rekening houdt met het voorspelde weer en je ruim tijd incalculeert voor pauzes.
- Begin je wandeltocht vroeg en pauzeer regelmatig. Bij voorkeur op een plek waar iets leuks te beleven valt. Zoek bijvoorbeeld een leuk riviertje op waar jullie kunnen picknicken en de kinderen even kunnen spelen.
- Spelletjes en opdrachten zorgen voor een afwisselende wandeltocht. Ze leiden de aandacht af van het wandelen en maken er een avontuur van! Bedenk van tevoren een thema en ga bijvoorbeeld op zoek naar diersporen, of ga dieren spotten op een plek waar dat kan. Geocaching maakt van jullie wandeling een spannende schatzoektocht.
- Kinderen verbruiken tijdens een wandeling meer energie dan jij. Ze hebben sneller dorst en hebben meer vocht nodig dan volwassenen wandelaars. Neem daarom per kind 1 ½ keer meer water mee ten opzichte van een volwassene. Zorg natuurlijk ook voor voldoende eten en wat lekkers voor onderweg.
- Zorg dat je voorbereid bent op een flinke regenbui en zonneshijn. Neem goede regenkleding mee en een petje, bril en zonnebrand tegen de zon.
- Bescherm je kind tegen pijnlijke voeten en knellende kleding. Goede wandelschoenen, comfortabele kleding en een goed passende rugzak vergroten het wandelplezier.

Leestip:

Gaan jullie voor het eerst met kinderen de bergen in?

[Bergwandelen met kinderen | 10 vragen & antwoorden voor beginners \(oppad.nl\)](#)

Hoe maak je een bergwandeling voor iedereen leuk? Op de site van onze kennispartner NKBV lees je [Alles over bergwandelen met kinderen](#)



III. GA JE FIETSEN?

Fietsen is fijn! Niet in stoomtreinvaart door het landschap sjezen, maar slow travel in de eerste versnelling. Je neus heerlijk in de wind. Geen overvolle autowegen, maar rustig slingerende achterafweggetjes. Een geslaagde fietstocht begint vanzelfsprekend met de juiste fiets. Niets zo vervelend als zadelpijn en haperend materiaal.

Huur je een fiets?

Controleer je huurfiets bij het ophalen, in het bijzijn van de fietsverhuurder. Dit geeft je de gelegenheid om aanpassingen aan je huurfiets te laten verrichten of mogelijke gebreken te constateren. Geef deze direct door zodat de fietsverhuurder ze voor je op kan lossen. Check ook of de uitrusting en de eventuele bijgeleverde reparatieset compleet is. Als je huurfiets gereed staat bij je accommodatie, geldt uiteraard hetzelfde principe. Controleer de fiets vóórdat je gaat fietsen en maak een korte proefrit. Neem meteen contact op met de fietsverhuurder zodat een eventueel mankement verholpen kan worden. Jouw fietsplezier staat immers voorop! Indien nodig kun je ook de lokale vertegenwoordiger of SNP inschakelen. Doe dat vooral tijdens de reis in plaats van achteraf.

Mocht zich tijdens de reis een gebrek aan de huurfiets voordoen, probeer je dit (wanneer mogelijk) eerst zelf op te lossen. Je kunt hierover vervolgens altijd contact opnemen met de fietsverhuurder, de lokale vertegenwoordiger of SNP. Denk er tijdens de reis aan de fiets altijd op slot te zetten zodra je deze niet gebruikt. Zet de fiets ook 's nachts op slot, zelfs in de afgesloten fietsenstalling van je accommodatie.

Huurfiets instellen

We snappen dat een huurfiets niet zo fijn fietst als je eigen fiets. Maar met een paar eenvoudige en handige tips kan je je gehuurde fiets net zo instellen als je eigen vertrouwde tweewieler. Wat je daarvoor moet doen? Dat vertelt outdoor specialist Gijs Loning je in [dit filmpje](#).

Bandenplakken

De kans op een lekke band is aanwezig. Heel vervelend natuurlijk. Maar dat het echt niet moeilijk is zelf een fietsband te plakken legt outdoor specialist Gijs Loning je uit in [deze video](#).

Andere weggebruikers

In het buitenland fiets je vaker op wegen die je deelt met ander verkeer. Zorg dus dat je de verkeersregels kent en realiseer je dat ander verkeer misschien niet gewend is aan fietsers (en dus bv geen vaart mindert). Fiets achter elkaar als je een auto ziet of ga desnoods even in de berm staan, zeker als een tractor of brede vrachtwagen nadert. Waarschuw elkaar voor ander verkeer en ga niet teveel met je telefoon prutsen waardoor je kunt gaan slingeren. Ben je ondanks de SNP Reis app de weg kwijt dan kun je altijd Google Maps even raadplegen.

Fietsuitrusting

Het aanbod van fietskleding is zo groot, dat we ons hier beperken tot de meest gebruikte items. In iedere goede fietswinkel en buitensportzaak vind je een ruim assortiment waarover de medewerkers je goed kunnen adviseren.



1. Fietsbroek

De (korte) fietsbroek is het belangrijkste onderdeel van de fietskleding. Strak om het lijf zittend met ingenaaide natuurlijke zeem of onderhoudsvrije kunststofzeem, en gemaakt van sneldrogend lycra. De fietsbroek voorkomt wapperende broekspijpen tussen de ketting en schurende naden, en helpt het zitvlak te beschermen tegen zadelpijn. Tegenwoordig zijn ook minder strakke broeken te koop met extra binnenbroek met zeem. Ze ogen mooier, maar zijn duurder en drogen minder snel door de extra stof.

Tip: Draag een fietsbroek met zeem tijdens een lange fietstocht. Het voorkomt zadelpijn en schuurplekken.

