

SCHEMA TECNICA

Organizzazione tecnica

PEPITA VIAGGI S.N.C.

Via Ristoro d'Arezzo, 68

tel + 39 0575 324500

mob. Per emergenze +39 334 8175674

mob. Per emergenze + 39335 7803387

52100 AREZZO

Partita Iva 01523440517

Direttore Tecnico : Vignoli Claudia

Autorizzazione Amministrativa della Provincia di Arezzo 5/97 - Prot.p 6 10500/36-3-53

Assicurazione RC (Responsabilità Civile) Allianz S.p.A. Contratto n. 112367746

R.E.A. n. 117282 del 15.01.1997

Garanzia insolvenza/fallimento presso Fondo Vacanze Felici n.597

I programmi di viaggio sono stati redatti in conformità della Legge Regionale 8, febbraio 1994 n. 16 della Regione Toscana.

I NOSTRI TOUR DI GRUPPO CON ACCOMPAGNATORE

E' sempre prevista la presenza di un accompagnatore per tutta la durata del viaggio per garantirne il corretto svolgimento. Nelle varie località le visite si svolgeranno con guide locali autorizzate dove previsto dal programma. Durante il tour è possibile che per motivi vari non derivanti dalla nostra organizzazione (climatici, politici, sanitari etc.), l'ordine delle visite ed escursioni possa essere cambiato. In alcuni viaggi potrebbe essere necessario l'utilizzo di mezzi pubblici al posto del trasporto privato. Può capitare che durante un viaggio si possano verificare variazioni di orari di apertura o scioperi per musei, chiese, monumenti vari non prevedibili prima della partenza; in questo caso le visite verranno sostituite con altri siti d'interesse dove possibile. **Nei viaggi dove sono previsti mezzi di navigazione**, in caso di cancellazione del servizio da parte della compagnia marittima causa maltempo, l'agenzia proporrà un programma alternativo. **L'autista del pullman con il quale si effettua il viaggio** ha l'obbligo di rispettare i tempi di riposo e quindi di fare soste (da 15' a 45' o anche 3h) nell'arco di una giornata di guida: il programma di viaggio viene quindi modulato intorno a queste esigenze oltre che alla scelta di tutti gli altri servizi. **I posti in aereo per i gruppi** non vengono sempre pre-assegnati dalla compagnia aerea, quindi può succedere che due persone che viaggiano insieme non siano l'una vicina all'altra durante il volo. **Gli orari dei voli pubblicati nei programmi a volte possono variare.**

I NOSTRI TOUR INDIVIDUALI CON GUIDA LOCALE

Sono viaggi con partenze individuali e sono garantiti con la partecipazione di minimo 2 persone. Possono arrivare a 10/15 o più partecipanti dipende dalla destinazione. Per questi viaggi ci avvaliamo della collaborazione dei nostri corrispondenti che hanno sede nel Paese ospitante. I clienti potranno decidere quando partire, in base al calendario di partenze pubblicate in ogni singolo viaggio, prenotarsi il volo individualmente o tramite la nostra agenzia e all'arrivo a destinazione saranno accolti dal corrispondente in loco che si occuperà del trasferimento in hotel e a seguire di tutti i servizi. I tour si svolgeranno con un mezzo di trasporto adeguato al numero dei partecipanti e alla destinazione e **saranno accompagnati da una guida locale parlante italiano.** E' prevista una quota d'iscrizione variabile in base al viaggio, comprende spese di prenotazione e assicurazione di viaggio medico/baglio (chiedere condizioni in agenzia)

Prenotazioni

L'accettazione della prenotazione è subordinata alla disponibilità dei posti e si intende perfezionata con conseguente conclusione del contratto e versamento dell'acconto richiesto. In fase di prenotazione il cliente dovrà fornire all'agenzia **Nome e Cognome come da passaporto o carta di identità, in caso di minori è necessario comunicare anche la data di nascita**. In caso di dati non conformi l'assicurazione di viaggio non sarà valida e l'eventuale negato imbarco da parte della compagnia aerea comporterà la necessità di acquistare un nuovo biglietto aereo in base ai posti e alla tariffa aerea disponibile al momento. **I posti in pullman sono assegnati al momento della prenotazione e resteranno tali per tutto il viaggio.**

Pagamenti

Acconto all'atto della prenotazione del viaggio (importo indicato su ogni singolo programma di viaggio). Saldo 20/30 giorni prima della partenza (dipende dal viaggio). I pagamenti possono essere effettuati in contanti, assegno, bancomat o a mezzo bonifico bancario.

