

Informatieboek Study Tour 2008



Inleiding

Voor je ligt het informatieboekje ter voorbereiding op de studiereis naar Zuid-Afrika. Hierin staat allerlei praktische informatie die handig is om te weten en te doen voordat we op reis gaan. Welke verzekering is handig? Wat moet ik in ieder geval meenemen? Wat kan ik van het eten en drinken verwachten? Hoe kan ik me zo veilig mogelijk verplaatsen? Op deze en natuurlijk nog veel meer vragen wordt in dit boekje getracht een antwoord te geven.

We beginnen dit boekje met een hoofdstuk over de reisdocumenten waarna er in hoofdstuk 2 wordt ingegaan op de benodigde verzekeringen. Ondanks dat de meeste uitgaven door ons betaald worden, komen in hoofdstuk 3 de geldzaken aan bod. In hoofdstuk 4 en 5 komen respectievelijk de gezondheid en het eten & drinken aan bod. Nadat in hoofdstuk 6 de bagage aan bod is gekomen, wordt in hoofdstuk 7 de eigen veiligheid besproken. In hoofdstuk 8 wordt kort ingegaan op de vrije tijd, hoe je deze kunt opvullen en waar je dan rekening mee dient te houden. Na de eigen veiligheid en de invulling van de vrije tijd belicht te hebben, wordt in hoofdstuk 9 gedragingen en gebruiken besproken. Voor een goede communicatie wordt in hoofdstuk 10 ingegaan op post en telecommunicatie. Tot slot is in hoofdstuk 11 een checklist te vinden, zodat je zeker weet dat je alle belangrijke spullen meeneemt.

Door het lezen van dit informatieboekje gaan jullie goed voorbereid het avontuur naar Zuid-Afrika tegemoet. Mochten er toch nog onduidelijkheden zijn, dan horen we dit graag van jullie zodat we deze onduidelijkheden kunnen verhelderen.

Enschede, 20 maart 2008

Study Tour 2008 "Gateway to Africa"

Frank Aarns	(Voorzitter)
Arjan Zeekant	(Secretaris & Penningmeester)
Marco ten Klooster	(Public Relations)
Jasper Middelkamp	(Reiscommissaris)
Coen Obdeijn	(Excursiecommissaris)
Reinout de Oude	(Onderzoek & Onderwijs Commissaris + Vice Voorzitter)

Inhoudsopgave

1	REISDOCUMENTEN	5
1.1	PASPOORT.....	5
1.2	VISUM	5
1.3	INTERNATIONAAL RIJBEWIJS.....	5
1.4	TIPS.....	6
1.5	INFORMATIE.....	6
2	VERZEKERINGEN	7
2.1	ZIEKTE EN ONGEVALLen.....	7
2.2	VERLIES EN DIEFSTAL.....	7
2.3	RECHTSBIJSTANDVERZEKERING.....	7
2.4	ANNULERINGsverZEKERING	7
2.5	STICHTING GARANTIEFONDS REISGELDEN (SGR).....	8
2.6	TIPS.....	8
2.7	INFORMATIE.....	9
3	GELDZAKEN	10
3.1	BANKPAS.....	10
3.2	CREDITCARD	10
3.3	TRAVELLERCHEQUES	10
3.4	CONTANT GELD	11
3.5	TIPS.....	11
3.6	INFORMATIE.....	11
4	GEZONDHEID	13
4.1	GENEESMIDDELENPASPOORT EN BRILLEN	13
4.2	HYGIËNE	13
4.3	VOCHTGEBRUIK EN DRINKWATER.....	13
4.4	ETEN EN DRINKEN	14
4.5	VERVUILD OPPERVLAKTEWATER	14
4.6	GESLACHTSZIEKTEN	14
4.7	VERMOEID OP REIS.....	14
4.8	JET LAG.....	14
4.9	TIPS.....	15
4.10	INFORMATIE.....	15
5	ETEN EN DRINKEN	17
5.1	ETEN EN RESTAURANTS	17
5.2	DRINKEN	17
5.3	TAFELMANIEREN	17
5.4	ALCOHOL	18
6	BAGAGE	19
6.1	DE TAS.....	19

6.2	NIET TOEGESTAAN.....	19
6.3	IN- EN UITVOER.....	20
6.4	HANDIG OM MEE TE NEMEN.....	21
6.4.1	<i>Kleding</i>	21
6.4.2	<i>Wasserij</i>	21
6.4.3	<i>Elektrische apparaten</i>	21
6.4.4	<i>Lichaamsverzorging</i>	22
6.4.5	<i>Belangrijke papieren</i>	22
6.5	WIE NEEMT WAT MEE?.....	22
7	EIGEN VEILIGHEID	24
7.1	VOORKOM CONTACT MET CRIMINELEN	24
7.2	GEDRAGSCODE	24
7.3	TIPS.....	24
7.4	INFORMATIE.....	26
8	VRIJE TIJD.....	27
8.1	WINKELN.....	27
8.2	UITGAAN.....	27
9	GEDRAG EN GEBRUIKEN.....	28
9.1	OMGANGSVORMEN.....	28
9.2	FOOIEN	28
9.3	AFDINGEN	28
9.4	WEGGEBRUIKEN	28
10	POST EN TELECOMMUNICATIE.....	30
10.1	POST	30
10.2	TELECOMMUNICATIE	30
10.3	INFORMATIE.....	30
11	CHECKLIST	32

1 Reisdocumenten

Voordat je op reis gaat, is het belangrijk dat alle reisdocumenten goed voor elkaar zijn. Zonder geldig paspoort kom je het land niet in en dit kan je reisplezier direct al vergallen. Denk ook aan je nareis, voor andere landen gelden namelijk ook andere regels.

1.1 *Paspoort*

In Zuid-Afrika is een identiteitskaart niet geldig. Het is dan ook verplicht om een paspoort te hebben ten tijde van de reis. Dit paspoort moet bij aankomst in Nederland minstens nog **30 dagen** geldig zijn. Voor het bezoek aan Lesotho dient je paspoort nog **6 maanden** gelden te zijn. Zorg er dus voor dat je paspoort nog lang genoeg geldig is, zodat we aan de grens met Lesotho niet voor verrassingen komen te staan.

Mocht je het reisdocument verliezen dan moet er zo spoedig mogelijk een proces-verbaal opgemaakt worden bij de politie. Wanneer dit is gedaan, kun je een nieuw reisdocument aanvragen bij de ambassade of het Consulaat-Generaal. Voor een nieuw reisdocument heb je wel extra legitimatiebewijzen nodig. Maak voor de zekerheid dus wel een kopie van je paspoort.

De ambassade kan dan een vervangend reisdocument met beperkte geldigheid verstrekken. Bij de paspoortcontrole op de luchthaven kan gevraagd worden naar het diefstalaangifteformulier van de politie. Deze moet je dus altijd bewaren.

Bij terugkomst in Nederland moet er ook aangifte worden gedaan bij de politie. Deze maakt dan ook een proces-verbaal op, waarna er een nieuw paspoort gemaakt kan worden.

1.2 *Visum*

Voor Zuid-Afrika is geen visum vereist voor een bezoek minder dan 90 dagen. Ook voor het bezoek aan Lesotho is geen visum nodig. Als je tijdens de nareis landen bezoekt waarvoor wel een visum vereist is (Swaziland), dan zal je dit zelf moeten regelen. Dit visum kun je in Nederland regelen.

Het visum is feitelijk een sticker die in het paspoort wordt geplakt. Zorg dus ook dat je genoeg lege pagina's in je paspoort hebt.

