



IL DISPENSARIO DEL VIAGGIATORE

Ecco un utilissimo “dispensario del viaggiatore” contenente alcuni consigli per chi deve affrontare un viaggio.

I DOCUMENTI DI VIAGGIO

A volte, nella preparazione dei documenti di viaggio, ci si ricorda solo di quelli rilasciati dall'agenzia, dimenticandosi di quelli di identità e di assistenza sanitaria. Non scordare, per esempio, il tesserino rilasciato ai portatori di pacemaker per evitare il passaggio attraverso il metaldetector.

Carta d'Identità: rilasciata dagli Uffici Comunali, ha validità di 10 anni. Andrebbe sempre portata con sé: questo permette il libero ingresso sia negli Stati dell'Unione Europea che hanno adottato l'euro, sia in Svizzera, Liechtenstein (in questi due Paesi è in vigore il franco svizzero) e Regno Unito.

Passaporto: documento base per accedere in ogni Stato del mondo. In Italia viene rilasciato dalla Questura e contiene un microchip elettronico.

Visti: documenti temporanei di viaggio (con validità in genere di alcuni mesi) rilasciati da Ambasciate o Sedi Consolari sul territorio nazionale di appartenenza del viaggiatore. L'Agenzia di Viaggi provvede ad avvisare il cliente qualora fosse richiesto il visto e, in genere, provvede anche al disbrigo della relativa pratica. Taluni visti non vengono timbrati sul passaporto, ma riportati “su dichiarazione a parte”.

COME PREPARARE I BAGAGLI

Sarà bene che la scelta cada su una valigia rigida con rotelle e serratura a chiave. Il contenuto deve essere limitato all'essenziale. Meglio le fibre naturali, anche se qualche ricambio lavabile e che non si stiri può tornare utile. Ciabatte di ristoro, scarpe da pioggia e leggere, cappellino, guanti ed occhiali da sole. Fotocopie di tutti i documenti. Prodotto per la protezione dagli insetti.

Per la disposizione del contenuto vale l'esperienza personale, ma è bene lasciare sempre un po' di spazio per gli acquisti.

Fare una lista ben visibile e dettagliata del contenuto e non scordare mai una cinghia di sostegno utile nel caso di cedimento della serratura.

Da non dimenticare la "cassetta del Pronto Soccorso", una bustina contenente medicinali, garze, cerotti, disinfettante e prodotti simili, e l'astuccio per la toeletta personale (non scordarsi una minispugna, tagliaunghie e una salvietta), oltre all'adattatore per le prese di corrente internazionali.

Per quanto riguarda il bagaglio a mano, tenere una tracolla per la macchina fotografica o da ripresa e per il resto... meglio la praticità degli zainetti!

IL VIAGGIO

In genere si trascurano i "viaggi in treno" perché più insoliti, benché ci siano nel mondo ferrovie straordinarie come la linea Cuczo-Puno, che arriva al Lago Titicaca, il più alto del mondo in quanto giace sotto un cielo di cristallo a 3810 metri, con passaggi a quota 4300 metri.

Il mal di viaggio, detto "mal d'aereo", "mal d'auto", "mal di mare" e così via, è una patologia chiamata "chinetosi" (o cinetosi): consiste in una sofferenza dovuta anche alle scosse, agli

sbandamenti e ai sobbalzi, comuni a tutti i mezzi di trasporto (ne soffrono persino gli astronauti). Ci sono molte teorie che, ponendo l'attenzione su diversi fattori, escogitano i rimedi più bizzarri che vanno dall'annusare un mazzetto di prezzemolo, allo stringere con un fascia l'addome o, secondo altre, invece a lasciarlo "ben respirare". Ciò che può indirizzarci su uno dei fattori di prevenzione è l'importanza della "componente visiva", ossia vedere gli oggetti scorrere via velocemente in una fuga oscillante e il rapido succedersi di luci e ombre.

SINTOMI: sensazione di mancamento, nausea, pallore, sudorazione fredda e vomito con conati improvvisi.

