

Praktische informatie 2011 Oostkapelle

Hieronder vind je aanvullende informatie over jouw vakantie. Wil je weten hoeveel zakgeld je het beste mee kunt nemen? Of ben je benieuwd naar de paklijst? Print onderstaande informatie uit en lees het op je gemak door!

Deze praktische informatie bevat informatie voor de volgende vakanties: (Niet alle vakanties vinden in alle weken plaats.) Op deze locatie is telkens slechts 1 leeftijdscategorie tegelijkertijd aanwezig.

10-13 jaar:

- Les Chevaux
- Wave Maniac
- Kite Maniac
- Scuba Experience
- Golf Challenge

13-16 jaar:

- Les Chevaux
- Wave Maniac
- Kite Maniac
- Scuba Diver
- Golf Challenge

Verblijf

Camping In de Bongerd

Brouwerijstraat 13

4356 AM Oostkapelle

Tel. 026-3848333 (Simbokantoor)

Routebeschrijving Simbostay

Je komt met eigen vervoer. Je wordt weggebracht door je ouders/verzorgers of misschien door iemand anders. Voor een uitgebreide routebeschrijving vanaf je thuisadres tot aan je vakantiebestemming kun je de website www.anwb.nl (routeplanner) raadplegen.

Tevens kun je gebruik maken van onderstaande routebeschrijving:

Vanuit de richting Bergen op Zoom:

Volg de A58 tot de afslag Middelburg (39), vervolgens richting Domburg en daarna Oostkapelle.

Vanuit de richting Rotterdam:

Volg de N57 tot aan Serooskerke, ga daar rechtsaf naar Oostkapelle.

Vervolgens in Oostkapelle:

In het centrum (Dorpsstraat) van Oostkapelle ga je rechtsaf de Brouwerijstraat in. Na ongeveer 250 meter sla je linksaf op de Brouwerijstraat. Na ongeveer 225 m bereik je de camping.



Openbaar Vervoer

Uiteraard kun je ook met het openbaar vervoer naar je vakantiebestemming reizen. Je zal dan zowel per trein als per bus reizen. Vanaf de dichtstbijzijnde bushalte is het ongeveer 15 minuten lopen naar het vakantiehuis. Informatie over het openbaar vervoer kun je opvragen bij de OV-lijn: tel. 0900-9292 of op internet www.9292ov.nl.

Begin- en eindtijden vakantie

Hieronder staan de tijden vermeld waarop je op deze vakantie verwacht wordt en wanneer je vakantie eindigt:

Aantal dagen:	Begintijd	Eindtijd
7 dagen	14.00 uur	11.30 uur

Zakgeldadvies

Bij Simbo zijn je verblijf, de activiteiten en de maaltijden en tussendoortjes al inbegrepen. Toch zul je soms wat extra uitgaven hebben als je bijvoorbeeld een telefoontje wilt plegen of een cadeautje wilt kopen. Uiteraard hangt het zakgeld dat je nodig hebt helemaal af van jouw eigen bestedingspatroon. Per leeftijdscategorie geven wij het volgende advies:

Leeftijdscategorie:	7 dagen:
10-13 jaar	€10,-
13-16 jaar	€20,-

Verzekeringen

Het is belangrijk dat je goed verzekerd op vakantie gaat. We raden je daarom altijd aan om onderstaande verzekeringen af te sluiten:

- reisverzekering
- annuleringsverzekering
- schade-logiesverzekering

Reisverzekering

Als je een reisverzekering bij Simbo hebt afgesloten, ben je automatisch verzekerd voor alle Simboactiviteiten. Heb je elders een reisverzekering afgesloten, neem hiervan dan een kopie mee en let er tevens goed op dat je voor alle activiteiten verzekerd bent.

Als je tijdens je vakantie onverhoopt naar de dokter moet, dan moet je de originele rekening altijd bewaren. Alleen met de originele rekening kun je de kosten declareren bij je verzekeraar (een kopie wordt niet geaccepteerd).

Als je iets verloren hebt, waarschuw dan meteen de Simbocrew. Voor de verzekering is het namelijk noodzakelijk dat je aangifte doet bij de politie. De Simbocrew kan je daarmee helpen.