1.3 *Internationaal Rijbewijs*

Een internationaal rijbewijs is verplicht in Zuid-Afrika. Je moet minimaal 21 jaar zijn en 2 jaar in het bezit zijn van je rijbewijs. Een internationaal rijbewijs is te halen bij de ANWB. Neem op reis naast je internationale rijbewijs ook je Nederlandse rijbewijs mee. Het internationale rijbewijs is te koop bij elk ANWB-verkooppunt en de kosten zijn €13,-. Wanneer je een internationaal rijbewijs wilt kopen moet je een Nederlands rijbewijs meenemen en een recente pasfoto.

1.4 Tips

- Neem reserve pasfoto's mee (2) en maak een fotokopie van je reisdocument. De ambassade kan dan sneller een vervangend document afgeven in geval van diefstal of vermissing.
- Controleer of de naam op het ticket gelijk is aan de echte naam.
- Bewaar waardepapieren en reisdocumenten altijd gescheiden van de overige bagage.
- Schrijf het nummer van het reisdocument op en bewaar dit afzonderlijk.
- Laat eventueel het nummer van je reisdocument registreren in een beveiligd computersysteem. Vraag naar de mogelijkheden bij ANWB Datakluis (0800-0503), je bank of je verzekering. Wat ook een mogelijkheid is, is het inscannen van documenten en deze online, bijvoorbeeld de mailbox, te zetten zodat je ze altijd beschikbaar hebt.

1.5 Informatie

Als je meer wilt weten over bovenstaande onderwerpen kun je voor verdere informatie nog verder kijken op:

www.mfa.nl

Adressen van Nederlandse ambassades in het buitenland,
Adressen van buitenlandse ambassades in Nederland

www.dutchembassy.co.za

Nederlandse ambassade in Pretoria. Lesotho, Swaziland en Namibië vallen hier ook onder. Ook zijn hier de adressen van de consulaten te vinden

www.paspoortinformatie.com

Informatie over paspoorten

www.visumdienst.nl

Informatie over visa

www.anwb.nl

Informatie over Internationaal Rijbewijs

2 Verzekeringen

Het is belangrijk dat je goed verzekerd op reis gaat. Niet alleen tijdens de studiereis, maar ook tijdens de eventuele nareis. Het is daarom verstandig om te kijken of je lopende verzekeringen ook geldig zijn in Zuid-Afrika. Het komt vaak voor dat de afgesloten verzekering namelijk alleen in Nederland of Europa geldig is en er dus een aanvullende verzekering moet worden afgesloten.

2.1 *Ziekte en ongevallen*

Standaard ziektekostenverzekeringen vergoeden vaak niet alle kosten van ziekte en ongevallen in het buitenland. Deze kosten kunnen erg hoog oplopen, vooral bij eventuele ziekenhuisopnames of terugkeer naar Nederland. Controleer daarom voor de reis wat je ziektekostenverzekering vergoedt en tot welk bedrag. In veel landen zijn de medische kosten hoger dan in Nederland, dus houd hier rekening mee. Voor de reis zelf is er een collectieve reisverzekering afgesloten bij de UT. Voor meer informatie over de reisverzekering van de UT wordt er verwezen naar de link bij paragraaf 2.7 Informatie. Neem ook je (zorg)verzekeringspas mee, hier staan namelijk belangrijke gegevens op.

Voor de nareis moet je zelf een reisverzekering afsluiten. Denk hierbij niet alleen aan de eindbestemming maar ook aan de landen die je bezoekt. Als je voor de nareis een reisverzekering af wilt sluiten, zorg dan dat deze een werelddekking heeft. Als je actieve sporten gaat doen (als bergbeklimmen), ga dan na of de reisverzekering deze sporten wel dekt.

2.2 *Verlies en diefstal*

Een inboedelverzekering geldt niet wanneer je op reis bent. Een reisverzekering dekt wel de diefstal van bagage (tot een bepaald bedrag). Naast je ziekte en ongevallen vormt verlies en diefstal ook een risico tijdens reizen. De collectieve reisverzekering van de UT dekt ook verlies en diefstal. Voor meer informatie verwijzen we je door naar de betreffende link in paragraaf 2.7.

2.3 *Rechtsbijstandverzekering*

Niet overal is het rechtstelsel zo geregeld als in Nederland. In het buitenland krijg je vaak minder snel gelijk dan hier. De collectieve reisverzekering van de UT heeft de dekking lopen bij DAS Rechtsbijstand. Voor de nareis kun je ook weer een rechtsbijstandverzekering afsluiten bij een willekeurige maatschappij.

2.4 *Annuleringsverzekering*

Als je van tevoren een reis boekt, kan er natuurlijk altijd iets tussen komen waardoor de reis geen doorgang kan vinden. Om je tegen dit risico te verzekeren is er de mogelijkheid om een annuleringsverzekering af te sluiten. Via onze

reisorganisatie (Heminkways) is een annuleringsverzekering afgesloten met Unigarant. Voor de voorwaarden verwijzen wij naar de link in paragraaf 2.7. Voor de nareis dien je wederom zelf een annuleringsverzekering af te sluiten, mits je daar behoefte aan hebt.

2.5 Stichting Garantiefonds Reisgelden (SGR)

De SGR staat garant voor uw vooruitbetaalde reisgeld wanneer de reisorganisatie in financiële problemen komt. Wanneer dit tijdens de reis gebeurt, zorgt de SGR er voor dat er veilig een terugkeer plaats kan vinden. Heminkways is niet aangesloten bij de SGR, maar ze hebben een eigen garantiefonds. Er is een extra rekening aangemaakt bij de bank waar het reisgeld op komt. Van deze rekening kunnen ze alleen met toestemming van de bank geld halen. Zo wordt ons geld gewaarborgd.

Voor de nareis adviseren wij, wanneer je gebruik maakt van een reisorganisatie, om ook goed te kijken naar een reisorganisatie die is aangesloten bij de SGR of ook een eigen garantiefonds heeft. Zo voorkom je financiële problemen omtrent de reis.

2.6 Tips

Hieronder nog een aantal tips op het gebied van verzekeringen:

- Lees altijd eerst zorgvuldig de polis door van de lopende verzekeringen. Beslis daarna of je eventueel bijverzekerd moet worden en sluit dan pas een aanvullende (reis)verzekering af.
- Overweeg een doorlopende reisverzekering als je meerdere keren per jaar op vakantie gaat.
- Houd het alarmnummer van je verzekering bij de hand, bijvoorbeeld in het geheugen van je mobiele telefoon. Bewaar het alarmnummer, voor de zekerheid, ook altijd op een tweede plaats.
- Noteer bij schadegevallen namen en adressen van getuigen en onderteken niets waarvan de strekking onbekend is.
- Schakel bij schade zo snel mogelijk de verzekeringsmaatschappij of assurantieadviseur in. Vaak geldt er een termijn waarbinnen de claim moet worden ingediend.
- Laat bij verlies of diefstal altijd een proces-verbaal opmaken door de politie en vraag om een gewaarmerkt afschrift, ook al kost dat soms tijd en moeite. Bij thuiskomst is deze verklaring onmisbaar bij de verzekering.
- Laat je bankpas en creditcard eventueel registreren bij ANWB Datakluis (0800-0503), je bank of verzekeraar zodat deze door middel van één telefoontje zijn te blokkeren.
- Noteer het telefoonnummer van het hotel voor wanneer je bijvoorbeeld met vertraging 's avonds aankomt. Bij sommige hotels kun je anders voor een dichte deur komen of kunnen ze zelfs je boeking annuleren.

