

## **Sluttrapport som beskrevet i skjemaet samt reiseguiden med råd og tips for blinde og svaksynte som er sluttproduktet i prosjektet.**

### **Målsetting, målgruppe og bakgrunn for prosjektet.**

Målsettingen var å finne mestringsstrategier som kan være til hjelp for synshemmede på reise samt utarbeide en reiseguide med råd og tips for blinde og svaksynte. Målgruppen er blinde og svaksynte og deres ledsagere. Bakgrunnen for prosjektet er at gruppen blinde og svaksynte har store utfordringer når en skal en skal ut og reise. Dette handler om praktiske utfordringer som å finne frem til toalettet, men også kunnskap om hva slags assistansetjenester man kan benytte seg av. Videre handler det om hva en bør ta rede på ved innsjekking på hoteller og hvordan en kan på best mulig måte forberede seg når en skal reise. Det handler også om hva en skal legge vekt på når det gjelder trygghet og sikkerhet.

### **Beskriv i hvilken grad målsatte effektmål ble nådd:**

I søknadskjema er det beskrevet en prosess med samlinger samt en studiereise. Sluttmålet er å utarbeide en reiseguide med råd og tips for blinde og svaksynte. Prosjektet er gjennomført slik det er beskrevet og reiseguiden er ferdig utarbeidet lagt ut på nettsiden til Norges Blindforbund Aust-Agder og facebooksiden og vil bli trykket i punktskrift og svart etter behov. Den vil være tilgjengelig for alle blinde og svaksynte i hele landet.

### **Prosjektgjennomføring/metode:**

Metoden som er anvendt er innhenting av erfaringer fra synshemmede som har reist mye og erfaringer fra 15 prosjektdeltakere. Dette er gjort ved å avholde 3 seminarer samt en erfaringsreise fra Arendal til Oslo med 3 forskjellige reisemåter, tog, buss, fly og lokale transportmidler. Reiseguiden er utviklet med bakgrunn i disse aktivitetene samt en innspillfase der deltakerne har kommet med forslag til utforming og innhold.

### **Resultat og resultatvurdering:**

Prosjektet ble gjennomført i en tid med koronasmitte, dette førte til at prosjektet ble noe utsatt, men vi fikk anledning til å gjennomføre det som planlagt. Vi har fått tilbakemeldinger på at reiseguiden oppfattes som relevant og god.

### **Oppsummering og videre planer:**

Dette prosjektet har vist at det er stor interesse fra målgruppen for å reise både for å oppleve kulturelle aktiviteter og også besøke familie og venner. Det å kunne bevege seg fritt har mye med likestilling og aktiv deltakelse i samfunnet. Det er også blitt det å føle seg trygg på reise har stor betydning når det gjelder å bryte ut av isolasjon og øke selvtiliten. I og med at prosjektet har ført til utarbeidelse av en reiseguide har også prosjektet stor betydning etter at det er fullført. Prosjektet vil bli videreført ved at reiseguiden vil bli jevnlig oppdatert og ajourført.

# REISEGUIDE

## RÅD OG TIPS FOR BLINDE OG SVAKSYNTE



**Norges Blindeforbund**  
Synshemmedes organisasjon

Aust-Agder



RUDI  
2021

## **Innholdsfortegnelse:**

<b><i>Forord.....</i></b>	<b><i>4</i></b>
<b><i>Innledning. ....</i></b>	<b><i>4</i></b>
<b><i>Valg av strategi.....</i></b>	<b><i>6</i></b>
<b><i>Hva er en reisekjede? .....</i></b>	<b><i>6</i></b>
<b><i>Reise med tog.....</i></b>	<b><i>7</i></b>
<b><i>Reise med buss.....</i></b>	<b><i>8</i></b>
<b><i>Reise med fly.....</i></b>	<b><i>10</i></b>
<b><i>Hvordan bruke lokaltrafikktilbudet? .....</i></b>	<b><i>12</i></b>
<b><i>Bruk av TT. ....</i></b>	<b><i>13</i></b>
<b><i>Innsjekking på hotell.....</i></b>	<b><i>13</i></b>
<b><i>Kulturelle aktiviteter, besøk på restaurant. ....</i></b>	<b><i>14</i></b>
<b><i>Reise alene eller i gruppe. ....</i></b>	<b><i>16</i></b>
<b><i>Bruk av apper. ....</i></b>	<b><i>16</i></b>
<b><i>Sikkerhet og trygghet.....</i></b>	<b><i>17</i></b>
<b><i>Hvor mye kan jeg stole på andre?.....</i></b>	<b><i>18</i></b>
<b><i>Reiseforsikringer. ....</i></b>	<b><i>19</i></b>
<b><i>Pass, visum, legitimasjon, Corona dokumentasjon og resepter. ..</i></b>	<b><i>19</i></b>
<b><i>Innreisekrav i en verden med pandemi.....</i></b>	<b><i>21</i></b>
<b><i>Nyttige lenker til nettsider og telefonnummer.....</i></b>	<b><i>21</i></b>

# REISEGUIDE FOR BLINDE OG SVAKSYNTE!

## Forord

Denne veilederen er skrevet av Beathe og Arnt Beckstrøm Holte. DAM har gjort det mulig å gjennomføre prosjektet gjennom sitt tilskudd. Videre vil vi takke de 15 deltakerne i prosjektet for hjelp og innspill i prosessen med å utarbeide reiseguiden, og det samme gjelder de tre foredragsholderne Terje Andrè Olsen, Arild Røland og Line Wormli. Ved å si ja til å fremme søknaden om prosjektmidler til Stiftelsen DAM har styret i Norges Blindforbund Aust-Agder gjort det mulig å gjennomføre prosjektet. Den elektroniske versjonen av reiseguiden vil jevnlig bli oppdatert, og den vil bli trykket i punktskrift og svart til personer som ønsker det. Lillesand, 31. desember 2021.

På forsiden er det en tegning av en smilende mann med førerhund i venstre hånd og hvit stokk i høyre hånd med sekk på ryggen på vei fra et tog og inn på et annet tog. Illustratør av forsiden: William Rudi.

