



Down Alapítvány
MENTÁLISAN AKADÁLYMENTES KÖZLEKEDÉS
1145 Budapest, Amerikai út 14.
Tel.: (061) 363-63-53
e-mail: down@downalapitvany.hu



Az utazás



Tartalom

- Az utazás
- Mi minden kell az utazáshoz?
- Távolsági közlekedési eszközök
- Volánbusz
- Vonat
- Repülőgép
- Hajó
- Jó tanácsok utazáshoz

Az utazás

Amikor másik városba, vagy másik országba szeretnénk eljutni, akkor el kell utaznunk.

Minél messzebbre utazunk, annál hosszabb lesz az utazásunk ideje.

Egy hosszú utazásra jól tesszük, ha felkészülünk előre.

Így kellemesebb lesz az utunk, és távollétünkben sem szenvedünk hiányt semmiben.

Mi minden kell az utazáshoz?

- Úti cél
- Úti terv
- Úti költség- pénz
- Úti okmányok
- Utazó táska

Az utazásunk céljai

Az utazásunk célja lehet

- üdülés, nyaralás
- rokon, barát látogatása
- tanulás
- világjárás
- kirándulás, túra
- sportesemény, verseny
- zarándoklat



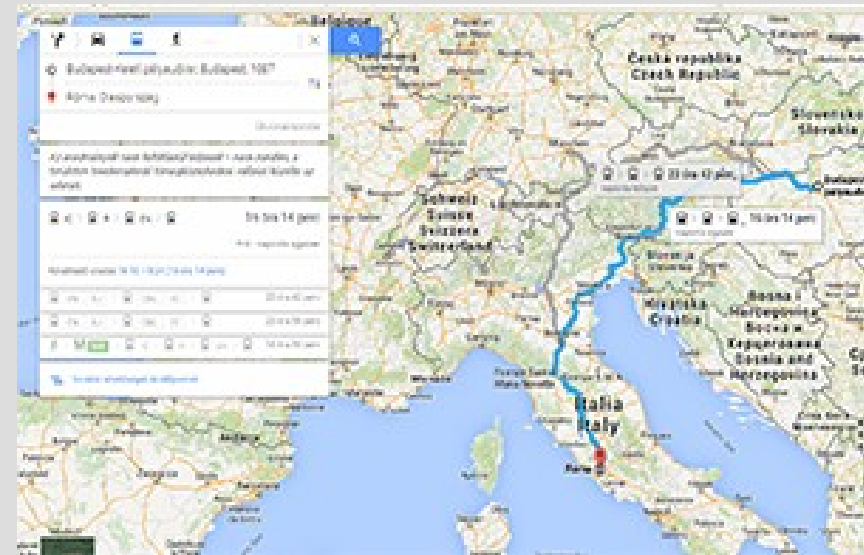
Az úti terv

Indulás előtt meg kell terveznünk az utazásunkat.

- Milyen útvonalat válasszunk?
- Milyen járművel, járművekkel menjünk?

Lehet, hogy több járművel kell mennünk, át kell szállnunk.

Úgy válasszunk közlekedési eszközt, hogy lehető legolcsóbban, és leggyorsabban érjük el az úti célunkat.



Úti költség

Egy utazás, főleg ha külföldre megyünk, sok költséggel jár. Félre kell tennünk pénzt:

- Jegyre
- Enni és innivalóra
- Szállásra
- Vízum igénylésre
- Belépőkre, például múzeumokba, programokra.



Sok országba való utazáshoz vízumot kell kérnünk.

A vízum beutazási engedély egy országba.

A vízumot a cél ország nagykövetségén kell igényelni az utazás előtt.

Utazás tervezésénél nézzünk utána, hogy kell-e vízum abba az országba, ahová utazunk.



Ha külföldre utazunk, akkor valutát kell vásárolnunk.

A valuta külföldi fizetőeszköz- pénz.

A magyar fizetőeszközzel, a forinttal külföldön nem fizethetünk.

A valutaváltóban, más néven Change (cséndzs) tudunk külföldi fizetőeszközt vásárolni.



Például, ha európai országba utazunk, akkor a forintot át kell váltanunk euróra. Euróval fizethetünk például:

Horvátországban,
Spanyolországban

Olaszországban,
Ausztriában,
Németországban,
Szlovákiában,
Szlovéniában,
Finnországban,
Franciaországban,
Görögországban,
Belgiumban,
Cipruson,
Máltán,

Írországban, Hollandiában, és még néhány európai országban.

