



# سفر بادستِ پُر

چگونه با قطار، اتوبوس و هواپیما راحت‌تر سفر کنیم؟

مدارک سفریادتان نرود  
 قصد سفر به هر جا را که دارید،  
 حتماً شناس‌نامه و کارت ملی خود  
 را به همراه داشته باشید. همچنین  
 گذرنامه در سفرهای خارجی.  
 اگر با خودروی شخصی سفر  
 می‌کنید، به پدرتان بگویید که حتماً  
 کارت خودرو، گواهی‌نامه، بیمه‌نامه  
 شخص ثالث و برگه معاینه فنی  
 به همراه داشته‌باشند. در سفر با  
 خودروی شخصی نقشه راه و نقشه  
 شهری که قرار است به آن سفر  
 کنید را همراه داشته‌باشید. توجه  
 کنید کارت سوخت خودرویتان را  
 جانگذارید، اگر با قطار، اتوبوس  
 یا هواپیما سفر می‌کنید، بلیت‌ها  
 یادتان نرود.

دفترچه بیمه یکی از وسایل ضروری  
 است که تمام اعضای خانواده باید در  
 سفر آن را به همراه داشته‌باشند اگر  
 از داروی خاصی استفاده می‌کنید،  
 حتماً آخرین نسخه را همراه  
 داشته‌باشید.  
 در حد امکان از کارت‌های اعتباری  
 استفاده کنید و پول نقد کمی به  
 همراه داشته‌باشید.



اگر باید ساکتان را به قسمت تحویل بار  
 بدهید، حتماً بخشی از این مواد را در  
 کیف‌دستی یا کوله‌پشتی به همراه داشته  
 باشید.

هستند، ننشینید.  
 هر جا که قطار یا اتوبوس توقف کرد، پیاده  
 شوید. کمی آب بخورید، نفس عمیق  
 بکشید و کمی هم پیاده‌روی کنید. این  
 کار موجب می‌شود خون در پاهایتان که  
 برای مدت طولانی بی‌حرکت بوده‌اند،  
 جریان یابد.  
 از خوردن بیش از حد تنقلات و مواد  
 غذایی در اتوبوس و قطار پرهیز کنید.

سعی کنید یک‌ماه پیش از سفر، بلیت  
 خود را از مراکز معتبر تهیه کنید.  
 اگر با اتوبوس سفر می‌کنید، بلیت را حتماً  
 از تعاونی‌ها بخرید و هیچ‌گاه در کنار جاده  
 منتظر اتوبوس نشوید.  
 اگر در اتوبوس و قطار، دچار سرگیجه  
 و حالت تهوع می‌شوید، هنگام حرکت  
 کتاب نخوانید و در صندلی‌هایی که  
 خلاف جهت حرکت اتوبوس یا قطار



اگر مبتلا به بیماری قند هستید، وسیله  
 آزمایش قند خون و باتری اضافی همراه  
 خود داشته باشید. نان خشک یا بیسکویت  
 بدون شکر، بادام زمینی و آب میوه هم  
 فراموش نشود.

اگر بیماری خاصی دارید و می‌خواهید  
 با هواپیما سفر کنید، حتماً میهمان‌دار  
 هواپیما را از این موضوع باخبر کنید و  
 ترجیحاً بیش‌تر از مقدار معمول، دارو  
 به همراه داشته باشید.

سفر با هواپیما  
 سه نکته درباره





وبگاه‌هایی برای سفر معمولاً سازمان‌های گردشگری و جهانگردی بهترین اطلاعات را دربارهٔ جاذبه‌های گردشگری و مناطق گوناگون آن به ما ارائه می‌دهند. وب‌گاه این سازمان در ایران «[www.hchto.ir](http://www.hchto.ir)» است.

#### ارزان سفر کنید

محدودیت‌های مالی به هیچ وجه دلیل انصراف از سفر نیستند. شما به هر اندازه‌ای که پول دارید، حتی اگر کم باشد، می‌توانید با برنامه‌ریزی مناسب و تعریف هزینه‌های خود پیش از سفر، نهایت لذت و استفاده را از تعطیلاتتان ببرید.