2.7 Informatie

Voor extra informatie over bovenstaande onderwerpen kun je een kijkje nemen op de onderstaande websites. Verder zijn er veel aanbieders voor reisverzekeringen en annuleringsverzekeringen.

www.sgr.nl

Informatie over terugbetaling van je reissom indien de reisorganisatie failliet is gegaan.

www.calamiteitenfonds.nl

Informatie over onverzekerbare risico's.

www.unigarant.nl

Informatie over de annuleringsverzekering die is afgesloten.

www.utwente.nl/fez/formulieren/reisverzekering/

Informatie over de collectieve reisverzekering van de UT.

3 Geldzaken

De commissie draait op voor de grote bedragen, maar toch zullen de deelnemers ook de nodige uitgaven kennen. Denk bijvoorbeeld aan de souvenirs voor je familie of aan een lekker koud biertje na een zware dag vol excursies. Ook voor de nareis ontkom je er niet aan om de nodige uitgaven te doen. In dit hoofdstuk daarom wat extra informatie over dit onderwerp.

3.1 Bankpas

Geld opnemen met een bankpas is handiger dan contant geld te wisselen, meestal is de koers ook gunstiger. In Zuid-Afrika zijn er genoeg opnamepunten in alle steden die we bezoeken. In Lesotho en Swaziland zijn er weinig plekken waar je kunt pinnen met een internationale pas. Kijk bij het pinnen wel uit voor diefstal, voor meer tips hierover zie hoofdstuk 7 "Eigen veiligheid". Een ATM kan snel uitgeput raken door de hoge bedragen die wij Nederlanders gewend zijn te pinnen. Wees er zeker van dat je bankpas nog geldig is tijdens de reis. Controleer ook even of je met je huidige bankpas in Zuid-Afrika geld kunt pinnen. Als voorbeeld is de Europas van de Rabobank geldig bij automaten waar een Maestro teken op is vermeld.

3.2 Creditcard

Een creditcard is handig voor grotere en onverwachte uitgaven. Met dit betaalmiddel kun je internationaal vaak direct betalen. Geld opnemen met je creditcard kan bij balies van banken, maar dit kan gepaard gaan met hoge kosten. Nedbank is een officiële Visa agent en de Standard Bank is een Mastercard agent. Voor gewone winkels en goedkope hotels wordt het afgeraden om je creditcard te gebruiken, deze accepteren ze namelijk niet allemaal. Vooral bij het huren van een auto kan een creditcard handig zijn. Benzine kan alleen betaald worden met contant geld.

3.3 Travellercheques

Travellercheques zijn het meest geaccepteerde betaalmiddel ter wereld. Ze zijn gedekt tegen verlies of diefstal en worden dan vaak binnen 24 uur vervangen. Wanneer je travellercheques gebruikt, kan er gevraagd worden om een geldig legitimatiebewijs (meestal een paspoort).

Travellercheques verzilver je voor contant geld bij vrijwel alle banken, wisselkantoren en veel postkantoren. Zorg er wel voor dat je de nummers en de waarde noteert van alle cheques. Een nadeel van travellercheques is de commissie die erover geheven wordt, die verschilt tussen 0,2% en 2%. De meest geaccepteerde cheques zijn American Express, Thomas Cook en Visa.

3.4 Contant Geld

De munteenheid van Zuid-Afrika is de Rand (ZAR). Je kunt er voor kiezen om in Nederland al Randen te bestellen. Doordat het een minder gangbare valuta is, moet je het een aantal weken van tevoren bestellen. Het is handiger om gewoon in Zuid-Afrika te pinnen.

De Rand is opgedeeld in 100 centen. Muntgeld is verkrijgbaar in 5, 10, 20 en 50 ct en 1, 2 en 5 R. Het briefgeld is verkrijgbaar in 10, 20, 50, 100 en 200 R. Sommige winkels accepteren geen 200 R. Zorg er dus ook voor om verschillende biljetten op zak te hebben. Daarnaast is het altijd verstandig om wat muntgeld mee te nemen. Let er op dat je geen gescheurde of beschadigde bankbiljetten krijgt. Deze zijn namelijk niet meer te gebruiken. Als je er toch één krijgt, stop hem dan bij betaling in een stapeltje biljetten.

3.5 Tips

Hieronder nog een aantal tips op het gebied van geldzaken:

- Neem niet teveel contant geld mee. Wil je wel meer geld meenemen, gebruik dan de volledig verzekerde travellercheques.
- Informeer voor betaalmiddelen bij je bank of postkantoor.
- Informeer naar de openingstijden van banken, postkantoren en wisselkantoren in het land van je bestemming. Houd ook rekening met sluiting op lokale feestdagen, op 16 juni is er bijvoorbeeld Youth Day.
- Neem overdag geld op bij een geldautomaat. Mocht er iets misgaan, dan kun je altijd direct het bankpersoneel waarschuwen.
- Bewaar contant geld, betaalpas, creditcards en reischeques altijd gescheiden van elkaar.
- Zorg dat je telefoonnummers bij je hebt waarmee je creditcards en dergelijke bij verlies of diefstal kunt laten blokkeren.
- Kijk voor je gaat eten op de ruit of de deur van het restaurant of ze cheques en creditcards accepteren.

3.6 Informatie

Voor meer informatie over het blokkeren van je bankpas en overige geldzaken kun je gebruik maken van onderstaande nummers. Controleer even of ook jouw bank er tussen staat.

Blokkeren van:

Bankpassen algemeen:	0800-0313
vanuit buitenland:	0031-302 83 5372
ABN-AMRO:	0031-102 82 0724
Postbank:	0031-582 12 6000

Rabobank: (via Interhelp) 0031-499 49 9112 (ook collect call)

Fortis: 0031-205 88 1881

MasterCard: 0031-302 83 5555 (ook collect call)

American Express Creditcard: 0031-205 04 8000
(verschilt per soort kaart, zie www.americanexpress.com)

American Express Travellercheque: 0031-205 04 8000

Visa Travellercheque: 0800-022 54 84

Visa Creditcard: 0800-022 31 10
(Visa Global Card Assistance, www.visa.nl)

Voor het bellen vanuit het buitenland eerst 0031 intoetsen en dan de eerste 0 van het nummer weglaten. Wanneer je dus 0800-0223110 moet bellen vanuit het buitenland wordt dit dus 0031 800-0223110.

Interpay Nederland BV:
www.interpay.nl

Informatie inzake overmaken van geld naar het buitenland:

- GWK Informatielijn: 0900-0566

- Thomas Cook Klantenservice: 0800-022 96 91 of 0800 022 86 30

4 Gezondheid

Verkeerd voedsel, afwijkende hygiënische omstandigheden, het klimaat, de aanwezigheid van insecten en risicovol gedrag. Als je op reis gaat, loop je veel kans om ziek te worden. Neem daarom voor de zekerheid basismedicijnen mee en let op een goede ziektekostenverzekering.

4.1 Geneesmiddelenpaspoort en brillen

Als je regelmatig medicijnen gebruikt, vraag dan bij je apotheker om een 'geneesmiddelenpaspoort'. Hier staan de namen van je medicijnen in vermeld. Het kan van nut zijn wanneer je nieuwe medicijnen nodig hebt. Neem de originele verpakking mee van eventuele medicijnen.

Brildragende mensen moeten de sterkte van de glazen weten, zodat in geval van nood een nieuwe bril kan worden aangeschaft. Mensen met contactlenzen wordt aangeraden om een reservebril en een extra paar lenzen mee te nemen. Denk er ook aan dat je genoeg lenzenvloeistof mee neemt.

4.2 Hygiëne

Wanneer je op reis gaat wil je natuurlijk niet ziek worden. Let daarom ook goed op de hygiëne. Was je handen altijd na het toiletteren, voor het koken en voor het eten. Gebruik ook altijd schone handdoeken. Neem desnoods ontsmettingsdoekjes mee, mocht er geen betrouwbaar water voorhanden zijn.