## Innledning.

Dette er en reiseguide for synshemmede. Den er laget med støtte fra stiftelsen DAM. Norges Blindforbund Aust-Agder søkte om støtte til et prosjekt som het: Hvor er do? DAM har gjort det mulig for oss å lage denne veiledningen.

Reiseguiden er utviklet med bakgrunn i et prosjekt som Norges Blindforbund Aust-Agder gjennomførte høsten 2021. Tipsene og rådene i denne reiseguiden er samlet etter 3 erfaringsseminarer som en gruppe medlemmer av Norges Blindforbund deltok på, samt en reise tur-retur Arendal Oslo. I alt har 16 deltakere vært med i prosjektet.

Hvor er do?

Denne tittelen er valgt ut fra at mange synshemmede har erfart at det kan være vanskelig å finne fram til toalettet når en er ute og reiser. Det å spørre om hjelp til dette fra fremmede personer, kan virke som en stor barriere. Følgende status ble skrevet av Ida Østlund som er synshemmet og førerhundbruker 22. oktober 2021. Hun setter ord på det som mange blinde og svaksynte reisende har opplevd (oversatt til norsk av Norges blindforbund Aust-Agder.

Sitat begynner:” Noen **minutters innblikk i en vanlig togreise.**

Nå er jeg på riktig plattform, tror jeg, toget til Strängnäs går om fem minutter ifølge SJ's app. På Flemingsberg stasjon er det flere spor parallelt. Jeg hører et tog komme inn, er det mitt? Det er for tidlig. Ingen annonsering høres. Jeg vil virkelig ikke miste toget mitt, så jeg skynder meg fram til plattformkanten og føler med den hvite stokken. Tomt, ikke noe tog! Det må være lokaltoget som er på sporet ved siden av som nettopp kom inn, det er umulig å høre.

To minutter senere tordner et tog inn igjen, denne gangen må det være mitt, fortsatt høres ingen utrop i høyttalerne om hvilket tog det er. Jeg ber førerhunden min om å lete etter en dør, den går mot toget, ingen dører åpnes. Jeg må trykke på en knapp for å komme inn. Hysterisk virrer jeg rundt, men finner ikke en knapp, en medpassasjer kommer heldigvis og slipper meg inn.

Det virker ganske komplisert når du ikke kan se det. Takk, sier jeg, mens jeg allerede er klar for neste trinn, for å finne et sted å sitte. Samtidig føler jeg at mitt betydelige kaffeinntak på dagens foredrag betyr at jeg raskt må finne et toalett. Førerhunden min viser meg trappen opp i dobbeltdekkeren ved å sette sine fremre poter på første trinn. - Good doggy!

Jeg går opp trappen og hunden stopper ved en glassvegg. Hvordan var det nå, er jeg i en romrakett eller et tog? Den neste knappen som må finnes, den neste barrieren å krysse. Igjen, jeg finner meg selv famlende etter knappen mens irritasjonen stiger. Til slutt klarer jeg å finne den rette og glassveggen åpnes. Jeg går inn i vognen og hører den stille lyden av reisende mennesker. Hvor er et ledig sete, spør jeg ut i luften. Ikke noe svar. Jeg hører og føler at vognen er full av mennesker, jeg begynner å gå langs stolene og kjenner litt diskret med hånden min langs ryggstøttene for å føle om de stille medreisende er der eller ikke.

Etter en liten stund er noen i stand til å åpne munnen og informere meg om at det er et ledig sete to rader foran. Jeg dumper ryggsekken min og ber hunden bli når jeg går ut på toalettjakt. Tilbake den veien jeg kom, passere glassveggen, ned trappen, kan toalettet være her et sted? Jeg føler på veggen på den andre siden av inngangen, men blir bare møtt av en ny glassvegg. Jeg finner en ny knapp og trer inn i en ny vogn med stille medpassasjerer. Nå har "kaffeosen" min nådd et veldig høyt nivå, og det kan sikkert merkes på desperasjonen i stemmen min: Kan noen her fortelle meg hvor toalettet er? Noen sier det er på den andre siden av vognen, og jeg skynder meg. Jeg finner en buet vegg og antar at det er her toalettet er.

For fjerde eller femte gang på tre minutter famler jeg rundt for å finne en knapp for å komme gjennom en dør. En passasjer kommer og viser meg knappen. Veggen åpnes, og jeg skynder meg inn for endelig å bli kvitt dagens kaffeinntak. Men... Hvordan lukker jeg døren? Panikken brer seg

igjen, og noen ironiske tanker snurrer rundt i hodet om Coronasmitte og anbefalingene om ikke å ta overalt i slike pandemitider. På venstre side inne i døråpningen finner jeg tre knapper i en vertikal rad. Ingen punktskrift, ingenting som viser meg hvilken knapp som lukker toalettdøren.

En tanke som slår ned: Skal jeg sette meg ned og tisse med en åpen dør? Jeg trykker på toppknappen på raden, og selvfølgelig begynner en slags alarm å hylle. Heldigvis blir den stille når jeg trykker på den igjen. Jeg prøver neste knapp og døren lukkes. Jeg setter meg på toalettet, og lettelsen er stor når jeg endelig kan tisse. Etter den vanlige letingen og famlingen med hendene langs veggene i rommet, finner jeg til og med toalettpapiret. Men så stopper det, hvordan skal jeg skylle? Hvor på veggen er spyleknappen/spyledisplayet på toalettet? Jeg finner den ikke." Sitat slutt.

Dette er erfaringer som mange synshemmede har gjort. Det er disse tankene som går gjennom hodet før en legger ut på en reise.

Å bli trygg i reisesituasjonen, kan føre til at flere synshemmede får lyst til å dra ut. Andre hindringer som kan være utslagsgivende, er tanken om hvordan en skal få hjelp når en kommer til et hotell og sjekker inn, hva kan en spørre om hjelp til, og hvordan i all verden skal jeg finne fram ved frokostbufféen?

Et råd som er viktig, er at du selv gir til kjenne at du er synshemmet. Dette gjør det enklere for den som skal gi deg hjelp å forstå din situasjon. Ved siden av en førerhund, er nok den hvite stokken den enkleste måten å kommunisere at en har en synshemming.

