

Checklist voor de 'Umrah

Kleding en accessoires

- Ihram kleding voor mannen, we vliegen eerst naar Medina, dus die kan je hier ook aanschaffen.
- Schaar (voor vrouwen na Umrah)
- Qamies & abayah!
- Extra onderkleding
- Gemakkelijke schoenen & slippers Crocs of Birkenstocks (liefst ingelopen)
- Zonnebril & pet/hoed
- Antislip Sokken of sloffen voor gladde vloeren in moskeeën, de soennah van de 'umrah is wel op blote voeten **voor de man!**
- Rugtas (voor schoenen, waterfles en gebedskleed)
- Nek-/heuptas voor je telefoon, geld en hotelpasje.

Persoonlijke verzorging

- Parfumvrije shampoo
- Tandborstel, tandpasta, mondwater, ragers.
- Deodorant (parfumvrij).
- Nagelknipper
- Zonnebrandcrème
- Desinfectiegel
- Vaseline
- Contactlenzen, lenzenvloeistof, extra bril
- Washandjes & handdoeken

Religieuze benodigdheden

- Koran, dua-boekje
- Gebedskleed
- Boekje met rituelen (Umrah/Hadj handleiding)

- Boek over het leven van de Profeet (saw)
-

Medicijnen en gezondheid

- Persoonlijke medicijnen
 - Paracetamol/Ibuprofen
 - Maagzuur tabletten
 - Laxeermiddel
 - Vitamine C-tabletten (bij verkoudheid)
 - Strepsils/keelsnoepjes
 - ORS-bruistabletten (tegen uitdroging)
 - Blarenpleisters
-

Reisbenodigheden

- Waterfles (liefst thermosfles)
 - Stopcontact Omzetter/wereldstekker
 - Handweegschaal (voor bagage)
 - Veiligheidsslotje (voor koffer)
 - Kopieën van verzekeringspolis en paspoort
 - Creditcard/pinpas (werelddekking activeren)
 - Contant geld
-

Handige extra's

- Veiligheidsspeld (voor Ihraam)
- Blaarpleisters
- Nekkussen tijdens het reizen
- Notitieboekje & pen
- Tussendoortjes (nootjes, dadels, etc.)