Kleine verwondingen, schrammen en schaafwonden kunnen in warmere streken leiden tot ernstige infecties. Maak wondjes altijd zorgvuldig schoon, ontsmet ze, dek ze af en vervang het verband regelmatig. Het is ook handig om een reinigingsmiddel mee te nemen om wonden te reinigen. Loop liever ook niet op blote voeten.

4.3 Vochtgebruik en drinkwater

Zeker in warme landen is het belangrijk dat je voldoende water tot je neemt. Het water uit de kraan is te drinken, maar het is niet van dezelfde kwaliteit als in Nederland. Er wordt aangeraden om het water toch niet te drinken. Vooral in landelijke gebieden, Swaziland en Lesotho wordt aangeraden om vooral water uit flesjes te drinken. Groenten en fruit kun je bij twijfel ook het best wassen in gekookt water, maar het is handiger om fruit te kopen dat je kan schillen. Er zijn ook desinfectiemiddelen om drinkwater te zuiveren, bijvoorbeeld bruistabletten. Bij extreem vochtverlies ten gevolge van reizigersdiarree is alleen water niet voldoende. Je dient dan de mineraalhuishouding aan te vullen met een ORS-preparaat. Dit preparaat is te verkrijgen bij een apotheek of drogist. Mocht de diarree nog aanhouden, zoek dan medische hulp.

4.4 Eten en drinken

Wanneer voedsel niet op een goede manier wordt bereid, kan dit een grote bron van ziektekiemen vormen. Vooral vlees, vis, zuivel, vers geschild fruit, ijs en rauwe groenten worden snel aangetast door ziektekiemen. Wees dan ook erg voorzichtig met voedsel. Eet geen rauw of halfrauw vlees of rauwe schelpdieren.

Gekookt voedsel dat nog heet is, is veiliger dan rauwkost of afgekoeld voedsel. Schil fruit altijd zelf en eet liever geen schepijs, maar voorverpakt ijs. Ook ijsblokjes kun je beter niet gebruiken. Bij onregelmatige, eenzijdige en beperkte voeding kan het nuttig zijn om ter aanvulling multi-vitamines in te nemen.

4.5 Vervuild oppervlaktewater

Wanneer je vervuild oppervlaktewater binnenkrijgt kun je ziekten oplopen zoals dysenterie (bloeddiarree) en hepatitis A. Voor hepatitis A raden wij aan om je hiervoor te vaccineren. Verder kan je een worminfectie (Bilharzia) oplopen in besmet zoet water. Pootjebaden en zwemmen in open zoet water wordt dan ook streng afgeraden. Vermijd ook contact met stilstaand of weinig stromend zoet water. Vooral in het oosten van Zuid-Afrika loop je het risico op deze worminfectie.

4.6 Geslachtsziekten

Hepatitis B en HIV/AIDS komen in bepaalde gebieden van de wereld meer voor dan in Nederland. Zuid-Afrika kampt met een groot aantal HIV-geïnfekteerden. Deze ziekten zijn overdraagbaar via seksueel contact, maar ook door andere 'lichaamssappen' zoals slijm en bloed (dit geldt met name voor hepatitis B). Hepatitis B valt te voorkomen door een vaccinatie.

Een goede hygiëne biedt geen afdoende bescherming tegen geslachtsziekten. Het gebruik van een condoom verkleint het risico van besmetting. Helaas zijn condooms niet overal makkelijk te verkrijgen en is de kwaliteit ook ondermaats. Neem dan ook een voorraadje mee uit Nederland voor de zekerheid. Condooms zijn goedkoop te verkrijgen bij de GGD, een pakje van 10 condooms kost daar ongeveer € 1,-.

4.7 Vermoeid op reis

Als je vermoeid of gespannen op vakantie gaat, kan een lange reis oververmoeidheid en concentratiestoornissen veroorzaken. Rust daarom thuis ook eerst enkele dagen goed uit voordat je begint aan een verre, inspannende reis.

4.8 Jet Lag

Een jet lag ontstaat bij het passeren van verschillende tijdszones. Je biologische klok kan dan ernstig van slag raken. Gelukkig hebben wij hier geen last van. Tijdens de reis is het hier zomertijd en dan is er geen tijdsverschil met Zuid-Afrika. In de winter is er een tijdsverschil van 1 uur.

4.9 Tips

Hieronder nog een aantal tips op het gebied van gezondheid:

- Raadpleeg bij twijfel de huisarts over allergische reacties op zonlicht bij gebruik van bepaalde medicijnen.
- Neem altijd het gele boekje van je inentingen mee op reis.
- Neem het telefoonnummer van je eigen huisarts mee.
- Vergeet, indien nodig, je geneesmiddelenpaspoort niet. Zorg daarbij ook voor een Engelse verklaring van je arts en laat deze legaliseren.
- Neem een goed gevulde EHBO-set mee op reis. De commissie neemt ook een set mee. Bovendien heeft de commissie ook een set met steriele naalden en aanverwante artikelen. Mocht je naar het ziekenhuis moeten, dan ben je in ieder geval verzekerd van schoon materiaal. Neem voor de nareis ook zelf altijd wat mee.
- Zorg dat medicijnen voor eigen gebruik op een gekoelde plek worden bewaard. Vloeistoffen en zetabletten bederven snel bij hoge temperaturen.
- Houd, mits je deze hebt, de bloedgroepkaart bij de hand. Dat is altijd handig.
- Controleer de hotelkamer vóór incheck. Er kunnen dan nog eisen gesteld worden aan bijvoorbeeld beddengoed, watervoorziening en aanwezigheid van een muskietennet.
- Neem bij koorts tijdens verblijf in, of na terugkeer uit een tropisch gebied altijd contact op met een arts.
- Overleg voor vertrek uit Nederland met de huisarts of de geplande reis verantwoord is in geval van reeds bestaande gezondheidsklachten, een chronische ziekte, afweerstoornis of langdurig gebruik van medicijnen tegen bijvoorbeeld hartfalen, antistolling of suikerziekte.
- Voor de dames: Neem extra strips mee van de pil. Neem ook een reservestrip mee voor het geval dat de darmen ontregeld raken door diarree of braken.
- Ga voor de reis op bezoek bij een tandarts, tenzij het laatste controlebezoek minder dan 6 maanden geleden heeft plaatsgevonden.

4.10 Informatie

Voor meer tips over gezond op reis, kun je onderstaande websites raadplegen.

www.lcr.nl

Landelijk Coördinatiecentrum Reizigersadviesing van de GGD, over vaccinaties, anti-malariamaatregelen en het laatste nieuws over epidemieën.

www.ggd.nl

Informatie over vaccinaties via de gemeentelijke gezondheidsdiensten (GGD's).

www.gezondopreis.nl

Algemene informatie over gezond reizen.

www.tropenzorg.nl

Informatie over gezondheid in tropische gebieden.

www.travelsafe-healthcare.com

Informatie over veilig en gezond reizen.

www.soa.nl

Informatie over Seksueel Overdraagbare Aandoeningen (SOA).

5 Eten en drinken

In Zuid-Afrika hebben ze ander voedsel dan in Nederland. Verwacht niet dat je boerenkool met rookworst krijgt, maar meer exotische gerechten. Om je alvast voor te bereiden op het voedsel en het drinken daar, een korte introductie over de verschillende gerechten en dranken.

5.1 Eten en restaurants

Net zoals de diversiteit in cultuur, is ook de Zuid-Afrikaanse keuken erg divers. De bevolkingslagen hebben allemaal hun eigen invloed gehad op de keuken. Typische gerechten van de Afrikaners zijn boerewors en biltong, terwijl Afrikanen meer maïsgerechten hebben. Daarnaast zijn er ook nog piri-piri (hete peper) vanuit Mozambique en de curries van de Indische bevolking. In de grote steden is er een grote verscheidenheid aan restaurants. De prijzen en de kwaliteit in de restaurants zijn over het algemeen erg goed.