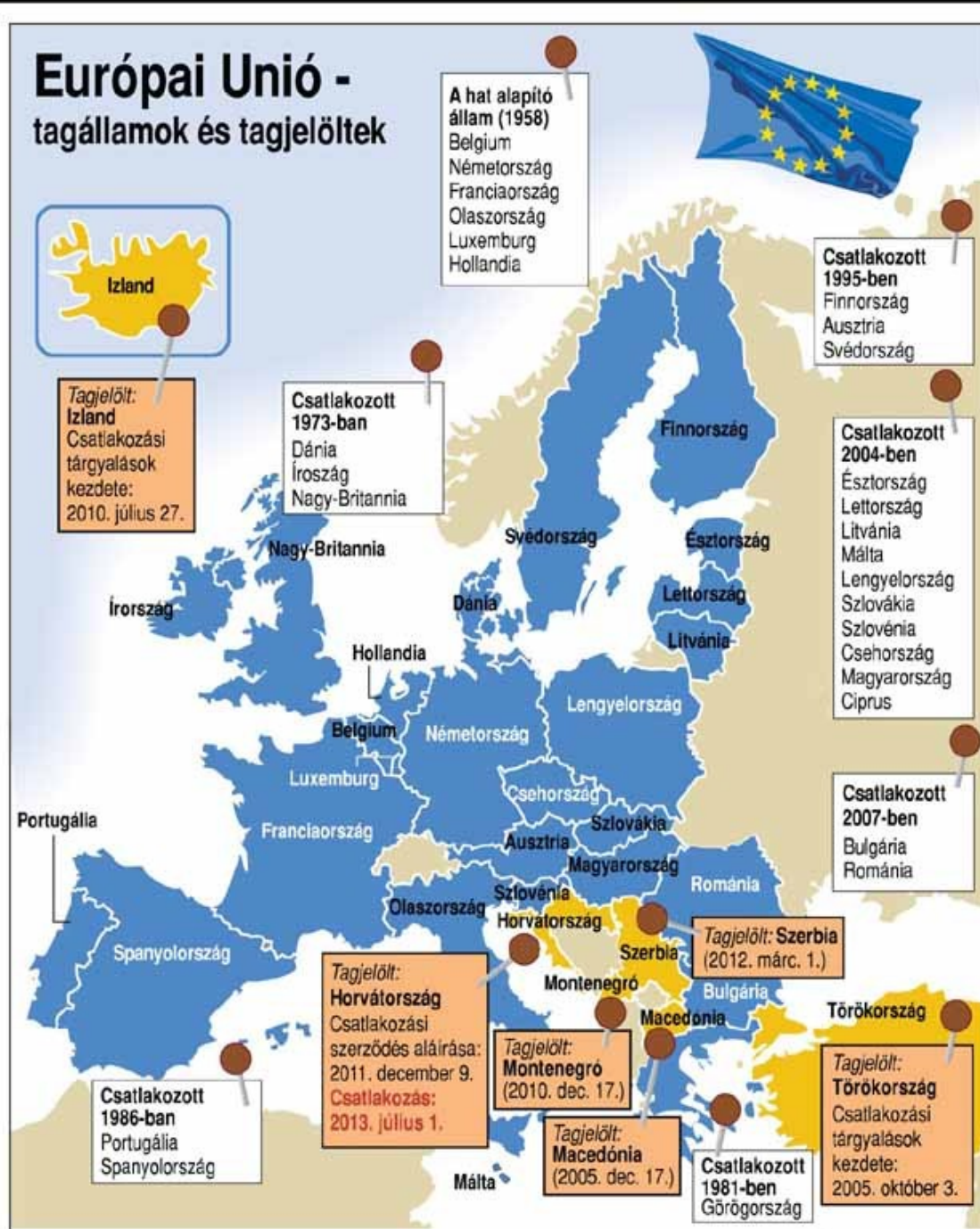


Úti okmányok

Úti okmány, az útleveél azért kell, hogy külföldön is igazolni tudjuk magunkat.

Útleveél nélkül nem engednek be egy másik országba.

