

VIAGGIARE CON I BAMBINI



DOCUMENTI

Quando si parte per un paese straniero bisogna dotare anche i bambini di un documento valido per l'espatrio. Occorre controllare almeno due mesi prima della partenza se i documenti e quelli dei bambini siano validi. Fare un nuovo documento o rinnovarlo può richiedere diverse settimane. Le soluzioni che si possono adottare sono:

Passaporto/carta d'identità

Dal 2012 tutti i minori italiani che viaggiano devono essere muniti di documento di viaggio individuale. Pertanto, a partire da questa data, i minori, anche se iscritti sui passaporti dei genitori in data antecedente al 25 novembre 2009, devono essere in possesso di passaporto individuale o, qualora gli Stati attraversati ne riconoscano la validità, di carta d'identità valida per l'espatrio.

Al fine di agevolare l'espatrio dei cittadini in questione e sventare il pericolo di espatri illegali degli stessi per conto di terzi, dal 2010 è prevista la possibilità di chiedere, agli Uffici competenti a rilasciare il documento, che i nomi dei genitori vengano riportati sul passaporto. Qualora tale indicazione non dovesse essere presente, prima di intraprendere il viaggio si consiglia di munirsi di un certificato di stato di famiglia o di estratto di nascita del minore da esibire in frontiera qualora le autorità lo richiedano. Si ricorda che ai sensi della Circolare 1 del 27 gennaio 2012 del Ministero degli Interni "la carta d'identità valida per l'espatrio rilasciata ai minori di età inferiore agli anni quattordici può riportare, a richiesta, il nome dei genitori o di chi ne fa le veci.

Fino al compimento dei 14 anni i minori italiani possono espatriare a condizione che viaggino accompagnati da almeno un genitore o da chi ne fa le veci oppure che venga menzionato sul passaporto, o su una dichiarazione di accompagnamento rilasciata da chi può dare l'assenso o l'autorizzazione ai sensi dell'articolo 3, lettera a) della legge 21 novembre 1967, n. 1185, e vistata da un'autorità competente al rilascio (Questura in Italia, ufficio consolare all'estero), il nome della persona, dell'ente o della compagnia di trasporto a cui i minori medesimi sono affidati.

Dal 4 giugno 2014 è entrata in vigore la nuova disciplina riguardante la dichiarazione di accompagnamento, finalizzata a garantire una maggiore tutela del minore, a rendere più agevoli i controlli alle frontiere e a facilitare la presentazione della dichiarazione mediante l'utilizzo anche di modalità telematiche (mail, PEC, fax). Si evidenziano di seguito le innovazioni principali:

- la dichiarazione di accompagnamento può riguardare un solo viaggio (da intendersi come andata e/o ritorno) dal Paese di residenza del minore con destinazione determinata e non può eccedere, di norma, il termine massimo di sei mesi;
- gli esercenti la responsabilità genitoriale o tutoria possono indicare fino ad un massimo di due accompagnatori, che saranno tuttavia alternativi fra di loro;
- nel rendere la dichiarazione di accompagnamento, gli esercenti la responsabilità genitoriale o tutoria possono chiedere che i nominativi degli accompagnatori, la durata del viaggio e la destinazione siano stampati sul passaporto del minore o in alternativa che tali dati siano riportati in una separata attestazione, che verrà stampata dall'Ufficio competente;
- nel caso in cui il minore sia affidato ad un ente o ad una compagnia di trasporto, al fine di garantire la completezza e la leggibilità dei dati relativi al viaggio, è rilasciata unicamente l'attestazione. Si suggerisce, prima di acquistare il biglietto della compagnia di trasporto di verificare che la stessa accetti che il minore sia ad essa affidato.



Visti

Quando si intraprende un viaggio in un paese straniero, è consigliabile chiedere se occorrono particolari documenti per l'ingresso. Pertanto, poiché tutti i minori italiani che viaggiano devono essere muniti di documento di viaggio individuale, anche loro avranno bisogno di tale visto.

Tessera sanitaria

Se si visita un paese dell'Unione Europea e godere dell'assistenza medica è necessario portare con sé la Tessera Sanitaria anche dei bambini. Se si dovesse avere bisogno di cure di emergenza, la tessera semplifica le formalità burocratiche e aiuterà a ottenere il rimborso per tutte le spese mediche sostenute presso strutture pubbliche. Per gli altri paesi è invece consigliabile sottoscrivere una polizza assicurativa per tutelarsi da qualsiasi evenienza.

Assicurazione sanitaria

I cittadini italiani che si spostano all'interno degli stati dell'Unione Europea, della Svizzera, della Norvegia, Islanda e Liechtenstein e dei Paesi con cui sono state stipulate apposite convenzioni, possono fruire dell'assistenza sanitaria diretta presentando la documentazione prevista dai Regolamenti comunitari o dai singoli accordi.

Negli altri Paesi in cui non viga un'apposita convenzione bilaterale l'assistenza sanitaria non è fornita a titolo gratuito. Il Ministero degli Affari Esteri e della Cooperazione Internazionale raccomanda caldamente, nel loro stesso interesse, a tutti coloro che sono in procinto di recarsi temporaneamente all'estero di munirsi della Tessera europea assicurazione malattia (TEAM), per viaggi in Paesi dell'UE, o, per viaggi extra UE, di un'assicurazione sanitaria con un adeguato massimale, tale da coprire non solo le spese di cure mediche e terapie effettuate presso strutture ospedaliere e sanitarie locali, ma anche l'eventuale trasferimento aereo in un altro Paese o il rimpatrio del malato, nei casi più gravi anche per mezzo di aero-ambulanza.

In caso di viaggi turistici organizzati, si suggerisce di controllare attentamente il contenuto delle assicurazioni sanitarie comprese nei pacchetti di viaggio e, in assenza di garanzie adeguate, si consiglia di stipulare polizze assicurative sanitarie individuali.

E' infatti noto che in numerosi Paesi gli standard medico-sanitari locali sono diversi da quelli europei, e che spesso le strutture private presentano costi molto elevati per ogni tipo di assistenza, cura o prestazione erogata. Negli ultimi anni, la Direzione Generale per gli Italiani all'Estero (D.G.I.T.) ha registrato un aumento esponenziale di segnalazioni di casi di italiani in situazioni di difficoltà all'estero per ragioni medico-sanitarie. Occorre ricordare che le Rappresentanze diplomatico-consolari, pur fornendo l'assistenza necessaria, non possono sostenere nè garantire pagamenti diretti di carattere privato; soltanto nei casi più gravi ed urgenti, esse possono concedere ai connazionali non residenti nella circoscrizione consolare e che versino in situazione di indigenza dei prestiti con promessa di restituzione, che dovranno essere, comunque, rimborsati allo Stato dopo il rientro in Italia.



Per ottenere informazioni di carattere generale sull'assistenza sanitaria all'estero, si rinvia al sito del Ministero della Salute (www.salute.gov.it), evidenziando in particolare il servizio "Se Parto per..." (www.salute.gov.it) che permette di sapere se, per ogni Paese del mondo, si abbia diritto o meno all'assistenza sanitaria.

INFORMAZIONI SANITARIE



Le vacanze con tutta la famiglia sono dei momenti importanti che lasceranno di sicuro dei bellissimi ricordi. Ma, per cercare di evitare o quantomeno prevenire alcuni incidenti che potrebbero rovinare la vacanza, è bene ricordare alcune regole basilari. Ecco dunque delle utili informazioni che è però sempre meglio approfondire con il medico di fiducia.

Prima di partire

Prima di partire è meglio dare un'occhiata a quei siti dove trovare delle indicazioni per le vaccinazioni da fare a secondo del paese in cui ci si reca.

- Ministero della Sanità - Fornisce indicazioni generali sui rischi sanitari nelle diverse regioni del mondo
- Informazioni sanitarie - Utile per chi va all'estero soprattutto nei paesi cosiddetti a rischio.
- Viaggi e salute - Indicazioni delle vaccinazioni da fare in base al paese da visitare.