2. Fietsschoenen

Schoenen lijken bij het fietsen onbelangrijk omdat de voeten van de vloer zijn, maar niets is minder waar. Ongemerkt vraagt fietsen veel van je voeten, omdat je via je voeten de kracht op de pedalen overbrengt. Kies bij voorkeur voor lage schoenen met een stijve zool. Korte en dunne sokjes in fietsschoenen helpen tegen blaren en zweterige voeten.





3. Regenkleding

Net als voor het wandelen, is voor het fietsen honderd procent waterdichte, ademende kleding het meest geschikt. Bij warm weer en flinke inspanning is een ademende jas echter al snel benauwd, waardoor een windstopper juist weer handiger is. Die is winddicht, kort, soepel, licht en klein opvouwbaar en heeft eventueel een verlengd achterpand.

Een regenbroek houdt de benen droog en bij lagere temperaturen ook warm. Het is de vraag of een regenbroek bij warmer weer noodzakelijk is. Benen en fietsbroek drogen dan toch snel.

4. Fietshelm

Een fietshelm is aan te bevelen voor de veiligheid, vooral in de heuvels waar je bij het afdalen een hoge snelheid kan bereiken. In sommige landen, waaronder Spanje, Canada en Nieuw-Zeeland is een helm verplicht, en in bijvoorbeeld Oostenrijk voor kinderen jonger dan 12 jaar. Wij adviseren je met klem om er een te dragen. Je voorkomt een hoop ellende en eventuele blijvend letsel bij een valpartij. Als je eenmaal gewend bent aan een helm, heb je niet eens meer in de gaten dat je er een op hebt.

5. Veiligheidshesje

In Frankrijk en Spanje is het verplicht om 's nachts buiten de bebouwde kom een veiligheidshesje te dragen. Bij slecht weer moet het hesje buiten de bebouwde kom ook overdag gedragen worden. Het veiligheidsvestje mag geel, oranje, rood-geel of groen zijn; zolang het maar reflecteert en voldoet aan de eisen van de Europese wetgeving. Er moet een symbool van de Europese Commissie op staan, en verder dien je de gebruiksaanwijzing bij je te hebben. Voor verkeersregels op de fiets, check je de website van de ANWB: [Landeninformatie](#) | [Praktische info +130 landen](#) | [ANWB](#)

IV. GA JE KANOËN?

Over uitgestrekte meren, kabbelende bergbeken en rivieren. De kano is een bijzonder veelzijdig vaartuigje. Je gaat verder waar de gebaande paden ophouden en komt op plekken waar anderen niet snel kunnen of mogen komen. Geen wonder dat je in het reisprogramma van sommige SNP reizen een kanotocht aantreft.

Kano of kajak?

Er bestaat nog wel eens wat spraakverwarring over de naam. In Nederland is de term kano een verzamelterm voor twee typen bootjes: de canadese kano en de kajak. Zowel de 'canadees' als de kajak vind je in verschillende uitvoeringen, voor één of meerdere personen, in een open of gesloten variant. Maar wat is het verschil tussen de twee typen?

1. De canadese kano

Oftewel de 'canadees' (die de eerste pelsjager bij de Noord-Amerikaanse Indianen aantroffen) voldeden zo goed dat ze na al die tijd nagenoeg onveranderd zijn. Vooral in Frankrijk, Canada en Zweden zijn het geliefde toerkano's voor bijvoorbeeld toertochten en kampeertrektochten. Het grote verschil met de kajak is dat je in de canadese kano een enkelbladige peddel of steekpeddel gebruikt.





2. Kajak

De kajak is afgeleid van het beroemde vaartuigje dat de Eskimo's ontwikkelden als jachtboot. De oorspronkelijke vorm is verdwenen, maar één kenmerk is onveranderd gebleven: je beweegt je nog altijd voort met een dubbele (tweebladige) peddel.

Tips

De zwaarte van een kanotocht wordt bepaald door tegenwind, waardoor je stevig aan de peddels moet trekken, stroming en eventuele landtransporten, waarbij je de kano uit het water moet tillen en je de boot met bagage naar de volgende oever brengt met behulp van een kanokarretje.

Afgezien daarvan is kanovaren niet erg moeilijk, mits je een aantal basisbeginselen onder de knie hebt. Ben je een beginnende kanovaarder, dan raden we je aan om voorafgaand aan je vakantie alvast een paar keer een kanotocht te maken en/of op internet instructie video's op te zoeken. Zo weet je wat je te wachten staat en beweeg je je straks zelfverzekerd én veilig door het water.

- Je vaart doorgaans in stabiele canadese kano's die niet/nauwelijks omslaan. Toch zit een ongeluk altijd in een klein hoekje. De belangrijkste voorwaarde voor het maken van een kanotocht is dus dat iedereen moet kunnen zwemmen.
- Dat geldt ook voor meevarende kinderen. Zij dragen bovendien een zwemvest dat ter plaatse uitgereikt wordt. Bij sommige tochten is een zwemvest voor iedereen verplicht.
- Maak je via ons een meerdaagse kanotrektocht, dan krijg je ook een waterdichte ton van 60 liter aan boord mee waar je je bagage droog in vervoert.
- Voor kanodagtochten is het handig dat je een aantal waterdichte zakken bij je hebt zodat de spullen in je rugzak (die je op de bodem van de kano legt) droog blijven.
- Geen water zonder muggen. Neem altijd anti-muggenspray in je rugzak mee.