Az európai országokba személyi igazolványunkkal is utazhatunk.



A nem európai országokba utazáshoz útleveél kell.



Az utazás megtervezésekor ellenőrizzük, hogy érvényes még a személyi igazolványunk, vagy útleveélünk.

Az is fontos, hogy hazautazáskor is érvényes legyen!

Az utazás megtervezésekor ellenőrizzük az okmányaink érvényességi idejét.

A személyi igazolványon is, és az útlevelel is a fotó mellett, alul találjuk a lejáratát.



Néhány távoli országba csak akkor engednek be, ha útlevelünk lejáratát a visszaérkezés időpontjában még fél évig érvényes. Ilyen ország például Egyiptom, és Tunézia.

Az utazó táska

A táska, amibe az utazáshoz szükséges holminkat tesszük, mindig legyen az utazásunkhoz a legmegfelelőbb

- formájú és
- méretű.

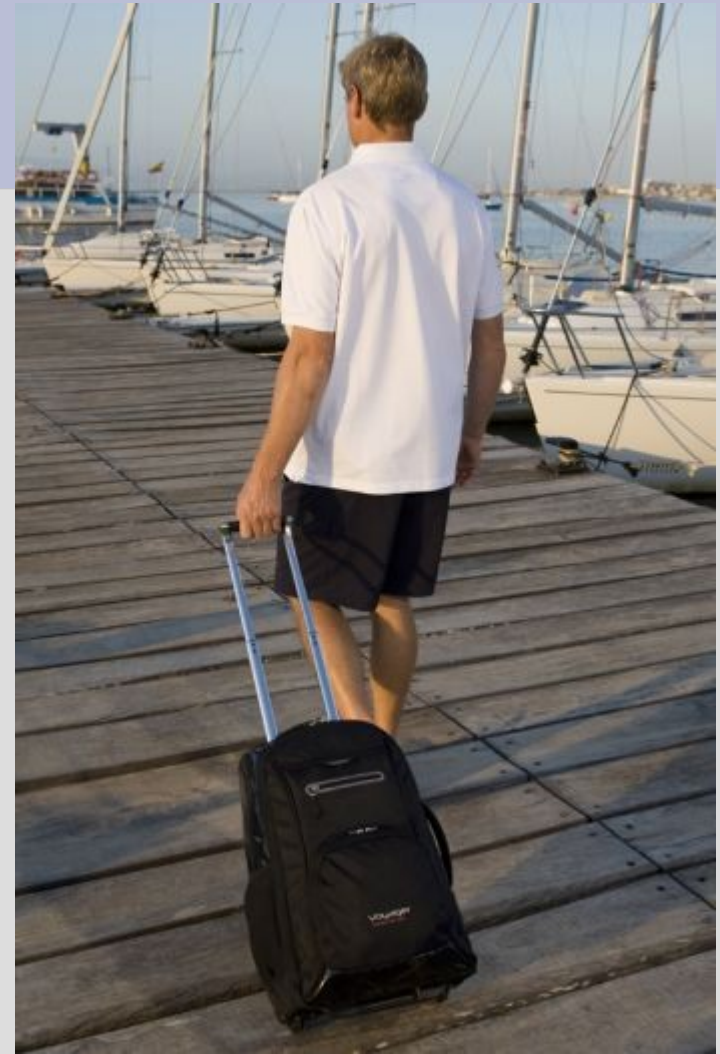
Ne tömjük tele!



Hosszabb utazáshoz, amikor gyalognunk kell a járművekhez, válasszunk gurulós bőröndöt, vagy gurulós utazó táskát.

A bőrönd vagy utazótáska alján kerekek vannak.

Így nem kell a nehéz csomagot cipelnünk. Húzhatjuk magunk után.



Kiránduláshoz, túrákhoz válasszuk a hátizsákot.

Így mindkét kezünket biztonságosan használhatjuk.

Vigyázzunk, a hátizsák ne legyen szélesebb a vállunknál.

Beakadhat a járműre fel és leszállásnál.



Ha repülőgéppel utazunk, vihetünk magunkkal kézipoggyászt, feladhatunk csomagot.

A csomag feladásának ára attól függ, hány kilós a csomag. A csomagunkat ha feladtuk, a leszállás után vehetjük át.