Orario di Partenza

Gli orari di partenza sono sempre pubblicati nel programma di viaggio. Qualora ci fossero variazioni il cliente verrà informato telefonicamente dall'agenzia. E' indispensabile che i nostri clienti si presentino 15 minuti prima della partenza nel luogo di ritrovo indicato.

Alberghi

Le categorie degli alberghi sono precisate nella descrizione del programma di viaggio. Si ricorda che i criteri di assegnazione delle categorie o stelle differiscono da Paese a Paese, anche la dimensione delle camere varia da Paese a Paese e alcune volte varia anche se la struttura è centrale o semi-centrale. La sistemazione base è sempre in camera doppia. **Le camere triple** possono essere a volte doppie con letto aggiunto o con divano letto; **le camere singole, soggette sempre a supplemento**, possono essere, a volte, piccole e non troppo confortevoli. **Segnalazioni particolari** (camere quadruple, comunicanti, per fumatori, piani bassi o alti, letto matrimoniale o due letti separati etc..) vengono accettate e comunicate alle strutture, ma non possono essere garantite. Generalmente il giorno dell'arrivo, le camere non sono disponibili prima delle 14:00, il giorno della partenza devono essere liberate entro le 10:00. **I criteri per la scelta degli hotel in un viaggio, che è da considerarsi uno dei mezzi per svolgerlo, è complessa e varia da Paese a Paese e non sempre può rispettare la logica che ha in testa il viaggiatore.** Per fare alcuni esempi: se andiamo a Londra e decidiamo per un albergo centrale e non vogliamo spendere molto dovremo prendere un hotel di categoria turistica con camere piccole, altrimenti per avere una sistemazione migliore dovremo andare in periferia; se invece facciamo un tour in Scozia, Cornovaglia etc., saremo obbligati a prendere hotels che accettano gruppi anche se dislocati non proprio in ordine logico rispetto all'itinerario, spesso sono piccoli e non dispongono di ascensore (un novotel/marriot con tutti i comfort nelle Highlands Scozzesi sarebbe fuori luogo). Se decidiamo per un viaggio un pò fuori dalle rotte turistiche di massa, la scelta alberghiera sarà più limitata e non sempre potrà rispecchiare le aspettative del viaggiatore. **Infine dipende molto dal periodo dell'anno** in cui viene effettuato il viaggio, per esempio se andiamo in Nord Europa in estate la disponibilità degli hotels che intendono ospitare gruppi sarà limitata in quanto ci saranno anche tanti clienti individuali; se gli hotels non dispongono di tante camere (almeno più di 35/40 circa) normalmente decidono in periodi di alta stagione di non prendere gruppi in quanto non gli conviene. **Può succedere che l'hotel in cui dovresti soggiornare ti dica, al momento dell'arrivo, che sono in overbooking:** questo significa che hanno già tutte le camere occupate, nonostante tu abbia regolare prenotazione e conferma della stessa. In questo caso l'hotel ha l'obbligo, da contratto, di proteggere i clienti indirizzandoli in un'altra struttura di categoria pari o superiore.