## **Valg av strategi.**

Også synshemmede har ulike preferanser når det gjelder å reise. Noen er komfortable med å ta utfordringer på sparket mens andre liker å planlegge hele reisen i minste detalj. Denne reiseguiden er derfor ikke en oppskrift i hvordan synshemmede skal planlegge en reise, men den er ment som råd og tips som en kan gjøre seg nytte av dersom en vil. Det viktige er at en har lagt opp en strategi før en legger ut på reisen.

## **Hva er en reisekjede?**

En reisekjede er strekningen fra dør til dør. Når du drar hjemmefra starter reisen, og den er ikke ferdig før du er helt framme. Reisekjeden kan du dele opp etapper. Mellom hver etappe kan det være punkter som krever spesiell oppmerksomhet. For eksempel dersom du tar drosje hjemmefra til

togstasjonen, bør du ha tenkt gjennom hvordan du skal komme deg fra drosjen, inn til stasjonen, og hvordan du skal få hjelp til å finne perrongen og sitteplassen din. Neste etappe er reisestrekningen med tog. Den kan også bestå av flere etapper dersom du skal bytte tog underveis. Da bør du ha gjort deg opp en formening om hvordan du håndterer togbytte, og hvordan du eventuelt kan sikre hjelp ved slike bytter. Den neste etappen kan være når togturen tar slutt. Da må du kanskje ha assistanse for å finne ny transport dit du skal.

Slik kan du dele opp alle reiser uavhengig transportmiddel. Du kan definere kritiske punkter på din reise, og legge en plan for hvordan du skal sikre deg trygg vei. Analyse av reisekjeden kan være en metode for planlegging. Vi kommer til å vise dette i omtalen av ulike transportmidler.

## **Reise med tog.**

Mange synshemmede sier at de kvier seg for å reise med tog. Det er spesielt dette med togbytte, samt det å få bistand under reisen, som får mange til å være skeptiske.

I prosjektet vårt hadde vi lagt opp til at en av gruppene skulle reise med tog fra Arendal til Oslo. Strekningen inneholder et togbytte på Nelaug stasjon. Selv om det var en gruppe som reiste sammen, var gruppemedlemmene opptatt av å innhente informasjon fra tog personalet om hva slags hjelp en kunne regne med dersom en reiste på egen hånd.

Erfaringene var at det var enkelt å få assistanse. En av deltakerne møtte opp på Arendal stasjon så tidlig at hun var sikker på at ingen av de andre hadde kommet slik at hun kunne få en følelse av å reise uten andre. Toget var ikke satt opp da hun ankom, og det viste seg at hun hadde blitt fulgt til feil sted av drosjesjåføren. Hun opplevde å bli kontaktet, og at hun ble fulgt til toget. Lokaltoget fra Arendal til Nelaug trafikkeres av et tog med få vogner, og betjenes kun av togfører. Da det ankom til Nelaug stasjon der det er bytte til toget som går fra Stavanger til Oslo, fikk gruppen god hjelp til å finne sine plasser.

Mange ganger kan det by på problemer å komme i kontakt med servicepersonale. Imidlertid fikk gruppen som reiste god kontakt med konduktøren, og ble flere ganger kontaktet med tilbud om hjelp hvis noen trengte bistand. En av deltakerne som er helt blind, tok seg rundt i togsettet og fant fram. Det ble også klart at det ikke var nødvendig å bestille assistanse på Oslo S på forhånd. Konduktøren tilbød seg å organisere ledsaging ved ankomst til Oslo S.

Selv om vår gruppe fikk hjelp av konduktøren ved ankomst Oslo S, er det også en ledsagertjeneste som kan bestilles på forhånd. Nummeret hit er 477 70 098. Du må bestille denne minimum 24 timer før reisen. Det skal nevnes at du kan prøve å bestille senere enn 24 timer, men da har du ingen garanti for at du får assistanse, men de prøver å hjelpe deg. Telefontiden er 08:00 til 19:00 på hverdager og 09:00-15:00 i helger. Det er pr. 9. desember 2021 11 stasjoner i Norge som har en slik assistansetjeneste. Disse er: Oslo S, Lillestrøm, Oslo lufthavn Gardermoen, Lillehammer, Trondheim S, Bergen, Ski, Sandvika, Asker, Drammen, Tønsberg og Hamar. Det arbeides med å utvide denne lista, og en av stasjonene som står øverst på lista, er Nationaltheatret stasjon i Oslo.

Dersom du benytter tog på en og samme strekning mange ganger, kan du lære deg hvordan toget er satt opp, og hvilken rekkefølge vognene er satt sammen. Da vil du lettere kunne finne fram på toget. En må også være oppmerksom på at det kan være ulike togsett. Dette har med alderen på materielle å gjøre. Med utgangspunkt i dette kan det også være ulik grad av tilrettelegging og merking.

Kjøp av togbillett gjøres ved bruk av selskapenes apper. I og med at det er ulike selskaper som driver togstrekninger i Norge, må en skaffe seg kunnskap om hvilket selskap som betjener den strekningen du skal reise. Imidlertid fins det en app som du kan bruke uavhengig av hvilket selskap som driver togstrekningen. Denne appen heter entur. Det finnes også en nettside til entur <https://entur.no/>

En kan finne informasjon om assistansetjenesten ved å klikke på denne lenken:

<https://www.banenor.no/reisende/stasjonsoversikt/Assistansetjeneste-pa-stasjonene/>

Det er arrangert utenlandsturer med tog for synshemmede i Norge. En reise var fra Moskva til Beijing med den Transibirske jernbanen. Det er opprettet en nettside som heter [www.togreiser.com](http://www.togreiser.com) der du kan finne nyttig informasjon.

Dersom en legger til grunn reisekjedemetoden for strekningen Arendal – Oslo, som er omtalt i denne guiden, vil en finne at det er tre kritiske punkt der en må være oppmerksom. Det er påstigning i Arendal, togbytte på Nelaug og ankomst Oslo.

## **Reise med buss.**



En av gruppene i prosjektet valgte å reise med buss fra Sørlandet til Oslo. Denne strekningen trafikkeres av flere busselskaper. Det selskapet som vår gruppe valgte, benytter toetasjes busser.