A kézipoggyász az utazótáskánk, ami velünk utazik a fedélzeten. Nem kell érte külön pénzt fizetni, ingyenes.

A légitársaságok meghatározzák mekkora táskát vihetünk fel a repülőgépre.

A fedélzetre felvitt kézipoggyász méretét, súlyát, és tartalmát nagyon szigorú szabályok szerint korlátozzák, és ellenőrzik.

A repülőgépre felvihető táska mérete attól függ, melyik légitársaság gépével repülünk. Nézzünk utána, amikor megvettük a jegyet.

Ha nagyobb a csomag a megszabott méretnél, akkor külön fizetni kell, hogy elvihessük magunkkal.

A súlya sem lehet több a megszabottnál.

A Wizzair, és a Ryanair
légitársaságnál például a
kézipoggyász

mérete 55 x 40 x 20 cm lehet,
és

maximum 10 kiló.

Mielőtt csomagolni kezdünk az
utazáshoz, mindig mérjük
meg a kézipoggyászunkat.

Ne legyen nagyobb a mérete az
előírtnál.

Ne legyen nehezebb az előírtnál.



Távolsági közlekedési eszközök

A távolsági közlekedési eszközökkel hosszú utat tehetünk meg. Minél távolabb utazunk, annál több időt kell a járműven töltenünk.

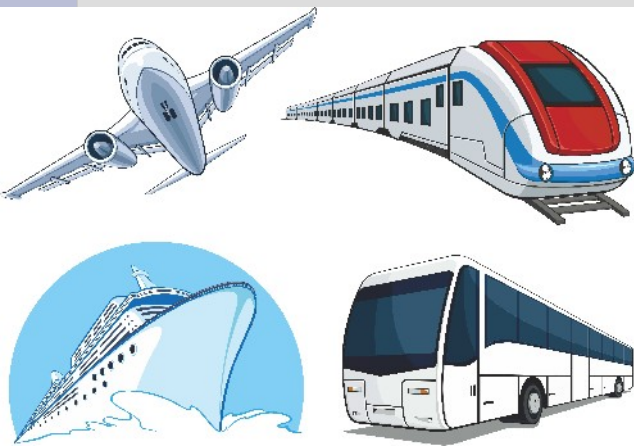
Ezért a távolsági járművek kényelmesebbek.

A távolsági buszokon például több ülőhely van, mint a városban közlekedő buszokon.

A nemzetközi vonatokon van étkező, és hálókocsi.

A repülőgépeken, amelyek több országon keresztül repülnek, hátradönthető az ülése, és kis monitor van beépítve, hogy filmet nézhessünk.

A hatalmas óceánjáró hajókon tenispálya, és úszómedence is van.



Volánbusz

Budapest határain kívül, és vidéken Volánbusszal utazhatunk. Jegyet induláskor a vezetőnél vehetünk.

A Volánbusz helyi járatain nincs WC. Indulás előtt, és menet közben ne igyunk sok folyadékot.



Szervezett utazásra mehetünk turista busszal. Ha éjszaka is utazunk a turista busszal, csak ülve tudunk aludni.



Vonat

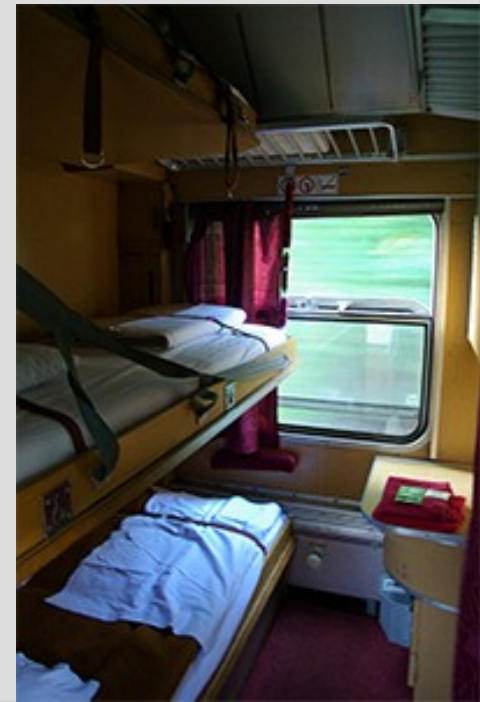
Belföldre, és külföldre is utazhatunk vonattal.