Indicativamente queste sono le età al di sotto delle quali non è consigliabile fare delle vaccinazioni:

1. Febbre gialla: non sotto i 6 mesi
2. Colera (Iniezione): non sotto i 6 mesi
3. Colera (compresse): non sotto i 2 anni
4. Tifo (compresse o iniezioni): non sotto i 2 anni

In base a questa piccola tabella si può notare che è meglio non andare con i bambini che hanno meno di due anni in paesi in cui sono necessarie queste vaccinazioni. Se comunque si è costretti a partire per i paesi a rischio bisogna parlarne assolutamente con il pediatra. Bisogna andare almeno 6 settimane prima dal dottore per vedere quali sono le vaccinazioni obbligatorie, che possono variare a seconda dei paesi che si vogliono visitare.

Ammalarsi all'estero

E se il bambino si ammala quando si è all'estero?

Quando si va all'estero (all'interno della comunità europea) bisogna ricordarsi di portare la tessera sanitaria per avere diritto a prestazioni mediche gratuite. La tessera è personale, quindi ogni bambino dovrà avere la sua. La tessera sanitaria apre il diritto - sul territorio di un altro Stato membro - alle cure sanitarie nel caso in cui lo stato di salute della persona necessita di cure

medicalmente necessarie. I cittadini, in caso di necessità, per ottenere le cure nel Paese estero, possono rivolgersi direttamente ai prestatori di cura della località estera. Le cure sanitarie vengono erogate, generalmente in forma diretta, in base alle stesse regole che lo Stato di temporaneo soggiorno applica ai propri assicurati residenti, per cui, ove sia previsto il pagamento del ticket per una determinata prestazione, questo resta a carico dell'assistito e non si può pretendere il rimborso al rientro in patria.

Cinetosi: ovvero il mal d'auto



Normalmente il bambino piccolo (al di sotto dei 2-3 anni) non soffre di cinetosi, cioè i disturbi legati al movimento (mal d'auto, mal di mare, mal d'aereo, ecc.) e quando viaggia si addormenta facilmente. Ma ci sono bambini che sono predisposti a soffrire di nausea, soprattutto quando viaggiano in automobile. Certo in farmacia si trovano molti farmaci che risolvono il problema, ma prima di pensare al farmaco miracoloso, è meglio provare con questi accorgimenti:

1. Quando si parte il bambino deve essere sereno e calmo; non ricordargli troppo spesso che in auto potrebbe avere della nausea altrimenti se ne preoccuperà troppo e si autoconvincerà di averla; se il bambino è nervoso e inquieto è più facile che abbia la nausea.
2. È consigliabile partire a stomaco pieno, evitando però una colazione troppo pesante. Viaggiare digiuni è un errore, ma non va neanche bene assumere prima della partenza cibi troppo calorici o indigesti. Il latte con due biscotti, bevuto in fretta, prima della partenza, è garanzia di «mal d'auto». Molto meglio uno spuntino a base di cibi leggeri, come dei crackers o del pane e prosciutto magro o delle fette biscottate con marmellata, in quantità non eccessive, accompagnate da qualche sorso di tè o di acqua (è meglio evitare l'assunzione di troppi liquidi). Durante il viaggio si continua con gli spuntini: un biscotto, un grissino, soprattutto quando incomincia a lamentare qualche disturbo.
3. Il bambino deve essere comodamente seduto e trovarsi a suo agio. Bisogna fare in modo che si distraga e non si annoi.

4. Ricordarsi poi che in auto è vietato fumare. L'ideale, sarebbe poter far dormire il bambino durante il viaggio. Piccoli pasti, qualche sonnellino, sono i migliori antidoti per il mal d'auto.
5. Se queste soluzioni non sono state valide si può ricorrere ai farmaci della categoria degli antistaminici, da somministrare un'ora o mezz'ora prima della partenza (il pediatra indicherà le dosi giuste).
6. Nonostante tutte queste precauzioni, è sempre meglio portarsi sempre appresso un certo numero di sacchetti di plastica o di carta con interno plastificato, indispensabili in caso di vomito.

BAMBINI AL MARE



La spiaggia, la riva del mare, hanno un clima eccitante. A prescindere da ciò, il clima marino è ottimo per la maggioranza dei bambini. Naturalmente va presa qualche precauzione. Prima dei 7-8 mesi non è consigliabile portare il bambino sulla spiaggia a causa del caldo. Se non si può farne a meno, lo si può far restare in spiaggia, al mattino, per un'ora al giorno come massimo. Ma occorre scegliere le ore meno calde (evitare tra le 11 e le 16) rimanendo sotto l'ombrellone, dove arrivano comunque raggi riflessi dalla superficie del mare e dalla sabbia) e dargli molto da bere. Fino all'anno di età le difese della pelle non funzionano ancora.

Da 1 a 4 anni il bambino, in prossimità del mare, deve essere «sorvegliato a vista». Va bene farlo giocare con l'acqua, in piedi o seduto, ma senza mai perderlo d'occhio: può annegare anche in 20 cm di acqua, se vi cade a faccia in giù!

Più che dei veri e propri bagni è meglio fare dei giochi nell'acqua. Basta lasciarlo decidere autonomamente: sarà un continuo andirivieni fra mare e spiaggia, un continuo sedersi nell'acqua e poi rialzarsi, per giocare con la sabbia, all'asciutto.

Come cura marina, queste attività sono più che sufficienti e poi l'acqua marina fa bene alla pelle del bambino (sempre che non sia inquinata!). Usare filtri solari resistenti all'acqua e rinnovare spesso l'applicazione. Non dimenticare di coprirgli la testa con un cappellino con la visiera. Non fare entrare subito in acqua il bambino se è accaldato per una lunga esposizione al sole o se è sudato. Aspettare un momento e fare in modo che si bagni a poco a poco. Ricordarsi comunque che il bambino, ancora più degli adulti deve prendere il sole a piccole dosi poiché la sua pelle è 10 volte più sottile di quella di un adulto.

Il clima marino è stancante. L'aria di mare è sì benefica, ma è anche eccitante per un bambino per cui il sonnellino pomeridiano diventa indispensabile.

Il bambino ha paura dell'acqua?

È naturale: il mare è grande, è pericoloso, è rumoroso. Non costringere mai i bambini a bagnarsi, se non ne hanno voglia. Meglio abituarli all'acqua giocando con lui in riva al mare, costruendo castelli o scavando canali, ecc.. Un bel giorno, senza accorgersene e senza averlo costretto, il bambino si troverà in acqua.

A piedi nudi

Sulla spiaggia, sia di sabbia che di scoglio, è bene che i bambini camminino a piedi nudi: è un ottimo mezzo per sviluppare l'equilibrio, la pianta dei piedi, per correggere i piedi piatti e per rinforzare la muscolatura. Inoltre, a piedi nudi, scivoleranno sugli scogli meno che con i sandali.



Nuoto

Vi sono metodi che insegnano a nuotare a bambini di 2-3 anni. In genere però il bambino impara a nuotare verso i 5-6 anni.

Meduse e pesci ragno

Se il bambino ha toccato una medusa, bisogna informare subito il bagnino. Solitamente gli stabilimenti balneari sono attrezzati per questo tipo di evenienze, ma se il piccolo è agitato, sofferente e ha la febbre bisogna consultare subito un medico o portarlo immediatamente al pronto soccorso: potrebbe avere una reazione allergica o uno shock anafilattico. In alcune zone del mondo sono presenti meduse estremamente velenose che se toccate rilasciano un liquido tossico che può portare anche alla morte (purtroppo è già successo!)

Sole

L'utilità del sole è risaputa, soprattutto per la calcificazione delle ossa, ma l'esposizione al sole deve essere controllata. Per il lattante, tra i 6 mesi e l'anno, l'esposizione al sole deve avvenire in maniera graduale incominciando dai piedini e dalle manine, per poi finire con il petto e il dorso. Ma occorre fare molta attenzione! La sua pelle è delicata e i raggi solari molto penetranti, per cui sono sempre necessarie le creme solari con un fattore di protezione molto alto. Attenzione: anche se si usano dei filtri solari a "schermo totale" in realtà anche questi non sono in grado di schermare completamente le radiazioni solari. Scegliere le ore del mattino presto o del tardo pomeriggio e coprire sempre la testa dei bambini. L'esposizione di un lattante deve durare solo qualche minuto.