- Op het water vind je nergens schaduw en je verbrandt sneller, omdat de zon op het water weerkaatst. Zorg dus dat je goed tegen zonnebrand beschermd bent met een zonnebrandcrème met hoge factor, een zonnebril, hoed of petje en neem voor de zekerheid ook een EHBO-setje mee.
- Ook handig bij zeer warm weer; petje even in het water nat maken en dan direct op het hoofd zetten voor natuurlijke koeling.
- Voor bril dragers is een brillenkoordje aan te raden, ook zonnebrillen altijd zekeren met een koordje.
- Draag makkelijk zittende kleding die snel kan drogen. Bij koud weer kan een wetsuit (of voor vrouwen een neopreen broek en shirt) met daaroverheen een anorak een goede oplossing zijn.
- Kano schoentjes zijn aan te raden, ze zijn geheel of gedeeltelijk van neopreen gemaakt. Ze zijn niet 100% waterdicht, maar beschermen tegen het ergste vocht. Het belangrijkste is dat ze je voeten beschermen wanneer je uit de kano stapt, want door het water zie je immers niet of er scherpe voorwerpen zijn waar je in kunt stappen. Heb je geen kano/waterschoentjes, draag dan lichte gympjes die nat mogen worden (geen slippers!)
- Tijdens het varen blijf je door de beweging lekker warm, maar als je even pauze houdt dan kan het opeens veel kouder lijken. Neem dus voor onderweg een windjack en wind dichte (regen) broek mee.
- Het dragen van een dunne sportbroek beschermt je tegen muggen en teken.
- En je bent niet voor niets op het water, dus vergeet vooral je zwemkleding niet!





V. VEILIGHEID

Zorg dat je altijd uitgerust en met een goede conditie op reis gaat. Warme en soepele spieren krijg je met een warming-up en cooling-down. Het is fijn om daarmee te starten voordat je aan een langere wandel- of fietstocht begint. En nee dat is niet suf, maar juist verstandig! Zorg ook voor de inwendige mens en neem voldoende eten en drinken mee. Doe wat je fysiek aan kunt en neem geen onnodige risico's. Zoek een alternatief bij lange routes als het weer verslechtert of je merkt dat je conditie niet voldoende is.

1. Belangrijke telefoonnummers

Zorg dat je altijd een volledig opgeladen telefoon bij je hebt en neem daarnaast ook belangrijke telefoonnummers (van de lokale agent en het noodnummer van SNP) en een powerbank mee. Niets zo vervelend als een lege telefoon bij panne of een calamiteit.

2. Eten en drinken onderweg

Je energiebehoefte stijgt snel tijdens een lange wandeling of fietstocht. Verwen jezelf daarom elke pauze met extra versnaperingen en een lunchpakket. Mueslirepen, chocolade, koeken, noten of gedroogd fruit vullen je energietekorten gauw bij.

Genoeg drinken is nog belangrijker dan eten. Met voldoende vocht houdt je lichaam de lichaamstemperatuur in stand en voert het afvalstoffen uit de stofwisseling af. Neem tijdens een tocht minstens 1 à 1,5 liter water mee per persoon. Thee, koffie of soep uit een thermoskan is erg lekker onderweg. Drink voordat je dorst krijgt. Bij een dorstgevoel is het lichaam al bezig op alle plaatsen vocht te onttrekken. Hoofdpijn na een wandeltocht betekent vaak dat je te weinig gedronken hebt.

Let op: Water uit de natuur is vaak fris en lekker, maar kan besmet zijn met bacteriën die heftige diarree veroorzaken. Hoog in de bergen en in afgelegen wildernisgebieden is het water vaak nog wel drinkbaar. Maar neem daarbuiten, en vooral zodra mensen en vee in beeld komen, geen risico's. Neem dus water mee in een drinkfles of kook het onderweg minstens 10 minuten.

Webshop: Met de Grayl heb je in een paar seconden schoon drinkbaar water, waar ook ter wereld. Te koop via de [webshop van Op Pad](#).

3. Voorbereiding

Het is raadzaam en leuk met de SNP-reisinformatie en de SNP Reis app je dagtocht alvast te bekijken en een dagplanning te maken. Hierbij gaat het om de lengte, opbouw en zwaarte van de tocht, eventuele moeilijkheden, geschatte tijdsduur, mogelijke pauzepunten en het voorspelde weer. In geval van slecht weer of mogelijke problemen bekijk je alvast de uitwijkmogelijkheden. Check vooraf de weersverwachting en pas je kleding hier op aan.

4. Start vroeg

Of je nu gaat wandelen of fietsen, vertrek het liefst 's morgens vroeg. In warme periodes is het dan nog aangenaam koel en in berggebieden blijf je meestal het onweer voor. Op warme dagen in de bergen kan er namelijk warmte-onweer optreden, meestal in de middag. Zorg dat je ruim voor die tijd binnen bent. Je hebt voldoende tijd om te pauzeren en extra reservetijd voor als het tegenzit. Informeer mensen wat je routeplannen zijn voordat je op pad gaat. Lukt het niet om in alle vroegte te vertrekken, plan dan 's middags een flinke siësta in.



5. Dieren

Een gewaarschuwd mens telt voor twee. Blijf altijd uit de buurt van loslopende honden, vermijd oogcontact en trek je terug bij dreiging. Wees ook alert op signalen voor loslopend vee, vooral in de periode als er jonge dieren zijn. Zorg dat je je nooit tussen een moeder en haar jong bevindt.

Als je niet zeker bent van de goede bedoelingen van de dieren die je onderweg tegenkomt (paarden, geiten, varkens, ezels, runderen, honden) keer ze dan **nooit** de rug toe. Altijd achterwaarts, heel rustig weglopen, zonder direct oogcontact. Ga in geen geval rennen, dan komen ze zeker achter je aan gestormd.

De meeste dieren doen niks, alleen stieren en honden zijn soms bedreigend. Omdat herders en boeren in mediterrane landen gericht met stenen gooien zijn honden hier meestal bang voor. Honden zijn daarom snel weg als je een steen opraapt en een gooibeweging maakt. Ook als er geen stenen liggen werkt dit.

6. Calamiteiten

Hoe leuk het ook is om er op uit te gaan, wees je bewust van de eventuele gevaren en risico's. Problemen kunnen ontstaan doordat je je oriëntatie kwijtraakt, door slechte weersomstandigheden en lastig terrein of een combinatie van dit alles.