Vlees speelt een grote rol in de Zuid-Afrikaanse keuken. Welbekend is de braai, een soort barbecue. Het is van oorsprong een activiteit van de Afrikaners. Een braai is naast het eten ook een sociale aangelegenheid. Essentiële elementen bij een braai zijn boerewors en bier. Naast boerewors heb je ook braaiwors, een boerewors van mindere kwaliteit. Boerewors is pittig worstje van rund- en varkensvlees. Het is echter ook een erg vet worstje. Naast dit worstje zijn er ook nog andere soorten vlees bijvoorbeeld van de struisvogel, krokodil of springbok. Een ander bekend gerecht is bobotie. Een gerecht met gehakt, rijst en verschillende kruiden (o.a. een wereldgerecht van Knorr). Het bekendste Indische gerecht is de bunny chow, een uitgehold brood gevuld met curry. Dit is vooral een specialiteit van Durban. Vegetarische gerechten zijn erg zeldzaam in Zuid-Afrika.

5.2 Drinken

Zoals eerder is vermeld, is het kraanwater in Zuid-Afrika in de stedelijke gebieden te drinken. Kies in landelijke gebieden voor mineraalwater of neem maatregelen om het water te zuiveren. Bekende merken mineraalwater zijn Ceres en Liquifruit. In Zuid-Afrika wordt veel bier gedronken. De bekendste merken zijn Castle, Black Label en Windhoek (uit Namibië). In de Kaapprovincie heb je ook nog Mitchell's en Birkenhead's. Er wordt vooral lagerbier gedronken. Een biertje in Zuid-Afrika kost ongeveer R8 (= ± €0,80). De Afrikanen drinken ook vaak zelf gebrouwen bier. Verder staat Zuid-Afrika internationaal bekend om de wijnen die er vandaan komen. Vooral in de Kaapregio vindt je veel wijnboerderijen. In een restaurant of slijterij betaal je ongeveer R60 voor een fles.

5.3 Tafelmanieren

Over het algemeen is de etiquette in Zuid-Afrika redelijk westers. Het is wel ongewoner om op straat te eten dan in Nederland. Normaalgesproken zijn de

porties vrij groot. Een populaire snack zijn de 'roasted mealies'. Deze kun je in het gehele land langs de weg eten.

In landelijke gebieden zul je misschien met je handen moeten eten. Het is de bedoeling dat je dan met je rechterhand eet en met je linkerhand overige handelingen doet.

5.4 Alcohol

Op zondag mag er geen sterke drank verkocht worden behalve in barretjes die hier een vergunning voor hebben. Je kunt het best alcoholische dranken kopen in een zogenoemde 'bottle store', die op weekdays open zijn van 8 tot 16 uur en op zondag van 8.30 – 14 uur (met een enkele uitzondering die open is tot 16 uur). Supermarkten verkopen geen bier. Daarnaast wordt wijn niet meer verkocht na 20 uur. Op zondag kun je in supermarkten helemaal geen alcohol kopen.

6 Bagage

De bagage moet aan enkele eisen voldoen. De ruimbagage mag **20** kilogram bedragen. Als je meer bagage mee wilt nemen kost dit €30,- per kilogram. Let wel op dat dit voor een enkele reis geldt. De ruimbagage mag maximaal 32 kilogram wegen. Voor de handbagage geldt dat deze maximaal een afmeting **van 55 x 35 x 25 cm** mag bedragen.

6.1 De tas

Het is handig om met langere uitstapjes een rugtas mee te nemen. Als je na de reis weer teruggaat, is het beter om een sterke koffer mee te nemen. Wanneer je op doorreis gaat, houd dan rekening met het vervoermiddel van je doorreis. In het openbaar vervoer is het erg onhandig om met een grote koffer te slepen. Het is handig wanneer je de bagage kan afsluiten met een slot. Voor een eventuele treinreis kan je een hangslot gebruiken om je bagage vast te maken aan het bedframe.

6.2 Niet toegestaan

Het is logisch dat je geen gevaarlijke stoffen en objecten mee mag nemen in de ruim- en handbagage. De volgende zaken mogen niet in de bagage zitten:

- brandbare stoffen (spiritus, verf, wasbenzine, aanmaakblokjes),
- explosieve stoffen (vuurwerk, munitie),
- bijtende stoffen (schoonmaakmiddelen, ammoniak, chemische ontstoppers, gevulde accu's),
- giftige stoffen (muizenkorrels, kakkerlakkenspray, muggenverdelgers, rattengif),
- drukhouders (campinggastank, brandblusser, gevulde duikflessen).

Verder gelden er vanaf 6 november 2006 andere regels voor wat je mee mag nemen in de handbagage. Vloeistoffen, gels en spuitbussen in de handbagage mogen alleen in hoeveelheden van max. **100 ml** per stuk meegenomen worden. Ook dienen deze stoffen vervoerd te worden in een doorzichtig hersluitbaar plastic zakje. Deze regels gelden ook voor toiletartikelen als tandpasta, scheerschuim maar ook voor drankjes zoals cola en water. Per persoon mag maar één doorzichtig zakje meegenomen worden. Dit zakje mag niet groter zijn dan 1 liter en kan van huis meegenomen worden. Uitzonderingen zijn vloeistoffen die dienen als medicijn of speciale dieetvoeding. Bij de ticket- en handbagage controle moeten alle vloeistoffen apart aangeboden worden. De doorzichtige plastic zak moet gesloten zijn en de voorwerpen moeten er gemakkelijk in kunnen passen. Jassen en grote elektrische apparaten (zoals laptops) moeten apart aangeboden worden bij de controle.

Vloeistoffen en gels die na de ticket- en paspoortcontrole worden gekocht, worden door de winkel of aan boord verpakt en verzegeld. Niet ingecheckte belastingvrije vloeibare artikelen gekocht op een luchthaven buiten de EU, worden op Schiphol in beslag genomen. Dit gebeurt ook wanneer de artikelen verzegeld zijn.

6.3 In- en Uitvoer

Iedereen die ouder dan 17 jaar is, mag een bepaalde hoeveelheid producten in/uitvoeren zonder daar belasting over te betalen. De maximaal toegestane hoeveelheid belastingvrije artikelen zijn:

- 200 sigaretten of 250 gram tabak (shag of pijptabak) of 100 cigarillo's of 50 sigaren,
- 1 liter sterke drank of 2 liter mousserende wijn of likeurwijn (bv. sherry of port),
- 2 liter wijn,
- 50 milligram parfum en 250 milligram eau de toilette,
- 500 gram koffie of 200 gram koffie-extracten of koffie-essences,
- 100 gram thee of 40 gram thee-extracten of thee-essences.

Als je meer wilt meenemen betaal je belasting over het deel dat uitkomt boven het maximum. Andere goederen waar geen maximumhoeveelheden voor gelden, mag je tot maximaal €175,- per persoon invoeren. Als het toch meer kost, moet je over het gehele aankoopbedrag belasting betalen. Je mag het aankoopbedrag niet verdelen. Koopt een echtpaar een camera van €300,- dan moeten zij over het volledige bedrag belasting betalen. Koop je meerdere producten en kom je boven €175,- uit, dan kun je de belasting laten heffen over één product. Voor Zuid-Afrika gelden bijna dezelfde getallen. In plaats van 200 sigaretten mag je 400 sigaretten invoeren en je mag maximaal R 1250 aan bankbiljetten invoeren. Voor Lesotho gelden dezelfde regels. Het is wel verboden om bier mee te nemen naar Lesotho.

