

Viaggiare da soli con un deficit visivo

Il distanziamento sociale durante il Covid-19, ha significato per noi, con deficit visivo, l'isolamento sociale.

Anche se non siamo ancora usciti dalla pandemia, con un vaccino a disposizione e con le dovute precauzioni, potrebbe essere un buon momento per riconnetterci col mondo, viaggiando!

Se non sei abituato a viaggiare in autonomia questa cosa ti potrebbe spaventare, ma è tutta una questione di organizzazione e uscire dal loop dell'immaginario collettivo condizionante e stereotipato, che da sempre è quello che se non vedi non puoi fare nulla autonomamente.

Che tu sia non vedente o abbia a che fare con problemi di vista, hai solo bisogno di nuovi modi per applicare ciò che già sai sulla navigazione nel mondo, per questo è molto importante pianificare il tuo viaggio, e lasciare poco al caso. Turismo e viaggi non richiedono la vista, scoprirai presto che i tuoi sensi dell'olfatto, del tatto, dell'udito e del gusto forniscono tutto ciò di cui hai bisogno per goderti le meraviglie del nostro pianeta e della sua gente.

Ora, diamoci da fare per i tuoi viaggi:

Pianificazione delle cose più importanti da organizzare:

- **Scegliere una destinazione**
- **Valutazione dell'accessibilità**
- **Valuta l'assistenza di cui hai bisogno - Chiedi assistenza negli aeroporti e nelle stazioni ferroviarie**
- **Prepara i documenti (se ti accompagnerà) del tuo cane da assistenza**
- **Acquisizione di documenti di identificazione e Covid pass**
- **Segnalatevi in base ai mezzi di trasporto che andrete ad utilizzare**
- **Aggiornamento di tecnologie, attrezzature e dispositivi**
- **Aggiornare le prescrizioni mediche, farsi le vaccinazioni**
-

Affrontare le esigenze dietetiche

-

Fare le prenotazioni

-

Dire alle persone dove stai andando

-

Fare le valigie

Pianificazione

La preparazione ripaga quando si pianifica una vacanza, specialmente una vacanza turistica per persone ipovedenti. È una buona idea iniziare diversi mesi prima nel pianificare la partenza. Puoi pianificare tutto da solo oppure affidarti a Tour Operator o Agenzie specializzate in viaggi accessibili che siano affidabili e con esperienza. Troveranno soluzioni su misura per te, in base alle tue particolari esigenze sia che viaggi da solo, in coppia, con famiglia, gruppi di amici etc. oppure possono offrire anche la possibilità di viaggiare con altre persone ipovedenti e con guide vedenti professionali.

Assicurati solo che abbiano una buona esperienza con i viaggiatori ipovedenti.

Esaminiamo alcune delle cose più importanti da programmare:

Scegliere una destinazione

Se sei indeciso su dove viaggiare, puoi affidarti alle proposte dei tour operator specializzati di cui sopra, oppure pensa a luoghi che accendono i tuoi sensi, pensa alle cose che ti hanno da sempre intrigato, come ad esempio :

La spezia del cibo thailandese - L'aroma di una pasticceria francese - Il tocco di una brezza caraibica - I suoni della musica mediorientale.

A proposito del mito che i ciechi abbiano dei super sensi, è falso: semplicemente ci affidiamo di più a loro perché non abbiamo la vista su cui fare affidamento, di sicuro abbiamo altri super poteri questo sì! ;-)

Inoltre cerca articoli online sui viaggi d' avventura o sul turismo urbano e chiedi ai tuoi amici ipovedenti sui blog on line idee su cosa fare e dove andare. Una volta che hai preso una decisione, è il momento di capire come sfruttare al meglio il tuo viaggio. (Se cerchi personaggi ai quali ispirarti leggi alla fine di questo articolo)

Valutazione dell'accessibilità

Alcune grandi città sono organizzate su griglie facili da navigare. I villaggi remoti potrebbero avere poche caratteristiche di accessibilità, ma la scelta dipende solo da te e dal tipo di vacanze stai cercando.