Annuleringsverzekering

Er kunnen zich omstandigheden voordoen, waardoor je jouw vakantie geheel moet afzeggen. Of het kan noodzakelijk zijn dat je later vertrekt of eerder terugkeert. Het is daarom aan te raden een annuleringsverzekering af te sluiten. Indien je jouw annuleringsverzekering bij Simbo afsluit, wordt hierin ook heimwee tijdens de vakantie meeverzekerd (tot 13 jaar voor alle vakanties, vanaf 13 jaar alleen voor de binnenlandse vakanties). Ook als je onverwachts een herexamen moet doen, waardoor je niet op vakantie kunt, kun je gebruik maken van deze verzekering.

Schade-logiesverzekering

Indien er schade ontstaat aan het verblijf (accommodatie of tent) waar jij op dat moment gebruik van maakt, dan kunnen eventuele kosten hiervan doorberekend worden indien jij hierbij betrokken bent. Zo kun je denken aan een scheur in een tent of een kapotte deur. We raden je daarom altijd aan om – naast een eventuele reis-of annuleringsverzekering – ook een schade-logiesverzekering af te sluiten (moedwillige schade uitgesloten).

Aanvullende informatie verzekeringen:

Voor enkele vakanties gelden aanvullende eisen op de reisverzekering:

Voor alle vakanties in Oostkapelle geldt:

- Voor deze vakantie krijg je van Simbo een fiets (t.w.v. maximaal circa €750,-) in bruikleen. Zorg ervoor dat je ook hiervoor verzekerd bent, mocht er sprake zijn van schade of diefstal. Indien je je reisverzekering bij Simbo hebt afgesloten, is ook de fiets automatisch meeverzekerd tot €750,-.

Voor de vakantie Wave Maniac geldt:

- Een reisverzekering met dekking voor de volgende bijzondere sporten is verplicht: waterskiën, wakeboarden en kitesurfen. Indien een activiteit i.v.m. het weer geen doorgang kan vinden, is het maken van een introductieduik een mogelijk alternatief. Derhalve is een reisverzekering met 1 dag duikdekking verplicht.

Voor de vakantie Kite Maniac geldt:

- Een reisverzekering met 4 dagen kitesurfdekking is verplicht.

Voor de vakanties Scuba Experience en Scuba Diver geldt:

- Voor deze duikvakantie is een reisverzekering met duikdekking verplicht.

Meer informatie of het bijboeken van verzekeringen

Simbo is aangesloten bij de Europeesche Verzekeringen. Ook na je boeking kun je bij Simbo je verzekering nog afsluiten.

- De Simbo Reisverzekering is tot een dag voor vertrek nog af te sluiten.
- De Simbo Schade-logiesverzekering is tot een dag voor vertrek nog af te sluiten.
- De Simbo Annuleringsverzekering is tot 7 dagen na boeking nog af te sluiten. Is deze termijn verstreken, neem dan even contact op met Simbo voor de mogelijkheden.

Wil je nog een verzekering afsluiten? Dat kan snel en makkelijk via

<http://www.simbo.nl/reisverzekering.html>. Ook kun je hier meer informatie lezen over de verzekeringen.

Bijzonderheden

Simbo gaat ervan uit dat je kunt fietsen, zwemmen en dat je zonder extra begeleiding aan alle activiteiten mee kunt doen. Als dit niet het geval is, laat dit ons dan weten. Ook dien je Simbo op de hoogte te stellen van bijzondere diëten, medische bijzonderheden of bijzondere persoonlijke omstandigheden die van invloed kunnen zijn tijdens je vakantie. Als Simbo van alle bijzonderheden op de hoogte is, kunnen we je een goede en onvergetelijke vakantie bezorgen en worden eventuele teleurstellingen voorkomen.

Extra uitgaven

Als je tijdens een vakantie onverhoopt naar de dokter moet, dan moet je in sommige gevallen contant afrekenen. Zorg er daarom altijd voor dat je aan extra geld kun komen. Zo is het bijvoorbeeld verstandig een pinpas mee te nemen waarop je ouders altijd extra geld kunnen storten als dat nodig is.

Opmerkingen/klachten

We doen ons uiterste best je een hele fijne vakantie te bezorgen. Toch kan het gebeuren dat je misschien over iets ontevreden bent. Indien je tijdens je vakantie fouten of andere onvolkomenheden constateert, meld dit dan zo snel mogelijk bij de aanwezige Simbocrew. Zij zullen het dan proberen op te lossen. Indien dit naar je mening niet goed gebeurt, laat dan de Simbocrew een schriftelijk verslag maken. Klachten die na terugkomst worden ingediend

zonder dat deze op de bestemming zijn gemeld en schriftelijk zijn vastgesteld, kunnen wij niet in behandeling nemen.

