

تجربه سفری هیجان انگیز با مدیریت دقیق کارهایی که قبل سفر باید انجام داد

آرزو کیهان
روزنامهنگار

کارهایی را باید قبل از سفر انجام دهید تا از ماجراجویی تازه‌تان لذت ببرید، مثل گرفتن بیمه مسافرتی یا لیست اقلام مجاز یا غیرمجاز برای همراه داشتن در هواپیما. مهم‌ترین توصیه‌های کارشناسان سفر، قبل از سفر رعایت مواردی است که در ادامه می‌خوانید.

گرفتن ویزا

ضروری است که درباره شرایط ویزای کشور مقصدتان تحقیق کنید و مطمئن باشید که شرایط اخذ ویزا را دارید. برای اطمینان از امکان اخذ ویزا، با سفارت یا کنسولگری کشور مقصد تماس بگیرید، با آژانس‌های صدور ویزا کار کنید و هر کاری که لازم است انجام دهید تا مطمئن شوید که ویزایتان از قبل آماده است. هرگز گرفتن ویزا را به لحظه آخر موکول نکنید! اگر نتوانید بموقع ویزا دریافت کنید، باید همه چیز را کنسل کنید و به خانه بازگردید.

چمدان‌تان را آماده کنید

برای کاهش استرس، زودتر دست به کار شوید. همزمان با بستن چمدان‌تان، قوانین فرودگاه و خطوط هوایی را بخوانید. حمل بسیاری از اقلام در حال حاضر ممنوع است. شما که نمی‌خواهید به خاطر همراه داشتن یکی از این اقلام، ساعت‌ها در فرودگاه معطل شوید؟ از یک کیسه پلاستیکی شفاف برای حمل هر گونه مایع یا ژل استفاده کنید و به یاد داشته باشید، حد مجاز برای هر بطری ۳ اونس، حدود ۸۵ گرم است.

استفاده‌ای نکنیم، اما ضرورت دارد که همیشه در مسافرت بیمه‌شده باشیم.

یک کپی از مدارک سفرتان به یکی از آشنایان‌تان بسپارید

مجموعه‌ای از جزئیات مدارک‌تان را نزد یکی از دوستان یا خانواده قرار دهید. از مدارک سفرتان مثل پاسپورت، برنامه سفر، بیمه‌نامه مسافرتی، شماره تلفن‌های اضطراری و هرگونه تأییدیه تور، یک کپی داشته باشید. همیشه خوب است که یک نسخه پشتیبان از همه چیز داشته باشید، چرا که در صورت گم شدن یا دزدیده شدن مدارک، تلفن یا لپ‌تاپ، این نسخه کارساز خواهد بود.

محل اقامت‌تان را از قبل رزرو کنید

همه مسافران، رؤیاهای عجیب و غریبی برای سفرهایشان دارند. وقتی جزئیات مهم در سفر به‌درستی برنامه‌ریزی نشوند، ممکن است رؤیاهای به کابوس تبدیل شود. اتفاقاتی چون رویدادهای ورزشی، تعطیلات محلی، کنفرانس‌های تجاری، همه و همه می‌توانند بر میزان هزینه و نحوه رزرو محل اقامت ما تأثیرگذار باشند. توجه نکردن به همزمانی چنین شرایطی، باعث می‌شود هزینه زیادی برای اقامت در جایی که چندان هم مورد علاقه‌تان نبوده، پرداخت کنید. بنابراین همیشه محل اقامت‌تان را قبل از سفر رزرو کنید.

