

## SAN PIETROBURGO E MOSCA 29 DICEMBRE – 5 GENNAIO

### INFO PRATICHE

#### Clima

Il clima in inverno fa variare le temperature di molto, comunque tra San Pietroburgo e Mosca incontreremo tra i -1 ed i -16 gradi. All'interno, nei locali, negozi, ristoranti, invece potrebbero esserci anche 25 gradi.

Consigliabile quindi l'abbigliamento a cipolla.

(Più info a tal proposito nella sezione dedicata a cosa portare)

#### Fuso Orario

In Russia il fuso orario è di due ore avanti rispetto all'Italia.

Se in Italia è mezzanotte, in Russia saranno le 2 di mattina. Vuol dire che festeggiamo in anticipo il 2019!!

A dicembre l'alba è verso le 10 del mattino a San Pietroburgo, e verso le 9 a Mosca, ed il tramonto prima delle 16. Dovremo quindi sfruttare a pieno le poche ore di luce a disposizione.

#### Telefono

Se qualcuno avesse un telefono smartphone in più, sarebbe super utile qualora decidessimo di acquistare una scheda locale. Per circa 400 rubli (poco più di 5 euro, facendo il cambio), è possibile acquistare una SIM russa comprensiva di 400 minuti di chiamate e 3 Gb di connessione Internet. Altrimenti, ci accontenteremo di avere internet attraverso il wi-fi di bar, hotel e ristoranti.

#### Voltaggio

Il voltaggio è come da noi, a 220 V. Le prese sono di tipo:



Basterà avere un adattatore universale per stare tranquilli nel caso abbiate le prese a 3. Il suggerimento è comunque di portare almeno una ciabatta per utilizzare varie prese.

#### Salute

Nessuna vaccinazione consigliata e/o obbligatoria. Si consigliano, previo parere medico, le vaccinazioni antidifterica e quelle contro l'epatite A e B. Da statistiche del Ministero della Sanità, si evince una percentuale molto elevata di casi di AIDS e di malattie veneree.

E' sconsigliabile bere acqua corrente, anche se ufficialmente potabile, per l'alta presenza di sali minerali ed altre sostanze chimiche (il sistema di depurazione e controllo, fra l'altro, in alcune zone non funziona in modo ottimale). A San Pietroburgo sembra sia davvero poco potabile comunque – o altrimenti portatevi medicinali contro la dissenteria.. della serie, ve l'avevo detto! :)

#### Cambi valuta

Conviene cambiare in città, rispetto all'aeroporto dove prendono delle commissioni a scaglioni. Meglio comunque partire con dei soldi in contanti, cambiati in banca o ai chioschi di cambio (a Roma su via Ottaviano ad esempio), o online su [www.forexchange.it](http://www.forexchange.it) – per avere dei rubli al nostro arrivo in città.

Va benissimo anche prelevare (meglio da carte di debito – anche se non sempre funzionano - che di credito) e ricordarsi sempre e comunque il PIN. Ricordate di comunicare alla vostra banca che state per visitare la Russia, talora dovessero richiedere un'autorizzazione preventiva per l'utilizzo all'estero. Altre info qui: <https://rusalia.it/dove-cambiare-euro-rubli/>

## COSA PORTARE

### 1. Varie e documenti

-Passaporto valido almeno 6 mesi (come forse saprete non occorre più comprare il bollo di € 40e annuale). Ricordare di portare sempre il passaporto con sé. Portare con sé fotocopia passaporto da tenere nel vostro bagaglio, separato dal passaporto originale. Il suggerimento è anche di farne una scansione e di mandarla via email per averlo sempre a disposizione, assieme al visto per la Russia. Stessa cosa per l'assicurazione sanitaria, che resta da stampare e tenere nel portafogli. Se poi qualcuno di voi è in possesso della patente internazionale (e volesse guidare) potrebbe portarla.