Ristorazione

I pasti sono sempre a menu fisso, a volte a buffet, uguali per tutti i partecipanti, le modifiche ai menu sono soggette alla disponibilità dei ristoratori e ad eventuali supplementi. Nel caso in cui il consumatore segua dei regimi dietetici particolari legati a proprie condizioni di salute, è obbligato a segnalare questa necessità all'atto della prenotazione e riconfermati all'accompagnatore. L'organizzatore si impegna a segnalare queste esigenze ma non può garantire in tutte le destinazioni la soddisfazione delle stesse ed in tali casi non è previsto lo scorporo del prezzo dei pasti non usufruiti dal prezzo forfettario del pacchetto. **Non è previsto alcun rimborso** per pranzi non usufruiti in caso di ritardi aerei, incidenti stradali, partecipazione ad escursioni facoltative o altri motivazioni non prevedibili.

Mance

Nella quota di partecipazione **non sono mai incluse le mance per guida/autista e servizi vari**. Non sono obbligatorie, salvo diversamente specificato.

Clienti con Patologie

Si consiglia ai clienti affetti da una patologia di viaggiare accompagnati. L'obbligo di assistenza nei confronti dei clienti è limitato alla diligente esecuzione delle prestazioni dedotte in contratto e degli obblighi posti a suo carico dalla legge. I nostri tour prevedono visite ed escursioni da effettuare a piedi, sconsigliate alle persone con problemi di deambulazione. Informate il vostro agente di viaggi quando prenotate una vacanza o tour itinerante se avete Allergie/Intolleranze alimentari o Malattie particolari/ gravidanza in corso.

Animali

Animali non ammessi

Le Quote Comprendono nei tour di Gruppo Pepita:

- I viaggi in pullman e/o treno, nave, aereo come previsto dalle varie iniziative
- Trasferimenti
- Soggiorni in albergo di categoria indicata su ogni itinerario
- Sistemazione in camere doppie con bagno e servizi (salvo diversamente specificato)
- Il trattamento pasti specificato in ogni programma
- Le escursioni locali ove menzionate
- L'assistenza di un accompagnatore per l'intera durata del viaggio ad esclusione dei viaggi individuali delle partenze garantite, dove è prevista solo assistenza locale
- Guide turistiche autorizzate locali ove indicato
- Assicurazione di viaggio medico/bagaglio (chiedere condizioni della polizza in agenzia - consigliabile per alcune destinazioni massimali per le spese mediche più elevati rispetto alla polizza base inclusa nel programma)

Le Quote Non Comprendono nei tour di Gruppo Pepita :

- Le bevande se non espressamente indicato
- Tutti gli extra di carattere personale
- Gli ingressi a Musei, Gallerie, Mostre, Castelli, Chiese, Grotte salvo dove espressamente indicato (il costo pubblicato nel programma potrebbe subire variazioni senza preavviso)
- Mance e tutto ciò che non è espressamente menzionato nei singoli programmi o indicato come "facoltativo" e che comunque non è incluso sotto la voce "la quota comprende"
- Facchinaggio
- Tassa di soggiorno
- Noleggio Auricolari

Per i tour individuali con guida locale è specificato in ogni singolo programma ciò che è compreso o non compreso nella quota di partecipazione, varia da destinazione a destinazione.

La validità delle quote é indicata in ogni viaggio proposto; **il cambio Euro/valuta estera utilizzata é indicato in ogni programma.** Eventuali aumenti dei costi di Trasporto, Costi di carburante, Diritti e Tasse (di atterraggio, di sbarco o di imbarco nei porti e negli aeroporti) saranno comunicati entro 21 giorni prima della partenza.

I bambini di età inferiore ai 12 anni o Ragazzi di età inferiore a 18 anni con sistemazione in 3° o 4° letto con due persone paganti quota intera, avranno diritto alle riduzioni, se previste, come espressamente indicato in ogni singolo programma. **Non si accettano prenotazioni di minori non accompagnati.**

L'Organizzazione si riserva il diritto di annullare il viaggio quando il numero dei partecipanti non raggiunge il minimo previsto da ogni singolo programma, dandone comunicazione al Consumatore entro 10 giorni dalla data di partenza per i viaggi di 1 giorno, e entro 21 giorni per i viaggi di durata superiore.