Anche per i bambini più grandi si devono prendere delle precauzioni. Se in vacanza si va al mare, magari a luglio o agosto, il bambino dovrà essere spogliato in modo progressivo e sarà lasciato a torso nudo solo dopo qualche giorno di adattamento (5-8 giorni, a seconda del clima). Non deve restare fermo al sole nudo o a torso nudo; deve muoversi, giocare, camminare, alternando il sole all'ombra. Muovendosi infatti, l'angolo delle radiazioni cambia continuamente in rapporto alla pelle e si allontana il rischio di ustioni. Mai far distendere un bambino al sole per «abbronzarsi». Non deve mai restare a capo scoperto al sole del mezzogiorno: i suoi capelli sono ancora sottili e scarsi e non lo proteggono affatto dai raggi solari.

Capelli e carnagione chiara

I bambini biondi o rossi, o dalla carnagione chiara sono particolarmente sensibili al sole. Inoltre certe pelli non sopportano assolutamente il sole. Oli e creme comuni non offrono alcuna protezione. È necessario utilizzare creme solari idonee, che facciano una vera funzione di schermo.



Contro il caldo eccessivo

Per il lattante: biberon di acqua fresca offerti con frequenza. Se non ne ha bisogno, il bebè rifiuterà di bere. Durante la stagione calda è consigliabile non cambiare il tipo di latte, salvo prescrizioni del pediatra. Cambiare spesso il pannolino in modo che la pelle del bambino possa respirare meglio.

Per il bambino più grande: docce tiepide e bevande non gelide e non molto gassate in abbondanza, ricordando che le sue riserve idriche sono piuttosto scarse. Evitare le pietanze troppo caloriche e indigeste: salse, salumi. Il pesce, soprattutto se fresco, e il formaggio sono da preferirsi alla carne. Sono ottime anche le verdure crude e la frutta visto che in estate è particolarmente abbondante. Evitare calze e indumenti di tessuti sintetici; preferire il cotone, che assorbe il sudore. Alla fine della giornata è importante reidratare la pelle con un doposole.

BAMBINI IN MONTAGNA



L'altitudine ideale per un bambino piccolo è quella della «mezza montagna», fra i 700 e i 900 metri. È particolarmente indicata per i bambini pallidi, nervosi, soggetti ai raffreddori e, purché la località sia ben esposta al sole, è pure indicata per i periodi di convalescenza. L'alta montagna (oltre i 2000-3000 metri) non è consigliabile per i bambini piccoli in quanto l'alta quota determina irritabilità, inappetenza e disturbi del sonno.

Il primo giorno è meglio far riposare il bambino. Poi, si può aumentare la sua attività in modo progressivo. Chi va in montagna sa che ogni sforzo muscolare è molto più faticoso ad alta quota. Ricordarsi che anche in montagna il sole è forte ed è bene quindi prendere delle precauzioni (vedi paragrafo sul sole).

1. programmare un'escursione in montagna adattandola alle caratteristiche del figlio tenendo presente che il gioco e l'avventura sono molto più importanti che raggiungere una vetta;
2. i bambini piccoli riescono a mantenere l'attenzione per periodi brevi e si possono facilmente annoiare;
3. considerare le capacità fisiche dei bambini più grandicelli: la lunghezza del percorso a bassa quota è il metro di riferimento per l'alta quota, ricordando che i bambini camminano quando hanno voglia di farlo!
4. l'osservazione della natura, la vita all'aria aperta, il rispetto della natura (compreso il riportare a casa nello zaino le immondizie prodotte in giornata) possono essere esperienze gratificanti ed uniche. Entro tale limite il problema più comune per i bambini che salgono in quota (rapida salita o discesa con l'auto, in funivia, ma anche con l'aereo) è il rischio dell'otalgia, cioè del mal d'orecchio causato dal rapido cambiamento della pressione barometrica. Gli adulti lo percepiscono come sensazione di orecchio "tappato" e deglutiscono o sbadigliano per compensare. I piccoli non lo fanno e lo segnalano piangendo e il dolore potrebbe aumentare quando il naso è chiuso per un raffreddore.

Alcune precauzioni:

- Quando i bambini piccoli salgono in altitudine devono stare bene e se è possibile, pulire bene il naso con soluzioni saline per evitare che si chiuda;
- Gli spray nasali con soluzione salina possono essere usati anche durante la salita;
- Quando si guida per superare un passo alpino salire lentamente e ogni tanto fermarsi;
- Fatelo succhiare (succhiotto) o deglutire ogni 300-500 m di dislivello (non allattarlo durante il viaggio per ovvi motivi di sicurezza);
- Fermatevi a riposare prima e dopo la cima, ma non in cima;
- Quando si sale rapidamente in auto o in funivia insegnate al bambino a stringere il naso con le dita e a soffiare forte con la bocca chiusa.



A tutte le età i disturbi del mal di montagna sono non specifici e soprattutto quando si sale in montagna con un bambino è saggio e prudente pensare che qualsiasi disturbo che manifesta sia legato alla quota, fino a prova contraria (anche l'apparente calma e tranquillità). È importante ricordare che i bambini non sono molto capaci di riferire i disturbi, anche quando sono in grado di parlare. In generale si raccomanda:

- non salire a dormire a quote superiori a 3.000-4.000 m con bambini in età pre-scolare (2-5 anni), preferendo invece quote inferiori a 2500 m;
- i neonati ed i lattanti al di sotto dei 2 anni di età non dovrebbero sostare per lungo tempo oltre i 2.000-2.500 m;
- è prudente non salire oltre i 2.500 m con un lattante al di sotto di 1 anno di età;
- la quota consigliata per dormire è 1.600 m per bambini di meno di 1 anno di età che vivono normalmente a livello del mare;
- oltre i 2.500 m (quota per dormire) si raccomanda di salire 300 metri al giorno, con un giorno di riposo ogni 1.000 m per dare il tempo per l'acclimatazione;
- è fondamentale che chi organizza il giro a quote superiori ai 2.500 m che prima pianifichi un piano che preveda la possibilità di una discesa immediata;
- prima della partenza, dovrebbe essere valutata la storia clinica di ogni bambino che vi partecipa: i bambini affetti da patologie croniche (problemi cardiaci e polmonari, fibrosi cistica, sindrome di Down, anemia falciforme, gravi anemie...) possono essere a rischio di sviluppare un peggioramento della loro malattia o una malattia legata all'altitudine;

- prima di salire in altitudine (sopra i 2.500 m) i bambini e i loro accompagnatori devono conoscere i sintomi del mal di montagna e sapere come trattarli;
- durante le escursioni far bere i bambini a volontà, abituandoli a portare la borraccia nello zaino e alcune soluzioni reidratanti orali (in bustine da sciogliere in acqua);
- il peso dello zaino deve essere limitato in base alla taglia del bambino: non più di 1 kg fino ai 5 anni, meno di 3 Kg fino agli 8 anni e meno di 5 kg fino ai 12 anni
- la pelle e gli occhi devono essere protetti dai raggi solari e anche dal riflesso della neve con creme ad alta protezione ed occhiali da sole di buona qualità;
- i bambini sono molto sensibili al freddo, quindi proteggerne sempre la testa e il collo;
- i piccolissimi portati sulle spalle con gli zainetti sono ancora più sensibili al freddo, quindi controllare che i piedini e le manine siano adeguatamente coperti e non siano freddi.

Il bambino e gli sci

A che età cominciare? È una domanda che i genitori si pongono frequentemente. Anche se in pista si vedono sempre più spesso bambini piccoli, l'età consigliata è di 5-6 anni, età in cui il bambino impara a sciare divertendosi. Non bisogna dimenticare comunque che il piccolo può stancarsi e prendere freddo in poco tempo. Alcuni genitori trasportano i loro figli sul dorso (anche i piccoli lattanti) sia durante lo sci su pista, sia durante lo sci di fondo. Tranne che per un breve divertimento, questa abitudine è del tutto sconsigliabile, perché, anche se è ben coperto, il bambino può prendere molto freddo, dato che è esposto a temperature molto basse, stando del tutto fermo. Si sono verificati non pochi incidenti per questo (piedini congelati, ad esempio).

FARMACIA DA VIAGGIO

DISINFETTANTE PER FERITE

Possibilmente del tipo che non brucia, contro ferite da corallo, pietre, spine, cadute, etc. o per sterilizzare posate, bagni, etc. (tipo Bialcol, Citrosil o meglio prodotti spray).

CEROTTI, GARZE, OVATTA

Sempre utili, anche per le bolle che si formano per camminare.

DISINFETTANTE INTESTINALE

Contro la diarrea (tipo Bimixin o altri a base di Loperamide).