COSA FARE:

- *in auto:* fermarsi e imporsi di camminare avanti e indietro (come facevano gli inglesi, grandi viaggiatori in treno che, nelle soste, scendevano a camminare un po' sul marciapiede). Comunque lo si dovrebbe fare per circa una decina di minuti ogni paio d'ore.

Gli alcolici peggiorano la situazione, mentre tè e caffè aumentano la secrezione gastrica; è più utile masticare qualche compressa antiacida\antireflusso o prendere un antistaminico. Proteggersi dal freddo, specie sullo stomaco magari indossando un golf, non sdraiarsi, ma piuttosto sedersi lontano dai finestrini o tenere gli occhi chiusi per evitare la visione di ogni sfarfallio. Imporsi una respirazione profonda, trattenendo il respiro qualche secondo e poi soffiando fuori come se si dovesse spegnere una candela tenuta a braccia tese: così facendo si domina meglio il ritmo cardiaco, accelerato anche da un po' di ansia.

- *in aereo:* Gli aeromobili (categoria che si riferisce a tutto quello che di meccanico solca i cieli, non solo agli aeroplani in senso stretto) oggi sono divenuti, per la comodità e la rapidità di spostamento, i veicoli d'eccellenza per il trasporto di

viaggiatori e per quello commerciale. Se certi veicoli terrestri sono paragonati ad “aerei senza ali”, gli aerei possono benissimo essere definiti “corriere del cielo”.

- ❖ *PRIMA DELL'IMBARCO*: un ultimo ma prezioso avvertimento, non si bevano tè o caffè se si soffre di “mal d’aereo” né bibite con le bollicine. Queste, per una legge fisica dei gas, tendono ad adeguarsi alla pressione ambientale e “si dilatano tanto più, quanto minore è la pressione attorno”: significa che le bollicine formatesi a terra si dilatano durante il volo, adeguandosi alla pressione della cabina, creando fastidiose sensazioni di dilatazione gastrica e aria nell’intestino. Tutto ciò non avviene se vengono bevute in volo, perché sono già alla pressione ambientale. La pressurizzazione nelle cabine passeggeri è sempre regolata affinché vi sia un’adeguata pressione parziale dell’ossigeno.
- ❖ *IMBARCO*: salendo la scaletta d’imbarco ben vengano gli zainetti, che lasciano le mani libere. Assicurarsi di avere il cellulare spento e ricordarsi che sulle linee americane, per pura scaramanzia, mancano le file di posti 13 e 17. Tenere sempre i documenti personali ed il biglietto del volo a portata di mano, sino al ritorno a casa. Serve per il riscontro delle prenotazioni effettuate al check-in, che è divenuto più severo per la sicurezza di tutti. Oltre ai soliti divieti per legge, non possono passare coltelli e forbici. I portatori di pacemaker ricordino di portare con sé un tesserino da mostrare per evitare il passaggio al metal detector magnetico.
- ❖ *A BORDO*: chi soffre il “mal d’aereo” dovrebbe sempre farsi assegnare il posto “sulle ali”, dal lato corridoio o posti centrali negli aeromobili dove la configurazione lo consente. Tra l’altro, le file più vicine all’uscita di sicurezza sulle ali hanno maggior spazio davanti.