حتماً بیمه‌نامه مسافرتی بگیرید

بیمه مسافرتی از الزاماتی است که تا زمانی که لازمش نداشته باشید، متوجه اهمیتش نمی‌شوید. گاهی ممکن است به دلایل پیش‌بینی نشده، سفرتان را لغو کنید یا زودتر بخواهید برگردید. در این صورت برای معافیت از هزینه‌های ظالمانه کنسلی بلیت، بیمه مسافرتی به دادتان خواهد رسید. بعلاوه، بیمه مسافرتی، در شرایط سخت تحمیل هزینه‌های پزشکی غیرقابل پیش‌بینی، نجات‌دهنده است. بیشتر بیمه‌ها، نیازهای درمانی بیمار را در خارج از کشور پوشش نمی‌دهند، بنابراین داشتن بیمه مسافرتی که نیازهای درمانی بزرگ و کوچک را پوشش کامل بدهد، بسیار حیاتی است. علاوه بر تحمیل هزینه‌های درمانی، مواردی مانند گم شدن گذرنامه، دزدیده شدن لوازم الکترونیکی مثل لپ‌تاپ و گوشی، گم شدن چمدان و کیف، هزینه پروازهای لغو شده و سایر موقعیت‌های ترسناک می‌تواند سفر ما را کاملاً نابود کند. بنابراین انتخاب نوع بیمه‌ای که پوشش دهنده این موارد نیز باشد، اهمیت دارد. بهترین توصیه در سفرهای خارجی این است که حتی اگر بلیت هواپیما و ودیعه هتل غیرقابل استرداد باشد، برای پوشش بهتر ضررهایی احتمالی، بیمه‌نامه مناسب دریافت کنید. ممکن است در نهایت از بیمه مسافرتی‌مان هیچ

ضرورت تهیه چک لیست قبل از سفر

گاهی اوقات قبل از سفر عصبی هستیم. مدام این طرف و آن طرف می‌دویم و دنبال وسایلمان می‌گردیم. برای دوری از این عصبی شدن‌ها، بهتر است قبل از سفر یک چک لیست ضروری تهیه کنید. ریز و درشت برنامه و نیازها و اقلام و کارهای ضروری را به ترتیب انجام دادن در این فهرست بیاورید و هر کدام که انجام شد یا تهیه شد و در چمدان قرار گرفت، کنارش علامت بگذارید. قبل از سفر رسیدگی به کارهایی از این دست ضروری است:

- گیاهان آپارتمانی یا گیاهان باغچه خود را آبیاری کنید. اگر صاحبخانه یا همسایه‌ای دارید که برای بررسی آنها قرار است سر بزند، دستورالعمل‌های واضحی به او بدهید.
- حیاط را بازرسی کنید. شما که نمی‌خواهید با گذاشتن یک نردبان در معرض دید، دزدان را دعوت کنید تا در نبود شما، وارد خانه شوند؟
- یخچال را خالی کنید. غذاهای فاسدشدنی را اهدا کنید. اگر سفرتان طولانی خواهد بود، یخچال را تمیز کنید و از برق بکشید تا در مصرف انرژی صرفه‌جویی شود.
- انباری را چک کنید. بوی نامطبوع پیاز، سیب‌زمینی و سیر پوسیده باورنکردنی و آزاردهنده است.
- اگر حیوان خانگی‌تان در سفر همراهتان نیست، از غذا، آب تازه و یا قفس تمیز آن مطمئن شوید. دقت داشته باشید که محل نگهداری آنها باید دور از وسایل خطرناک و خطرآفرین برقی و گازی باشد.
- اگر در خانه سیستم امنیتی دارید، تاریخ سفر رفتن‌تان و همچنین نام و شماره یک همسایه را به شرکت نصب‌کننده سیستم اطلاع دهید.
- لباس‌ها را بشویید، خشک کنید و تا بزنید. ماشین لباسشویی را چک کنید. برنامه سفر و کلید خانه‌تان را در اختیار همسایه یا دوست مورد اعتماد قرار دهید. از آنجا که نمی‌دانید در زمان نبودتان، چه اتفاقی ممکن است بیفتد، بنابراین حداقل به یک نفر اجازه دسترسی به خانه‌تان را بدهید.
- آبرگرمکن را خاموش یا آن را روی حداقل دما تنظیم کنید.
- اگر اهل دوش صبحگاهی هستید، می‌توانید هنگام خروج از منزل آن را خاموش کنید.
- وسایل برقی مانند توستر و قهوه‌ساز را حتماً از برق بکشید.
- پرده‌ها را بکشید. این کار، خانه را ایمن و به تنظیم دمای داخلی آن کمک می‌کند.
- قبل از سفر، گوشی، تبلت و تمام وسایل الکترونیکی‌تان را شارژ کنید. هیچ کس دوست ندارد در محل شارژ عمومی فرودگاه، برای شارژ گوشی‌اش، با غریبه‌ها آرنج به آرنج بایستد!



