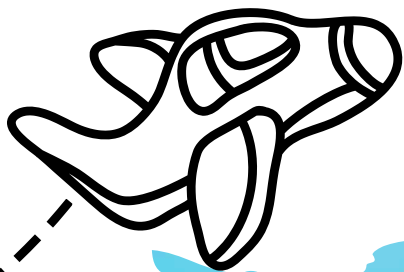




Wakacje bez

przeszkód



Planujesz urlop? Chcesz wyjechać w wymarzone miejsce na wakacje i chcesz się dobrze przygotować i nie dać się zaskoczyć? Ten poradnik jest dla Ciebie! Znajdziesz w nim wskazówki o co i w jaki sposób warto zadbać byś mógł cieszyć się niezapomnianą przygodą na wakacjach!

Ruszajmy w świat razem!

GDZIE JECHAĆ?

**GDZIE
MIESZKAĆ?**

CZYM JECHAĆ?

**MAM
UBEZPIECZENIE?**

**A JEŚLI ZEPSUJE
MI SIĘ SPRZĘT?**

**CO CHCĘ
ZWIEDZIĆ?**

**MOGĘ
SKORZYSTAĆ
ZE ZNIŻEK?**

**MAM
DOKUMENTY?**

**ROAMING?
ELEKTRYCZNOŚĆ?
PIENIĄDZE?**

**MAM ZE SOBĄ
LEKARSTWA?**

Zaczynamy!



Gdzie jechać?

Urlop już niedługo? Chcesz przeżyć przygodę życia i szukasz miejsca, które przyniesie niesamowite wrażenia? W tym poradniku znajdziesz porady o tym jak znaleźć to jedno idealne miejsce w którym aktywnie wypoczniesz i spełnisz swoje marzenia. Pomoże ci on także we właściwym zaplanowaniu tej podróży, dzięki temu jedyne co cię zaskoczy to świetna zabawa podczas wakacji!



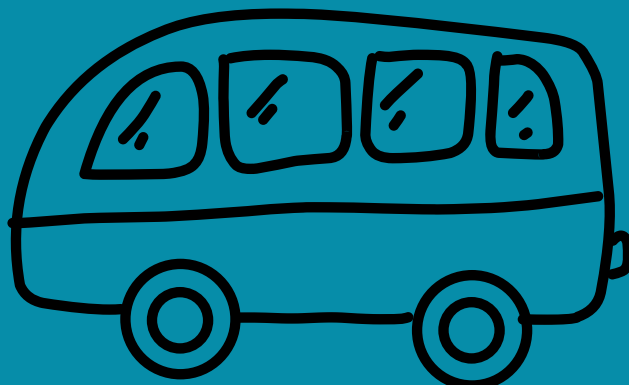
KRZYSIEK RADZI:

Najpierw zastanów się gdzie chcesz jechać. Na tę chwilę nie zamartwiaj się czy miejsce jest dostosowane. Spójrz na to z tej strony - wybierasz się w to miejsce bo jest to Twoje marzenie, które chcesz spełnić:)



Gdzie mieszkać?

Istnieje wiele obiektów, które są w pełni przyjazne osobom z niepełnosprawnościami, jednak nie wszystkie są dostosowane. Często kwestia dostosowania dotyczy tylko pokoju i łazienki. A co z resztą?



1 Pytaj o szczegóły!

"Czy w hotelu jest winda? Jeżeli nie, proszę o zakwaterowanie na parterze."

"Czy szerokość drzwi jest odpowiednia do przejechania wózkiem?"

"Czy przy wejściu do restauracji są schodki?"

"Czy łazienka jest dostosowana i bez problemu wejść pod prysznic?"

"Czy w łazience są uchwyty?"

"Czy mogę swobodnie poruszać się po okolicy?"

2 Informuj o swoich ograniczeniach

3 Poproś o zdjęcia ośrodka

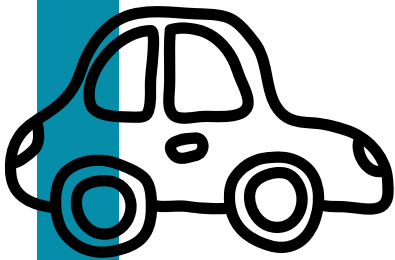
4 Sprawdź opinie i rekomendacje

5 Poproś o przestanie potwierdzenia rezerwacji

Czym jechać?