Két állomás között a távolság lehet egy kilométer alatt is, de akár több kilométer is.

A nagytávolságú vonatok több országot is összekötnek.

Ezek a vonatok étkezőkocsival is rendelkezhetnek.

Kapcsolhatnak hozzá fekvőhelyes kocsikat és hálókocsikat is.



Ha messzire utazunk, válasszunk gyorsvonalatot.

A gyorsvonat csak a nagyobb települések állomásán áll meg.
így gyorsabban halad.



Nem minden vonaton mondják be a hangszóróba, melyik állomás következik. Ha nem tudjuk mikor kell leszállnunk, kérjük meg a kalauzt, segítsen.

Repülőgép

Külföldre a legrövidebb idő alatt repülőgéppel utazhatunk.

Repülővel utazni nagyon izgalmas.

Jól fel kell rá készülnünk.

A repülőtér nagyon nagy területen helyezkedik el. Sok ember fordul meg naponta. Ezért nagyon könnyen eltévedhetünk, ha nem vagyunk felkészültek.

Ha valamit nem találunk, kérjünk segítséget a repülőtéren dolgozóktól.

A repülőtérre mehetünk

- autóval
- taxival
- tömegközlekedési járművel.

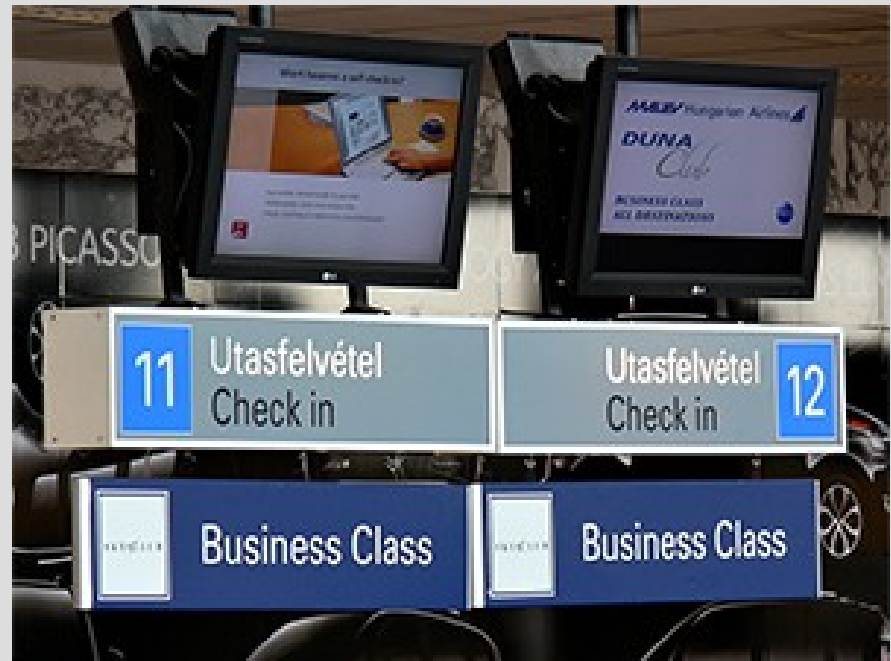


A repülőgép indulása előtt két órával ki kell érünk a repülőtérre. Ha a repülőgépet lekéssük, egy másik járatra újból jegyet kell vennünk.

Ha kiértünk a repülőtérre, be kell csekkolnunk az utasfelvételnél.

Ez az úgynevezett Check- in.

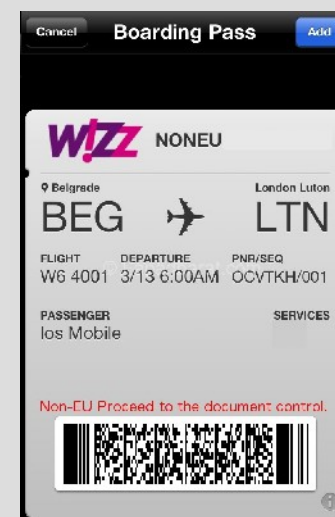
A Check-in egy angol szó. Azt jelenti, hogy bejelentkezés.



Az otthon kinyomtatott elektronikus jegyünket kell odaadni, hogy megkapjuk a beszállókártyánkat.