Dersom en ikke går på bussen på første holdeplass, er det et godt råd å ta kontakt med busselskapet for å informere om at en er synshemmet, og at en vil vente på bussen på en angitt holdeplass. Da vil sjåføren være oppmerksom på at det er en synshemmet som skal ta bussen fra denne holdeplassen. Det er da viktig at du som synshemmet da benytter hvit stokk slik at det er enkelt for sjåføren å kunne identifisere deg. Sjåføren vil også få melding om påstigende passasjer når du har kjøpt billetten din på nettet. Dette er absolutt til å anbefale. Hvis sjåføren ikke har registrert påstigende passasjer via billettsystemet, kan du risikere at bussen kjører forbi uten å stanse.

Det er ikke anledning til å ta inn bagasje i bussen. Denne plasseres i bagasjerommet under bussen, og sjåføren vil være behjelpelig med å ta inn bagasjen. Igjen er det viktig at bagasjen din er godt merket, og det er en god ide å kanskje utstyre den med en tagg slik at den er enkel å finne for sjåføren når du kommer fram. Du bør også vite hvordan den ser ut, slik at du kan beskrive den.

Som tidligere nevnt, kjører enkelte busselskaper med busser som har to etasjer. Trappa fra første til andre etasje er relativt bratt og smal. Det å bevege seg opp og ned kan være litt vanskelig og spesielt når bussen er i fart. Toalettet på disse bussene er ofte plassert bakerst i første etasje. Dersom en skal benytte toalettet og sitter i andre etasje, kan det være utfordringer ved å ta seg fram dit. Det kan derfor være bra dersom en bestiller seteplass i første etasje. På lengere strekninger er det ofte et eller flere pauser. Disse kan være muligheter for å strekke på beina, eller å gjøre nødvendige æren.

På Oslo bussterminal er det etablert en assistansetjeneste. Bussjåføren kan ta direkte kontakt med denne tjenesten slik at en ledsager vil vente på deg når du ankommer bussterminalen. Det anbefales imidlertid sterkt at du selv tar kontakt med assistansetjenesten. Dette bør skje 24 timer før avreise. Grunnen til dette er at assistansetjenesten planlegger ledsagingen i god tid slik at du kan sikres bistand. Det er greit om du informerer sjåføren om at du har bestilt assistanse når du går på bussen. T Telefonnummeret til assistansetjenesten er 23 00 24 01

Dersom du reiser til andre bestemmelsessteder som ikke har assistansetjeneste, vil bussjåføren være behjelpelig med å bestille drosje som vil vente på deg når du ankommer holdeplassen. For sikkerhets skyld anbefales det å avklare dette på forhånd med busselskapet.

Du bør være oppmerksom på at toalettene på busser er svært trange. Det kan derfor være hensiktsmessig hvis det er mulig, å benytte disse når bussen står stille.

Billett på langdistansebusser må kjøpes på forhånd. Dette kan gjøres på nett eller via app. Dersom du ikke kan benytte nett eller app, så må du få noen til å hjelpe deg med et slikt kjøp.

## **Reise med fly.**

Å reise med fly er for mange synshemmede den enkleste reisemåten. Grunnen til dette er at assistansetjenesten er stort sett godt utbygd. De ansatte på flyplassen er vant til å yte bistand til ulike grupper.

Bestilling av billetter skjer stort sett via nettløsninger. En del av flyselskapene har nettsider som er tilgjengelige, men det krever en viss erfaring å bestille på egen hånd. Du kan også benytte et reisebyrå som kan hjelpe deg. Et av reisebyråene som har god kunnskap om bestilling av flybilletter, og som også vet hva som bør legges inn, er Helsereiser, som eies av noen organisasjoner av funksjonshemmede. Telefonnummeret til Helsereiser er 23 00 12 60.

Når du bestiller flybillett, er det viktig at du sier fra om at du er synshemmet, og at du trenger assistanse. Hvis du benytter et reisebyrå fast, kan dette legges inn i profilen din slik at det automatisk kommer med. Dersom du har lagt inn at du trenger slik assistanse, kan du regne med å bli fulgt fra skranken, til utgangen og videre inn i flyet.

Ledsageren som du får, vil nødvendigvis ikke være sammen med deg når du sitter og venter på utgangen. De har ofte travle dager og mange som trenger assistanse. Derfor er det lurt å spørre om hjelp til for eksempel toalettbesøk når du er på vei til utgangen. Hvis vedkommende har tid, vil det kanskje også være tid til å få kjøpt noe drikke eller spise. Imidlertid kan du ikke ta det som en selvfølge.

På mange flyplasser, spesielt i utlandet, har de egne venterom der passasjerer som skal ha assistanse, blir samlet. Fordelen med slike arrangementer er at det er lett å komme i kontakt med flyplassansatte, og det er ofte tilgang til toaletter. En frykt mange har, er at assistanseservicen skal glemme at du sitter ved utgangen. Dersom det er slike oppsamlingssteder, er det lettere å få informasjon dersom det skjer noe, eller at flyet er forsinket.

Dersom du sitter ved en utgang og venter, er det lurt å få vite hvor innsjekkingsskranken er før assistenten går til sitt neste oppdrag. Hvis flyet blir ropt opp, eller at du merker at de øvrige passasjerene begynner

å gjøre seg klare til å gå om bord, kan du ta kontakt med personale å forsikre deg om at du ikke er glemt.

Noe som også fører til engstelse for mange, er eventuelle flyttinger av utganger. Vil de da huske på at de også skal informere meg? Dersom du merker at det er ganske lite folk rundt deg, og det begynner å nærme seg avgangstid, kan det være lurt å prøve å få kontakt med andre passasjerer for å spørre om du sitter ved riktig utgang. De fleste fly blir klare for avgang ca. 20 – 25 minutter før avgangstidspunkt. Dersom du ikke merker noen aktivitet ca. 30 minutter før avgang, er det grunn til å etterspørre informasjon.

Noen flyplasser har telefonnummer til assistansetjenesten. Det er lurt å ha lagt inn dette nummeret på forhånd. Da kan du også ringe opp assistansetjenesten å etterlyse informasjon dersom du føler deg usikker. Telefonnummeret til Oslo Gardermoen er 64 82 19 00.

