

TIPS EN PAKLIJST STAGE

Van te voren

- **Belangrijk: check bij de maatschappij of zij werkkleding of andere zaken, bijvoorbeeld toiletartikelen, verstrekken. Vraag precies na wat.**
Vooral bij schoenen geldt wel: als je erg gehecht bent aan pasvorm, of je hebt moeilijke voeten, breng dan je eigen schoenen mee. Dat gaat bijvoorbeeld ook op voor een warme jas. (Aan boord zijn jassen kledingstukken die het minst snel 'geüpdatet' of gewassen worden.)
- **Check in welk gebied je gaat varen, dus voor welk klimaat je moet pakken.**
Als het een warm gebied is: veel T-shirts en korte broeken.
In Baltic, Noordzee e.d. **thermal clothing**, dus winterkleding.
Als je een aantal wintermaanden voor je hebt: wees niet zuinig met lang ondergoed, shirts met lange mouwen, leggings voor onder je overal.
Warm blijven is belangrijk.
- **Bedenk goed: hoelang ga ik weg?** Dus ook hoeveel kleding je moet meenemen.
- **Een handige regel uit oma's tijd:**
Eén op je bast, één in de was en één in de kast
- **Daarnaast:** Waar je ook heen gaat, neem tenminste 5-7 stel sokken en ondergoed mee. Aan boord is er genoeg gelegenheid om kleding te **wassen**. Nieuwe spullen **aanschaffen** is wat moeilijker.
- **'Verdeel'** je spullen; kleding bijvoorbeeld in 'netjes' (voor als je uitgaat) en 'werk'.
- **Bedenk** van te voren wat je aan wil doen in je vrije tijd (houd je van joggingbroeken of van designer T-shirts?). Neem een of twee outfits mee voor 'uitgaan'.
Een handige tip: draag in het vliegtuig een 'nette' outfit (gewone schoenen e.d., instappers mag je aan boord niet dragen) en eventueel nog een in de koffer.
Maar denk ook na over: 'kan weg na afloop van de stage' of 'moet weer mee terug'.
Werkschoenen zijn in het vliegtuig niet handig.

Toiletartikelen

- Neem tenminste 2 tandenborstels mee.
- Tandpasta, het liefst voldoende voor de tijd dat je weg bent.
- Shampoo, deodorant, scheerspullen, etc.
- Neem grote verpakkingen mee, dat neemt de minste ruimte in en dan hoef je in een haven - als je al van boord kan - niet gelijk op zoek naar aanvulling.
- Speciale tip van een zeevarende: neem voetencrème mee. Nieuwe veiligheidsschoenen geven zo hun eigen problemen.
- Veel zeevarenden nemen een 'trimmer' mee. Het is leuk om een buitenlandse kapper te bezoeken, maar lang op zee wil je wel van je pruik af. (Vaak zijn Filippijnen aan boord zeer bedreven in het "kortwieken" van je haar)
- Nagelschaartje e.d.

Voor de vrouwen:

- Tampons/maandverband
Bedenk dat er wellicht in een zeemansclub nog wel "mannendeodorant" te vinden is, maar meestal geen toiletspullen voor vrouwen.

‘Medicinaal’

- Als je **voorgeschreven medicijnen** gebruikt, zorg dat je **voldoende** bij je hebt. Neem ook **kopieën** van de recepten mee. Mocht je in het buitenland zonder komen te zitten, kan dat (meestal) opgelost worden. Overleg met het bedrijf over de noodzaak van een formulier waar alles opstaat, mocht er in een buitenlandse haven een ‘Drugs and Alcohol’ inspectie zijn. Bij de apotheek kun je gratis een zg. “medicijnenpaspoort” krijgen.
- Voor de vrouwen: de pil voor zes maanden
- Zonnebrandcrème!
- Kleine EHBO-kit: pleisters, medicijnen tegen verstopping, diarree (Imodium), hoofdpijn (Paracetamol, Ibuprofen), middel tegen zeeziekte, vitaminepreparaten. Ook al is er uiteraard van alles aan boord, dit is altijd handig.
- Verder: zinkzalf, tea tree oil, DEET of ander muggenwerend middel.

Accessoires

- Een goede zonnebril
- Zaklantaarn
- Slippers voor in de accommodatie. Twee paar, want ook handig voor in de badkamer. Een zeereis is al inspannend genoeg zonder de voetschimmel die je kan oplopen.
- Naaigarnituur. Loszittende knopen kunnen zeer ergerlijk zijn
- Rugtasje

Warme kleding plus toebehoren aan dek/machinekamer

Check wat het bedrijf aan werkkleding verstrekt.

- Warm jack
- Pet en/of (bivak)muts. Muts zonder pompoen, dan kun je hem dragen onder je helm.
- Korte sjaal. Kan onder je jas. (niet laten bungelen, veiligheidsrisico)
- Handschoenen
- (Werk)laarzen, werkschoenen
- Overalls
- Onder de overalls: lang ondergoed (leggings), shirts (lange mouwen). Om schuren van de overall tegen te gaan is een fietsbroekje handig. Ook goed tegen inkijk.

In een warmer klimaat:

- T-shirts. Tenminste 5-7 shirts
- Korte broeken
- Hemden (dun, voor onder overall)
- Hoofddeksel: een honkbalpet werkt goed. Als je veel aan dek werkt in de zon kan een **bandana** ook heel praktisch zijn. Neemt zweet op en waait niet af.
- Dun regenjack

In de accommodatie draag je geen werkkleding.

- Denk dus aan gemakkelijke vrijetijdskleding, sportkleding, jeans, joggingbroek, etc.
- Heb ook minimaal één nette outfit.

Onderkleding en sokken

- 5-7 stel ondergoed
- 5-7 paar sokken
- Leggings
- Nachtkleding
- Korte (fiets)broek voor onder overall

Verdere kledingadviezen:

- Neem een hoodie of een sweater mee; het kan zomaar ineens fris zijn aan boord.
- Vergeet je zwembroek/badpak niet! Voor de dames: pareo of zonnejurkje mee.
- Sportkleding: je wordt een grootgebruiker van de sportmogelijkheden aan boord.

En: misschien klinkt dit gek na zo'n lijst van noodzakelijke kleding: **neem niet teveel mee!**

Overigens:

Als je moet vliegen wordt er meestal een zeemansticket voor je geboekt.

Dan mag je 40-60 kg bagage meenemen!

Gadgets

- Smartphone + snoertjes, adapters
- Tablet of laptop + benodigde snoertjes, adapters
- Hoofdtelefoon
- Camera + toebehoren
- Powerbank
- Externe harde schijf
- USB connectors (diverse)
- Horloge (bij voorkeur waterproof)

Vrije tijd/hobby

- Neem dingen mee die je leuk vindt om te doen in je vrije tijd.
Lezen, film kijken, muziek.
- Heb je een hobby die aan boord aan kan? Neem de spullen ervoor mee.
- Happy playlist! En filmpjes waar om kunt lachen

Belangrijke documenten

- Paspoort
- Monsterboekje
- Certificatenmap (met een set kopieën)
- Pinpas
- Creditcard
- Belangrijke telefoonnummers
- Reisbeschrijving

Documenten en waardevolle spullen houd je in je handbagage. Ook is het handig om in ieder geval een schone onderbroek mee te nemen in je handbagage, mocht op de één of andere manier je koffer pas later arriveren.