Uitzonderingen daargelaten mogen de hierna volgende zaken niet zonder meer worden in- of uitgevoerd:

- Beschermde dier- en plantensoorten en hiervan gemaakte producten (denk hierbij ook aan bijzondere schelpen en koraal),
- Bloemen, bloembollen, planten en fruit,
- Voedsel van dierlijke oorsprong,
- Drugs en medicijnen,
- Nagemaakte merkartikelen,
- Erotica,
- Wapens en munitie,
- Kunst en antiek,
- Andere invoerverboden (producten die bijzonder gevaar opleveren zoals laserpointers in de vorm van een ballpoint of sleutelhanger),
- Huisdieren,
- Politiek en godsdienstig gevoelige teksten.

6.4 Handig om mee te nemen

In deze paragraaf wordt besproken wat handig is om mee te nemen, naast het genoemde in voorgaande hoofdstukken. In de bijlagen is een lijst opgenomen waarop alles nog eens overzichtelijk is weergegeven.

6.4.1 Kleding

Zuid-Afrika ligt op het zuidelijk halfrond. De seizoenen zijn dus precies tegenovergesteld aan die van ons. Ook hebben we tijdens onze reis veel hoogteverschillen, zo ligt Cape Town op ongeveer 17 m en Maseru (Lesotho) op 1631 m boven zee niveau. In de onderstaande tabel is de gemiddelde temperatuur in de verschillende steden te zien ten tijde van de reis.

Plaats	Gem. Max Temperatuur mei (°C)	Gem. Max Temperatuur juni (°C)	Regenval mei (mm)	Regenval juni (mm)
Cape Town	21	19	65	95
Durban	24	22	55	35
Maseru (Lesotho)	20	18	30	15
Johannesburg	20	17	30	10

Tabel 1: Klimaatgegevens (Bron: Lonely Planet South Africa reisgids)

Er is dus wel verschil tussen de verschillende bestemmingen. Vooral 's avonds is er veel verschil. In de binnenlanden kan het tijdens ons verblijf rond het nulpunt komen, terwijl in de kuststeden de temperatuur gemiddeld rond de 15 tot 20°C ligt. Zorg dus dat je verschillende soorten kleding bij je hebt. Het is ook handig om een hoofddekseel mee te nemen, zodat je tijdens zonnige dagen niet verbrand. Op hoogte verbrandt je namelijk sneller dan op zeeniveau. Let er ook op dat je kleding enigszins UV-straling filtert, zodat je niet teveel verbrandt. Je kunt natuurlijk ook wat kleding in Zuid-Afrika kopen en deze afdragen. Zo bespaar je in ieder geval wat ruimte in je koffer.

6.4.2 Wasserij

Veel hotels hebben gewoon een wasservice. Als je echter veel was hebt is het waarschijnlijk goedkoper om naar een wasserette te gaan. Deze zijn overal te vinden. Je kunt zelf je was doen, maar tegen een kleine vergoeding kun je de kleding laten wassen, drogen en netjes op laten vouwen. Strijken is optioneel. Een tip is het meenemen van een tube wasmiddel en een verfrissende spray (bijv. Febreze).

6.4.3 Elektrische apparaten

In Zuid-Afrika gebruiken ze ook 220 Volt voor de elektriciteit. Je kunt dus gewoon haardrogers en dergelijke meenemen. Wel is er een verschil in stekkers. In Zuid-

Afrika zijn deze ronde 3-pins en 15 A. Tijdens de reis heeft de commissie de beschikking over enkele adapters die geschikt zijn voor de stekkers in Zuid-Afrika. Zorg er voor dat je ook tijdens de reis de beschikking hebt over een opzetstekker. Deze zijn vrijwel overal te koop maar kun je natuurlijk ook in Zuid-Afrika kopen.

In Zuid-Afrika kan regelmatig een stroomstoring optreden. Het is dus altijd handig om een zaklantaarn mee te nemen. Zo heb je altijd de beschikking over licht. Ook in Zuid-Afrika hebben ze de beschikking over batterijen. Gangbare batterijen zoals penlites hoef je dus niet mee te nemen. Als je speciale batterijen nodig hebt voor apparaten is het verstandiger om deze al mee te nemen vanuit Nederland.

6.4.4 *Lichaamsverzorging*

Tandpasta, shampoo, scheerschuim en dergelijke producten zijn in Zuid-Afrika volop te verkrijgen. Let wel op dat je je houdt aan de regels van de luchtvaartmaatschappij (paragraaf 6.2). Als je erg gehecht bent aan je eigen producten is het verstandiger om een kleine voorraad mee te nemen, omdat dit product misschien niet of moeilijk te verkrijgen is.

6.4.5 *Belangrijke papieren*

Zoals eerder genoemd is het belangrijk dat je in Nederland kopieën maakt van je belangrijkste papieren en deze apart opbergt in de bagage. Vooral een fotokopie van de bladzijden waarop je persoonsgegevens en een drietal pasfoto's zijn van belang. Dit omdat je dan sneller vervangende papieren kunt verkrijgen bij verlies of diefstal. Naast je paspoort is het ook handig om een ander identiteitsbewijs mee te nemen. Dit kan van pas komen wanneer je bijvoorbeeld een fiets wilt huren. Dit identiteitsbewijs kan dan als onderpand dienen. In principe komt elk persoonsbewijs waar zowel je foto als je naam op staat hiervoor in aanmerking.

6.5 *Wie neemt wat mee?*

De commissie neemt in ieder geval mee:

- EHBO-doos met o.a. Diacure, ORS-preparaat en steriel materiaal,
- 1 laptop,
- Presentjes voor bedrijven,
- Draaiboek,
- Wereldschakelaar,
- Cd's/dvd's,
- Telefoon met Zuid-Afrikaans nummer en telefoon met Nederlands nummer.

Naast de dingen die wij als organisatie meenemen, is het handig wanneer mensen met een laptop deze ook mee zouden willen nemen. Elke dag dient er een verslag geschreven te worden door verschillende groepen. Dit gaat nu eenmaal

gemakkelijker wanneer er meerdere laptops aanwezig zijn. Verder is het ook handig om voor je nareis een EHBO-doos mee te nemen.

7 Eigen veiligheid

Zuid-Afrika heeft een slechte naam als het gaat op het gebied van veiligheid. De meeste criminele activiteiten spelen zich gelukkig niet af in toeristische gebieden.

7.1 Voorkom contact met criminelen

Ga zorgvuldig met je spullen om en wees niet te goedgegelovig. Toeristen zijn op onbekend terrein en daarom vaker het slachtoffer van kwaadwillende.

Als je edelstenen, antiquiteiten of merkartikelen voor zeer lage prijzen krijgt aangeboden kun je er zeker van zijn dat je te maken hebt met oplichters. Echte kunstschaten kun je beter niet aanschaffen. Zij vallen onder het beschermde cultuurgood en mogen het land van herkomst niet zonder meer uit en Nederland niet in.

Verder is overnachten op het strand of langs de weg meestal verboden en levensgevaarlijk. Je kunt gemakkelijk het slachtoffer worden van geweldpleging en worden beroofd van geld, papieren en bagage. Ga ook niet, als het even verdacht lijkt, in zee met lokale 'gidsen'. Ga bovendien ook niet in op een uitnodiging voor een drankje. Daar kan een verdovend middel in zijn gedaan.

7.2 Gedragscode

Het is over het algemeen verboden militaire objecten of luchthavens te filmen of te fotograferen. Foto's maken van heilige plaatsen of in musea mag ook lang niet altijd. Respecteer ook de privacy van de bewoners en vraag of ze wel gefotografeerd willen worden.

