

INDICAZIONI GENERALI PER I VIAGGI

Bhalobasa 



Tariffe e costi

Le tariffe aeree, di solito, sono agevolate se riusciamo a formare un gruppo di almeno dieci persone (altrimenti viene emesso un biglietto individuale).

Le quote (soggette a variazioni in base al periodo dell'anno e alle tariffe aeree praticate) stabilite per i viaggi sono le seguenti:

Burkina Faso 1.600 euro

Ecuador 1.500 euro

India 1.500 euro

Repubblica Democratica del Congo 1500 euro

Tanzania 1600 euro

Uganda 1600 euro

Il 70% della quota richiesta viene impiegato per coprire il biglietto aereo, le tasse aeroportuali, i costi di agenzia e il visto. Il restante 30% viene utilizzato per coprire le spese di vitto, alloggio e quelle per gli spostamenti nei Paesi in cui ci rechiamo.

Modalità di pagamento

Ai partecipanti sarà richiesto di corrispondere un acconto di 500 euro entro 15 giorni dall'iscrizione e poi, prima di partire, di saldare il costo del solo biglietto aereo. Nel caso di cancellazione, tramite l'agenzia di viaggi, saranno addebitate le penali previste dalla compagnia aerea (il Bhalobasa non trattiene nessuna quota). Se la cancellazione è dovuta a motivi di salute è necessario che il viaggiatore esibisca corrispondente certificazione medica per ricevere il relativo rimborso.

Il resto della quota viaggio confluirà nella cassa comune. Essa, durante il viaggio, sarà affidata a un partecipante-cassiere che annoterà scrupolosamente ogni spesa nell'apposito libro-cassa consegnato al momento della partenza.

Il cambio dei soldi sarà effettuato dai coordinatori di viaggio e dal cassiere al momento dell'arrivo a destinazione, in uffici di cambio sicuri, già utilizzati e segnalati dai referenti locali.

Le spese di trasferimento da e per l'aeroporto, al momento della partenza e del ritorno, non sono comprese nella quota e saranno concordate dal gruppo e comunque comunicate al momento.

Per le spese personali (acquisti ai mercatini, eventuali offerte o donazioni etc...) ogni partecipante può portare quanto ritiene più opportuno.

Modalità d'iscrizione

Il partecipante dovrà compilare il modulo d'iscrizione (disponibile anche nella sezione viaggi del sito www.bhalobasa.it o scrivendo a viaggi@bhalobasa.it e a comunicazione@bhalobasa.it), inviarlo all'indirizzo viaggi@bhalobasa.it e potrà considerarsi iscritto solo dopo aver ricevuto la conferma della referente viaggi dell'associazione.

Bagagli

La franchigia consentita per il bagaglio a mano e la franchigia per quello da stiva variano a seconda della compagnia aerea con la quale voleremo. Le comunicheremo, quindi, di volta in volta ai partecipanti. Al viaggiatore sarà, inoltre, comunicato se gli sarà affidata una valigia dall'associazione (nel caso i bagagli da stiva consentiti siano due) o se dovrà lasciare uno spazio in valigia, in genere circa 5 kg, a disposizione dell'associazione (sempre per il trasporto di materiale sanitario/didattico o di vestiario/giochi, richiesti dai nostri referenti e da consegnare nelle strutture in cui ci recheremo).

INDICAZIONI GENERALI PER I VIAGGI

Bhalobasa 



Informazioni mediche

IMPORTANTE - A ogni viaggiatore consigliamo di rivolgersi quanto prima (in considerazione degli eventuali tempi di attesa) all'Unità funzionale di igiene e sanità pubblica della ASL 5 di Pisa, sezione "medicina del viaggiatore" (sede: Galleria Gerace n.14 a Pisa, presso il Centro Forum - Palazzo Media World in via Matteucci, www.usl5.toscana.it/prevenzione, tel. 050.954.478).

La vaccinazione contro la febbre gialla e il relativo certificato sono attualmente obbligatori per ottenere il visto d'ingresso, nei Paesi in cui operiamo, in Burkina Faso, Repubblica Democratica del Congo (e in Ruanda, dove atterriamo per raggiungere il Congo via terra). In Uganda e Tanzania la vaccinazione può essere raccomandata a scopo di protezione individuale, mentre diventa obbligatoria se si proviene da un Paese endemico (la referente dei viaggi indicherà, comunque, caso per caso, se la vaccinazione è necessaria o meno). La vaccinazione è attiva in dieci giorni e ha una durata di dieci anni, si consiglia, quindi, di custodire con cura il certificato.

N.B.: le informazioni sottostanti sono puramente indicative e non sostituiscono in alcun modo il colloquio personale con il medico del viaggiatore. Raccomandiamo, inoltre, ai viaggiatori di consultare immediatamente, a scopo precauzionale, il medico nel caso accusino malesseri di varia natura al momento del ritorno a casa.