Når du har kommet inn på flyet og funnet setet ditt, skal en av de ansatte komme å gi deg en gjennomgang av sikkerhetsrutinene om bord. Det er alltid en tilkallingsknapp som du kan bruke for å komme i kontakt med flypersonale. Spør alltid om hvor denne knappen er. Det er litt ulik plassering alt ettersom hvilken flytype du flyr med.

Det er ulik praksis fra selskap til selskap når det gjelder plassering av synshemmede passasjerer. Noen selskaper har som rutine at synshemmede plasseres innerst. Mange synshemmede foretrekker å sitte ved midtgang. Det er da lettere å få kontakt dersom ansatte passerer forbi, og det er lettere å komme ut i midtgangen dersom du trenger det. Et sete du aldri vil få lov til å benytte, er setene ved nødutgangen. Det er internasjonale luftfartsregler som bestemmer dette. Dersom du er registrert som synshemmet, vil de som sjekker inn aldri tildele deg et slikt sete. Dersom du ved en feiltakelse er plassert der, vil du bli flyttet.

Når du kommer fram, vil du bli møtt av assistanse ved utgangen. Vedkommende vil hjelpe deg med å finne eventuell bagasje, samt å følge deg til neste transportmiddel som du skal benytte for å komme deg fra flyplassen. Det er en god ide å prøve å ha bagasje som er lett å kjenne igjen. Dette kan være farge, men du kan også gi bagasjen din en «identitet» med å bruke et merke e.l. som den som hjelper deg kan se etter.

På vår studietur til Oslo benyttet en gruppe fly til Gardermoen. Assistansetjenesten både på Kjevik og Gardermoen fungerte helt utmerket. Vi fikk hjelp med bagasje, og vi ble tilbudt assistanse helt til flytoget. En av deltakerne benyttet rullestol, og vi opplevde at det ble lagt til rette også på flytoget. Vedkommende brukte rullestolen til inngangen på flyet, der den ble lastet inn i bagasjeavdelingen på flyet. Det en skal være klar over, er at den også skal merkes med tagg.

Med hensyn til å følge med på endringer i flyavganger, bytte av gater osv. som er omtalt tidligere, har de fleste flyplasser i dag apper der informasjonen som står på tavler, kommer opp i appen. Dersom du kan benytte en smarttelefon, kan det være nyttig å laste ned appen før du reiser slik at du kan følge med på informasjonen. På flyplassappen for Gardermoen kommer det også opp hvilket bånd bagasjen kommer inn på. Appen heter Oslo Airport.

Vi har tidligere operert med begrepet reisekjede, og at det kan være lurt å definere kritiske punkter i reisekjeden. I vår tur fra Kristiansand til Oslo, vil en reisekjede ha følgende punkter:

Hva slags transportmiddel velger jeg til Kjevik

Hvordan kommer jeg meg inn til innsjekkingssskranken? Her vil ikke noen assistanse komme ut, men du må følges inn

Hvordan kommer jeg meg fra Gardermoen til Oslo S?

Hvordan finner jeg transportmiddel videre?

Når du skal tilbake, må du snu reisekjeden motsatt. Vær oppmerksom på at dersom du har bestilt assistanse på Gardermoen, vil du bli møtt ved flytoget dersom du benytter dette, eller dersom du tar drosje, kommer assistansen ut og møter deg ved drosjen. Selv om du har registrert at du trenger assistanse når du bestilte billett, må du ringe assistansetjenesten på Gardermoen dagen før du skal reise. Da må du oppgi flyselskap, flightnummer, samt tidspunkt for avgang, og når du ankommer flyplassen med drosje eller tog. Tar du drosje, må du eller sjåføren ringe assistansetjenesten 15 – 20 minutter før du ankommer Gardermoen.

Assistanse ved flyreiser kan du legge inn når du bestiller billett både på nett og bruk av reisebyrå. Dersom du reiser utenlands, kan assistanse legges inn på hele ruten.

## **Hvordan bruke lokaltrafikktilbudet?**

De som deltok i dette prosjektet, brukte også lokaltrafikktilbudet i Oslo. Hva slags tilbud som fins på det enkelte sted, vil variere, og det kan være lurt å sette seg inn i dette på forhånd.

I Oslo er det et meget godt kollektivtilbud. Dette består av t-bane, trikk og buss. Alt er samordnet i Ruter. Du må kjøpe billett via en app som heter Ruterbillett. Dersom du har med ledsager, vil også ledsageren i likhet med deg hvis du har honnørkort, reise for halv pris.

Holdeplassene skal annonseres inne i transportmidlet. Det hender at denne enten står så lavt på at det er vanskelig å oppfatte hva som sies,

eller at den er ute av funksjon. På t-bane er det også annonsering utvendig når den kommer.

En annen app som kan være nyttig, er Ruterreiser. Denne er koblet til samtidsystemet, det vil si at den informasjonen som kommer opp på tavlene, også kommer opp på din mobiltelefon. Dersom du sitter og venter på t-banen, vil du hele tiden ha oversikt over hvilken t-bane som kommer. Appen krever en viss trening i bruk.

På denne appen kan du også planlegge din reise. Ved å fylle ut hvor du reiser fra, og hvor du skal, vil du få forslag til hvilke t-baner, trikk eller buss du skal benytte. Ruteforslaget kan benytte alle tre framkomstmidler.

## **Bruk av TT.**

I og med at de aller fleste i dag innehar en utvidet nasjonal TT-tjeneste, betyr det at du kan benytte TT-kortet ditt utenfor din hjemkommune. De aller fleste kommunene har kort som kan benyttes andre steder, men det fins unntak fordi kortet er produsert av en leverandør som ikke godkjennes av alle kommuner. Det er derfor nødvendig at du finner ut hvorvidt ditt kort kan brukes i andre kommuner før du legger ut på reise. Hvis du er i tvil, kan du ta kontakt med kommunen for å få vite hvor dette er produsert.

I Oslo er det mange drosjeselskaper, og ikke alle omfattes av TT-ordningen. Derfor bør du avklare hvorvidt drosjesjåføren kan ta TT-tur før du starter reisen. Telefonnummeret til Oslo taxi 02323.