INTEGRATORE DELLA FLORA BATTERICA

Per riprendersi in caso di uso di antibiotici o diarrea (tipo Enterogermina).

VITAMINE

Quella C e il Betacarotene per proteggere meglio la pelle dall'esposizione solare.

ANTIDOLORIFICO

Per scacciare dolori fastidiosi come il mal di denti (tipo Aulin).

REPELENTE PER INSETTI

Fondamentale in alcune zone non solo per evitare di essere punti ma anche per evitare la profilassi antimalarica (dove questa non sia consigliata o obbligatoria). E' più pratica la versione spray (tipo Autan).

ANTIBIOTICO A LARGO SPETTRO

Per eventuali infezioni (tipo Zimox).

ANTIFEBBRE e MAL DI TESTA

(tipo Aspirina, Tachipirina, Actigrip, ecc.).

TERMOMETRO

E' sempre difficile trovarne uno quando serve subito.

ANTINAUSEA

Contro il mal di mare, aereo, auto... (tipo Travelgum, Xamamina, ecc.).

PASTIGLIE PER GOLA

Aria secca e fredda condizionata di un aereo o l'umidità di un viaggio in mare può creare raucedine o mal di gola, una pastiglia balsamica può dare sollievo.

DECONGESTIONANTE NASALE

Per gli affezionati dei vari Vicsinex, Rinocidina, ecc.

DIGESTIVO

Il cambio di tipo (o spesso quantità) di cibo può creare qualche problema soprattutto dopo un pranzo luculliano.

GOCCE AURICOLARI

Può capitare ai primi tuffi in acqua che dell'insospettabile cerume si muova nell'orecchio provocando dolore. Unico semplice rimedio: toglierlo (tipo Debrox).

COLLUTORIO ORALE

Ottimo per sciacquare la bocca quando l'acqua non è potabile.

ANTI HERPES

Lo stress di un viaggio e il sole gioca talvolta brutti scherzi sulle labbra (tipo Zovirax).

COLLIRIO

Sole, mare, aria secca e condizionata richiedono talvolta un'idratazione dell'occhio.

POMATA ANTI PUNTURE

Contro gli insetti. Servirebbe anche quella contro scorpioni, cobra reali e pesci velenosi ma non l'hanno ancora inventata...

PASTIGLIE ANTIALLERGIE

Non si sa mai a che cosa si può essere allergici, per esempio a qualche puntura d'insetto sconosciuto oppure ad un vegetale esotico. A questo proposito vendono in farmacia delle pastiglie di cortisone (o antistaminiche) da prendere in caso di sintomi strani come gonfiori o difficoltà respiratorie per evitare o attenuare shock anafilattici... potrebbe essere un farmaco salva-vita!

MEDICINALI PERSONALI

Queste norme sono generiche, ma tutti coloro che hanno un disturbo ricorrente o un problema di salute anche sporadico (emorroidi, eczemi, gastriti, allergie, etc.) non dovrebbero mai scordare di portare in viaggio i propri medicinali.

Si consiglia di tenere tutti i medicinali nel bagaglio a mano, per evitare che non arrivino in caso di smarrimento delle valigie, ma anche perché la temperatura delle stive degli aerei non è l'ideale.

BAMBINI IN AEREO



Un viaggio aereo con bambini piccoli è sempre fonte di preoccupazione per tutti i genitori, specialmente per le tratte a lungo raggio dove i piccoli si stancano facilmente e quindi bisogna ingegnarsi per tenerli sempre occupati giocando con loro, distraendoli e accudendoli in tutti i loro bisogni, tenendo presente che lo spazio a loro disposizione è praticamente nullo. Le compagnie aeree raggruppano i bambini in due classi:

- Infant (da 0 a 2 anni)
- Child (da 2 a 11 anni)

Per quel che riguarda i voli di linea, se non è specificato diversamente, il bambino fino a 2 anni paga solo il 10% del biglietto e non ha diritto al posto prenotato (che comunque gli viene assegnato una volta a bordo se ci sono posti disponibili), mentre il bambino più grande paga il 50% del prezzo del biglietto. Agli *infant* non vengono applicate le tasse aeroportuali. Se le tariffe aeree sono già scontate può accadere che i bambini paghino lo stesso prezzo dell'adulto oppure che usufruiscano di uno sconto fino ad un massimo del 33% rispetto al prezzo del biglietto dell'adulto, secondo la regolamentazione IATA. Nei voli charter e nelle compagnie a basso costo i bambini fino a 2 anni non pagano o hanno uno sconto che arriva al 90% del prezzo del biglietto mentre gli altri pagano quasi sempre la tariffa piena.

Sugli aerei vi sono diversi tipi di seggiolini e culle, uno di questi è l'*infant seat* un seggiolino regolabile che si fissa al sedile adatto per bambini fino a 2 anni o il *baby cot* per i piccolissimi fino al sesto mese. Il tutto richiedibile senza costi aggiuntivi al biglietto.

Per tutte le età

Al momento dell'imbarco alcune compagnie danno la precedenza alle persone con bambini evitando loro lunghe file. Tra le regole base da seguire ci sono le seguenti:

- cercare di arrivare all'aeroporto in anticipo per organizzare tutto con calma;
- far bere spesso il bambino dato che l'aria dell'aereo è molto secca e porta il corpo a disidratarsi;
- nella fase di decollo e di atterraggio dar loro caramelle da succhiare perché movendo la mandibola si aiuta il timpano a non chiudersi, oppure usare il trucco suggerito dalle hostess di porre un bicchiere di plastica con poche gocce d'acqua intorno all'orecchio;
- se il bambino ha il naso chiuso portarsi uno spray nasale per aprirlo e gocce per l'orecchio;
- alcuni bambini soffrono sull'aereo di cinatosi, un malessere simile al mal di mare, in tal caso è opportuno farsi dare dal medico un medicinale adatto;
- i medicinali vanno portati sempre tutti nel bagaglio a mano;
- durante il volo qualche minuto di cammino ogni ora fa sempre bene;
- l'abbigliamento ideale è a strati, T-shirt, una tuta sopra e un maglioncino di lana che verrà tolto in seguito se fa caldo;
- per il fuso orario cercare di abituarsi subito alla nuova ora cercando di tenere i ritmi giusti per colazione, pranzo, cena e notte.



Fino ad un anno

Dato che il bambino di questa età non paga quasi mai è utile fare richiesta al momento della prenotazione di una culla, in modo da evitare di tenerlo sempre in braccio o sopra le gambe. Queste culle dai 58 ai 70 cm circa e 30 cm di larghezza vanno bene per bambini di circa 10 kg.

- portare una quantità di pannolini sufficienti all'intera tratta di viaggio;
- portare una copertina oppure richiederla al personale di bordo (di solito sono sempre presenti all'interno dell'aereo abbinate a comodi cuscini);
- portare un asciugamano o un telo impermeabile che potrà essere utile nel cambiare il bambino sul sedile o nelle toilette;
- portare salviette umidificanti usa e getta;
- portare alcuni bavaglini e un ricambio di vestiario completo;
- portare il biberon con le bevande preferite dal bambino (camomilla, acqua, ecc.) e del cibo dato che non pagando non hanno diritto al pasto;
- portare il passeggino (verrà imbarcato all'ultimo momento e verrà restituito appena scesi dall'aereo).

Da uno a quattro anni

Alcuni consigli precedenti sono validi anche per questa fascia di età, anche se forse è un pochino più facile. Far passare il tempo è ancora il problema maggiore, allo scopo portare giochi nuovi e passatempi vari. Le compagnie aeree di solito danno un piccolo gioco (Alitalia dava Sapientino) o un libricino anche se il consiglio migliore è quello di cercare di farlo dormire il più a lungo possibile. Pagando il biglietto il bambino ha il posto a sedere e il pasto, ma è meglio portarsi dietro qualcosa da mangiare. Alla prenotazione si può anche richiedere il pasto per bambini.

Da quattro anni in poi

Qui le cose migliorano decisamente e i bambini sono in grado di passare il tempo anche giocando da soli. E poi l'aereo a questa età ha un certo fascino e inizieranno a passare il tempo a guardare le nuvole dal finestrino e a socializzare con altri passeggeri e le proiezioni di film date in volo potranno interessare anche loro. Per il mangiare poi non ci dovrebbero essere problemi ormai mangiano di tutto, ma conviene sempre portarsi qualcosa (il pasto dell'aereo non sempre piace).