- E' inoltre consigliato anche di registrare i dati del proprio viaggio sul portale:  
<https://www.dovesiamonelmondo.it/dovemondo/turista>

### 2. Soldi

In cassa comune sono previsti 350e. Viste le spese già preventivate, forse conviene prevederne qualcuno di più (ad esempio la cena di Capodanno e se si vuole vedere qualche spettacolo di danza). Vi consiglio comunque di portare o preventivare 100euro in più per riserva \ imprevisti \ precauzione \ altre spese + soldi per spese personali e se si decide qualche attività extra. Accertatevi sempre con la vostra banca che il bancomat sia abilitato al prelievo internazionale e, anche se già siete del parere positivo, comunicate i giorni che sarete in un determinato Paese per non incorrere in problemi di sorta. Il costo del prelievo tante volte non è molto dissimile dai costi di transazione ai cambi, muovetevi come più a vostro agio insomma.

### 3. Bagaglio

Il limite di bagaglio varia da compagnia a compagnia. Noi non superiamo comunque questi limiti: internazionali 23 kg per il bagaglio in stiva, e 8 kg per quello a mano (Alitalia, 10kg con Aeroflot)

#### 3.1. Bagaglio a mano

Come bagaglio a mano conviene uno zainetto, utile per le visite giornaliere.

Consiglio importante è di sfruttare al massimo la capienza del bagaglio a mano mettendoci sempre almeno un paio di cambi e le cose + importanti (occhiali e carica batterie per esempio).

Tutto quanto non volete assolutamente possa andare perso e le cose necessarie per poter viaggiare anche i primi due o tre giorni nel caso in cui il bagaglio spedito non arrivi... (tiè!).

- Macchina fotografica può esser portata a parte al di fuori del bagaglio a mano.

- Molta attenzione a non mettere nel bagaglio a mano liquidi di alcun genere, oggetti considerati offensivi come coltellini forbicine tagliaunghie. Neppure creme se il contenitore supera i 10 cc di capienza.

#### 3.2. Bagaglio in stiva

- Bagagli: 1 valigia pronta alla neve o uno zaino (o borsone morbido spalleggiabile – nel caso con busta nera dell'immondizia per proteggere contro la neve) da spedire. Evitate dimensioni eccessive. L'importante è che non sia troppo ingombrante e pesante da rendere un incubo anche gli spostamenti ridotti su neve (magari non arrivate a 23kg perché con la neve bisogna sollevare la valigia!)

## COSA METTERE IN VALIGIA

Avremo il phon disponibile in entrambi gli hotel, quindi, se non ci sono particolari esigenze non dovrebbe servire portarlo. Una prolunga multipresa con presa senza la messa a terra (quella centrale) per ricaricare cellulari e batterie macchine fotografiche e computer, potrebbe essere utile. A proposito, ricordate gli hard disk esterni per salvare le foto (se ne fate tante!).

Ora, tasto dolente di questo viaggio è: il FREDDO.

Allora attenzione a ricordare come restare isolati dal freddo (rubando da una italiana in Russia: <https://www.painderoute.it/russia-dinverno-consigli-per-un-viaggio-in-sicurezza-e-al-caldo/>):

- avere la maggior parte della pelle del corpo coperta, perché il freddo brucia sulla pelle nuda
- avere la testa ben al caldo (è dalla testa che disperdiamo la maggior parte del calore)
- avere le estremità ben coperte (orecchie, mani, piedi)
- avere vestiti larghi, su più strati, che contengano aria (come i piumini, o la lana): è l'aria il vero isolante, e quella calda tra il corpo e i vestiti vi terrà perfettamente isolati dall'esterno
- avere scarpe con una suola ruvida, meglio se in vera gomma o in vibram, che faccia ben attrito sul ghiaccio

Abbigliamento in inverno (rubando sempre da lei: <https://www.painderoute.it/come-sopravvivere-inverno-russo/>):