Escursioni e Servizi Facoltativi (acquistati nella località di destinazione)

Le escursioni e più in generale i servizi acquistati dal Cliente nella località di destinazione del viaggio e non compresi nel pacchetto turistico sono da considerare, agli effetti della responsabilità del tour operator/agenzia di viaggi, ESCLUSI dal contratto di viaggio concluso con Pepita Viaggi. Pertanto nessuna responsabilità potrà essere ascritta a Pepita Viaggi S.n.c. né a titolo di organizzatore, né di intermediatore di servizi, anche nell'eventualità che, a titolo di cortesia, residenti, accompagnatori o corrispondenti locali possano occuparsi della prenotazione di tali escursioni.

Documenti d'Identità

Sono validi i seguenti documenti :

- Passaporto individuale (anche per i minorenni)
- Carta di identità valida per l'estero ed in corso di validità

Nei programmi dettagliati di ogni tour è indicato il tipo di documento o il visto necessario.

L'Agenzia non è responsabile della verifica di validità dei documenti d'Identità dei clienti e della conseguente impossibilità all'imbarco sui voli o all'espatrio nonché al proseguimento del viaggio. L'organizzatore non si farà carico in alcun modo dell'eventuale interruzione del viaggio. L'evento non darà seguito ad alcun tipo di rimborso.

Anche la Carta d'Identità come il Passaporto per alcune destinazioni, deve avere una validità residua di 3 o 6 mesi. Controllare con buon anticipo nel sito del Ministero degli Esteri la scheda del paese che intendete visitare www.viaggiare Sicuri.it

È buona regola portare con sé qualche fototessera e la fotocopia dei documenti da conservare in una borsa a parte. Custodire durante il viaggio il proprio passaporto/carta d'identità in un luogo sicuro (es. cassaforte dell'hotel) e circolare con una fotocopia del documento stesso. In caso di smarrimento o furto occorre comunque sporgere denuncia presso il Commissariato di Polizia del luogo dove il documento è stato smarrito o rubato. Con il relativo verbale si potrà ottenere dall'Ambasciata Italiana un nuovo documento per il rientro in Italia.

Tutti i viaggi della Pepita di Gruppo e Partenze Individuali sono regolamentati dal contratto stipulato in agenzia (**Condizioni di contratto pubblicate sul sito www.pepitaviaggi.com**)

CONSIGLI PER QUANDO SI VIAGGIA IN AEREO

Il Bagaglio a mano

E' fortemente consigliato per tutti i viaggi in aereo, qualora non arrivasse la valigia per l'intera la durata del viaggio, per tutte le destinazioni, con tutte le compagnie, anche con voli diretti senza scalo. Informarsi quanto deve essere il **peso e le dimensioni per il bagaglio a mano** (ogni compagnia ha regole diverse). **In alternativa al trolley** (che ha una capienza ridotta), **é consigliabile utilizzare una borsa morbida** leggera di dimensioni adeguate, può contenere più cose del trolley e una volta raggiunta la destinazione, il contenuto può essere riposto nella valigia che avrete spedito se arriva! (Normalmente al check-in fanno meno caso alle dimensioni con le borse morbide perché si schiacciano un po').

Cosa mettere nel Bagaglio a Mano

E' necessario mettere tutto l'occorrente di cui sapete di non poter fare a meno per lo svolgimento sereno del viaggio (**nei tour itineranti la valigia potrebbe non arrivare mai e quindi é consigliabile farsela rispedire a casa**)

- Biancheria intima / pigiama
- 2/3 cambi di magliette/pantaloni/gonna/camicia
- Maglia di lana o felpa se andate in destinazioni più fredde
- Occhiali da vista
- Sandali o ciabatte/costume
- Indossate direttamente le scarpe che ritenete più comode per effettuare tutto il viaggio
- Indossate direttamente il giubbotto/pile/k-way se andate in destinazioni più fredde
- Liquidi/creme: si possono portare fino a 10 contenitori con un contenuto massimo di 100ml ognuno. Devono essere riposti in una bustina trasparente in modo da mostrarli al controllo metal-detector in aeroporto (creme solari/bagnoschiama/dentifricio/shampoo etc..)
- **Medicine** (compreso liquidi per lenti a contatto messi in bottigliette da 100 ml) – per le medicine non liquide non è necessario il contenitore trasparente
- Materiale fotografico, oggetti di valore e denaro contante
 - Caricabatterie per macchina fotografica e telefono