GIOCHI E PASSATEMPI CONTRO LA NOIA



Anche sul più breve dei voli, quanti sono i bambini che riescono a rimanere seduti per tutto il tempo sulle poltrone? Sicuramente pochi. Guardare le forme sempre diverse delle nuvole è un'attività che può durare dieci minuti e per il tempo che resta che cosa si può fare? Questo problema lo hanno capito bene molte compagnie aeree che si sono organizzate per combattere la noia dei piccoli passeggeri. Per prima cosa offrendo la colazione o il pranzo a misura di bambino, soprattutto nei voli a lungo raggio.

Nei voli intercontinentali dell'**Alitalia** sono previste a bordo culle, toilettes attrezzate con fasciatoio ed una serie di articoli di pronto uso (pannolini, biberon, crema rinfrescante, borotalco, latte in polvere, sapone, ecc). E' prevista inoltre la distribuzione di giochi passatempo (matite colorate, puzzle, dama, scacchi, stencil e cartoncini, ecc.). E' inoltre possibile richiedere all'atto della prenotazione un "pasto bambini".

A bordo degli aerei della compagnia tedesca **Lufthansa** i bambini vengono stuzzicati da fantasiosi menu e da pietanze dalle forme curiose. Protagonista indiscusso a bordo degli aerei è "Lu", una simpatica gru mascotte che invita i bambini a trascorrere un'avventura ricca di emozioni.

La **British Airways** ha unito il pratico al dilettevole e il cibo arriva dentro a delle scatole da picnic, che possono poi essere riusate per giocare. Per rendere più divertente il viaggio dei piccoli, la compagnia aerea inglese, durante i viaggi più lunghi, ha creato per loro due kit da viaggio. Il primo per i bambini dai 3 ai 7 anni e il secondo per i ragazzini più grandi dagli 8 ai 12 anni. Questi due kit comprendono dei libricini, puzzles e giochi e per i viaggi superiori alle 8 ore Skyflyers offre dei giochi preparati dal famoso negozio di giocattoli Hamleys.

Anche la compagnia aerea **Air France** propone kit di giochi diversi a seconda dell'età. All'interno di un comodo astuccio saltano fuori libricini, puzzles ed anche tatuaggi. Quando poi arriva l'ora del pranzo i bambini vengono serviti per primi.

CHECKLIST: OVVERO PARTIRE PREPARATI



Una buona preparazione può essere fondamentale per la riuscita del viaggio soprattutto quando bisogna occuparsi anche delle esigenze dei bambini.

Preparazione

- prenotare il viaggio e ogni servizio aggiuntivo con un buon anticipo;
- controllare che i documenti e soprattutto quelli dei bambini siano a posto;
- preparare il vostro bagaglio a mano tenendo conto delle esigenze che potranno avere i bambini;
- andare all'aeroporto con un certo anticipo. Conoscendo il bambino si sa in anticipo se soffre di mal d'auto o se non riesce a stare a lungo in macchina;

- chiedere se all'aeroporto ci sono delle aree attrezzate per bambini nelle quali possano passare un po' di tempo giocando;
- all'uscita chiedere se per le famiglie con i bambini c'è il preimbarco. Purtroppo attualmente molte compagnie aeree a basso costo hanno tolto questa opzione e se ci si vuole imbarcare per primi occorre pagare un sovrapprezzo al momento della prenotazione.

Consigli per il bagaglio a mano

Normalmente i voli rispettano gli orari ma si può presentare il caso in cui ci siano dei ritardi a volte consistenti e se si sono già dati al check-in i bagagli, è opportuno accertarsi che nel bagaglio a mano ci sia tutto l'essenziale per i bambini per fronteggiare questa emergenza:

- vestiti confortevoli e sempre per i più piccoli un cambio di pannolini;
- il giocattolo preferito del bambino;
- il biberon del bambino (controllare le nuove norme riguardanti i liquidi che si possono portare a bordo);
- una copertina (a bordo l'aria condizionata è spesso troppo fredda);
- alcuni giocattoli per passare il tempo;
- salviettine rinfrescanti per pulire le mani;
- necessario i medicinali che il bambino deve prendere.

BAMBINI NON ACCOMPAGNATI

Può accadere che per vari motivi un bambino debba prendere l'aereo da solo, senza che ci sia un adulto ad accompagnarlo. Sicuramente i genitori vivranno questo momento con apprensione, ma i bambini non saranno mai soli. A prendersi cura di loro ci sarà sempre una gentile hostess.



La partenza

Nelle compagnie aeree di linea tutti i minori da 5 a 12 anni possono avere l'accompagnamento. Questo servizio è previsto anche in caso di bambini di età compresa fra i 3 ed i 5 anni che viaggiano in compagnia di un ragazzo/a minorenne (di età tra i 12 ed i 15 anni). I bambini vengono accolti da una persona di fiducia al banco-accettazione e attendono insieme l'imbarco.

Una volta accompagnati a bordo dell'aereo sono affidati a personale di cabina che se ne prenderà cura in modo speciale. I bambini che viaggiano soli indossano una speciale tracolla contrassegnata dalla sigla UM (Unaccompanied Minor), dove possono tenere al sicuro il biglietto e gli altri documenti di viaggio. Appena giunti all'aeroporto di destinazione sarà il personale di terra a prendersi nuovamente cura dei minori sino all'arrivo di parenti o amici (che devono avere un documento per farsi riconoscere). Nel sito della Lufthansa sono presenti molte indicazioni riguardo all'argomento. Anche nei siti delle altre compagnie ci sono spesso indicazioni in proposito.

In viaggio

Durante il viaggio, il personale di bordo sorveglierà il bambino. Se il bambino deve prendere una coincidenza con la stessa compagnia, resta sotto sorveglianza della compagnia. Se invece deve prendere una coincidenza con il volo di una compagnia diversa, le formalità dovranno essere adempiute singolarmente prima della partenza, per ogni compagnia.

Low Cost

Le compagnie Low Cost non offrono invece questo servizio e solitamente non accettano i bambini che volano da soli (per l'età minima da cui possono volare da soli è meglio fare riferimento al sito della compagnia).

Jet-Lag

Se si deve partire per l'America o in qualsiasi altro luogo abbastanza lontano dall'Europa è opportuno sapere che si potrebbe andare incontro al jet-lag.

Ma che cos'è questo jet-lag e come affrontarlo? Il jet-lag è quel malessere che si avverte dopo avere viaggiato in aereo e cambiato rapidamente diversi fusi orari. In genere, il corpo ha bisogno di un giorno di adattamento per ogni fuso orario attraversato. Il "jet lag" è spesso più frequente e più fastidioso quando si viaggia verso Est.

Sebbene sia difficile da evitare si possono prendere alcune precauzioni.

- Qualche giorno prima di partire si può "reimpostare" il ritmo sonno/veglia andando a dormire prima del solito orario.
- Dormire in aereo durante il viaggio e cercare di far dormire i bambini il più possibile.

Una volta arrivati seguire i seguenti consigli:

- Mettere i bambini a letto con l'orario locale.
- Adattare l'orario dei pasti al nuovo fuso orario e mangiare per i primi due o tre giorni in maniera leggera.
- Organizzare per i primi giorni delle attività rilassanti all'aria aperta per abituarsi al nuovo ritmo giorno/notte.

COMPAGNIE A BASSO COSTO

Queste linee offrono biglietti aerei a prezzi concorrenziali rispetto alle compagnie di bandiera e se si viaggia con tutta la famiglia sono spesso fonte di vero risparmio. La loro strategia consiste nel risparmiare su alcuni servizi, senza però lesinare sulla manutenzione e sicurezza dei propri veicoli. Quando si prenota al posto di un biglietto vero e proprio viene fornito un codice di prenotazione che si dovrà poi mostrare al check-in. I bambini poi solitamente pagano come gli adulti. A bordo i pasti non vengono serviti, ma c'è la possibilità di comprare uno spuntino e una bibita. Al contrario del "last minute", queste compagnie offrono i prezzi più bassi almeno un paio di mesi prima della partenza, per poi salire mano a mano che l'aereo si riempie, quindi prima si prenota e più si risparmia.