Weersomstandigheden

Vooraf in de bergen, maar ook in regenwouden en de woestijn kan je te maken krijgen met extreme weersomstandigheden. Problemen die zich hierbij voordoen zijn vaak oplosbaar voor wie ze tijdig onderkent en weet hoe te handelen. Weet wat te doen tijdens:





Hitte

Extreme hitte kan wandelaars en fietsers in gevaar brengen als het lichaam te veel vochten zout verliest en de thermische regulatie van slag raakt. Probeer bij extreme hitte vooral 's ochtends vroeg of na de ergste hitte op pad te gaan. Houd je huid en je hoofd goed bedekt en blijf veel drinken.

Zware regenval

Bij zware regenval wordt de ondergrond al gauw modderig en glad. Het is belangrijk om in dat geval met volle concentratie en rechtop te lopen, zodat je lichaamsgewicht op de hele voetzolen drukt. De schoenen houden dan maximale grip. Het profiel van de schoenen kan door modder opgevuld raken en grip verliezen. Wees hierop bedacht. Zware regenval vermindert het zicht. Blijf daarom als groep goed bij elkaar en houd contact. Ook kan de temperatuur, met name in de bergen, snel dalen. Blijf daarom in beweging en zorg dat je voldoende warme, wind- en waterdichte kleding draagt (zie drie-lagen-systeem). Bij zware regenval kunnen voorheen kabbelende beekjes snel veranderen in woeste rivieren. Verlaat rivierbeddingen als het weer omslaat.



Donder en bliksem

Onweer is zeer indrukwekkend, maar als het je overvalt niet prettig. Luister of vraag altijd naar de weervoorspellingen voordat je op pad gaat. Onweer kondigt zich van tevoren aan en is te herkennen aan een zwoele lucht en drukkende windstiltes, snelgroeïende wolken in de vorm van een bloemkool, en soms muggenzwermen. In de bergen ontstaat onweer meestal later in de middag. Probeer daarom vroeg op pad te gaan om voor het onweer op je bestemming aan te komen. Je kunt zelf berekenen hoe ver het onweer is verwijderd. Tel het aantal seconden tussen een bliksemflits en het rollen van de donder, deel het door drie en je weet ongeveer hoeveel kilometer het onweer nog weg is. Bij tien seconden of minder tussen flits en donder is het onweer gevaarlijk dichtbij.

Veilig bij onweer

Bliksem kan, naast directe inslag, ook overslaan vaneen door bliksem getroffen object naar iets ernaast. Er kunnen aardstromen ontstaan, waarbij de hoge spanning van vlakbij ingeslagen bliksem door de aardbodem stroomt.

Hooggelegen plaatsen, zoals toppen, bergruggen en hoge bomen zijn gevoelig voor inslag. Daal bij onweer tijdens een bergwandeling zo snel mogelijk af en blijf uit de buurt van water: dit geleidt stroomerg goed. Schuil niet onder een overhang vanwege gevaar voor overspringende aardstromen. Blijf minstens drie meter van een wand weg en leg metalen voorwerpen zoals wandelstokken van je vandaan. In een auto of berghut ben je veilig voor bliksem.

Ben je net aan de rand van een bos, loop dan een stuk het bos in. Schuil echter niet onder de hoogste boom en ook niet te dicht bij een stam, om overslag te voorkomen. Om elektrische schokken van aardstromen te voorkomen moet het contact met de bodem minimaal zijn. Ga daarom gehurkt met de voeten bij elkaar zitten.

Meer weten over het weer?

Volg een korte cursus Weerkunde via [Op Pad](#)





Hygiëne

Je voorkomt veel maag- en darmproblemen op reis, met name in de warmere delen van de wereld, door extra aandacht te schenken aan de hygiëne ter plekke. De belangrijkste regels zijn:

- Was je handen goed na gebruik van het toilet en voor het koken en eten.
- Drink genoeg water, thee, vruchtensap en dergelijke dranken. Vraag of het water uit de kraan gedronken kan worden.
- Pas op met ijsblokjes, die zijn niet altijd gemaakt van drinkwater
- Was groenten en fruit in schoon water. Ben je niet zeker van de waterkwaliteit, kook het dan eerst. Fruit kan je beter zelf schillen.
- Eet geen rauw of halfrauw vlees zoals tartaar, of rauwe schelpdieren. Ook (half) rauwe eieren mijden.
- Zorg dat je voedsel tegen vliegen is beschermd.

Reisziekte en jetlag

Misselijkheid, duizeligheid, braken, slaperigheid en transpiratie bederven de pret. Het kan goed vervelend zijn om tijdens ieder transport ziek te worden. Maar er bestaan een aantal doeltreffende geneesmiddelen tegen reisziekte. Deze moeten alleen wel tijdig voor vertrek worden ingenomen, en niet pas wanneer de eerste tekenen van reisziekte opkomen.

Een aantal trucjes die kunnen helpen:

- Reis steeds in het meest stabiele deel van het vervoermiddel: vooraan in de auto of de bus, tussen de vleugels van het vliegtuig of in het midden van een schip.
- Speel geen spelletjes en lees niet tijdens de trip.
- Eet met regelmatige tussenpozen kleine porties, drink voldoende, maar wees matig met alcohol en cafeïne houdende dranken.
- Zorg dat je voldoende frisse lucht krijgt en sluit je ogen, of kijk juist ver voor je uit naar de horizon. Die is namelijk stabiel en rustig.