En del synshemmede har opplevd at drosjesjåfører har nektet å ta med førerhund. Denne formen for diskriminering har dessverre mange førerhundbrukere opplevd. Det er ikke anledning til å nekte å ta med førerhund med mindre en kan framvise dokumentasjon fra lege om at en ikke kan ha hund i bilen.

## **Innsjekking på hotell.**

Dersom du reiser på egen hånd, og du skal velge hvilket hotell du skal bo på, er det mange synshemmede som ønsker å bo på et mindre hotell der det er lettere å finne fram. Når du bestiller, bør du si fra at du er blind eller svaksynt, og kanskje spørre om å få et rom som ligger nær trapp eller heis, eller dersom hotellet også har rom i første etasje, kan det bety at det blir lettere ankomst til rommet. Dette har ikke bare betydning for tilgjengeligheten til rommet for deg, men det kan også bety at det blir enklere å evakuere dersom en krisesituasjon oppstår. Det kan også være

nyttig for personale å vite at en synshemmet bor på et angitt rom slik at kan bistå vedkommende dersom en krisesituasjon oppstår.

Ved innsjekking bør du også si fra hvilke assistansebehov du trenger. Dette kan være hjelp til å komme til og fra rommet, hjelp i spisesal eller andre serviceområder. Det kan være nyttig å be om informasjon om hvordan du kobler deg til internett. De fleste hoteller har usikrede nettverk som det er lett å koble til, men det fins også hoteller som opererer med passord, som ofte står inne i nøkkelkortemballasjen, og det kan det være greit å få bistand til tilkobling. En viktig informasjon som du alltid bør skaffe deg, er det interne nummeret fra rommet ditt til resepsjonen. Fra romtelefonen kan du også ringe til andre som for eksempel room service, housekeeping osv., men vet du nummeret til resepsjonen, så kan de alltid bistå deg med å sette over. Dersom du har glemt å få informasjon om det interne nummeret til resepsjonen, kan du ringe fra din egen mobiltelefon til hotellet. Det er derfor lurt å lagre hotellets telefonnummer i kontaktene dine på mobiltelefonen slik at du kan komme i kontakt med hotellet uten å bruke det interne telefonsystemet.

Noe annet som du bør være oppmerksom på når du sjekker inn, er å få en innføring i brann- og rømningsveier. Når du reiser alene, og du ikke er kjent på hotellet fra før, blir du fulgt til rommet av en ansatt. Da bør du be den som følger deg til rommet å vise deg nærmeste brannutgang og hovedtrappa. Det kan være greit å få litt omvisning på rommet. Detaljer som kan være greit å vite, er hvor er stikkontakter, glass, kopper, vannkoker, minibar, er det innsyn fra andre, såpe, sjampo, håndklær, ekstra toalettpapir o.a. Heis skal du aldri bruke dersom brannalarmen går.

Erfaringsvis er hotellansatte serviceinnstilte og hjelpsomme. De er opplært innen servicebransjen, og er stolte av sitt yrke. Likevel skal du aldri gi fra deg personlige opplysninger som for eksempel pinkoder o.l.

## **Kulturelle aktiviteter, besøk på restaurant.**

Når en er ute og reiser, vil en ofte få med seg ulike kulturelle opplevelser. Dette kan være opera, konserter, teater, ulike show og guidede turer. Det er lurt å skaffe seg oversikt over dette i god tid før reisen starter. Den enkleste måten å få tilgang på informasjon om dette, er å søke opp informasjon på nettet. Dersom det er vanskelig for deg å søke opp informasjonen, vil det være lurt å be noen om å hjelpe deg. Som synshemmet har du krav på lese- og sekretærhjelp. Selv om du ikke er i utdanning eller i arbeid, har du krav på 120 timer i året. Å bruke lese- og sekretærhjelp til innhenting av informasjon som ligger på nettet, er en god anvendelse av denne ordningen.

Det vi erfarte ved vår studietur til Oslo, var nettopp at vi måtte være ute i god tid når vi skulle bestille billetter. Vi måtte derfor endre på våre ønsker ut fra hva som var ledig.

Dersom en er en gruppe som reiser sammen, er erfaringen at de som guider prøver å legge til rette på en best mulig måte. Dette syns guidene er interessant og utfordrende. Slik tilrettelegging koster ikke noe ekstra ut fra det vi opplevde. Vi hadde en guidet tur i Oslo opera og Frognerparken. På begge plassene var guidene meget oppmerksomme og la mye i å gjennomføre turen slik at synshemmede fikk mest mulig nytte av omvisningen.

Enkelte museer har gjort tiltak for å legge til rette for synshemmede. Dette kan være ledelinjer, skilting med store bokstaver/punktskrift, informasjon i lyd, forstørret skrift eller punktskrift. Dessverre fins det ikke mange slike museer eller andre kulturinstitusjoner som har gjort dette. Derfor er det en god ide å prøve å finne ut om det er gjort noe for å tilrettelegge for synshemmede når en velger et kulturelt arrangement. Noen ganger kan det være motiverende for de som driver disse institusjonene at noen etterspør dette.

En del av lokalitetene er ikke spesielt egnet dersom en har bevegelsehemming. Av naturlige årsaker er også lysforholdene dårlige, og det kan være relativt bratte trapper. Det er heller ikke lett å se nummering på rader og stoler. Det er derfor ofte nødvendig med ledsager dersom en skal benytte seg av slike kulturelle opplevelser. En kan kanskje i noen grad hensynta disse utfordringene når en bestiller plasser. Det er et godt råd at en er tidlig ute med å finne plassene sine. Da slipper en trengsel, og det er dermed lettere å ta seg fram.

De fleste godtar bruk av ledsagerbevis. Det innebærer at ledsageren din går gratis. Ledsagerbevis utstedes av din hjemkommune.

Noe som alle gjør når en er ute på reise, er å spise på restaurant. TripAdvisor er en app som kan benyttes med hell. De har også denne nettsiden <https://no.tripadvisor.com/>. Her får en oversikt over restauranter som fins i nærheten, og hva slas mat de tilbyr. Du kan også lese andre gjesters anmeldelser av stedet. Her er det viktig at du ser anmeldelsene i en helhet. Hvis de aller fleste er positive, kan du gå ut fra at restauranten er bra. Det kan være en eller to dårlige anmeldelser, men da kan det også være uttrykk for at kanskje gjesten også er vanskelig.