BAMBINI IN TRENO



Chi viaggia con i bambini sa quanto i più piccoli siano affascinati da questo mezzo di locomozione. Andare in stazione per vedere i treni è un evento che ancora oggi cattura l'attenzione dei bambini. Viaggiare con il treno è abbastanza semplice, ma se si viaggia con dei bambini bisogna prendere alcuni accorgimenti.

Prima di tutto è sempre consigliabile prenotare anche sui treni che non prevedono quest'obbligo. Basti solo immaginare come possa essere un viaggio trascorso nel corridoio insieme ai bambini! Inoltre conviene sempre sistemarsi in un compartimento per non fumatori.

Sui nuovi treni super veloci Eurostar esiste Servizio Cambio e Fasciatoio e nelle principali stazioni sono predisposte Nursery Giocatreno vicino alle Sale d'Aspetto di 1a classe nelle quali si può andare con i bambini per ingannare il tempo.

Se il viaggio in treno è lungo può accadere che all'eccitazione del primo momento subentri la noia e il desiderio di muoversi. Anche in questo caso è opportuno partire preparati e portarsi dietro dei giochi e dei libri e non dimenticarsi di mettere nella borsa anche qualche spuntino e delle bibite.

RIDUZIONI PER I RAGAZZI: i bambini di età inferiore ai 4 anni viaggiano gratuitamente sia in prima che in seconda classe, ma non hanno diritto al posto a sedere. I ragazzi che non hanno ancora compiuto i 12 anni (l'età si considera compiuta il giorno successivo a quello del giorno di nascita), possono occupare un posto, viaggiando con una riduzione del 50 e del 30% per i servizi in VL e CC.

OFFERTA FAMIGLIE: per gruppi familiari composti da due adulti e un ragazzo tra i 4 e 12 anni. Viaggiando insieme, sia in prima che in seconda classe, il ragazzo usufruisce della gratuità del viaggio (escluso prenotazione a pagamento). L'offerta è valida anche per i viaggi effettuati in carrozze cuccette ordinarie o comfort o in compartimenti letto turistico T3. Per gli eventuali altri ragazzi di età compresa tra i 4 e i 12 anni si applica la riduzione prevista (30% per cuccette e VL e 50% per tutti gli altri treni).

COMITIVE: per gruppi di almeno sei persone che viaggiano insieme. La riduzione è del 20% sia in prima che in seconda classe su tutti i treni, fatta eccezione per gli ES*, e per il servizio cuccette e VL., per i quali lo sconto è del 10%. L'offerta non è valida su determinati treni regionali, diretti ed interregionali indicati in orario. Nei periodi ad alta frequentazione può essere prevista l'inibizione o il contingentamento dei posti per determinati treni. Per viaggiare sui treni Eurostar Italia, Intercity, Intercity Plus, Eurocity per il percorso nazionale, Espressi ed Intercity notte nonché per il servizio VL e cuccette è necessario richiedere la prenotazione del posto. Per i treni IC, ICN ed Espressi la prenotazione viene effettuata dietro pagamento della tassa di prenotazione, mentre per i treni IC Plus è dovuto un tot per ciascun componente la comitiva per viaggi fino a 300 km e il doppio per percorsi superiori.

CARTA VERDE: permette ai giovani tra i 12 e i 26 anni di viaggiare sia in 1° classe che in 2° con lo sconto del 30% in 1° e 20% in 2° sulla tariffa per il treno utilizzato. La Carta vale un anno.

CARTA CLUB EUROSTAR: permette di usufruire di tutti i servizi previsti per i soci del Club Eurostar, tra cui la prenotazione telefonica gratuita, l'attesa in salotti riservati, drink di benvenuto, ecc.

CARTA AMICO TRENO: dà diritto ai seguenti sconti:

- 50% sui biglietti di 1° e 2° classe sui Treni Verdi e autobus verdi indicati nell'orario ufficiale.
- 30% per i viaggi 1° classe su Espressi, IC, ICN, EC in servizio interno
- 20% per i viaggi 2° classe su Espressi, IC, ICN, EC in servizio interno
- 10% per l'auto al seguito



TRENI INTERNAZIONALI

INTER-RAIL: consente ai giovani fino a 26 anni di viaggiare liberamente sui percorsi delle Reti ferroviarie della zona o delle zone scelte, eccetto del paese di residenza. Solo per la 2° classe, la tessera è valida 22 giorni o un mese e può essere acquistata per 1, 2, 3 zone.

INTER-RAIL 26+: come il precedente ma per coloro che hanno più di 26 anni.

EURO DOMINO: permette di viaggiare liberamente in 1° e in 2° classe da 3 a 8 giorni a scelta sui percorsi di ciascuna rete estera richiesta, partecipante all'offerta (Lussemburgo, Svizzera, Grecia, Portogallo, Germania, Danimarca, Croazia, Slovenia, Ungheria, Olanda, Norvegia, Austria, Spagna, Svezia, Belgio, Francia, Turchia, Finlandia, Gran Bretagna, Polonia, Irlanda, Croazia, Slovenia, Marocco, Bulgaria, Repubblica Ceca, Slovacchia, Romania, Macedonia, e comp. maritt.). I prezzi variano a seconda della combinazione scelta.

EURO DOMINO JUNIOR: vale solo per la 2° classe per i giovani fino a 26 anni a un prezzo ridotto rispetto all'Euro Domino.

TRENO + "RENT A CAR": il servizio consente di usufruire di tariffe speciali per il noleggio di un'automobile presso AVIS, EUROPCAR, HERTZ, MAGGIORE; è prenotabile nelle maggiori stazioni, presentando il biglietto ferroviario entro 3 giorni dalla data di inizio di validità dello stesso.

AUTO AL SEGUITO: un modo per viaggiare comodamente in treno senza rinunciare all'auto. Da alcune città (Torino, Milano, Bologna e Roma sicuramente) è possibile prenotare telefonicamente i biglietti e averli consegnati a domicilio.

Sono cumulabili tutte le riduzioni seguenti sul prezzo di trasporto dell'auto:

- 10% se il servizio è prenotato su 2 o più percorsi (anche A/R),
- 20-30-40% se sono rispettivamente 3, 4 o 5 e più persone a viaggiare con la stessa auto;
- 10% se si è soci ACI.
- 10% ai possessori delle Carte "Programma in Treno" e "Amico Treno" (con esclusione delle festività natalizie e pasquali).
- Prezzi particolari ai soci del RASI (Raggruppamento Auto Storiche Italiane).

Inoltre è garantito il soccorso stradale ACI gratuito nei 30 giorni successivi alla spedizione dell'auto. L'accompagnatore dell'auto può anche viaggiare con treno diverso da quello utilizzato per la spedizione della vettura. Il cliente può fino a quindici giorni prima della partenza del treno inizialmente previsto e dietro corresponsione di un diritto non rimborsabile, variare per una sola volta: la targa ed il tipo di veicolo, il giorno di partenza senza diritto ad alcun rimborso nel caso in cui il nuovo viaggio venga effettuato con prezzi calcolati per una stagionalità inferiore.



BAMBINI IN CROCIERA



Ritenuta fino a pochi anni fa un tipo di vacanza riservata solo ad una certa fascia d'età e poco adatta alle famiglie con bambini, oggi la crociera è una formula turistica che ben si adatta anche alle esigenze e alle aspettative di un nucleo familiare (fatto piuttosto insolito per quel che riguarda le vacanze). Pacchetti dedicati interamente alle famiglie rappresentano la fascia di maggior sviluppo per quel che riguarda le crociere e non c'è nave che non abbia zone e programmi riservati ai bambini di tutte le fasce d'età. Sia i bambini più piccoli che gli adolescenti troveranno a bordo un'ampia scelta di attività che riusciranno sicuramente a coinvolgerli. I Mini-club, ormai molto frequenti nelle navi, consentono ai genitori di trascorrere alcune ore in libertà, con la sicurezza che i loro bambini godono di attività divertenti ed adattate alla loro età. Beninteso, bambini e genitori possono utilizzare insieme le numerose infrastrutture solitamente presenti nelle navi da crociera: piscina, sala "fitness" o cinema aperti fin dalla mattina e per tutto il giorno.

Ma quali sono i veri vantaggi di una crociera?

Innanzitutto bisogna porsi alcune domande per vedere se la crociera è la formula di vacanza che risponde alle vostre esigenze.