#### تعریف مقاصد و تقسیم هزینه‌ها

وسیلهٔ سفر چیست؟ از کجا و چگونه می‌خواهید بازدید کنید؟! آیا سوغات می‌خرید؟ مدت زمان مسافرت چه قدر است؟ و... پاسخ به این پرسش‌ها به میزان پول شما بستگی دارد. به همهٔ آنها با مطالعه پاسخ دهید و پاسخ‌ها را بنویسید. سپس پول خود را بین آنها تقسیم کنید. چیزهای غیرضروری را هم حذف کنید.

#### وسيله شخصی یا عمومی؟

تا مقصد که نمی‌خواهید پیاده بروید، لازم نیست حتماً پرواز کنید و سوار هواپیما شوید. استفاده از قطار و اتوبوس نیز هیجان خاص خود را دارد. بنابراین با تعیین طول مسیر می‌توانید وسیلهٔ سفرتان را انتخاب کنید.

#### تخفیف بگیرید

همیشه این چانه‌زدن نیست که تخفیف به همراه می‌آورد، بلکه می‌توان با استفاده از فناوری‌های نوین، از نرخ‌های پایین‌تری نیز بهره برد. به شما پیشنهاد می‌دهیم از سفر کارت استفاده کنید. سفر کارت چیست؟ سفر کارت، کارتی الکترونیکی و بانکی است. این کارت از طریق پایانه‌های فروش ویژه (POS) که در مراکز گردشگری عضو شبکهٔ پذیرندگان سفر کارت نصب شده‌اند، قابل استفاده است.

#### چگونه هزینه‌های خود را کاهش دهیم؟

حساب پولتان را به‌طور منظم داشته باشید. برای جلوگیری از کم‌نیاموردن پول هنگام سفر، بهتر است پیش از سفر، کارت‌های اعتباری و راه‌های صرفه‌جویی را به دقت بررسی کنید.

#### چگونه بنزین بزنید؟

اگر به هر دلیلی با توجه به هزینه‌های بنزین، تصمیم به سفر با خودروی شخصی دارید، می‌توانید با به‌کارگیری برخی فنون، میزان مصرف و همچنین هزینهٔ خود را تا اندازهٔ قابل توجهی کاهش دهید. حالا این فنون را به شما می‌گوییم تا در غیر سفر نیز از آنها بهره بگیرید. نخست این که تنها صبح زود بنزین بزنید. می‌دانید



که همیشه مخزن سوخت پمپ‌بنزین‌ها زیر زمین قرار دارد. پس هرچه زمین سردتر باشد، بنزین غلیظ‌تر و متراکم‌تر است. وقتی هوا گرم می‌شود، بنزین نیز منبسط خواهد شد. دوم این که هنگام زدن بنزین دستگیرهٔ نازل را تا آخر فشار ندهید.

یکی از مهم‌ترین نکات برای بنزین زدن این است که وقتی باک خودرو نصفه است، بنزین بزنید، چون هرچه بنزین بیشتری داخل باک باشد، هوای کمتری فضای خالی آن را اشغال می‌کند. مسئلهٔ دیگر آن که چنان‌چه دیدید تانکر بنزین در حال تخلیهٔ بنزین است و شما هم در جایگاه سوخت هستید، از زدن بنزین خودداری کنید چون رسوبات ته مخزن همراه با بنزین وارد باک خودروی شما خواهد شد.

#### روستاها را فراموش نکنید

اگر محدودیت مالی بهانهٔ شما برای سفر نرفتن است، به اطراف خود دقت کنید. می‌توانید از طول سفر بکاهید و به عرض آن اضافه نمایید! یعنی لازم نیست جای دوری بروید. رفتن به یک روستای نزدیک شهر، شما را با دنیای جدیدی آشنا می‌کند. در اطراف هر شهری، روستاهای زیبا، بکر و تفریحی زیادی وجود دارند. صبح بروید و شب بازگردید. حتی می‌توانید چادر هم بزنید.

رفتن به پیک‌نیک همراه با خانواده و دوستان یا اصلاً سفر درون شهری و لذت بردن از جاذبه‌های آن به‌عنوان یک سفر کوتاه، شما را از همهٔ دغدغه‌های کاری، شهری و... دور می‌کند. لطفاً با طبیعت مهربان باشید!