• Profilassi contro la malaria

Si può effettuare tramite l'assunzione di compresse di Lariam (da prendere una settimana prima di partire e per quattro settimane dopo il rientro, una volta alla settimana). Ogni confezione comprende otto compresse e il farmaco è mutuabile.

• Un'alternativa è il Malarone. Una compressa da 24-48 prima della partenza e poi una al giorno (preferibilmente alla stessa ora e a stomaco pieno) fino a sette giorni dopo il rientro. Una confezione comprende 12 compresse e il costo di ogni confezione è di circa 56 euro (il farmaco non è mutuabile).

• Alcuni viaggiatori hanno assunto, dietro consiglio e prescrizione di un medico omeopatico, il Laedum Palustre in granuli.

• **Vaccinazione antitifica:** da effettuarsi con una singola iniezione oppure, nel caso del Vivotif, assumere le tre pastiglie della confezione a giorni alterni (almeno un'ora prima dei pasti). La protezione di Vivotif inizia a essere attiva dopo dieci giorni dall'ultima dose. La rivaccinazione si effettua con tre dosi come per la vaccinazione primaria. Nelle regioni a rischio si raccomanda la rivaccinazione ogni tre anni. In occasione di viaggi da aree non endemiche ad aree endemiche è consigliabile la rivaccinazione ogni anno.

• È inoltre consigliabile essere coperti da **vaccinazione antitetanica** e da **vaccinazione antiepatite A e B**.

• Alcuni medici consigliano anche la vaccinazione contro il **colera** (Dukoral, una sospensione orale da assumere in due fasi e che inizia a essere attiva almeno una settimana prima. Fra la somministrazione delle due dosi non deve trascorrere un intervallo maggiore di sei settimane) e la **vaccinazione antimeningococcica**.

• **Consultare sempre e comunque il proprio medico anche per farsi prescrivere farmaci di uso personale:** antibiotici (in caso di infezioni delle prime vie respiratorie, intestinali o in genere da raffreddamento), medicinali contro la diarrea, integratori di sali minerali, farmaci di pronto soccorso, spray disinfettanti per la gola, farmaci contro le punture di insetti, stick dopo puntura etc...

Abbigliamento

Deve, prima di tutto, essere consono alla sensibilità, agli usi e ai costumi delle persone che incontreremo e alle abitudini e fedi religiose osservate nei luoghi in cui ci recheremo. Inoltre deve essere molto comodo. Magliette e camicie a maniche corte, pantaloni lunghi sono molto indicati. Inoltre è opportuno sceglierli in cotone e in tessuti comodi e traspiranti. Per quanto riguarda le calzature devono essere altrettanto comode,

INDICAZIONI GENERALI PER I VIAGGI

Bhalobasa 



perfetti sono i sandali ed è consigliabile portare un paio di ciabatte da poter utilizzare in bagno e per la doccia. Anche se le scarpe da tennis, specialmente in India, possono risultare non molto pratiche a causa dell'allacciatura, in alcuni viaggi possono, invece, risultare molto utili. Il suggerimento migliore? Chiedere un consiglio ai coordinatori e ai volontari che hanno già viaggiato con il Bhalobasa al momento di preparare la valigia!

Norme di comportamento

Per quanto riguarda questa sezione, rimandiamo al decalogo del viaggiatore Bhalobasa (potete scaricarlo dal nostro sito www.bhalobasa.it o richiederne una copia inviando una mail a: comunicazione@bhalobasa.it e a viaggi@bhalobasa.it).

Specifichiamo solo quanto segue:

- essere consapevoli del tipo di viaggio scelto e del fatto che capiterà di spostarsi, di dormire e di trovarsi in situazioni non confortevoli e insolite per le nostre abitudini;
- rispettare sempre gli orari stabiliti durante il viaggio;
- impegnarsi a prendere parte a tutte le iniziative del gruppo (ad esempio anche la partecipazione a una funzione religiosa può rappresentare un momento importante di condivisione e di comprensione della società in cui ci troviamo), le iniziative saranno comunque valutate in un contesto corale e ogni eventuale dubbio o perplessità sarà affrontato nell'ambito di un dialogo quanto più possibile chiaro e aperto;
- confrontarsi preventivamente con i coordinatori di viaggio riguardo l'utilizzo di macchine fotografiche e videocamere;
- non dare dolci, denaro o altro ai bambini e alle persone che incontriamo.

N.B.: per la vostra sicurezza la referente dei viaggi dell'associazione provvederà, prima di ogni viaggio, a registrare i vostri nominativi sul sito www.dovesiamonelmundo.it del Ministero degli Esteri. Grazie alla registrazione, infatti, l'Unità di Crisi della Farnesina può sempre stimare precisamente il numero di italiani presenti in aree di eventuale crisi o sopraggiunte emergenze e fornire informazioni e/o assistenza.

Informazioni più dettagliate saranno comunicate durante gli incontri di preparazione ai viaggi, per ogni dubbio è possibile scrivere a viaggi@bhalobasa.it.

Buon viaggio,

Associazione Bhalobasa Onlus
www.bhalobasa.it