- ❖ *IN PARTENZA*: tenere lo schienale ben rialzato, appoggiandosi bene contro lo schienale, ed allacciare le cinture di sicurezza.
- ❖ *SALENDO IN QUOTA*: mimare il succhiare di una caramella, deglutendo ripetutamente a naso chiuso fra le dita. Questa è la manovra di “Toynbee” dei piloti, ancora più valida nella discesa, perché equilibra la pressione dell’aria in cabina con l’orecchio medio attraverso le vie nasali, così da evitare tensioni del timpano.
- ❖ *VOLO IN QUOTA*: ora è proprio come essere in autobus, ci si può rilassare e distrarre. Conviene sfogliare qualche rivista o leggere qualcosa di poco impegnativo ed è anche il momento di imparare i “come si dice” del luogo dove si sbarcherà... c’è sempre da apprendere qualcosa di divertente e di utile. Può risultare logico pensare ai piedi gonfi in volo, ma vediamo prima di tutto perché succede questo: restando seduti a lungo, si crea una “stasi venosa” cioè una tensione delle vene causata dall’immobilità e dalle gambe flesse con ginocchia ad angolo acuto. Fra gli accorgimenti utili, si ricordi la facile “regola dei tre CA”: CAIzature (comode ed allentabili), CAIze (lunghe ed un po’ aderenti, meglio collant graduati che non concedano rigonfiamenti; si devono sentire appena appoggiati sulla pelle e non stringenti), CAMminare (ecco che i posti sul corridoio consentono di allungare le gambe appena si può, perché non vanno tenute le ginocchia con angolo sotto i 90°, ci si può alzare e camminare un po’, l’ideale sarebbe muoversi 10-15 minuti ogni paio d’ore).
- ❖ *LA STANCHEZZA DA FUSO ORARIO*: la Terra è un pianeta rotondo che ruota su sé stesso in senso antiorario verso Est. Viaggiando così veloci, anche solo dopo poche ore di volo, ci sentiamo spossati. La stanchezza, all’inizio, si avverte meno viaggiando in senso opposto: è come se stessi

in piedi a far le ore piccole... piomba addosso poco dopo l'arrivo nella nuova località. Morale: i lunghi viaggi in aereo attraverso i fusi orari ci lasciano spossati... letteralmente fusi! Non c'è nulla di male: bisogna adeguarsi alla nuova ora della giornata, senza intraprendere subito gite o attività sportive, ma rimandandole dopo un conveniente riposo e recupero delle forze.

- *in nave*: è un soggiorno protratto sull'acqua, piano non stabile come il terreno, ma sempre oscillante. Sono queste le condizioni del tanto sofferto "mal di mare" che sembra cessare di colpo solo mettendo i piedi a terra. Ricordarsi comunque che è consigliabile non mangiare troppo, evitando i sottaceti e le bevande alcoliche e, al contrario, favorendo la digestione assumendo, dopo i pasti, un farmaco antireflusso. Piuttosto che stare sempre sdraiati, è utile darsi da fare, soprattutto camminando o inventandosi, ad esempio, dei "giri di esplorazione".

- ❖ *PRENOTAZIONE DELLA CABINA*: qual è la posizione più stabile, la meno oscillante, la più silenziosa? Non ci sono dubbi: al piano basso, al centro del natante, non sopra la sala macchine e anche non troppo vicina agli ascensori.

- ❖ *COME VIAGGIARE*: sistemati nel modo più funzionale bagaglio e contenuti, è sempre consigliabile rendersi conto del punto in cui è situata la cabina: piano, livello, scale e ascensori, sala da pranzo e di ritrovo, camere del personale di servizio e... infermeria.

Oggi le navi da crociera si possono paragonare ad "alberghi galleggianti" dove c'è proprio di tutto, dalla sala giochi alla biblioteca, dai vari servizi disponibili per lo shopping, alla piscina e solarium, ma anche alla palestra, al teatro, alla discoteca ed al centro benessere. Si tratta di offrire la più ampia

possibilità di svago e di piacere fra le diverse soste, da sfruttare per scendere a terra e fare escursioni.

Infine tre suggerimenti molto utili a cui forse non avete mai pensato:

1. Prima di partire annotare bene colore, tipo, marca e contenuto del bagaglio: in caso di perdita, l'ufficio lost&found chiederà questi dati per una più facile identificazione.
2. FONDAMENTALE!!! Se si parte in 2, non fare mai un bagaglio a testa, ma dividere le cose di entrambi al 50% in ogni valigia, perché, in caso di perdita di una delle due, si avrà sempre qualcosa da mettere.
3. Fare una scansione dei documenti, del passaporto, ecc. e conservarli in una casella di posta elettronica. In caso di perdita si potranno recuperare le scansioni e facilitare le procedure di denuncia presso gli enti preposti (Ambasciate, Consolati, ...).

Copyright 2012 Md80.it

Un particolare ringraziamento ad Erika Brambilla per la revisione del testo