Simbo, 24 uur bereikbaar

Als een thuisblijver wegens een spoedgeval contact met jou en Simbo moet opnemen terwijl jij op vakantie bent, dan kunnen zij het telefoonnummer van Simbo bellen. Wij zijn tijdens de vakanties 24 uur per dag, 7 dagen per week bereikbaar! Wij zorgen voor een goede communicatie met onze reisleiders op locatie, zodat wij bij spoedgevallen alles zo snel mogelijk proberen te regelen. Houd er wel rekening mee dat als je bijvoorbeeld op dagtocht bent, het soms wat langer kan duren voordat we contact met iemand hebben.

Tel: 026-3848333

Buiten kantoortijden kunt u voor spoedgevallen het mobiele nummer draaien dat ingesproken staat op het antwoordapparaat.

Paklijst

Papieren:

- adressen van familie/vrienden
- zakgeld
- Simbo Reisformulier
- geldig identiteitsbewijs (verplicht vanaf 14 jaar)
- pinpas

Kleding:

- kleding die nat en vies mag worden
- lange broeken
- korte broeken
- shirts
- ondergoed
- sokken
- warme kleding
- warm jack
- zwemkleding
- regenkleding

Slapen:

- slaapzak
- kussen
- hoeslaken en kussensloop
- nachtkleding

Schoenen:

- gym schoenen en/of schoenen waar je goed op kunt lopen
- slippers, voor 's avonds en voor het douchen
- schoenen die nat en vies mogen worden tijdens de activiteiten

Algemeen:

- toiletpullen
- muggenolie of -zalf
- zonnebril en zonnebrandcrème, eventueel lippencrème
- meerdere handdoeken
- strandlaken
- petje tegen de zon
- rugzak

Eventueel:

- fototoestel
- zaklamp
- leesboek
- muziek en spelletjes
- telefoonkaart

Extra voor de vakantie Les Chevaux:

- 0 Veiligheidschap: Heb je zelf geen cap? In dat geval zorgt Simbo voor goed zittende veiligheidscaps.
- 0 Paardrijlaarzen: Heb je nog geen paardrijlaarzen, dan kan je ook rubber laarzen gebruiken, of schoenen zonder hak. Hoge sportschoenen of bergschoenen zijn niet geschikt.
- 0 Paardrijbroek: Wanneer je geen paardrijbroek hebt, kan je een andere broek (een legging bijvoorbeeld) aandoen, zolang hij maar geen dikke naden (zoals bij een spijkerbroek) aan de binnenkant van je been heeft.

Extra voor de vakanties Scuba Experience en Scuba Diver:

- 0 pasfoto
- 0 ingevulde en ondertekende medische verklaring
- 0 Padi-theoriepakket (Ontvangt de leeftijdscategorie 10-13 van Simbo ongeveer een maand voor vertrek, de leeftijdscategorie 13-16 jaar volgt een online cursus.)
- 0 Evt: wegwerp onderwatercamera

Extra voor de vakantie Golf Challenge:

- 0 eigen golftas (indien je de beschikking hebt over eigen golfspullen, neem deze dan mee)
- 0 nette sportieve schoenen of golfschoenen
- 0 polo's (shirtjes met een kraagje)
- 0 nette sportieve broek (tot over de knie)

Alle specifieke materialen die nodig zijn voor de sportieve activiteiten tijdens je vakantie worden verzorgd door Simbo.

Simbo Reisformulier

(Neem dit formulier ingevuld mee naar je vakantie)

Naam deelnemer:

.....

Boekingsnummer:

.....

Naam en polisnummer ziektekostenverzekering:

.....

Eventueel noodnummer van je ziektekostenverzekeraar:

.....

Naam en polisnummer reisverzekering (als je niet via Simbo verzekerd bent):

.....

Telefoonnummer van de alarmcentrale reisverzekering (als je niet via Simbo verzekerd bent):

.....

Gegevens van je huisarts:

Naam:

Adres:

Woonplaats:

Telefoonnummer:

Hecht een kopie-exemplaar van je reisverzekering aan dit formulier (indien je je reisverzekering bij Simbo hebt afgesloten, is dit niet nodig).