Istnieje wiele sposobów podróżowania.
O czym musisz pamiętać, by zapewnić sobie przyjemną
i komfortową podróż bez niespodzianek
w różnych środkach transportu?

1 Samochód prywatny



To chyba najczęstszy i najwygodniejszy
środek transportu w Polsce. Pozwoli Ci
na bezproblemową podróż.

Nie mam samochodu... i co teraz?

2 Pociąg

PKP posiada w swoich składach wagony, do których osoba na wózku może swobodnie wjechać - dotyczy to coraz większej liczby tras, jednak jeszcze nie cała infrastruktura jest dostępna. Na dworcach dostępna jest bezpłatna usługa asystenta, który pomoże Ci dostać się do pociągu w miejscu wyjazdu i przyjazdu. Taki serwis ma zasięg międzynarodowy, dlatego też jeśli jedziesz np. do Wiednia możesz zamówić taką usługę z Warszawy za pośrednictwem PKP.

Szczegółowe informacje w tym temacie znajdziesz na stronie:

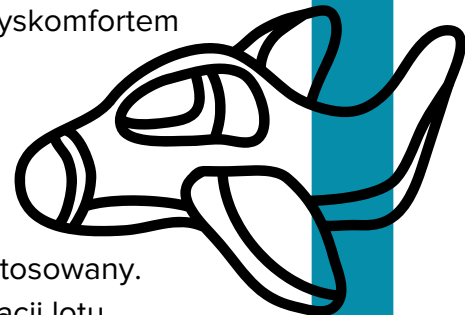
www.fundacjaavalon.pl

3 Autokar

Samodzielne podróżowanie autokarami jest możliwe jednak czasem bywa utrudnione. Często pojazdy nie są dostosowane dla osób z niepełnosprawnościami (brak wind, ramp). W takim wypadku potrzebna jest pomoc osób trzecich co może okazać się dyskomfortem dla osób z niepełnosprawnościami.

4 Samolot

Z przedstawionych środków transportu jest najlepiej dostosowany.
Musisz jednak pamiętać o kilku kwestiach przy rezerwacji lotu.



ZAPYTAJ:

"Jakim samolotem odbędzie się lot i czy wymiary mojego wózka pozwolą na jego transport?"

"Czy mogę zgłosić się do punktu medycznego np. w celu pomocy wykonania zastrzyku przeciw zakrzepicy?"

"Czy mogę prosić o miejsce z przodu samolotu w niedalekiej odległości od łazienki?"

"Czy mogę liczyć na pomoc asystenta przed i po odprawie?"

"Czy linie lotnicze wymagają dostarczenia zaświadczenia od lekarza o braniu leków oraz brak przeciwwskazań do odbycia lotu?"

PAMIĘTAJ:

Zrób zastrzyk przeciw zakrzepicy na czas lotu dłuższy niż 3 godziny.

Zgłoś, że masz wszczepiony implant typu zastawka lub endoprotezę.

Na dłuższe loty załóż pieluchę i ogranicz picie napojów. Weź ze sobą zaświadczenie potwierdzające Twoje schorzenie.

KRZYSIEK RADZI:

Czy wiesz, że na niektórych lotniskach znajdują się odpowiednio oznakowane punkty, w których po naciśnięciu przycisku w przeciągu kilku minut pojawia się obsługa serwisu naziemnego, która zajmuje się Tobą i Twoim bagażem? Na innych możesz zamówić taką usługę z wyprzedzeniem.



Mam ubezpieczenie?

1

Pamiętaj o ubezpieczeniu turystycznym - od kosztów leczenia oraz nieszczęśliwych wypadków. Jest to bardzo ważne w przypadku indywidualnych wyjazdów zagranicę.