Nazioni, stati e aree metropolitane di solito hanno uffici del turismo e siti web per i turisti. Informati presso questi siti alla ricerca di risorse per le persone con problemi di vista e cecità. Più impari sull'accessibilità della tua destinazione, meglio ti organizzerai con il resto dei tuoi preparativi.

Tu con i miei occhi

[Vedere il mondo in bassa risoluzione](#)

Valuta l'assistenza di cui hai bisogno

A volte dopo aver viaggiato con un compagno, decidi che preferisci andare da solo. Assicurati solo di valutare molto bene i pro e i contro di ogni tua scelta.

Valuta che se chiedi ad un amico vedente o ad un familiare di accompagnarti, puoi dedicare più tempo a divertirti e meno tempo alle distrazioni o seccature di quando navighi in un ambiente nuovo. Inoltre avrai qualcuno con cui condividere i ricordi per gli anni a venire. Ma questo dipende solo da te e al grado di autonomia acquisita.

Chiedi l'assistenza speciale PRM negli aeroporti e nelle stazioni ferroviarie [clicca qui](#)

Viaggio spesso da sola, e personalmente la richiedo sempre. E' un buon modo per iniziare la tua vacanza o un tuo spostamento in un luogo sconosciuto. Molte di queste difficoltà sono abbastanza scoraggianti per far rimanere molte persone a casa. Ma se sei arrivato fino qui, non ti scoraggi così facilmente. Hai solo bisogno di una guida specifica per le modalità di viaggio più probabili.

Per prenotare l'assistenza dovrai *informare la compagnia aerea su cui viaggi o il sito della Sala Blu se viaggi in treno* . Il personale attento e appositamente addestrato si prenderà cura di te offrendo il necessario supporto durante tutto il viaggio.

Prepara i documenti se nel tuo viaggio ti accompagnerà il tuo cane da assistenza

Se hai un cane da assistenza, in base ai paesi che visiterai probabilmente dovrai presentare i certificati delle vaccinazioni del tuo cane e qualsiasi altra informazione sanitaria pertinente. [Clicca qui](#)

Segnalatevi in base ai mezzi di trasporto che andrete ad utilizzare

Un requisito fondamentale per viaggiare in sicurezza, anche se sarai in compagnia di un normovedente, è quello di segnalare sé stessi agli altri, tramite il bastone bianco oppure tramite il [laccetto girasole](#). Questo ci identificherà, in generale, al personale di servizio, perché permette di identificare con chiarezza una persona che necessita di un'attenzione diversa e allo stesso tempo riduce alla stessa notevolmente lo stress, grazie alle agevolazioni che sono previste. Basta infatti rivolgersi direttamente al personale e chiedere ciò di cui si ha bisogno.

Acquisizione di documenti di identificazione e Covid pass

Ci sono sempre problemi burocratici imprevisti coinvolti nell'ottenere la documentazione dei passaporti. Fallo non appena scegli la tua destinazione.

Assicurati delle restrizioni vigenti nel paese della tua destinazione e se quello da te scelto contempla anche la quarantena Covid-19 nonostante il Green pass europeo. Porta le copie dei verbali attestanti la tua disabilità.

Aggiornamento di tecnologie, attrezzature e dispositivi

Fai una lista di controllo degli ausili che usi ogni giorno. Sono in buone condizioni o dovrebbero essere sostituite o riparate? Assicurati di avere abbastanza batterie e caricatori, con adattatori che corrispondano alle spine utilizzate nella tua destinazione (Altre regioni del mondo hanno spesso formati di spine e prese elettriche diversi dal nostro Paese).