Het tijdsverschil tussen de plaats van vertrek en aankomst verstoort soms het slaap-waakritme: de jetlag. Pas je ritme zo snel mogelijk aan. Daarvoor is het soms nodig om de eerste avond ondanks je vermoeidheid op te blijven, of te eten op momenten dat je geen honger hebt. Het is soms lastig om te doen, maar je zal sneller over problemen als slecht slapen, verminderde concentratie en opspelende darmen heen zijn. Voldoende drinken tijdens een vlucht is een absolute noodzaak. De luchtvochtigheid in vliegtuigen is erg laag, waardoor je snel uitdroogt. Beweeg tijdens de reis regelmatig om problemen met de bloedcirculatie in de benen te voorkomen. Voorkom alcohol in het vliegtuig: dit drijft alleen maar vocht af.

En als het toch mis gaat

Als het toch mis gaat, is het nuttig om iets te weten over enkele EHBO-handelingen en typische buitensportziekten. De onderstaande informatie is niet bedoeld als vervanging van een EHBO-cursus.

EHBO-setje

Wat je ook gaat doen, neem altijd een EHBO-setje mee in je dagrugzak. Hierin zitten in ieder geval pleisters, gaas, sporttape, verband, schaartje, eventueel blarenpleisters, paracetamol en een reddingsdeken.

Zorg verder voor een opgeladen telefoon (smartphone) met belangrijke telefoonnummers in je contacten opgeslagen. Houd er rekening mee dat je niet overal in de bergen, woestijn en onherbergzaam gebied bereik zult hebben. Daarom is een fluitje of zaklamp slim. In het geval van een noodsituatie kun je hiermee signalen afgeven. Het alpiene noodsignaal bestaat uit het zes keer per minuut regelmatig geven van een signaal.

Tip! Kijk op [EHBO-set een en meerdaagse tochten \(nkbv.nl\)](http://nkbv.nl) voor meer informatie over de inhoud van je EHBO set.





Wat te doen bij ongevallen

De meeste ongevallen gebeuren op een onverwacht moment. Iemand verstapt zich, valt, raakt onderkoeld of oververhit. Het belangrijkste is; raak niet in paniek, probeer meer problemen te voorkomen en gebruik je gezonde verstand. Breng de gewonde naar een veilige plek, bekijk de ernst van de verwonding en verleen eventueel eerste hulp. Bedenk daarbij wel dat het verlenen van hulp zonder gedegen kennis riskant kan zijn. Probeer op eigen kracht naar een hulppost te komen of probeer te bellen. De meest ervaren medereiziger haalt hulp. Laat duidelijk weten waar je bent aan de hand van een kaart of GPS-coördinaten.

Laat nooit een slachtoffer alleen, ook niet als je slechts met z'n tweeën bent. Probeer hulp te krijgen via de mobiele telefoon of met het alpine noodsignaal: dus zes keer met korte tussenpozen een geluids- of lichtsignaal en dan één minuut niets. Herhaal dit enkele malen. Je kan roepen, op een fluitje blazen of een lichtsignaal of ander teken geven. Een ontvanger geeft antwoord met driemaal een signaal met korte tussenpozen. Komt een helikopter overvliegen? Maak dan met bovenstaande tekens duidelijk of je wel of geen hulp wilt.

Hoe je erachter komt welke familie en vrienden je moet bellen wanneer de zieke niet meer aanspreekbaar is, [lees je hier](#)

Blaren

De beste manier om blaren te voorkomen is op pad gaan met ingelopen schoenen en goed passende wandelsokken. Controleer de eerste wandeldag na een à twee uur of er rode plekken ontstaan op je voeten en plak die af met sporttape.

Toch blaren? Doe en laat het volgende:

Laat een blaar zoveel mogelijk dicht, plak hem alsnog af. Prik een blaar alleen wanneer hij door zijn formaat in de weg zit. Gebruik bij doorprikken een steriele naald (verhitten) en maak de blaar vooraf schoon met ontsmettingsmiddel. Als het vocht uit de blaar is, ontsmettingsmiddel erop doen en afdekken.

Verrekkingen en verstuikingen

Een verrekte enkelband is heel vervelend. Een verstuiking doet pijn en laat het weefsel zwellen. Als het gewricht nog kan bewegen is een breuk over het algemeen uitgesloten. Neem rust en koel het gewricht minstens twintig minuten met sneeuw, ijs of water om zwellingen tegen te gaan. Het liefst met de schoen aan, omdat de zwelling dan niet verder uit kan zetten en de schade niet verergert (mocht er sprake is van een breuk).

Snij- en schaafwonden

Om ontsteking te voorkomen, laat je de wond het beste schoonbloeden. De wond reinigt zichzelf op die manier. Ontsmet de wond daarna met ontsmettingsmiddel (Betadine-jodium) en dek de wond af met een steriel gaasje en Hansaplast of een pleister.

Bloeding

Leg de gewonde neer, met het bloedende lichaamsdeel omhoog. Als het kan leg je de benen hoger dan het hoofd. Stelp de bloeding door de wond af te dekken en circa vijf minuten druk uit te oefenen. Als het bloeden niet stopt, zwachtel dan opnieuw in. Niet te strak, want dan stopt de bloedsomloop in de rest van het lichaamsdeel. Alles moet zo schoon en steriel mogelijk gebeuren. In de praktijk zijn in de buitenlucht weinig steriele doeken te vinden. Gebruik dan het liefste een kledingstuk van de gewonde zelf.

Uitputting

Slaperigheid, blauwe lippen, duizelingen, zwart voor de ogen: allemaal symptomen die niet bij een gezonde vermoeidheid maar bij uitputting horen. Uitputting ontstaat door gebrek aan conditie, het weer en onvoldoende eten en drinken. Hier geldt slechts deze remedie: goed uitrusten en goed eten en drinken. Vooral zout en zoet. Neem op grote hoogte een goed isolerende thermosfles mee met thee met suiker of soep. Drink niet alleen water, maar meng er iets van limonade (poeder) doorheen. Uitputting en uitdroging liggen dicht bij elkaar. Gebruik ORS bij ernstige uitputting. Een goede indicatie voor vochttekort is de kleur van je urine. Is die erg donker, dan heb je te weinig gedronken.