2

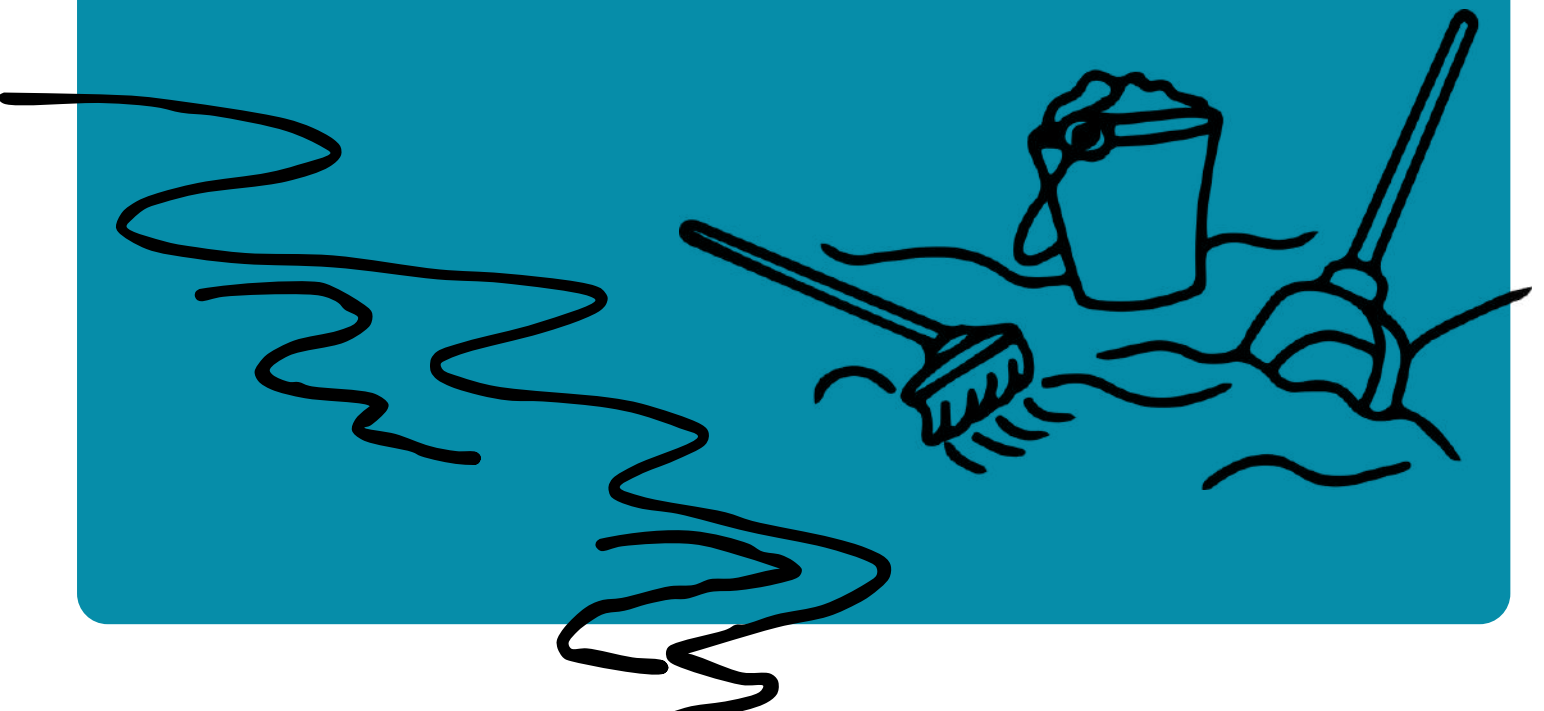
Ubezpieczenie nie obejmuje chorób przewlekłych takich jak choroby serca czy padaczka. Ubezpieczyciel nie pokryje w tym wypadku kosztów leczenia.

3

Jeśli wyjeżdżasz do krajów należących do Europejskiego Obszaru Gospodarczego wyrób Europejską Kartę Ubezpieczeń Zdrowotnych. Pozwoli Ci ona na skorzystanie z bezpłatnej opieki medycznej w trakcie wyjazdu. Zapytaj w najbliższej placówce NFZ.

4

Jeśli wyjeżdżasz do krajów tropikalnych to sprawdź jakie szczepionki obowiązują w danym kraju. Zabierz też ze sobą historię choroby, np. wypis ze szpitala. Najlepiej aby rozpoznanie napisane było po łacinie.



A jeśli zepsuje mi się sprzęt?

1 Sprawdź adresy

Warto przed wyjazdem sprawdzić adresy wypożyczalni i naprawy sprzętu rehabilitacyjnego. W przypadku problemów z wózkiem inwalidzkim taki adres będzie bardzo pomocny.