1. Dove volete andare?

Mediterraneo? Hawaii? Scandinavia? Questi sono solo alcuni dei luoghi che si possono visitare. Oggi sono veramente molte le mete che si possono raggiungere a bordo di una nave. Solitamente le crociere in inverno vengono organizzate nella zona caraibica e in estate nel Mediterraneo e in Scandinavia.

2. Quanto tempo avete?

Una settimana? Due? O solo pochi giorni? Ci sono compagnie che offrono assaggi di crociere che durano solo un fine settimana o che sfruttano la durata di qualche ponte e altre di durata maggiore che vi permettono di raggiungere mete più lontane ed esotiche.

3. Quando volete partire?

La crociera non è più solo legata alla stagione estiva. Ci sono crociere anche a Natale, Capodanno o Pasqua, in autunno e primavera.

4. Quanto volete spendere?

Nella crociera tutto (o quasi) è compreso nel prezzo, dai pasti, alle attività per bambini, agli spettacoli. Il costo della crociera dipende soprattutto dal tipo di sistemazione che si sceglie che può andare dalla cabina interna alla suite con balcone privato con vista sul mare. Inoltre, soprattutto nella bassa stagione, ci sono molte offerte dedicate alle famiglie nelle quali i bambini e i ragazzi non pagano.

5. Quale crociera fare?

Le crociere offrono ai ragazzi numerose nuove esperienze. Soprattutto se non hanno mai visto un porto, una nazione straniera o il blu del mare aperto. E se pensate che una crociera sia cara, informatevi prima sulle offerte promozionali che le varie compagnie offrono. Molte compagnie di navigazione offrono ai bambini e ai ragazzi viaggi gratuiti o fortemente scontati in alcune date ben precise, per cui partire con tutta la famiglia può costare anche come se si partisse solo in due. Ecco alcune compagnie di crociere di cui consultare i cataloghi o i siti internet per chi ha in mente di fare una bella crociera insieme alla famiglia.



COSTA CROCIERE

Nel sito In pochi click viene offerto un panorama completo delle destinazioni, delle date di partenza e della nave con cui partire, con una descrizione minuziosa dei percorsi, delle tappe e delle escursioni. Tutto completato dalla presentazione in tempo reale della disponibilità e dei costi relativi alla proposta di viaggio individuata. Per i ragazzi sino a 18 anni non compiuti – uno o due, in cabina con i genitori – tantissime opportunità di viaggiare gratis!

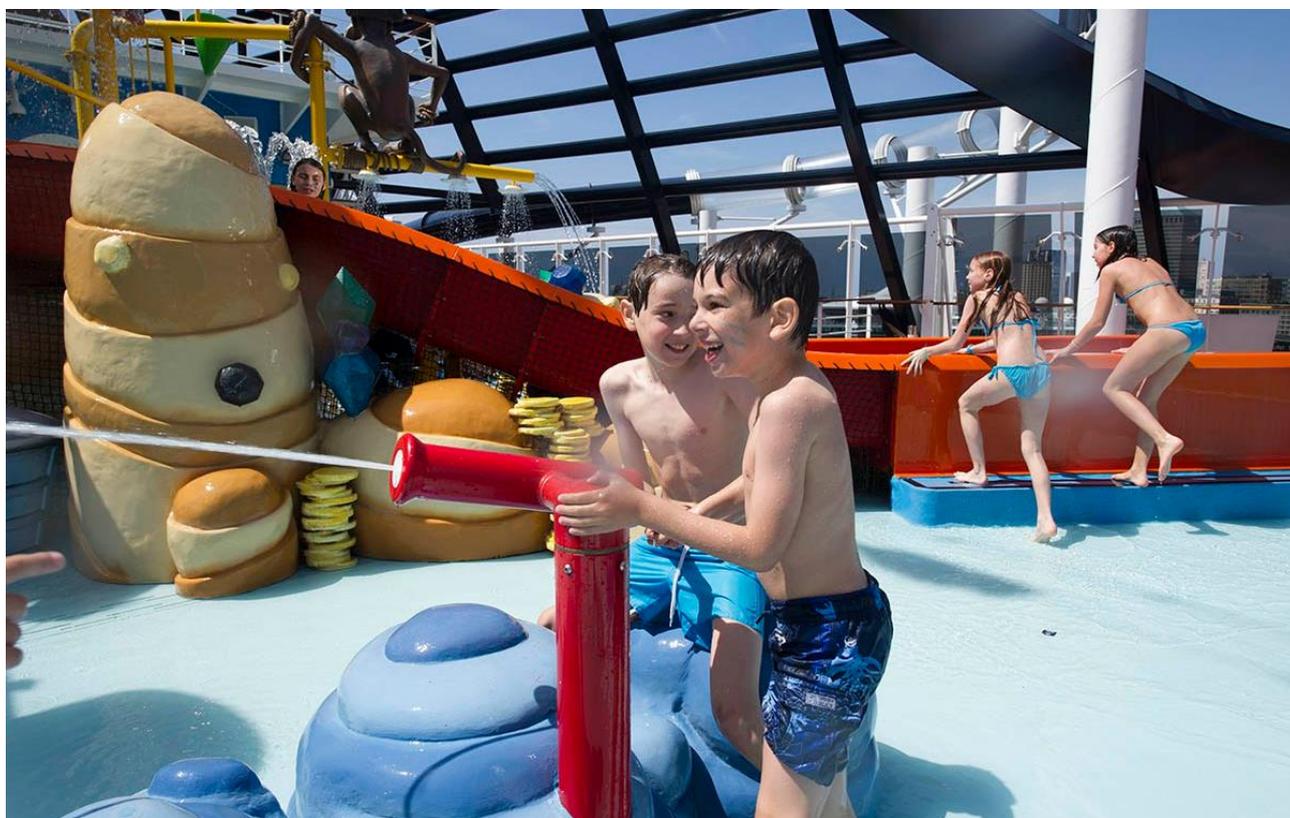
Programma per bambini: Il programma bambini si chiama Fun@sea e viene distribuito all'imbarco da un animatore ad ogni famiglia. Per i genitori è il modo migliore per godersi liberamente una vacanza da sogno senza rinunciare a portare con sé i propri figli. Inoltre su numerose partenze è

prevista la promozione "Ragazzi gratis" che permette a due ragazzi fino a 18 anni in cabina con i genitori di viaggiare senza pagare la quota crociera. Per i bambini e ragazzi dai tre ai diciassette anni sono stati ideati tre differenti programmi, mentre i bimbi più piccoli sono accolti a bordo ma senza animazione e assistenza. Alcuni esempi delle attività a bordo sono:

- Art & Craft: preparazione dei costumi per le serate a tema, pittura su magliette, gare di disegno, face painting.
- Tornei sportivi: Palla rilanciata, ping pong, calcio balilla, basket.
- Giochi pomeridiani: Caccia al tesoro, grandi giochi in piscina, staffette, gare, ruba bandiera acquatica, lezioni di ballo.
- Feste serali: Gelato party, Halloween party, Pirata party, Clown party, Pizza party.

MSC CROCIERE

Programma per bambini: Ad accogliere gli ospiti più speciali a bordo delle navi MSC Crociere sarà DOREMI, la mascotte MSC Crociere. Tanti momenti di svago per trascorrere giornate intense e piene di sorprese in compagnia di nuovi amici e dei nostri animatori: uno staff altamente qualificato si occuperà ogni giorno del divertimento di tutti i bambini e dei ragazzi. Programmi ad hoc per ogni età, tornei sportivi, giochi in acqua in piscina, attività di gruppo, feste. Sale giochi attrezzate per attività creative e divertenti: stencil, pongo, colori, acquarelli, dama, scacchi e tanto altro ancora.



CARNIVAL

Programma per bambini: Per servire il mercato in forte crescita delle famiglie, Carnival Freedom, di Carnival Cruise Lines, offre attività e strutture per bambini di tutte le età. Un'area giochi da 390 metri quadrati è l'elemento centrale del programma "Camp Carnival" di Carnival Freedom. La struttura si divide in cinque zone distinte: una "sala film" con una parete video composta da 16 televisori dove vengono trasmessi cartoni animati e film per bambini; un centro per le arti manuali, con giochi con sabbia colorata e pittura e macchine per preparare caramelle; un'area appositamente progettata per bambini d'età inferiore ai due anni, fornita di attrezzi con imbottitura di protezione; una sala giochi con console PlayStation; e una biblioteca per bambini con libri per i più giovani.