Potresti anche prendere in considerazione la possibilità di ottenere duplicati per oggetti che potrebbero essere persi o rubati **(Ho sempre un bastone bianco di scorta in valigia)**

Tu con i miei occhi

Vedere il mondo in bassa risoluzione

Inoltre, decine di app per smartphone possono aiutarti con cose come posizioni GPS e descrizioni audio del tuo ambiente. Ad esempio, [Be My Eyes](#) è un'app che mette in contatto gli utenti con volontari in grado di descrivere oggetti visibili dalla fotocamera di uno smartphone.

Aggiornare le prescrizioni mediche, farsi vaccinare

Verificare con il proprio medico e farmacista per assicurarsi che tutti i farmaci e le prescrizioni siano aggiornate. Se stai andando all'estero, informati sulle vaccinazioni) di cui avrai bisogno.

Si consiglia di vaccinarsi almeno un mese prima della partenza per rafforzare le proprie immunità.

Far fronte alle esigenze dietetiche

Se sei un mangiatore schizzinoso, va bene, evita solo le cose che non ti piacciono. Ma se hai dei requisiti di salute specifici (senza glutine, specifici per il diabete, ecc.), Allora devi iniziare a pianificare come nutrirti durante il viaggio.

Mentre selezioni le destinazioni, cerca ristoranti e altre fonti di pasti che possano soddisfare le tue esigenze. Questo, richiede molto tempo perché la maggior parte delle destinazioni turistiche ha una vasta gamma di offerte di cibo. Questo sottolinea il motivo per cui devi iniziare presto i tuoi piani di viaggio.

Fare le prenotazioni

Cercare di fare tutto bene al momento della prenotazione del tuo viaggio può essere un esercizio di frustrazione se provi a fare tutto da solo. Questo è il motivo per cui molti vacanzieri preferiscono utilizzare agenzie di viaggio e compagnie di viaggio specializzate in viaggi accessibili. È il loro lavoro fare tutto per bene.

Quando prenoti voli e pernottamenti in hotel online, assicurati di includere tutte le sistemazioni speciali di cui avrai bisogno. Se scopri di aver prenotato tutto senza fare clic su includere informazioni sulla tua disabilità visiva, prenditi del tempo per trovare una pagina del servizio clienti in cui puoi ricontrollare le loro politiche di accessibilità.

Dire alle persone dove stai andando

Assicurati di creare un itinerario dettagliato dei tuoi viaggi pianificati, soprattutto se viaggi da solo. Anche se hai un compagno di viaggio, c'è sempre la possibilità di separarti per ore o forse giorni, a seconda delle ambizioni dei tuoi piani di viaggio.

Lasciarsi alle spalle un itinerario aiuta anche le persone a casa di coordinare i loro sforzi se hanno bisogno di rintracciarti per un'emergenza familiare.

Fare le valigie

Non dimenticare che avrai dei limiti sui bagagli sia di dimensione che di peso.

Gli zaini sono una soluzione ideale per avere le mani libere, sia p

E' buona cosa rendere i propri bagagli riconoscibili, personalmente uso delle foderine per trolley con fantasie particolari, basterà descriverla al tuo assistente di turno per facilitargli il compito di recupero e di identificazione della valigia sul nastro trasportatore.

Fai sempre le valigie il più leggere possibile e porta solo le cose che sai che tu (e il tuo cane da assistenza) saranno necessarie

Se hai bisogno di ispirazione, prendi in considerazione il caso di James Holman, un inglese cieco, i cui viaggi intorno al mondo lo hanno reso una celebrità all'inizio del 1800. In un'epoca in cui i ciechi erano stigmatizzati e le risorse non erano facilmente accessibili, Holman ha insistito per sperimentare tutto ciò che il suo mondo aveva da offrire. Ad ogni modo se hai bisogno di un esempio più recente, dai un'occhiata a [Tony the Traveller](#), che è totalmente cieco, parzialmente sordo e autore di tre e-book sui suoi viaggi in solitaria in tutto il mondo.