Vakantie Scuba Experience /Scuba Diver:

Enkel voor de duikvakanties is het noodzakelijk om een ondertekende medische verklaring mee te brengen naar jouw vakantie. Voordat je gaat duiken is het namelijk van belang om te weten of je helemaal gezond bent. Je dient onderstaande medische verklaring in te vullen en te laten ondertekenen door een arts. In tegenstelling tot wat er in het formulier staat vermeld, heb je dus te allen tijde een verklaring van een arts nodig! Zonder medische verklaring ondertekend door een arts kun je niet deelnemen aan de duikcursus!



MEDISCHE VERKLARING DOSSIER VAN DE DEELNEMER



UNDERSEA &
HYPERBARIC
MEDICAL SOCIETY



(Vertrouwelijke informatie)

S.v.p. zorgvuldig lezen alvorens te ondertekenen.

Dit is een verklaring waarin je geïnformeerd wordt over de mogelijke gevaren die bij het persluchtduiken kunnen optreden en over het gedrag dat van je vereist wordt gedurende je duikopleiding. Jouw handtekening onderaan deze verklaring is vereist om deel te kunnen nemen aan deze duikopleiding die wordt gegeven door:

Instructeur _____ en

Divecenter _____

Gevestigd in _____ Land _____

Lees en bespreek deze verklaring voordat je hem ondertekent. Je moet het deel "Medische Verklaring", dat tevens medische vragen bevat, volledig invullen om aan de duikopleiding te mogen meedoen. Als je nog minderjarig bent, moet deze verklaring tevens door een van je ouders of je voogd ondertekend worden.

Duiken is een opwindende en inspannende activiteit. Als je alles goed uitvoert en de juiste technieken gebruikt is het relatief veilig. Als je je echter niet houdt aan de voorgeschreven veiligheidsprocedures er een verhoogd risico.

Om veilig te kunnen duiken kun je beter geen extreem overgewicht of een slechte conditie hebben. Onder bepaalde

Medische vragen voor het duiken

Aan de deelnemer: Het doel van deze medische vragen is om na te gaan of je door een arts moet worden onderzocht voordat je deelneemt aan een duikopleiding. Een positief antwoord op één van de vragen houdt niet noodzakelijkerwijs in dat je niet mag duiken. Een positief antwoord betekent dat er een lichamelijke conditie bestaat die jouw veiligheid onderwater zou kunnen beïnvloeden tijdens het duiken en dat je advies moet vragen aan een arts alvorens aan duikactiviteiten deel te nemen.

- Zou je zwanger kunnen zijn of probeer je dit te worden?
- Neem je momenteel medicijnen in op recept? (uitzondering anticonceptie en ter voorkoming van malaria)
- Ben je ouder dan 45 jaar en kun je één of meer van de volgende beweringen met ja beantwoorden?
 - Ik rook pijp, sigaren of sigaretten
 - Ik heb een hoog cholesteroïol gehalte
 - In mijn familie komen hartaanvallen of beroertes voor
 - Ik sta momenteel onder medische behandeling
 - Ik heb een hoge bloeddruk
 - Ik heb suikerziekte – ook wanneer dit uitsluitend met dieet gereguleerd wordt

Heb je ooit last gehad of heb je momenteel...

- Astma, of piepen bij het ademen, of piepen na een inspanning?
- Regelmatig of ernstige aanvallen van hooikoorts of een allergie?
- Regelmatig verkouden, sinusitis of bronchitis?
- Enige vorm van een longziekte?
- Pneumothorax (ingeklapte long)?
- Andere aandoening aan de borstkas of operatie aan de borstkas?
- Gedragsstoornissen, geestelijke of psychologische problemen (paniekaanvallen, engte- of ruimtevrees)?
- Epilepsie, toevallen, stuip trekkingen of neem je medicijnen om die te voorkomen?
- Regelmatig terugkerende migraine of neem je medicijnen om die te voorkomen?
- Black-outs of flauwvallen (volledig/ gedeeltelijk verlies van bewustzijn)?

omstandigheden kan het duiken zeer inspannend zijn. Je ademhalings- en bloed circulatie systeem moeten in goede conditie zijn. Alle luchthoudende holtes in je lichaam moeten normaal en gezond zijn. Iemand met een hartaandoening, een verkoudheid of verstopte luchtwegen, epilepsie, een ernstig medisch probleem, of iemand die onder invloed is van alcohol of drugs mag niet duiken. Wanneer je astma, hartproblemen of een andere chronische medische aandoening hebt, of wanneer je regelmatig medicamenten inneemt, dan dien je een arts en je instructeur te raadplegen alvorens aan dit programma deel te nemen en daarna regelmatig een controle van de geschiktheid voor het duiken te laten uitvoeren. Je zult van je instructeur de belangrijk veiligheidsregels over het ademen en klaren tijdens het duiken leren. Het verkeerd gebruiken van persluchtapparatuur kan ernstige verwondingen tot gevolg hebben. Om het veilig te kunnen gebruiken, moet je voldoende geïnstrueerd zijn in het gebruik ervan onder directe supervisie van een gekwalificeerde instructeur.