Maag- en darmklachten

Veel drinken is het advies, denk aan bouillon, thee, eventueel een zoutoplossing. En neem bijvoorbeeld Norit tabletten in.

Eet voorzichtig, in eerste instantie bananen en droog brood (bij voorkeur wit) en breidt dat uit met puree, gekookte groenten, een omelet of gestoofd vlees. Indien noodzakelijk i.v.m. transport kan een stopmiddel zoals Imodium helpen, maar uitzieken en veel drinken is beter. Raadpleeg bij ernstige en aanhoudende klachten een arts.

Onderkoeling en bevriezing

Bij onderkoeling daalt de lichaamstemperatuur tot onder de normale 37 graden C. Preventie is belangrijk. Zorg voor droge, warme kleding zoals een muts en handschoenen, een goede conditie en voldoende eten en drinken. Houd ook altijd weer en wind in de gaten.

Onderkoeling kent verschillende fasen en gaat van kou en klappertanden, via een verlaagd bewustzijn tot bewusteloosheid. Zorg (zeker in het begin) voor een beschutte en warme omgeving (warm drinken helpt) en laat de zieke zoveel mogelijk bewegen.

Warm bij ernstigere onderkoeling eventueel op met je eigen lichaamswarmte. Bij ernstige onderkoeling dient het slachtoffer zo snel mogelijk medische hulp te krijgen. Verwarm dan hooguit van binnenuit (warme vloeistoffen) en niet van buitenaf.

Bevriezing komt ook in gradaties en loopt van een witte, harde en koude huid tot aan zwarte verkleuringen van de huid en blaren. Verwijder kleding rondom de bevroren huid en warm de huid op door het tegen warme lichaamsdelen te houden. Warme drank helpt ook hier. Bij ernstige bevriezing is zo snel mogelijk medische hulp noodzakelijk.

Eventueel kan het bevroren lichaamsdeel in lauwwarm water gehouden worden (pas hier wel mee op, dit is erg pijnlijk!).

Zonnebrand, zonnesteek en hittestuwing

Zo pijnlijk als kou kan zijn, zo heftig kan het lichaam reageren op de kracht van de warmte en de straling van de zon. Hoog in de bergen levert de zon al snel meer UV-straling dan onze huid aankan. In de bergen en op reflecterende sneeuwvelden is de zonnestraling zelfs bij mist en bewolking nog sterk. Vanaf het begin goed insmeren - ook oren, neus en nek - met zonnebrand factor 50+ en beschermende lippenbalsem opsmieren voorkomt verbranding.

Een dag in de zon met onbedekt hoofd en nek ontregelt je temperatuurcentrum, waardoor je een zonnesteek krijgt. Een zonnesteek gaat vaak samen met hittestuwing. Vooral als je langere tijd zwoegt in een dik pak kleding. Ons lichaam kan de oplopende warmte niet meer kwijt en reageert met rode en warme huid, hevig zweten, hoofdpijn, snelle pols, verwardheid, onzeker lopen, pijnlijke spieren, misselijkheid en flauwvallen. Pak het probleem meteen aan: ga uit de zon, zorg voor verkoeling, trek kleren uit, drink koele dranken en vul zouten aan met bijvoorbeeld zoute drop, gezouten noten of ORS. Een hitteberoerte is te voorkomen met goed ademende kleding, voldoende ventilatie, voldoende eten en drinken, en door de tijd te nemen om jezelf aan te passen aan de nieuwe omstandigheden. Bedek je hoofd en nek altijd met een petje en/of sjaaltje.

Sneeuwblindheid

Overmatig UV-licht irriteert niet alleen de huid maar ook het oogslimvlies. Sneeuw weerkaatst het licht en vergroot dit effect. Een donkere, goede zonnebril - bij voorkeur een gletsjerbril die ook het licht van de zijkant tegenhoudt - absorbeert het UV-licht en voorkomt veel ellende. Sneeuwblindheid doet pijn en voelt aan alsof je zand in je ogen heb: ze gaan tranen en het oogwit wordt meestal rood. Blijf bij sneeuwblindheid in het donker en leg eventueel koude kompressen op je ogen - afgekoelde theezakjes kun je hier ook prima voor gebruiken. Vermijd de eerste dagen zonlicht.



7. Ongedierte

Beten van insecten en slangen

De beten van de meeste insecten zijn irritant maar ongevaarlijk. Alleen een allergische reactie kan gevaarlijk zijn. Houd hiermee rekening bij het samenstellen van je reisapotheek. Producten met DEET (N,N-diethyl-m-toluamide) zijn zeer effectief tegen muggen. DEET wordt op de huid aangebracht en werkt afhankelijk van de concentratie drie tot acht uur. Het is echter erg giftig: het kan bij inslikken gezondheidsproblemen geven, en jonge kinderen en zwangere vrouwen moeten terughoudend zijn het te gebruiken.

De kans op een slangenbeet is klein. Slangen zijn over het algemeen banger voor de mens dan de mens voor hen. In Europa zijn geen slangen waarvan een beet direct levensgevaarlijk is. Mocht je gebeten worden, doe dan zo min mogelijk. Houd het lichaam zoveel mogelijk in rust en ga naar een dokter. Probeer als het kan de slang te fotograferen. Het helpt een arts bij het vinden van het juiste antiserum.

Teken

Bij wandelingen door de natuur is de kans op een tekenbeet groot. Teken zien eruit als bruin- zwarte platte spinnetjes, tussen de een en drie millimeter groot. Ze leven voornamelijk in bossen, heidegebieden, struiken en hoog gras. Ze hebben een voorkeur voor plekken waar de huid dun of warm en vochtig is, zoals in liezen, knieholten, oksels en op de buik.