Bagaglio da Stiva

- Informarsi quanto deve essere il peso e dimensione per il bagaglio da stiva (ogni compagnia ha regole diverse)
- Nel bagaglio potete mettere tutto l'occorrente per il viaggio, non ci sono limitazioni per liquidi, creme, forbicine, etc.
- Si consiglia di non mettere nel bagaglio: contanti, materiale fotografico, computer, gioielli, abiti costosi, e tutte le cose di alto valore commerciale, perché in caso di smarrimento definitivo o furto del bagaglio le compagnie aeree e assicurative hanno dei massimali di rimborso che vanno dai 500,00 ai 1000,00€ circa (ogni compagnia aerea o assicurativa ha regole diverse)
- Controllate sempre che il **Bagaglio da Stiva sia compreso nella vostra tariffa aerea**. Per esempio nei voli interni negli Stati Uniti se si acquistano biglietti singoli separati dal volo intercontinentale, il bagaglio non é quasi mai incluso e va pagato separatamente.

Bagaglio Smarrito come comportarsi

Se non vi arriva il bagaglio al vostro arrivo a destinazione, **prima di uscire d'area ritiro bagagli**, recatevi al banco **Lost and Found** per fare la denuncia di smarrimento. Conservate la ricevuta con il relativo numero di pratica, che vi servirà per avere informazioni sul vostro bagaglio.

Voli Cancellati come comportarsi

Se per caso viene cancellato un **volo di linea** per qualsiasi motivo, sarà la compagnia stessa che dovrà riproteggere i passeggeri su altri voli disponibili oppure fornire il pernottamento in hotel (se necessario) e partire nei giorni successivi, o rimborsare il biglietto non usufruito. Se viene cancellato un **volo lowcost** per qualsiasi motivo, sarà la compagnia stessa a riproteggere i passeggeri su altri voli disponibili (normalmente solo della stessa compagnia) in giornata o nei giorni a seguire. **Per i voli low cost non è previsto, quasi mai, il pagamento del pernottamento in hotel**, che sarà a carico del passeggero. Per maggiori dettagli consultare il sito www.enac.gov.it

Overbooking come comportarsi

Può capitare di arrivare in aeroporto con il biglietto aereo prenotato e pagato e al check-in vi dicono che il volo è in **overbooking** ossia che non c'è posto anche se avete il biglietto tutto in regola (l'overbooking è regolamentato per le compagnie aeree di linea, per varie motivazioni, non dipende dall'agenzia di viaggi che vi ha emesso il biglietto). In questo caso la compagnia aerea ha il dovere di riproteggervi su un altro volo. **Il consiglio più importante per scongiurare il pericolo di overbooking è arrivare con molto anticipo in aeroporto, in questi casi può essere vero il detto chi tardi arriva male alloggia!** Per maggiori dettagli consultare il sito www.enac.gov.it

Check-In online prima della partenza

Per quasi tutte le **compagnie aeree low-cost** è obbligatorio, altrimenti si paga un tasso molto alta in aeroporto; per le **compagnie aeree di linea** è fortemente consigliato, si può fare direttamente dal sito 24/48h (varia a seconda della compagnia) prima della partenza stampando la carta di imbarco.

Passeggeri che hanno il Pacemaker o Placche Metalliche

Se non possono passare dal metal-detector in aeroporto, devono avere una dichiarazione del medico in italiano e in inglese. Inoltre il certificato medico, sempre in duplice lingua, è necessario a tutti coloro che devono trasportare all'interno del bagaglio a mano, **Materiale Medico Salvavita** (pennette per diabete/medicinali per shock anafilattico etc.). In caso di trasporto di tale materiale, necessita la comunicazione alla compagnia aerea, quindi dovete farlo presente al vostro agente di viaggi.