2 Wypożycz sprzęt

W wielu krajach możesz wypożyczyć skuter, podnośnik lub zwykły wózek. Zaoszczędzisz sobie zmartwień i stresu.

3 Zabierz narzędzia

Jeśli zdecydujesz się wziąć ze sobą wymagany sprzęt, pomyśl o zabraniu podstawowych narzędzi (np. kluczy), do najważniejszych elementów wózka, zapasową dętkę, łątki i pompkę. Pamiętaj, że w przypadku podróży samolotem te przedmioty musisz zgłosić jako bagaż rejestrowany.



Co chcę zwiedzić?

1

Zrób listę miejsc,
które Cię interesują



2

Sprawdź dostępność obiektów muzealnych. Od wielu lat trwa proces dostosowania obiektów do potrzeb i możliwości osób z niepełnosprawnością w dużym stopniu pomógł w zniesieniu barier do obiektów muzealnych i innych atrakcji turystycznych.

Rampy, windy, dodatkowe wejścia umożliwiają turystom na wózku swobodne zwiedzanie. Zawsze należy szukać symbolu osoby niepełnosprawnej (wózek inwalidzki).

Np. zwiedzając Zamek w Edynburgu po zgłoszeniu usługi w kasach specjalny samochód zawozi i zwozi nas na samą górę. Usługa bezpłatna.

Warto wspomnieć, że w obiektach tych znajdują się również często toalety przystosowane.

3

Mogę skorzystać ze zniżek?

Sprawdź czy należy Ci się zniżka do obiektów kulturalnych. W wielu z nich osobom z niepełnosprawnościami oraz opiekunom przysługują zniżki lub bezpłatne wejścia. Zawsze o to pytajmy. Należy posiadać przy sobie dokument stwierdzający niepełnosprawność np. orzeczenie o niepełnosprawności, legitymacje z ZUS. Warto też posiadać ze sobą kartę parkingową, w przypadku podróżowania własnym samochodem.

Lista popularnych atrakcji

Mam dokumenty?

Wybierając się w podróż pamiętaj o zabraniu podstawowych dokumentów tj. dowód osobisty (w przypadku wyjazdu zagranicznego warto zabrać również paszport), Europejska Karta Ubezpieczenia Zdrowotnego lub wykupione prywatnie ubezpieczenie podróżnego czy karta bankowa.

W przypadku osób z niepełnosprawnościami dokumentami wartymi zabrania w podróż są:



W przypadku jazdy samochodem lub planowania wypożyczenia na miejscu, pozwoli Ci ona na zaparkowanie np. blisko noclegu czy atrakcji, którą chcesz zwiedzić.



Honorowana w całej UE pozwoli Ci na skorzystanie ze zniżek w transporcie miejskim, dalekobieżnym oraz niektórych atrakcjach turystycznych.



Roaming? Elektryczność? Pieniądze?