Controleer je lichaam en dat van kinderen altijd na een wandeling op teken. Vaak kruipen de diertjes dan nog rond op zoek naar een geschikte plek om zich vast te bijten. Dood de teek door ze tussen twee nagels plat te drukken. De beste manier om een tekenbeet te voorkomen, is door contact met hoog struikgewas en hoog gras te vermijden. Draag bij voorkeur dichte schoenen en lange kleding. Smeer eventueel de onbedekte huid in met een muggenolie met DEET (diethyltoluamide).

Leer hoe je een teek op een veilig manier moet verwijderen om zo de ziekte van Lyme te voorkomen. Meer informatie vind je op: [Op Pad](#) en [Week van de Teek](#)



Bedwants

Niet het leukst om over te schrijven, maar de bedwants lift helaas graag mee in de bagage, kleding en schoenen van reizigers en je kan ze dus tegenkomen in hotelkamers, ook al is de kans hierop klein.

Bedwantsen dragen geen ziektes maar zijn vooral irriterend en je kan er maar beter voor gewaarschuwd zijn mochten ze toch je vakantie komen verpesten. Ze komen voor in alle soorten accommodaties, zowel in de meest luxe als eenvoudige hotels. De bedwants gebruikt zijn steeksnuut om 's nachts bloed te zuigen. Vervolgens ontstaan er rode bultjes die veel weg hebben van muggenbulten. Eventueel kunnen zwellingen en rode vlekken ontstaan. Ze kunnen in principe overal op het lichaam prikken, maar benen zijn hun favoriet. De beten kunnen erg jeuken en dit kan een aantal dagen aanhouden. De huid goed met water en zeep wassen en eventueel een zalf of lotion gebruiken om de jeuk te verzachten. Niet openkrabben in verband met infectiegevaar. De rode vlekjes zijn pas na enkele weken volledig verdwenen. Om te voorkomen dat je de bedwantsen meeneemt naar je volgende hotel of naar huis kan je je bagage het beste niet op de grond zetten. Bedwantsen vind je namelijk vooral op de vloer en in plinten.





VI. ORIËNTATIE

Wanneer je van buitensport houdt en je graag de natuur ingaat, kan je niet zonder middelen om je ter plekke goed te oriënteren. Omdat je je reis bij SNP hebt geboekt ontvang je de route in de SNP Reis app. Bij de meeste reizen kan je ook gebruik maken van een SNP-routebeschrijving en kaartmateriaal. Naast deze navigatiemogelijkheden raden we je aan om ook een goede kaart van de omgeving aan te schaffen, zodat je je goed kan oriënteren waar je die dag bent.

1. Kaart

Een goede kaart is noodzakelijk voor die momenten waarop de bewegwijzering het laat afweten of plots de mist opzet. Bestudeer de kaart vóór en tijdens je tocht, zodat je weet waar je bent. Herkenningspunten die je onderweg tegenkomt, kan je vergelijken met de gegevens op je kaart. Als je de kaart pas pakt als je de weg zoekt, is het moeilijk om uit te vinden waar je bent.

Aanschaf wandelkaart

De wereld verandert snel. Soms bestaan paden op de kaart niet meer of staan nieuwe paden er nog niet op. Een officiële wandelkaart moet daarom zo recent mogelijk zijn bijgewerkt. Handig om te weten wanneer je er een gaat aanschaffen.

De schaal van de kaart is ook van belang: een schaal van 1:100.000 is minder gedetailleerd dan een schaal van 1:25.000. Op zo'n gedetailleerde kaart staan de kleinste paadjes en veel herkenningspunten zoals beekjes of een ruïne. Dit vergemakkelijkt de oriëntatie tijdens de tocht. Om te wandelen zijn 1:25.000 of 1:50.000 geschikte schalen.

Hoogtelijnen geven in het platte vlak van de kaart het reliëf van het landschap weer. Ze verbinden alle punten met dezelfde hoogte. Hoe dichter hoogtelijnen bij elkaar staan, hoe steiler het terrein is. Bij vlakke gebieden met weinig hoogteverschil liggen de hoogtelijnen ver uit elkaar. Deze lijnen zeggen veel over de wandelroute: loopt deze bijvoorbeeld evenwijdig aan een hoogtelijn dan stijgt of daalt het pad daar niet. Kruist de route de hoogtelijnen, dan is het klimmen of dalen.

Met behulp van de legenda en hoogtelijnen is het mogelijk om van tevoren in te schatten hoe de tocht eruit zal zien: door licht glooiend bosrijk heuvellandschap, of juist veel stijgen en dalen door ruig berglandschap.

2. SNP kaartmateriaal

SNP laat eigen kaarten maken gebaseerd op de gegevens van Openstreetmap (www.openstreetmap.org). Dat heeft een aantal voordelen, want zo worden op onze eigen kaarten de SNP-routes duidelijker aangegeven. Daarnaast laten we alle overbodige informatie weg, wat de te lopen route nog overzichtelijker maakt. Onze kaarten tonen alleen essentiële informatie, zoals bergtoppen, bebouwing, sommige POI (Points of Interest), water en hoogtelijnen. Ook bevatten ze GPS-waypoints als je de route op een GPS hebt gedownload.

3. SNP routebeschrijving

Voor veel van onze wandel- en fietstochten maken we gebruik van een routebeschrijving. De routes loodsen je van het ene goed herkenbare punt naar het volgende: de waypoints. Daarbij wordt steeds de afstand vanaf het beginpunt genoemd. Deze punten zijn ook op de kaart weergegeven, zodat je hierop kan zien waar je bent. Ze hebben een code die bestaat uit een twee-letterige landenaanduiding en een viercijferig volgnummer. Bijvoorbeeld: NL0123.

Geregeld is het begin- en eindpunt van de tocht niet gelijk aan de accommodatie. Dit komt omdat SNP, vanwege de vaak kleinschalige onderkomens, per overnachtingsplaats meerdere accommodaties kan reserveren. De tochten beginnen en eindigen daarom bij voorkeur op een voor iedereen makkelijk te vinden punt, zoals een plein, station of kerk.