Trasferimenti

Se avete dei trasferimenti prenotati ed al vostro arrivo in aeroporto non c'è nessuno a prendervi, non andate nel panico, contattate il numero di telefono di emergenza segnato sul vostro voucher, o in casi estremi utilizzate un taxi o altro mezzo e mantenete la ricevuta in modo che al vostro ritorno possiate richiedere il rimborso

INFORMAZIONI UTILI

Carte di Credito a Garanzia

In molti hotel in giro per il mondo vi potrà essere richiesta la carta di credito a garanzia al momento del check-in, anche se la camera è già stata pagata (negli Usa avviene quasi ovunque). E' solo una forma cautelativa per eventuale utilizzo di servizi vari o minibar dell'hotel. Può essere richiesta anche nei viaggi di gruppo.

Disposizioni Valutarie

I cittadini italiani hanno libera disponibilità di esportare valuta italiana e straniera, fino a un massimo di 10.000 euro. E' preferibile cambiare in Italia una piccola somma di valuta se disponibile nelle nostre banche.

Noleggare un Auto

E' obbligatoria la **Carta di Credito "classica"** in tutto il mondo con 16 numeri a rilievo – non sono valide prepagate/Visa Electron/bancomat/contanti/Postepay

Visti e Vaccinazioni

Per alcuni paesi occorrono Visto/Vaccinazioni. Alcune vaccinazioni vanno fatte anche 3/6 mesi prima della partenza per avere una buona copertura. Controllare con anticipo nel sito del Ministero degli Esteri la scheda del paese che intendete visitare www.viaggiasesicuri.it

Abbigliamento

L'abbigliamento richiede attenzione e studio per la scelta dei capi giusti da mettere in valigia, si tende sempre a portare molte più cose del necessario e spesso anche inutili e non adatte al contesto. **Se fate un viaggio itinerante** che sia un safari in Africa o un tour in India o nei Fiordi Norvegesi con molti spostamenti alberghieri, la valigia dovrà essere più pratica possibile e con poche cose, che potete mettere più volte facendo abbinamenti diversi, **molto importante scegliere capi versatili**. Da considerare che in un tour di 10/15 giorni normalmente si soggiorna almeno 2 notti nello stesso hotel e quindi ci sarà la possibilità di usufruire del servizio lavanderia. Per l'abbigliamento serale molto spesso si portano proprio cose inutili, quando siamo in un tour anche se andiamo in buoni hotel o anche di lusso, non è necessario mettere vestiti eleganti, non siamo fuori contesto se ci vestiamo più semplici o sportivi, in quanto siamo viaggiatori. **Evitare l'abbigliamento di tipo mimetico militare o assomigliante ad uniformi di tipo militare, tassativamente vietato nella maggior parte dei Paesi africani.**

Veniamo al capitolo più difficile...le Scarpe ! Se uno porta un vestito in più oppure non proprio consono all'ambiente poco male, ma se invece si sbaglia la scelta delle scarpe qui diventa complicato, in quanto è difficile rimediare sul posto. **La maggior parte degli incidenti in viaggio è causata dalla scelta sbagliata delle scarpe indossate.** Facciamo un pò di esempi: se partiamo per un romantico weekend a Parigi con il marito o fidanzato magari ci scappa una bella cena fuori quindi sarà adatto un bel vestito e scarpe con il tacco (perchè si prenderà sicuramente un taxi per raggiungere il ristorante), ma se andiamo a Parigi con un tour di gruppo e sono previste uscite serali con l'accompagnatore utilizzando i mezzi pubblici, sono obbligatorie scarpette da ginnastica o similari in quanto si camminerà molto; se andiamo in viaggi dove si prevedono escursioni in zone archeologiche o visite di abbazie, monasteri, con brevi camminate da fare in terreno un po' disconnesso sono necessarie scarpe leggere da trekking antiscivolo; se andiamo in nord Europa, dove piove spesso, saranno necessarie scarpe idrorepellenti; se andiamo a visitare isole o zone di mare dove si prenderà la barca e si camminerà, è bene indossare dei sandali antiscivolo, comodi e ben allacciati alla caviglia, non sandali comuni da città con la suola in cuoio.