Laat je in het openbaar niet uit over religieuze of politiek gevoelige kwesties. Dit wordt niet altijd op prijs gesteld. Bovendien kun je niet alleen jezelf maar ook anderen daarmee in de problemen brengen.

Respecteer verder de Zuid-Afrikaanse cultuur en probeer zeker niet onze cultuur op te dringen aan de bevolking.

7.3 Tips

Hieronder volgen enkele tips om de kans zo klein mogelijk te maken dat je op een manier met criminaliteit in aanraking komt.

- Draag nooit iets bij je wat je niet mag verliezen. Loop niet in het rond te zwaaien met je camera en berg je waardevolle spullen op in betrouwbare kluisjes.

- Doe niet alsof je iets waardevols bij je hebt. Zorg ervoor dat je horloges, kettingen en oorbellen niet in het zicht draagt. Loop ook niet rond met shirts die erg duur lijken. Zorg dat je portemonnee ook niet zichtbaar is.
- Vermijd groepen van jonge mannen.
- Verdeel je geld over verschillende plekken. Zorg voor extra 'afleidingsgeld' dat je bij een overval kunt afgeven. Zo houd je in ieder geval een gedeelte van je geld bij je. Je kunt ook een 'afleidingsportemonnee' geven in plaats van wat los geld. Stop je geld verder niet in een rugzak.
- Zorg er voor dat je geen grote stapels biljetten uit je zak hoeft te halen. Maak liever kleine pakketjes waardoor je alsnog op het benodigde bedrag komt.
- Wanneer je beroofd wordt, blijf vooral rustig. Zeg niet dat je een wapen bij je hebt of dat je de overvaller vermoord als je de kans krijgt. Geef ze geen reden om te denken dat je terug zal vechten.
- Ga niet naar onveilige gebieden. In Johannesburg is het vooral het stadscentrum (wijken Hillbrow en Yoeville) dat onveilig is. Ook de metro van Johannesburg is erg onveilig. De centra van overige steden zijn overdag wel veilig. Luister altijd naar lokale mensen welke gebieden je beter kan vermijden. In Durban is er wel een stijging van criminaliteit in de binnenstad. Cape Town is qua veiligheid vergelijkbaar met Europese steden. 's Avonds loop je wel meer de kans om overvallen te worden. Ga niet zonder begeleiding naar townships.
- Neem een taxi naar je bestemming in plaats van het openbaar vervoer.
- Blijf in drukke gebieden.
- Let bij kruispunten op verdachte situaties. Bij rood licht loop je kans dat je auto gestolen of beroofd wordt. Rijd altijd met gesloten ramen, doe de deuren op slot en houd enige ruimte voor je auto vrij zodat je nog weg kunt rijden in geval van nood.
- Als je verdwaald bent, laat dit dan niet merken. Je bent dan namelijk extra kwetsbaar.
- Zorg ervoor dat je niet in contact komt met drugs. De overheid maakt geen onderscheid tussen soft- en harddrugs. Marihuana is vrij goed verkrijgbaar en wordt ook veel gebruikt. Er staan echter hoge straffen op het gebruik en bezit van drugs.
- Neem nooit pakjes mee van en voor onbekenden, rijd geen auto's voor anderen de grens over.
- Laat om ongewenste smokkel te voorkomen, voor vertrek op Schiphol bagage tegen een gering bedrag verzegelen (sealen) met recyclebare krimpfolie. Het sealen van 1 stuk bagage kost ongeveer € 7,-. Seal & Go is te vinden in Vertrekhal 2 bij balie 9 en bij Vertrekhal 3 bij balie 17. De balie bij Vertrekhal 2 is geopend van 5 - 20 uur en de balie bij Vertrekhal 3 is geopend van 6.30 – 15 uur.

- Criminaliteit treedt het meest op bij geldautomaten. Deze diefstallen kunnen overal gebeuren en de dieven zien er vaak normaal uit. Rijen in winkelcentra zijn vaak een teken van veiligheid. Zorg altijd dat je iemand hebt die op je let als je pint. Kijk altijd naar degene die voor je pint. Als deze zich verdacht gedraagt, ga dan naar een andere automaat. Neem alleen geld op wanneer de bank ook open is. Wanneer de pas in de automaat zit, druk direct op 'cancel'. Zo weet je dat de automaat niet geblokkeerd is en kun je veilig doorgaan met de transactie. Dieven blokkeren namelijk graag de automaat en dit heb je pas door wanneer de pincode al is ingevoerd. De automaat loopt dan vast en als je hulp haalt, grijpt de dief zijn kans. Twijfel ook niet om grof te zijn tegen mensen die je willen helpen met de transactie. Als je kaart gestolen wordt, bel dan direct de bank om je pas te blokkeren.
- Spreek om problemen te voorkomen van tevoren een bedrag af met de taxichauffeur en betaal pas na de rit.
- Wanneer je te maken krijgt met politie, zorg dan dat je altijd in bevolkte gebieden blijft en vraag naar de commissaris.

7.4 Informatie

Voor extra informatie over het verzegelen van je bagage kun je kijken op:
www.sealandgo.nl

8 Vrije Tijd

Naast de excursies zal er ook genoeg tijd zijn om te ontspannen. Zuid-Afrika heeft genoeg mogelijkheden hiervoor. In dit hoofdstuk worden er enkele mogelijkheden behandeld.

8.1 Winkelen

Er zijn genoeg winkelcentra in Zuid-Afrika. Net buiten Durban ligt zelfs het grootste winkelcentrum van het zuidelijk halfrond. In Cape Town heb je het V&A Waterfront waar vele winkels zijn. De prijzen zijn daar echter ook hoger dan in andere gebieden. Het is leuk om eens een kijkje te nemen in de verschillende winkelcentra om een beeld te krijgen van het dagelijks leven. De prijzen liggen over het algemeen lager dan in Nederland. Merkkleding is er vele malen goedkoper dan hier. Er zijn natuurlijk ook veel 'art & crafts' winkeltjes waar je allerlei spulletjes kunt kopen. Over het algemeen zijn deze van een goede kwaliteit. Verder zijn er ook nog zogenaamde 'flee markts'. Op deze markten kun je goed afdingen, dus laat dit ook niet na. Verder zijn er natuurlijk ook nog voedselmarkten die je kunt bezoeken.

8.2 Uitgaan

Hotelbars

De grotere hotels hebben vaak een eigen bar. Deze worden voornamelijk bezocht door hotelgasten. Ze hebben vaak een ruime keuze aan drank die geschonken wordt.

Cafés en clubs

Zuid-Afrikanen gaan vaak uit. Uiteraard is zaterdagavond de drukste avond, met als goede tweede de woensdagavond. In de meeste bars zijn ook videoschermen aanwezig waar belangrijke rugby- en voetbalwedstrijden op worden getoond.

Overige

Naast de bars zijn er ook nog diverse andere mogelijkheden. Alle grote steden hebben de beschikking over bioscopen en er zijn tal van andere mogelijkheden om je te vermaken in Zuid-Afrika.

9 Gedrag en gebruiken

De Zuid-Afrikaanse cultuur verschilt op enkele belangrijke punten met de Nederlandse cultuur. Houd er rekening mee dat ondanks alles het wel een ontwikkelingsland blijft met groot verschillen. Wij zijn te gast en gedraag je dus ook zo.