Erfaringsvis er det lurt å bestille bord på forhånd. Som oftest er det bord tilgjengelig selv om du ikke gjør det, men en bordbestilling gjør det helt sikkert. Hvis du har med deg en førerhund, kan det være lurt å si fra om dette når du bestiller. Da unngår du alle misforståelser. Førerhundbrukere har lov til å ta med hund inn på restaurant.

## **Reise alene eller i gruppe.**

Mange fylkeslag i Norges Blindforbund har arrangert gruppereiser både innenlands og utenlands. Det er mange som føler seg tryggere dersom en reiser i en gruppe, og der en også kanskje kjenner mange av de andre reisende. Her er det også ofte med erfarne reiseledere som er godt kjent med hva som skal til for å tilrettelegge på en best mulig måte. De som planlegger reisene, har også dette med i betraktningen når de organiserer reisen. En skal være klar over at selv om det er en reise i regi av Norges Blindforbund, så vil det være nødvendig med en ledsager med mindre en har så mye synsrest at en kan klare seg selv.

Det er også arrangert en del turer der synshemmede står som reisearrangør, og det går ut invitasjon til å delta. Disse turene har vært svært populære. Her legges det også inn utflukter der det tas hensyn til synshemmede. Guidene instrueres om å gi gode beskrivelser i forhold til det en kjører forbi for eksempel. Dette er stort sett reiser til kjente feriesteder, men det har også vært arrangert togtur fra Moskva til Beijing langs den transibirske jernbanen.

Selv om en gruppereise kanskje føles tryggere, er det også synshemmede som legger ut på tur alene. Dette er nok ofte yngre personer, men de er viktige inspirasjonskilder for andre.

## **Bruk av apper.**

I dag er det mulig for synshemmede å nyttiggjøre seg ulike apper som er utviklet i forbindelse med reiser. Disse er ikke alltid like godt tilrettelagt for synshemmede. Noen apper er lett å bruke mens andre er lite tilgjengelig. Dessuten vil du oppleve at apper som er universelt utformet, plutselig viser seg helt umulig å bruke etter en oppdatering. Det er derfor vanskelig å anbefale apper for synshemmede, men i denne guiden vil vi omtale noen som kan forsøkes brukt.

En app som mange synshemmede bruker i forhold til navigasjon, er GoogleMaps. Denne kan brukes når du skal bevege deg fra et sted til et annet. Ved å diktere inn et sted du ønsker å forflytte deg til, vil du få mulighet til å navigere dit. Du kan velge om dette skal skje til fots eller med bil eller på annen måte. Når du starter navigeringen, vil du få beskjed om hvordan du skal komme dit. Hver gang du skal inn på en ny vei, vil du få beskjed om å gå rett fram, svinge til venstre eller høyre. Du kan også velge veibeskrivelse slik at du kan gå gjennom ruten på forhånd.



En annen navigasjonsapp som brukes av mange synshemmede, er BlindSquare. Det fins også andre navigasjonsapper som kan benyttes. Generelt vil det anbefales at du utforsker disse appene på forhånd før de benyttes. Dette kan skje ved at du bruker appen når du beveger deg sammen med en som enten ser, eller er fortrolig med å bruke appen. På denne måten vil du forstå hvordan den fungerer før du går ut på egen hånd.

En annen app som kan være nyttig, er appen TripAdvisor. Her vil du få tips om hoteller, ting å gjøre og ikke minst oversikt over restauranter og spisesteder. Her vil du få vite hva som står på menyen og få andres vurderinger av stedet. Du kan også legge inn hva slags mat du er ute etter, for eksempel asiatisk mat, og få opp en liste over den type spisesteder. I appen får du også opp forslag på museer, severdigheter o.a. som kan være interessant å besøke.

Nesten alle som driver med transport, har egne apper der du kan bestille billetter. Bestilling av billetter til konserter o.l. skjer også stort sett ved bruk av app.

Reiseselskaper som arrangerer charterreiser, har også apper. Her vil du få informasjon om reisen din, og viktig informasjon om reisemålet og hotellet ditt.

Når du er på tur, er det viktig å få informasjon om været. En værapp som mange bruker, og som er lett å bruke for synshemmede, er appen Yr. Værvarselet kan deles opp i perioder av dagen, og du kan se hva slags vær du får en uke framover.

Hvis du er ute på egen hånd, kan du bruke kameraet på telefonen slik at personer som ser, kan hjelpe deg. Du kan ringe opp en bekjent som kan bistå deg ved at du bruker FaceTime. Det fins også en app som heter BeMyEyes. Det er tusenvis av personer som har sagt seg villig til å bli kontaktet dersom en synshemmet trenger bistand fra en seende person. Appen vil finne en tilfeldig person som vil se via kameraet på telefonen. Du skal ikke bruke denne appen dersom du skal ha tilgang på personlige opplysninger som for eksempel kortnummer eller annen sensitiv informasjon. Husk at den personen som får se denne informasjonen, er en ukjent person for deg.

## **Sikkerhet og trygghet.**

Å være trygg på reise øker både velværet og den positive opplevelsen av reisen. Derfor er det viktig at du har tenkt gjennom hvordan du skal gjennomføre den. Usikkerhet og stress vil fort bli faktorer som reduserer reisekvaliteten. Det å velge reisemål der du er kjent, vil kunne redusere

stressfaktoren. Kanskje er det slik at ikke bare du er kjent, men også de som jobber der er kjent med deg. Noe en bør være oppmerksom på, og som en kan sjekke ut på forhånd, er hvorvidt det har blitt gjort store endringer på plassen, eller om det foregår renovering i området. Dette kan ha stor betydning for tilgjengelighet og framkommelighet.

Noe annet som også dessverre påvirker alle som er ute på tur, er faren for terror. Synshemmede som er på reise, vil alltid være sårbare i en slik situasjon. Dette kan verken synshemmede eller andre gardere seg mot. Terror kan ramme hvor som helst, også i ditt bomiljø. Imidlertid bør en tenke gjennom dette når en velger reisemål. Sannsynligheten for at noe skal kunne skje, er større på enkelte plasser enn andre.