Itt adhatjuk fel azt a csomagunkat, amit nem viszünk fel a fedélzetre.

A fapados (olcsó) járatokra online (internetes) jegyfoglalás esetén a beszállókártyát otthon nyomtassuk ki, és vigyük magunkkal. A beszállókártyát két héttel az utazás előtt tudjuk kinyomtatni.



Ha becsekkoltunk, kötelező túlesnünk a biztonsági ellenőrzésen.
Kézipoggyászunk és mi magunk is átesünk ellenőrzésen.
A kézipoggyászunkat ellenőrzéséhez rá kell tennünk egy futószalagra,
ahol monitoron ellenőrzik annak tartalmát.

Ellenőrzik, hogy nincsenek-e
nálunk repülőre fel nem
vihető eszközök.

Ha olyan tárgy van nálunk,
amit tilos a repülőgépre
felvinni, azt soha nem látjuk
viszont!

Csomagolásnál ügyeljünk,
ne legyen a kézipoggyászban

- szűrő, vágó, vagy éles tárgy,
- például manikűr készlet, vagy bicska.
- egy deciliteresnél nem nagyobb tubus, dezodor, vagy folyadékos palack. Például fogkrém, borotvahab, testápoló, naptej.



Maximum egy decilitert szabad felvinni a repülőgépre

- folyadékból
- krémből
- zseléből
- dezodorból.



Például a DM- ben vásárolhatunk utazáshoz kicsi kiszerelésben

- fogkrémet
- dezodort
- tusfürdőt
- folyékony szappant
- sampont



Ezeket egy lezárható zacskóba tesszük bele, így helyezzük el a kézipoggyászunkban.

Egy darab egy literes zacskót tehetünk be a kézipoggyászunkba.



Innivalóból is csak 1 decit vihetünk fel a repülőre.

A repülőtéren ellenőrzésnél sajnos kidobhatják velünk a szemétbe azokat a tubusokat, flakonokat, üvegeket, amelyek több folyadékot, krémet, zselét tartalmaznak a megengedettnél.



Ha csomagként adjuk fel táskánkat, akkor nincs megszabva, mennyi folyadékot tehetünk bele.

Miközben a csomagunk áthalad mellettünk az ellenőrzésen, nekünk a fémdetektoros kapun kell átsétálnunk.

A fémdetektor azt jelenti, fémérzékelős műszer. Ha fémet érzékel, jelez

Ehhez le kell vennünk magunkról az

- övünket,
- zakónkat vagy blézerünket,
- kabátunkat,
- mindenféle fémet, például az övünket
- hölgyeknek a magas sarkú cipőt,
- néha a normál cipőt is levetetik.



Egy műanyag dobozba kell tennünk a futószalagra.

Ezután átsétálhatunk a kapun. Ha jelez a detektor, akkor azonos nemű határőr megmota és fémdetektorral (fémérzékelős műszerrel) leellenőriz minket.

A kapu után öltözzünk vissza, és vegyük magunkhoz a kézipoggyászunkat.

A repülőgépbe a beszállás a kapuknál történik,
30 perccel a repülőgép indulása előtt.

A kapu angolul Gate (gét).



A kapu számát és a beszállás kezdetét a beszállókártya Gate nevezetű
sorában
vagy a repülőtéri kijelzőkről látjuk.



A beszállásnál kérni fogják a beszállókártyánkat és az útlevelünket.

Az ellenőrzést követően vagy egy folyosón keresztül vagy egy busszal a repülőgéphez tudunk menni.



A helyünk a beszállókártyán van feltüntetve.

Nézzük meg előre, hogy hányadik sor melyik ülése a miénk.

Amikor megtaláltuk a helyünket, ne akarjuk azonnal csomagjainkat a fejünk felett lévő tárolókba helyezni. Hagyjuk, hogy a sorban mögöttünk lévő elhaladjanak. Meggyorsítja a felszállást ez az udvarias gesztus.

A felszálláshoz viszont már fel kell tennünk a csomagokat a fejünk felett lévő tartókba, vagy az előttünk lévő ülés alá.

Ha elhelyezkedünk az ülésünkben, figyeljünk a légi utaskísérőkre. Minden fontos tudnivalót elmondanak, és megmutatnak. Ha kérdésünk van, bátran forduljunk hozzájuk.