- Un burrocacao
- Uno spruzzino/crema per il naso per respirare bene anche con il secco
- Una bella crema grassa da mettere sulle guance
- Un cappello molto caldo che vi copra bene la fronte e il collo: meglio se di lana o di pile. Se avete il cappuccio è subito COMBO.
- Una sciarpa di lana molto calda
- Un giaccone bello pesante, meglio se lungo fino alle ginocchia per scaldarvi anche le gambe. Anche un piumino va bene.
- Degli scarponi con una bella suola spessa che non scivoli su neve e su ghiaccio. Gli anfibi di cuoio sono perfetti, gli scarponi da montagna pure: non devono essere impermeabili per forza, devono solo essere comodi e imbottiti dentro. Dimenticatevi cosa significa fashion.
- Dei calzettoni di lana, meglio se lunghi fino al ginocchio. Ok anche calze calde e leggings termici o calze da mettere sotto i jeans.
- Dei guanti belli caldi, meglio se di lana+pile oppure da sci
- Dei cerotti per le vesciche, perché vi vedo già a piagnucolare per i trenta normalissimi km quotidiani che si macinano camminando per tutte le Russie

Aggiungerei anche calzamaglia, maglia termica, maglioni, pile, scaldini, copriorecchie se non avete cappello tipo colbacco. E se li avete, i guanti con l'indice per usare lo smartphone da tenere sotto quelli da sci. E ribadisco: LE SCARPE SONO ESSENZIALI, calde, spesse e con suola antiscivolo.

Esempio di abbigliamento con -10/ -25 gradi (per temperature più alte il vestiario è uguale, basta alleggerire gli strati sotto – sempre su raccomandazione della nostra italiana in Erasmus in Russia):

- Cappello di vera piuma, che copre tutta la testa e le orecchie, oppure cappello grosso di lana foderato in pile
- Sciarpa di lana grezza molto grossa, che avvolge tutto il collo e copre fino al naso se necessario
- Guanti da sci a manopola (le dita stanno più calde)
- Giaccone molto pesante, fatto da due strati interni staccabili, lungo fino al ginocchio (è importante!), impermeabilizzato fuori
- Jeans pesanti o pantaloni termici

- Calzettoni di lana molto spessi, tirati su fino al ginocchio
- Dr. Marten's di vera pelle, con suola in gomma molto spessa e ruvida, oppure scarponi da montagna invernali con suola in vibram
- Canottiera di cotone
- Maglietta a maniche lunghe tipo dolcevita, con collo alto
- Maglione di lana molto grosso e spesso, quelli vecchi dei genitori anni '80 belli larghi sono impareggiabili!

Ricordatevi magari qualcosa di carino e adattabile alla tenuta da neve se volessimo fare un salto in un teatro importante o per la festa a Capodanno (anche se, dato che dopo saremo per le strade a guardare i fuochi e far concerti, non andrei troppo leggeri!). Ricordate che comunque all'interno si potrebbe arrivare anche a 25 gradi quindi lo strato più leggero va bene una volta tolto lo scafandro!

## UTILI / VARIE

- cinta porta soldi e documenti (o marsupio interno)
- salviette umidificate, fazzoletti di carta
- mascherina per gli occhi, tappi per le orecchie (per chi ha il sonno leggero)
- 1 lucchetto per la valigia e sveglia da viaggio (se non nel cellulare);
- penne e piccolo quaderno per appunti;
- dizionario italiano/russo (o date un'occhiata qui: <https://www.painderoute.it/frasi-in-russo-per-viaggiare-in-russia-strategie/>)

## MEDICINALI

Ognuno DEVE provvedere personalmente ai medicinali che ritiene necessari e soprattutto ai medicinali personali e ricordare di portare con sé le ricette (meglio se in inglese) per medicinali per cui serve la prescrizione qualora dovessero fermarvi ai controlli doganali.

A parte, un esempio di KIT di PRONTO SOCCORSO/scegliete ciò che può esservi utile:

- Antipiretico (Tachipirina)
- Antinfiammatorio/Analgesico (Oki/Brufen)
- Antistaminici e cortisone Antidiarroici (Dissenten)
- Antibiotico intestinale (Normix)
- Antibiotico a largo spettro (Augmentin)
- Collirio Antibiotico (per la congiuntivite)
- Antiscottature (Foil)
- Antispastico (Buscopan)
- Cerotti e Termometro
- Fermenti Lattici: Enterogermina/Lactoflorene
- Sali minerali (Polase)
- Disinfettante per le mani a secco

Copyright Alessandra Carrillo 2018.

This work is licensed under the Creative Commons CC BY-NC-ND 4.0 License. To view a copy of the license, visit <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>