Meglio spendere di più per un buon paio di scarpe che su un capo di abbigliamento!

Se avete dei dubbi chiedete sempre informazioni al vostro agente di viaggi che saprà consigliarvi al meglio in base al viaggio che avete scelto.

COME PREPARARE LA FARMACIA DA VIAGGIO

Preparare la propria **farmacia da viaggio** • una parte fondamentale della pianificazione pre-viaggio. In genere si finisce di preparare il kit nello stesso momento in cui si finisce di preparare la valigia, anche perché il volume della farmacia da viaggio deve essere ben bilanciato con le dimensioni del bagaglio. Il perfetto kit da viaggio • quello che sei in grado di avere appresso al sorgere di qualsiasi potenziale problema, per questo deve essere leggero! Se chiedi pareri a troppi medici, finirai col portare con te una farmacia da viaggio di 30 chili (!) ovvero qualcosa che non ti sarà facile trasportare e che di conseguenza lascerai nella stanza d'albergo. Un piccolo kit portatile con gli elementi essenziali deve essere con te in ogni momento della giornata. Accanto a questo, è bene predisporre un kit leggermente più grande da lasciare nella stanza o in valigia e che può essere utilizzato per fare il rifornimento al kit portatile. Quando si progetta una farmacia da viaggio, bisogna tenere a mente diversi fattori: in primo luogo, **quali sono le esigenze mediche preesistenti del viaggiatore**, in secondo luogo **quanto tempo durerà il viaggio, dove stiamo andando** e infine, **che cosa abbiamo intenzione di fare**.

Condizioni mediche preesistenti

Fanno parte di questa categoria i viaggiatori con patologie croniche come ipertensione, diabete, disturbi della tiroide o altri problemi che necessitano cure regolari/particolari. Dello stesso gruppo fanno parte anche le persone che sanno di avere reazioni allergiche a cibo, polline, polvere etc. è **fondamentale ricordare di portare da casa una quantità sufficiente di farmaci, che bastino per tutta la durata del viaggio**. Ciò vi consente di risparmiarvi l'eventuale scocciatura di passare una giornata intera alla ricerca di una farmacia locale che abbia il medicinale (o qualcosa di simile) di cui avete bisogno. Come buona regola, è sempre meglio portare qualcosa in più, mai in meno: per un viaggio di 2 settimane, si dovrebbero mettere in valigia 3 settimane di medicine. Questo ti dà una certa libertà di riorganizzazione nel caso che tu scopra la spiaggia perfetta e desideri estendere il viaggio di una settimana oppure se il tuo volo di ritorno viene cancellato e sei costretto a fermarti all'estero qualche giorno in più. **Prima della partenza, i farmaci dovrebbero essere disposti in due luoghi separati: un po' nel bagaglio a mano, un po' nel bagaglio da stiva**. Questo espediente aiuta ad evitare situazioni spiacevoli: ad esempio se il bagaglio da stiva viene smarrito. **Infine è sempre bene avere con sé una prescrizione medica in inglese**: se le cose vanno male e rimani senza il tuo farmaco essenziale, la ricetta medica aiuterà il medico del paese ospitante a scriverti una nuova o a capire come ottenere il farmaco.