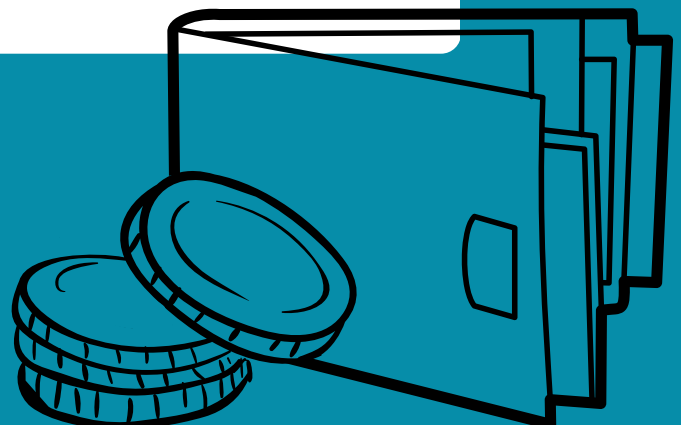
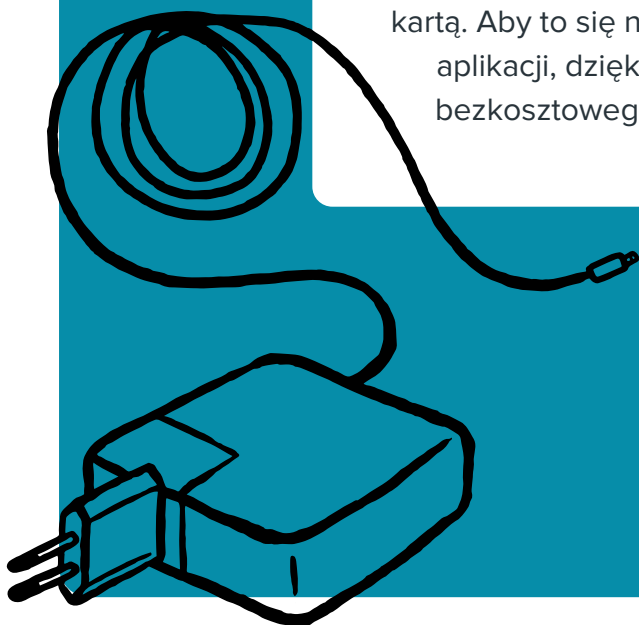
Wybierając się w podróż pamiętaj o zadbaniu o podstawowe kwestie takie jak zabranie odpowiedniej ilości gotówki - nie wszędzie w europejskich krajach zapłacisz kartą - czy zaplanowaniu podróży w taki sposób, by bateria w niezbędnym sprzęcie specjalistycznym nigdy się nie rozładowała. Ważną kwestią jest również możliwość dodzwonienia się wszędzie i do każdego, w trakcie pobytu zagranicą. Na szczęście nie musisz się już martwić o roaming - jego koszt został wyrównany do stawek podstawowych w danym kraju. Upewnij się tylko czy na swoim telefonie masz włączone połączenia roamingowe!

1 Sprzęt specjalistyczny

Pamiętaj - swoje zwiedzanie planuj, zawsze, w taki sposób, by mieć pewność że potrzebny Ci sprzęt nie rozładuje się. Jeśli korzystasz np. z wózka elektrycznego, spróbuj zapytać o możliwość naładowania w kawiarni lub restauracji.

2 Gotówka

Zabierz ze sobą odpowiednią ilość gotówki, by w trakcie wyjazdu nie zaskoczyła Cię sytuacja, w której nie zapłacisz kartą. Aby to się nie wydarzyło skorzystaj z darmowych aplikacji, dzięki którym będziesz mieć możliwość bezkosztowego wypłacania gotówki, np. Revolut



Notatki

Kontakt

Adres

Fundacja Avalon Bezpośrednia Pomoc Niepełnosprawnym
Ul. Domaniewska 50A, 02-672 Warszawa
KRS: 0000270809 NIP: 952-20-21-000

E-mail

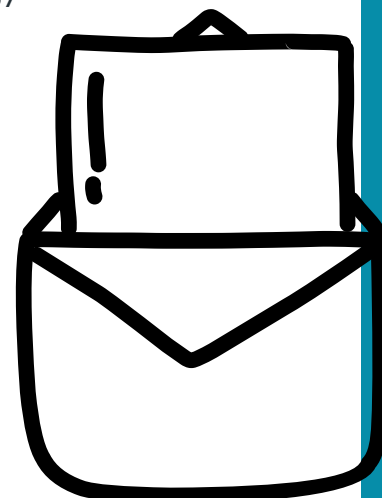
Ogólny: kontakt@fundacjaavalon.pl
W sprawie subkonta: pomoc@fundacjaavalon.pl
W sprawie rehabilitacji: fundacja@fundacjaavalon.pl
Kontakt dla mediów: pr@fundacjaavalon.pl

Telefon

W sprawie subkonta: 22 266 82 36, 801 011 823
(infolinia) Kontakt dla mediów: 534 452 357
Tel komórkowy: 666 324 328
W sprawie rehabilitacji: 22 349 97 71
Tel / fax: 22 266 82 94
Dział Fundraisingu: 730 653 330
Kontakt dla mediów: 534 452 357

Godziny pracy

Dział Subkont:
Poniedziałek – Piątek: 8:00-16:00
Sala rehabilitacyjna i recepcja:
Poniedziałek - Czwartek: 8:00-21:00
Piątek: 8:00-16:00



**Masz wątpliwości
czy pytania? Pamiętaj
o darmowym wsparciu!**