Als je vragen hebt over deze "Medische Verklaring" of over het deel met medische vragen, neem dit dan door met je instructeur voordat je deze verklaring tekent.

Beantwoord de volgende vragen van je medische achtergrond (verleden of heden) met **JA** of **NEE**. Als je ergens niet zeker van bent, vul dan **JA** in. Als één van de beweringen op jouw van toepassing is, dan moeten we je vragen om naar een arts te gaan voordat je aan het perslucht duiken deelneemt. Jouw instructeur zal je de RSTC medische verklaring en richtlijnen voor de duik keuring meegeven voor je arts.

- Regelmatig of ernstig last van bewegingsziekten (zeeziekte, wagenziekte, etc.)?
- Uitdroging of dysenterie, waarvoor medische behandeling nodig is?
- Enige vorm van duikongevallen of decompressieziekte?
- Terugkerende rugklachten?
- Onmogelijkheid om een gemiddelde inspanning te leveren (bv. 1600 meter lopen in 12 minuten)?
- In de laatste 5 jaar hoofdletsel met verlies van bewustzijn?
- Herhaalde problemen met de rug?
- Een operatie aan rug of wervelkolom?
- Suikerziekte?
- Rug-, arm- of beenproblemen na een operatie, verwonding of breuk?
- Hoge bloeddruk of neem je medicijnen om je bloeddruk onder controle te houden?
- Enige hartkwaal?
- Hartaanval?
- Angina, operatie aan bloedvaten?
- Ooraandoening of operatie, gerhoorverlies of evenwichtsproblemen?
- Regelmatig terugkerende oorproblemen?
- Bloedingen of andere bloed aandoeningen?
- Hernia?
- Maagzweer of maagzweeroperatie?
- Een colostomie of ileostomie?
- Gebruik van verdovende middelen of een behandeling daarvoor, of alcoholisme in de afgelopen 5 jaar?

De informatie die ik heb gegeven over mijn medische geschiedenis is naar mijn beste weten correct. Ik accepteer de verantwoordelijkheid voor het achterhouden van informatie over mijn huidige medische toestand en mijn medische verleden.

Handtekening _____

Datum _____

Handtekening van ouders _____

Datum _____

Form No. 10063DU (Rev. 09/01) Version 2.0

© Int'l PADI, Inc. 1989, 1990, 1998, 2001 / Transl. by PADI Europe, 1995, 2002
© Recreational Scuba Training Council (RSTC), Inc. 1989, 1990, 1998, 2001

Pagina 1 van 2

**MEDISCHE VERKLARING****STUDENT**

S.v.p. duidelijk leesbaar invullen.

Naam _____ Geb. datum _____

(Dag/Maand/Jaar)

Adres _____

Woonplaats _____

Land _____ Postcode _____

Telefoon thuis _____ Telefoon werk _____

E-mail _____ FAX _____

Naam en adres van je familie of van je huisarts

Naam _____ Kliniek / ziekenhuis _____

Adres _____

Datum laatste medische keuring _____

Nam van de keuringsarts _____ Kliniek / ziekenhuis _____

Adres _____

Telefoon _____ E-mail _____

Is het ooit nodig geweest een onderzoek voor het duiken te ondergaan? JA NEE Indien ja, wanneer? _____

ARTS

Deze persoon wil deelnemen aan een cursus persluchtduiken of is op dit moment gebrevetteerd om met persluchtapparatuur om te gaan. Uw mening omtrent de medische geschiktheid voor het persluchtduiken wordt verzocht. Richtlijnen voor het medische onderzoek voor het persluchtduiken zijn ter informatie bijgevoegd.

Algemene indruk arts

Ik vind geen afwijkingen die ik in strijd acht met het duiken.

Ik kan deze persoon niet goedkeuren voor duiken.

Opmerkingen _____

Handtekening arts _____ Datum _____

(Dag/Maand/Jaar)

Naam _____ Kliniek / ziekenhuis _____

Adres _____

Telefoon _____ E-mail _____