Fel és leszálláskor a nyomáskülönbség miatt sokan éreznek nyomást a fülükben.

Erre az esetre vigyünk magunkkal cukorkát, rágógumit. Nyeljük gyakran, hogy kiegyenlítsük a nyomást.

Hajó

A hajózás csodálatos élmény. Gyönyörű és élvezetes formája az utazásnak, túrázásnak.

A hajózást, mint közlekedési eszközt már csak szórakozásból használjuk. Inkább hajókirándulásokat, hajótúrákat szervezünk, mint közlekedünk vele.

Belföldön is szép túrákat tehetünk hajóval a Dunán, Balatonon, és néhány nagyobb tavunkon.

Mehetünk nagyobb hajókirándulásra. Sok hajós túra közül választhatunk.

Egész napos hajókirándulást, vagy néhány kilométeres viziturát is tehetünk. Komppal átkelhetünk a tó, vagy folyó túloldalára.



Külföldön több napos, vagy hetes, de hónapos hajóutat is tervezhetünk.

A tengereken, óceánokon hatalmas hajókon luxus körülmények között kényeztethetjük magukat.

Jó sok pénzt kell összegyűjtenünk ilyen utazásra.



Jó tanácsok utazáshoz.

Mindig jól gondoljuk át, mit csomagolunk az utazáshoz.

Ne vigyünk magunkkal nehéz, nagy méretű cuccokat feleslegesen.

Csomagolás előtt nézzünk utána néhány dolognak. Például:

- milyen idő van ott, ahová megyünk? Ha télen trópusi éghajlatra utazunk, fölösleges vastag pulóvereket csomagolnunk.
- milyen eszközök vannak, például a szállodában, amit nem kell vinnünk. A lehet, hogy a szállodában használhatjuk az ottani törölközőt, fürdőköpenyt vagy hajszárítót.

Ha európai országba utazunk, váltsuk ki az Európai Egészségbiztosítási Kártyát. Ha európai országban megbetegszünk, vagy baleset ér, ingyen, vagy kevesebb pénzért ellátnak ha nálunk van.

Kössünk utasbiztosítást!



Mentálisan akadálymentes környezet

Megtanítjuk a hivatalok és szolgáltatók értelmi fogyatékos ügyfeleit az ügyintézésre, szolgáltatások igénybe vételére.

Megtanítjuk a hivatalok és szolgáltatók ügyintézőit az akadálymentes ügyintézésre!

A Down Alapítvány „Mentális Akadálymentesítés” néven ismert kezdeményezésének keretében az értelmi fogyatékos személyek támogatott életvitelének feltételeit igyekszik megteremteni:

1. nehezen értő és olvasó emberek könnyen érthető formában történő felkészítésével,

2. a hivatalok és szolgáltatók mentálisan akadálymentesített ügyintézésének és szolgáltatásainak kialakításához nyújtott segítséggel.

**Ezzel azt szeretnénk elérni,
hogy a sérült embernek ne csak papíron
legyen joga saját ügyeit intézni!**

Legyen a környezet mindenki számára használható!





A Down Alapítvány könnyen érthető sorozatának kiadványai



Hogyan intézzünk ügyet? – Információkérés, ügyintézés hivatalban és szolgáltatóknál

Banki ügyintézés, bankkártya használat

Betegjogok

Orvosnál – Látogatás az orvosnál

E-ügyintézés – Elektronikus ügyintézés, internet használat

Közlekedési szabályok gyalogosoknak

Illik, nem illik – A közlekedés illemtana

Önálló lakáshasználat

A munka – Általános tájékoztató

Munkavédelem bőrműveseknek

Munkavédelem konyhai kisegítőknek

Munkavédelem kertészeknek

Tűzvédelem – Megelőzés, jelzés, menekülés

Szabadidő, sport

Sporteszközök használata, balesetmentes sportolás

Down Alapítvány

Központi Iroda

1145 Budapest, Amerikai út 14.

Telefon: (061) 363 6353

E-mail: down@downalapitvany.hu

Web: www.downalapitvany.hu

Adószám: 18005282-1-42

Bankszámlaszám: 10908001-00000013-38730007

Könnyen érthető oldalak és kiadványok

web.downalapitvany.hu/en/node/337

web.downalapitvany.hu/en/node/356

