



CONSIGLI PER IL VIAGGIO

1 - DOCUMENTI NECESSARI

Alla partenza è fondamentale essere in possesso di:

- **Carta di identità valida per l'espatrio o Passaporto**, integri e validi per almeno sei mesi dalla partenza del viaggio. Per cittadini non comunitari si consiglia di entrare in contatto con ambasciata e/o consolato per determinare quali documenti siano necessari per l'espatrio.
- **Tessera sanitaria** (permette di ottenere servizi sanitari nei Paesi dell'Unione Europea, in sostituzione del modello cartaceo E111. Coloro che non l'avessero ancora ricevuta possono rivolgersi alla propria ASL e richiedere il "Certificato sostitutivo provvisorio").
- Fotocopie di tutti i documenti da conservare in luogo diverso da quello scelto per gli originali.

2 - BAGAGLIO

Il bagaglio deve essere comodo e leggero.

Si consiglia di preferire lo zaino da campeggio al trolley. All'interno del bagaglio sono indispensabili:

- Vestiti pesanti (in particolare per la giornata in cui visiteremo Auschwitz, in cui staremo tutto il giorno all'aperto). Nei locali fa molto caldo quindi si consiglia di vestirsi "a cipolla".
- Giacca a vento, cappello, sciarpa e guanti.
- Scarponcini/ dopo-sci e scarpe pesanti di ricambio.
- Calze pesanti.
- Crema idratante per il viso e burro-cacao per proteggersi dal freddo.
- Asciugamani, accappatoio, ciabatte per doccia, phon. (Si ricorda che i bagni dell'ostello saranno in comune).
- Lenzuola o sacco a pelo (per il viaggio in treno).
- Libro "Promemoria", un quaderno e una penna.

Lenzuola e coperte sono presenti in ostello, mentre gli asciugamani no.

È fondamentale attrezzarsi per temperature invernali, che possono andare anche 15-20 gradi sotto lo zero.

3 - VIAGGIO E SISTEMAZIONE IN OSTELLO

Ogni partecipante deve provvedere autonomamente ai pasti durante i viaggi. In particolare, dovrete preparare: 1 pranzo, 1 cena, 1 colazione, sia all'andata che al ritorno. Sul treno sarà presente un servizio bar.

Il pernottamento è previsto in ostelli in camere multiple con bagni in comune.

La prima colazione è inclusa, mentre il pranzo e la cena sono a carico dei partecipanti. Orientativamente, il costo di un pasto completo a Cracovia varia tra gli 8 e i 10€.

Il pranzo al sacco, previsto per la giornata della visita ad Auschwitz, è a carico dell'Associazione.

4 - VALUTA

Zloty polacco (zl). Tasso di cambio del 20 gennaio 2020: € 1 = zl 4,24

- **Contanti**: in centro a Cracovia sono presenti numerosi uffici di cambio presso i quali è possibile cambiare euro in zloty. Gli uffici di cambio applicano solitamente una commissione che varia da un ufficio di cambio all'altro.
- In alternativa, si possono comodamente usare il **bancomat o le carte di credito**. La maggioranza degli sportelli sono abilitati ai circuiti internazionali. L'utilizzo del bancomat permette di non dover tenere con sé grosse somme di denaro in contante. Verificate presso le vostre banche i costi di prelievo all'estero e portate con voi i numeri di emergenza per bloccare la carta in caso di furto o smarrimento. Molti negozi e ristoranti del centro accettano carte di credito, anche pre-pagate.

5 - TELEFONIA

Prefisso per **chiamare l'Italia: 0039**

Prefisso per **chiamare dall'Italia: 0048**

C'è una buona copertura per i telefoni cellulari. I diversi operatori presenti sul mercato hanno accordi di roaming con i principali operatori italiani ed europei.



6 - ESIGENZE SANITARIE

Durante il viaggio e per tutta la nostra permanenza a Cracovia saremo accompagnati da uno staff medico (medici, infermieri e soccorritori).

Ognuno provvederà in autonomia e sotto la propria responsabilità a prendere con sé farmaci di cui necessita o potrebbe necessitare. Si consiglia di prendere nota, prima della partenza, del principio attivo di tali farmaci in modo da facilitare l'acquisto in caso di smarrimento.

Chiunque abbia allergie a farmaci o specifiche esigenze sanitarie deve comunicarlo per iscritto prima della partenza a uno degli operatori dell'Associazione, precisando le eventuali allergie/necessità.

7 - ESIGENZE ALIMENTARI

Chiunque abbia particolari esigenze o intolleranze alimentari deve comunicarlo durante il viaggio d'andata a uno degli operatori dell'Associazione al fine di ottimizzare la gestione dei pasti.

8 - SIGARETTE E ALCOL

Come da normative nazionali e internazionali, all'interno del pullman, del treno e dell'ostello NON è consentito fumare né bere alcolici.

9 - SOSTANZE STUPEFACENTI

Come da normative nazionali, la produzione, il possesso, l'uso e la cessione - anche a titolo gratuito - di qualsiasi tipo e quantità di stupefacenti sono considerati reati punibili con l'arresto. L'Associazione si riserva il diritto di allontanare dal progetto i partecipanti che non rispetteranno tali normative.

Buon viaggio!

DEINA