



Stichting WoordActief

Wandelen: checklist

Voor wandelingen in Nederland.

(Geen checklist voor echte in de wildernis-survival-hikes!)

- Eten: brood, fruit, dadels, ontbijtkoek
- Drinken: water (heet/koud), dorstlesser, koffie, thee
- Telefoon/Tablet met internetverbinding
- Powerbank
- Een fysieke kaart
- Zaklamp
- Zakmes/Survival
- Zakdoeken
- EHBO-benodigdheden.
Verbandrol, pleisters, paracetamol, veiligheidsspeld
- Droge sokken
- Bij slecht weer/regen:
 - o Regenjas
 - o Paraplu
 - o Plastic zak om op te zitten bij een natte ondergrond
- Bij hitte/warmte/felle zon
 - o Hoed/petje
 - o Sjaaltje (nat maken in je nek leggen)
 - o Zonnebrandcrème
- Een zonnebril
- Desinfecterende hand-gel
- Handcrème/vaseline
- Lippenbalsem
- Balletje of wandelstok
- Contant (munt)geld
- Je identiteitsbewijs

Rugzak – zorg voor een comfortabele rugzak die lekker zit, aan rugkant zacht, schouderbanden passend en comfortabel, formaat niet te klein en niet te groot. Zorg dat je deze uittest, passend bij jou.