Dove stiamo andando

I viaggiatori diretti in parti del mondo diverse hanno esigenze di salute diverse e quindi una diversa farmacia da viaggio. Per esempio il repellente anti-zanzare non è probabilmente necessario in un viaggio al Circolo Polare Artico mentre un medicinale per l'alta quota sarà solo un peso inutile in una gita al mare. Questo concetto è particolarmente importante quando si esaminano le malattie locali in cui i viaggiatori si possono imbattere, mi riferisco in particolar modo alla malaria e ad altre malattie trasmesse dagli insetti. Quindi, se avete intenzione di andare ai tropici assicuratevi di aver preso in considerazione le precauzioni contro le punture d'insetto e gli eventuali farmaci anti-malaria. Se vi recate in una zona di alta quota, come Machu Picchu in Perù portate con voi medicinali per il mal di montagna. **Prima di partire è bene sapere se durante il viaggio si avrà la possibilità in caso di bisogno, di accedere a cure sanitarie**. Andate alla scoperta di una remota tribù nella Foresta Amazzonica? Partite per un trekking nell'Himalaya? Oppure andate a visitare un'efficiente città del Nord Europa? Più la zona in cui si viaggia è remota, più si avrà bisogno di essere autosufficienti. **In alcuni Paesi dovremo consumare solo acqua in bottiglia sigillata**; non aggiungere ghiaccio alle bevande; non consumare latte o latticini non pastorizzati e frutta e verdura crude (vanno consumate solo dopo averle sbucciate o cotte); non acquistare alimenti da venditori ambulanti (street food); curare in modo particolare l'igiene personale, usare acqua potabile anche per lavarsi i denti; disinfettare le ferite o leggere abrasioni lavandosi con acqua e sapone in mancanza di disinfettante; evitare di camminare a piedi nudi e di immergersi in acque stagnanti.

Lista dei farmaci da viaggio

Usa questa check-list per costruire la tua farmacia da viaggio. Ovviamente, la lista non è completa (per esempio non contiene i farmaci per la tua particolare condizione medica, di cui solo tu sei a conoscenza) e allo stesso tempo contiene dei farmaci di cui potresti non aver assolutamente bisogno (ma questo dipende dai diversi fattori di cui abbiamo discusso qui sopra).

- Farmaci analgesici (per alleviare il dolore; paracetamolo o aspirina).
- Compresse antistaminiche per morsi, punture o allergie.
- Compresse per raffreddore e influenza.
- Medicinali per la tosse.
- Compresse per cinetosi (mal d'auto/mare/aereo).
- Pastiglie per la gola o gocce.
- Soluzione antisettica per le ferite o punture.
- Pomata antisettica da applicare a una ferita.
- Applicazioni in garza/gomma per ferite, cerotti.
- Nastro adesivo medico.
- Bende, tamponi di garza, steri strip che possono essere usati al posto dei punti di sutura.
- Spille di sicurezza, forbici e pinzette (controllare cosa possiamo portare nel bagaglio a mano)
- Repellente per insetti.
- Una crema o una soluzione per il sollievo dal prurito per le punture.
- Medicinali contro la diarrea, ad esempio Imodium (loperamide).
- Lassativo, per la stipsi.
- Antiacido per indigestione.
- Crema antimicotica e antibatterica.
- Crema a base di cortisone.
- Integratori di sali minerali.
- Collirio lubrificante.
- Tappi per le orecchie.
- Protezione solare (almeno 30+).
- Termometro (un termometro che non si rompe in valigia).
- Tessera sanitaria.
- Tutta l'attrezzatura medica di cui si sa di avere bisogno per esigenze particolari (siringhe, aghi, bende, disinfettante).
- Un paio di occhiali di ricambio.
- Profilattici o contraccettivi.
- Compresse per la depurazione dell'acqua.
- Una zanzariera.
- Disinfettante per le mani o salviette.
- Siringhe sterili.
- Farmaci per il mal di montagna.
- Antibiotici per alcune infezioni intestinali o per infezioni respiratorie gravi.
- Compresse per la prevenzione della malaria.

Vaccinazioni

Per visitare alcuni paesi occorrono delle vaccinazioni. Alcune vaccinazioni vanno fatte anche 3/6 mesi prima della partenza per avere una buona copertura. Controllare con anticipo nel sito del Ministero degli Esteri la scheda del paese che intendete visitare - www.viaggiasesicuri.it

Avvertenza Importante

Comunicazione obbligatoria ai sensi dell'articolo 17, comma 1, della legge n. 38 del 06/02/2006. La Legge italiana punisce con la reclusione i reati concernenti la prostituzione e la pornografia minorile anche se commessi all'estero.