غذایی مناسب، از بروز بیماری پیشگیری و به تناسب اندام کمک می‌کند، بنابراین احساس سلامت و سبکی می‌کنید. پس یادتان باشد در سفر، تا حد امکان آب بنوشید و سبزیجات بخورید!

داروهای ضروری همراهتان باشد

داروهای مورد نیاز خود را بسته‌بندی کنید. تزریق هرگونه واکسیناسیون ضروری متناسب با شرایط بهداشتی کشور مقصدتان را فراموش نکنید. داروهای روزانه‌تان را برای مصرف در طول مدت سفر محاسبه و همراه داشته باشید. نسخه پزشکی داروها یادتان نرود!

ورزش حتماً در برنامه‌تان باشد

برای ورزش وقت بگذارید. با ورزش کردن قادر خواهید بود در طول سفر انرژی لازم را حفظ و سلامت‌تان را تضمین کنید. ورزش مانع از بروز جت لگ شده و یا در صورت بروز جت لگ، بدنتان می‌تواند بهتر این موضوع را کنترل کند.

چمدان‌تان مناسب است؟

داشتن چمدان مناسب، مهم‌تر از چیزی است که فکر می‌کنید! حمل یک چمدان بزرگ سنگین، خیلی سخت است. به جای پر کردن چمدان، روی بسته‌بندی درست تمرکز کنید. لباس‌هایی را که با هم ست هستند، کنار هم بچینید. اگر انتخاب و چیدن لباس‌ها و لوازم سفر را خوب مدیریت کنید، یک چمدان دستی کافی است. البته چمدان‌های بزرگ‌تر برای سفرهای طولانی‌تر، ضروری است. در سفرهای طولانی، یک کوله‌پشتی برای لپ‌تاپ و یک چمدان دستی کافی است. بعضی‌ها ترجیح می‌دهند به جای همه اینها با یک کیف چرخدار بزرگ تمام وسایل لازم و البسه‌شان را همراه ببرند.

مراقب خودت باش

در طول سفر تلاش کنید همواره هیدراته بمانید. اگر سبزیجات بخورید، کمتر مریض می‌شوید. دقت در انتخاب مواد غذایی در طول سفر بسیار مهم است. رژیم

قبل از سفر تحقیق کنید

قبل از سفر، در مورد مقصدتان بخوانید! مکان‌های معروف برای بازدید، سفرهای یک‌روزه، غذاهای محلی، جاذبه‌های تاریخی، عبارات روزمره و حتی نرخ ارز کشور مقصد را در گوگل جست‌وجو کنید. با نقشه شهر مقصد و وسایل حمل و نقل عمومی آن آشنا شوید. دانستن این موارد قبل از سفر، می‌تواند استرس حضور در یک کشور تازه را کاهش دهد. فهرستی از مکان‌های دیدنی و کارهایی که باید انجام دهید و برنامه بازدیدها تهیه کنید تا بدانید چه کارهایی را باید انجام دهید. وقت‌تان را با توجه به اهمیت بازدیدها و مسافت جاهای دیدنی از محل اقامت‌تان، مدیریت کنید.

یک نکته مفید

از آنجا که مسافران در سراسر جهان با داستان چمدان‌های گمشده و تأخیری، بیش از هر کس دیگری سروکار دارند، توصیه می‌شود طوری برنامه‌ریزی کنید تا در صورت بروز چنین شرایطی، امکان ردیابی اقلام شخصی‌تان وجود داشته باشد.