De tijdsduur die bij de activiteit is opgegeven gaat uit van een gemiddeld tempo en is exclusief pauzes. Het vinden van de weg met de routebeschrijving gaat het beste als je enkele regels vooruit leest: wat is het volgende punt en hoeveel kilometer is dat nog? Na hoeveel meter komt de volgende aanwijzing? **Bij de zogenaamde App Only reizen volg je je route via de SNP Reis app en ontvang je van ons geen aparte routebeschrijving.**



4. SNP Reis app

Bij de meeste reizen kan je de route ook eenvoudig volgen via onze eigen SNP Reis app op je smartphone of tablet. Geen gedoe meer met papier maar eenvoudig de route volgen via het beeldscherm en/of aan de hand van gesproken aanwijzingen.

Het enige dat je voor vertrek moet doen is de app downloaden, op je telefoon of tablet installeren en de downloadcode van je reis invoeren. Vanaf dan staan alle routes voor je reis, inclusief offline kaartmateriaal, op je smartphone of tablet en ben je klaar om te gaan. Let op: na het invoeren van de snelkoppeling heb je 60 dagen toegang tot de gegevens van je reis.

Tip: Kijk op onze website bij de [FAQ](#) of download de [uitgebreide uitleg](#) voor meer informatie over de SNP Reis app

5. GPS

Heb je een GPS, dan download je de gegevens van de reis vanuit de SNP Reis app. Dit zijn in de meeste gevallen tracks en/of waypoints, de in paragraaf 3 genoemde goed herkenbare punten dus, die te gebruiken zijn als extra ondersteuning bij de wandelkaart en routebeschrijving.

Webshops: Wil je meer leren over navigeren met bijvoorbeeld de GPS of wil je gebruik leren maken van kaart en kompas dan raden we je een cursus aan die SNP Natuurreizen via Op Pad aanbiedt. Leuk en leerzaam! Kijk voor alle cursussen in [Op Pad webshop](#)



VII. DUURZAAM OP REIS

Je weet natuurlijk dat wij een enorme liefde voor de natuur hebben. Dat zie je terug in onze reisprogramma's, de activiteiten, de keuze van overnachtingsplekken en het vervoer. We compenseren je volledige reis en dus reis je met ons CO2-neutraal. Maak als reiziger het verschil en draag ook op de plek van bestemming een steentje bij aan een zo klein mogelijke voetafdruk.

Wij geven je graag een paar tips:

1. Neem je afval mee

Duurzaam reizen is niet ingewikkeld. Gebruik ook als je op reis bent je gezonde verstand en maak dezelfde keuzes als thuis. Vermijd waar mogelijk plastic verpakkingen, laat geen rommel slingeren en neem je afval tijdens een wandeltocht mee.

2. Maak gebruik van openbaar vervoer

Maak ter plaatse zoveel mogelijk gebruik van het openbaar vervoer of deel bijvoorbeeld een taxi met anderen. Je te voet of per fiets van A naar B verplaatsen is natuurlijk nog beter voor het milieu.

3. Ga zoveel mogelijk lokaal eten en drinken

Steun zoveel als mogelijk de lokale ondernemers. Ga je uit eten, kies dan voor kleine restaurants met lokale gerechten. Koop duurzame souvenirs op de markt, in kleine winkeltjes of bij particulieren die zelfgemaakte streekproducten verkopen. Je koopt niet alleen iets waar veel liefde, tijd en aandacht aan is besteed, maar je draagt ook bij aan de lokale economie.

4. Neem een hervulbare waterfles mee

Hoe aantrekkelijk het op een zomerse dag misschien ook is om een flesje drinken in een supermarkt te kopen, het is beter om je eigen hervulbare waterfles mee te nemen.

5. Wees zuinig op elektra- en waterverbruik

Ook op je bestemming is het een goed idee om bewust om te gaan met elektra- en waterverbruik. Zet daarom de airco, verlichting en eventuele andere elektrische apparaten uit wanneer je je hotelkamer verlaat. Laat de waterkraan niet onnodig openstaan en gebruik het liefst een biologisch afbreekbare zeep onder de douche. Hiermee ontlast je de lokale waterzuivering.

De ontwikkeling en slagingskansen van duurzaam toerisme hangt ook af van de keuzes die jij als reiziger maakt. Wil je meer lezen over SNP en onze missie als het gaat om duurzaam reizen? Ga dan naar: [Verantwoord op reis met SNP](#)



VIII. HANDIGE LINKS

SNP Naturreizen

- [Wandelen voor beginners](#)
- [Wat neem ik mee op wandelvakantie?](#)
- [Wandelen met bagagevervoer](#)
- [GPS of smartphone?](#)
- [Wat neem ik mee op fietsvakantie?](#)
- [Fietsen met bagagevervoer](#)
- [Tips voor je huurfiets](#)
- [Hoe plak je een fietsband?](#)
- [11 tips voor een duurzame reis](#)

Op Pad

Op Pad schrijft regelmatig over de uitrusting die je nodig hebt tijdens een actieve vakantie. Op deze pagina's vind je alle test- en achtergrondartikelen over:

- [Wandelschoenen](#)
- [Wandekleding](#)
- [Wandelaccessoires](#)
- [Rugzakken](#)
- [Fietsjacks](#)
- [Fietstassen](#)
- [De fietshelm](#)
- [De fietsrugzak](#)
- [Paklijsten](#)

Workshops en cursussen

SNP organiseert via Op Pad diverse interessante cursussen waarmee je je kunt voorbereiden op je bergwandeling (o.a. kaart en kompas, weerkunde, EHBO tijdens een wandeltocht). Meer informatie vind je in de [Op Pad webshop](#).