9.1 Omgangsvormen

Hoewel de apartheid is afgeschaft, is de invloed van deze periode nog terug te zien in het dagelijks leven van de Zuid-Afrikanen. Het gebeurt nog vaak dat verschillende bevolkingsgroepen vooroordelen hebben over elkaar. Ook heerst er een taboe op HIV/AIDS. Mensen zeggen niet snel dat familie is overleden aan de gevolgen van dit virus, maar zullen de dood wijten aan tuberculose of de griep. In het dagelijks leven gaan vrouwen erg gebukt onder het mom 'het enige recht is het aanrecht'. Vanuit alle bevolkingsgroepen worden vrouwen nog op meerdere manieren onderdrukt. Toch staat Zuid-Afrika elfde in de wereld als men kijkt naar het aantal vrouwen in het parlement. Zuid-Afrika is een mix van veel culturen en houdt hier dus ook rekening mee. De meeste Zuid-Afrikanen zijn christenen, maar er zijn ook moslims, joden en hindu's. Deze hebben allemaal hun eigen gebruiken. Denk dus eerst even na voordat je een stukje varkensvlees aanbiedt aan een moslim.

9.2 Fooien

In Zuid-Afrika is het gebruikelijk om fooien te geven. Over het algemeen is een percentage van 10 tot 15% gebruikelijk in toeristische gebieden. Zorg er voor dat de fooi wel bij de goede persoon terecht komt. Ook is het gebruikelijk om kappers fooi te geven (10%) wanneer deze het haar hebben geknipt zoals dat gewenst was. Bij benzinestations hoef je niet zelf te tanken. De bediendes dienen ook een kleine fooi te krijgen (paar Rand) wanneer ze de voorruit schoonmaken en aanbieden om bandendruk, olie en water te controleren. Parkeerwachters dienen ook een paar Rand fooi te krijgen wanneer ze behulpzaam zijn en de auto nog intact is. Bij hotels wordt verwacht dat het personeel fooi krijgt van een paar Rand.

9.3 Afdingen

In winkels is het ongebruikelijk om af te dingen. Op straat heb je echter wel de mogelijkheid om de prijs naar beneden te halen. Zorg er wel voor dat je enigszins een redelijk bod maakt. Er is geen richtlijn hoeveel je van de prijs af kan krijgen.

9.4 Weggebruiken

Velen zullen bij de nareis een auto gaan huren. In Zuid-Afrika gelden ook andere weggebruiken dan in Nederland. Het grootste verschil is dan men in Zuid-Afrika aan de linkerkant van de weg rijdt. De maximum snelheden zijn bijna overal gelijk als de

snelheden in Nederland. Alleen in de steden geldt een maximum snelheid van 60 km/h. Op overige wegen gelden dezelfde snelheden als in Nederland. Verder heb je een internationaal rijbewijs nodig, zoals genoemd is in paragraaf 1.4 "Internationaal rijbewijs". In Zuid-Afrika zijn er tolwegen. Hier kun je gewoon betalen met een Visa of Mastercard. Benzine moet echter contant afgerekend worden. Benzinestations accepteren geen travellercheques en creditcards.

10 Post en telecommunicatie

Tijdens de reis zul je ook behoefte hebben om eens een brief naar huis te sturen. Dan is het handig om ook wat te weten over de post in Zuid-Afrika. Ook wil je bereikbaar zijn in geval van noodgevallen per telefoon.

10.1 Post

De post naar het buitenland is vrij betrouwbaar. Gebruik wel luchtpost, dit gaat namelijk vele malen sneller dan landpost. Over het algemeen hoeft het maar een paar dagen te duren voor je brief in Nederland is. Het volstaat om bij de adressering 'Holland' te vernoemen onder het adres. Vermeld wel dat je het 'by airmail' wil laten versturen.

10.2 Telecommunicatie

Telefoneren vanuit Zuid-Afrika is vrij duur. Voor de tarieven wordt er verwezen naar de sites bij paragraaf 10.3. Als je wilt bellen moet je eerst 09 draaien gevolgd door de landencode van het land (Nederland 0931) met daarna het relevante netnummer en telefoonnummer. Het landnummer van Zuid-Afrika is 0027.

Internationale gesprekken zijn goedkoper na 8 uur 's avonds en voor 8 uur 's morgens van maandag tot vrijdag, en tussen vrijdag 8 uur 's avonds en 8 uur 's morgen op maandag. Je kunt natuurlijk ook met Skype bellen, maar de verbinding is dan wel een stuk minder. Je kosten zijn echter ook vele malen lager wanneer je belt met Skype. Op het gebied van mobiele telefonie is de dekking in Zuid-Afrika over het algemeen goed. Alleen in de Northern Province zijn er gebieden waar je geen dekking hebt. De drie providers voor mobiele telefonie zijn Vodacom, MTN en Cell C. Wat ook kan schelen is wanneer je in Zuid-Afrika een SIM-kaart koopt en deze in je telefoon stopt. Deze kun je dan gebruiken om voor een goedkoper tarief naar Nederland te bellen.

10.3 Informatie

Voor meer informatie over mobiel bellen in Zuid-Afrika kun je een kijkje nemen op de onderstaande links.

Voor tarieven van bellen en smsen in het buitenland:

- Hi (KPN)

<http://www.hi.nl/web/show/id=1097411?step=2&Country=Zuid-Afrika&AbonnID=25>

- Vodafone

http://www.vodafone.nl/prive/internationaal_bellen/in_het_buitenland/vodafone_world/

- Telfort
<http://www.telfort.nl/producten/mobiel/abbonement/buitenland/in/?pagina=2>

- Orange
http://www.mijnorange.orange.nl/applications/sso/login_index.php?next_url=http://www.mijnorange.orange.nl/mijnorange/vragen/abbonement/buitenland/orangewereldwijd.php

- T-Mobile
http://www.t-mobile.nl/persoonlijk/htdocs/page/abbonementen_prepaid/internationaal_bellen/zonalroaming.aspx

11 Checklist

Tot slot nog een lijstje van handige dingen die genoemd zijn in het informatieboek.

Reisdocumenten:

- Paspoort
- Nederlandse identiteitskaart
- Kopie reisdocument
- Digitale beschikbaarheid belangrijke documenten
- Extra pasfoto's (2)
- Internationaal bewijs van inenting (gele boekje)
- Extra identiteitsbewijs
- Internationaal rijbewijs (mits nodig bij nareis)

Verzekerd op reis:

- Kopie polisvoorwaarden van reisverzekeringen
- Alarmnummers van verzekeringsmaatschappijen
- (Zorg)verzekeringspas

Geldzaken:

- (munt)geld in vreemde valuta
- Betaalpas (Pinpas)
- Creditcards
- Travellercheques
- Telefoonnummers om bankpas of creditcard te blokkeren
- Nummers van betaal- en/of travellercheques

Gezondheidsrisico's

- EHBO-set
- Norit
- Zwaardere middelen tegen diaree
- ORS-preparaat
- Malariamiddelen (indien nodig bij nareis)
- Zonnebrandmiddel
- Condooms
- Bloedgroepkaart (Bewaren bij inentingspapieren)
- Extra bril of lenzen
- Recept voor bril en/of lenzen
- Geneesmiddelenpaspoort
- Telefoonnummer huisarts
- Originele verpakking medicijnen

Kleding

- Nette pantalon of rok en overhemd
- Nette schoenen
- Wandelschoenen
- Zwemkleding
- Slippers
- Zonnebril
- Pet
- Tube wasmiddel

Contact met thuis

- Telefoonnummers familie en vrienden
- Alarmnummers
- Telefoonkaart
- Internationale toegangsnummers en Nederland Directnummers

Ambassades

- Adressen, telefoonnummers van ambassades en consulaten

Ook handig

- Tasje voor om je nek of buik voor belangrijke papieren en geld
- Oordopjes
- Slaapmasker
- Opblaasbaar nekkussentje
- Spelletjes
- Laptop
- Wereldschakelaar
- Reiswekker
- Extra Portemonnee voor afleiding (wel gevuld)