L'area giochi è anche sede delle attività "Camp Carnival", incentrate su musica, lettura, arte, geografia, scienza e attività fisica. A bordo di Carnival Freedom anche il "Club O2", club per adolescenti da 167 metri quadrati, è un'area dedicata agli adolescenti, include una pista da ballo, un DJ, un bar dove si servono cocktail analcolici ed una sala con 60 tra i videogiochi più recenti. È prevista anche una biblioteca con riviste e libri per ragazzi. Come parte del programma del Centro Spa Carnival per i più giovani, durante gli scali in porto i ragazzi da 12 a 14 anni d'età possono sottoporsi ai trattamenti di bellezza e per il corpo insieme ai loro genitori. È previsto anche il programma di escursioni a terra per adolescenti.

DISNEY CRUISE LINE

Programma per bambini: Negli anni scorsi la Walt Disney ha varato nel mare dei Caraibi Disney Magic e Disney Wonder, due transatlantici vecchio stile con cabine verandate, tre piscine, un teatro da mille posti, un cinema, due discoteche, tre ristoranti, uno sconfinato club animazione, un centro fitness con jacuzzi e percorso jogging. Ma non è tutto: nella crociera Disney, che prevede anche la visita al parco Walt Disney World di Orlando, c'è anche il soggiorno sull'isola privata delle Bahamas, Disney's Castaway Cay, dove si pratica ogni tipo di sport acquatico.

PRINCESS CRUISES

Programma per bambini: Ogni anno migliaia di bambini salgono a bordo di una delle navi Princess e qui possono prendere parte al programma a loro dedicato: il Princess Kids Program. Al programma, che varia in base al tipo di nave e di itinerario, possono prendere parte i bambini dai tre ai diciassette anni che vengono suddivisi in base a tre fasce d'età. Anche l'aspetto culinario non viene trascurato e i piccoli ospiti possono scegliere tra i menu pensati appositamente per loro che comprendono anche pizza, hamburger e hot dogs.

NORWEGIAN CRUISE LINE

Programma per bambini: Ogni nave della compagnia NCL offre un programma per bambini e ragazzi fino a 17 anni sotto la supervisione di personale esperto. Sono previste anche attività serali e servizio di babysitting. I bambini sotto i due anni sono ospitati gratuitamente. Lo svantaggio per le famiglie è che non c'è molta scelta per il livello delle cabine.



VALIGIE PRONTE: SI PARTE!

Per quanto la preparazione dei bagagli possa sembrare ovvia, ogni volta che ci si appresta ad andare in vacanza rappresentano la prima difficoltà da affrontare. Preparare una valigia è una cosa seria, da non sottovalutare ed è meglio quindi non aspettare l'ultimo minuto, anzi è opportuno iniziare qualche giorno prima e fare una lista con quello che si vorrebbe portare.



La valigia dei bambini

Se i bambini hanno una valigia tutta loro, bisogna decidere insieme quali vestiti portare e poi se sono capaci, farla preparare a loro, dando magari dei consigli su come piegare e sistemare i vestiti. Se si viaggia con due o più bambini, bisogna mettere la loro biancheria in sacchetti di colore diverso in modo che ogni volta non si debba mettere sottosopra tutta la valigia. Per quel che riguarda il vestiario cercare di portare cose colorate o scure. Una macchia di cioccolata si vede subito su una maglia bianca! (e poi non si deve dire tutto il tempo "non ti sporcare perché non hai niente per cambiarti").

Se i bambini sono ancora piccoli e non hanno mai affrontato un lungo viaggio bisogna portare:

- biberon (portate la quantità necessaria di biberon per un giorno riempiti con acqua per preparare il latte o le pappe. Bisogna lavarli bene la sera e riempirli nuovamente per il giorno seguente).
- detersivo da viaggio e uno scovolino.
- scaldabiberon da viaggio (per scaldare l'acqua ci sono in commercio degli scaldabiberon da viaggio che funzionano inserendo lo spinotto nello scaldabiberon della macchina. Sono piccoli e utilissimi e si possono usare anche per scaldare gli omogeneizzati).
- bottigliette d'acqua (se si è in auto, portare delle bottigliette d'acqua da mezzo litro. Sarà più facile versare il contenuto nel biberon e il resto lo potrà bere mamma o papà).
- borsa termica (se si viaggia in auto portare una borsa termica per mantenere al fresco il cibo per il bambino).

- pannolini e creme (fare un semplice calcolo di quanti pannolini serviranno durante il viaggio e aggiungerne qualcuno in più di riserva. Ricordarsi comunque che marche come "Pampers" si trovano in tutto il mondo e costano più o meno come da noi. Diverso è il caso se si viaggia in paesi in via di sviluppo nei quali i pannolini sono spesso sconosciuti).
- borsa medicine (portare un piccolo rifornimento d'emergenza dei prodotti di cui si potrebbe avere bisogno mentre si è in viaggio).
- borsa (portarsi dietro un'altra borsa, di quelle leggere che si possono piegare e che occupano pochissimo spazio se messe in fondo alla valigia, per poi mettere dentro tutti i ricordi presi durante la vacanza. Si eviterà così di sistemare tutto in scomodi sacchetti di plastica).



Quello che non deve mai mancare in auto

Mettere nella macchina, a portata di mano, delle salviettine rinfrescanti utili sia per rinfrescarsi quando è caldo che per pulire mani appiccicose, dei tovaglioli di carta e un cambio per i bambini (se si rovescia qualche bibita o si sporcano non si dovranno così tirare fuori tutte le valigie), dei cuscini piccoli e delle copertine (nelle auto con aria condizionata può fare freddo se si dorme), un ombrello o un K-way in caso di pioggia e le tendine parasole, indispensabili per viaggiare d'estate. E per finire un'ultima avvertenza: nel bagagliaio posizionare le valigie dei figli sopra le altre. Prima o poi chiederanno di prendere qualcosa che è già stato messo via.

In aereo

Se si viaggia in aereo è consigliabile mettere in ogni valigia almeno un cambio per tutti i componenti della famiglia: Nel caso una valigia vada persa (e purtroppo succede spesso) tutti avranno qualche vestito per cambiarsi. Mettere poi un'etichetta su tutte le valigie.

Franchigia bagagli

Chi viaggia in aereo sa che il proprio bagaglio, può essere trasportato senza pagamento. La franchigia tuttavia non è illimitata. I bagagli devono essere conformi con le norme previste dalle compagnie aeree e quindi non esiste uno standard fisso valido per tutte le compagnie aeree.

Voli nazionali

Per i collegamenti nazionali è consentito caricare a bordo due valigie, di cui una portata a mano in cabina. Quando si superano i limiti di peso o il numero dei colli, occorre pagare un extra per l'eccedenza bagaglio. Questo va detto perché i bambini di età inferiore a 2 anni, accompagnati da un adulto e che non occupano un posto separato, non beneficiano della franchigia bagaglio. Alcune compagnie comunque consentono ai genitori o accompagnatori di portare un ulteriore articolo di bagaglio a mano. Per i ragazzi fino a 12 anni che pagano metà tariffa molte compagnie concedono solo metà franchigia.

Voli internazionali

Chi viaggia in business class ha diritto ad una franchigia maggiore che è di 30 chili, mentre per la classe economica è solo di 20 chili. Solo per le destinazioni dove la franchigia è basata sul concetto di pezzo e non di peso, come ad esempio USA e Canada, sono consentiti 2 pezzi di bagaglio di cui ogni pezzo non deve eccedere i 32 chili.

I bambini da 0 fino a 2 anni non compiuti hanno diritto al trasporto di un pezzo di bagaglio registrato ed è consentito anche portare cibo per bambini da consumare durante il volo nonché un port-enfant o un marsupio.

Quando si prenota è meglio chiedere sempre qual è la franchigia bagaglio per ogni membro della famiglia e se avete delle coincidenze controllate se la franchigia è la stessa perché potrebbe variare da compagnia a compagnia.

Etichette

Anche se al momento del check-in viene apposta un'etichetta su ogni valigia, è consigliabile aggiungere un'ulteriore etichetta all'esterno della valigia. E' una precauzione maggiore che può risultare utile se l'etichetta della compagnia si stacca e la valigia viene persa.

Quando si preparano borse e valigie è opportuno prestare attenzione alle nuove norme riguardanti i liquidi che si possono portare a bordo degli aerei.