## **Hvor mye kan jeg stole på andre?**

Dette er et spørsmål som en må gjøre seg opp en formening om selv. Noen får lett tillit til andre mens andre er mer skeptiske. En god regel er at en ikke gir fra seg informasjon som gir andre tilgang til bankkort og penger. Selv om vedkommende som får tilgang til dette ikke har onde hensikter i utgangspunktet, vil en slik fristelse kunne føre til negative konsekvenser for deg. Husk at du umiddelbart må ta kontakt med banken din dersom et betalingskort kommer på avveie slik at du får sperret kortet. Bankene har døgnåpen service for sperring av kort. Det er bedre å sperre et kort og be om et nytt, enn å tro at en finner igjen kortet. Dersom du bærer kontanter på deg, bør du også være forsiktig med å vise andre at du gjør det.

Det kan være lurt å ha med seg mer enn et kredittkort. Skulle du være så uheldig at du mister et kort, så har du et annet som du kan bruke. De aller fleste hoteller har i dag safer der du kan legge verdisaker. Det er lurt å legge reisedokumenter, penger, pass og eventuelle andre kredittkort som en har, igjen i slike safer. Mange ganger er det slik at det ligger en oppskrift på hvordan en låser og åpner safeboksen, og det kan derfor by på problemer å få lagt dette inn i safen. Dersom du ikke kan lese oppskriften, må du få en av de ansatte til å vise deg hvordan du lager en kode, og så bør vedkommende ikke være i rommet når du taster inn koden. Husk at du også kan bruke for eksempel FaceTime på mobilen din for å få hjelp fra en person som du stoler på.

Du bør bruke safen til oppbevaring når du er ute av hotellrommet. For sikkerhets skyld bør du også legge alle verdisaker og dokumenter/pass i safen om natten.

## **Reiseforsikringer.**

Alle som reiser må ha en reiseforsikring. Dette gjelder ikke bare ved utenlandsreiser, men også når du reiser innenlands. Når du anskaffer deg en reiseforsikring, bør du sette deg godt inn i vilkårene for forsikringen. Det er for eksempel noen forsikringer som krever at du minst har sovet et døgn hjemmefra, før du kan kreve noe igjen på forsikringen mens andre forsikrer deg når du går ut av døra.

Det er en del som har reiseforsikring knyttet til bruk av kredittkort. Dersom du kjøper reisen med et kort, gjelder denne forsikringen. Da skal en være oppmerksom på at reiseforsikringen ikke gjelder når en ikke har kjøpt reisen med kortet, eller at en reiser på en kortere tur.

Reiseforsikringer dekker også hjemreise ved sykdom. Dersom en blir alvorlig syk, vil en slik hjemsendelse bli dekket. Dette kan være svært kostbare reiser. Hjemreiser pga. alvorlig sykdom eller død i familie, vil også kunne bli dekket. Behandling i utlandet dekkes også av reiseforsikring. Betingelsene fra forsikring til forsikring er forskjellige, og som påpekt overfor er det derfor viktig at du setter deg godt inn i forsikringsvilkårene. Det er en god ide å ta kontakt med reiseforsikringssselskapet når noe inntreffer. Da kan du få informasjon om hva du får refundert, og selskapet kan godkjenne utlegg som du har slik at det ikke blir noen diskusjon i ettertid.

Vi som bor i EU eller EØS, har også et europeisk helsekort. Det er viktig at du har med deg dette når du reiser innen EU/EØS. Et slikt kort gir deg tilgang til helsetjenester i det landet du oppholder deg.

## **Pass, visum, legitimasjon, Corona dokumentasjon og resepter.**

Når du reiser utenlands, må du medbringe pass. Passet er det viktigste reisedokumentet du har. I prinsippet bør du aldri gi fra deg passet til andre uten at du er i samme rom. Dessverre lar dette seg ikke gjøre da mange hoteller har en praksis med å kopiere pass når du sjekker inn. Kopier av pass kan selges på det illegale markedet for store summer. Det er en kjent sak at et kopiert norsk pass som senere ble solgt på nettet, har spilt en rolle i Hagen-saken. Derfor bør du alltid ha kontroll over passet ditt.

Når du reiser til land utenfor EU/EØS, må du sette deg inn i innreisebestemmelsene i det landet du skal besøke. Enkelte land krever at passet må være gyldig mer enn 6 måneder etter innreise. Det kan også være lurt å sjekke utløpsdato før du reiser. Du kan spare deg en ubehagelig opplevelse ved at passet ditt har gått ut når du står der og skal sjekke inn. Selv om du kan skaffe deg nødpass enkelte steder, Tar

dette tid, og ikke alle land aksepterer nødpass. Du må også bruke fotoautomat når du skal ha nødpass, og dersom du er blind og ikke ser kameraet, kan dette by på problemer.

Enkelte land krever visum ved innreise. Noen steder kan du få utstedt visum på flyplassen når du reiser inn, men det kan også være krav om at visum er skaffet før du reiser. Visum utstedes av landets ambassade eller konsulat i Norge. Dette kan ta tid, så dette bør du sjekke i god tid før reisen. Dersom det landet du skal reise til ikke har ambassade/konsulat i Norge, hender det at du må sende søknadskjema for visum samt pass til en ambassade i utlandet. Dette hører til sjeldenhetene, men det er viktig at du har undersøkt dette på forhånd.

Ved innreise til USA kreves det utfylling av et såkalt ESTA-skjema. Dette fylles ut på nett senest 72 timer før avreise. Dette kreves framlagt ved innsjekking.

Link til søknadsskjema for ESTA: <https://offisielle-esta.no/esta-soknad/>

Tidligere var det bare pass som var norsk gyldig legitimasjon i utenlandet. Etter at de nye ID-kortene ble tilgjengelige, gjelder også disse som legitimasjon innen EU. Det kan likevel være lurt å bringe med seg pass.

Dersom du mister passet ditt på reise, er det viktig at du får meldt fra så tidlig som mulig. Du bør oppsøke den norske ambassaden der du er, eller dersom det ikke er en ambassade, kan du ta kontakt med et eventuelt norsk konsulat. Det kan også være et samarbeid innen Norden, slik at det er et av våre naboland som representerer Norge. Du vil kunne ringe Utenriksdepartementet for å få informasjon om hvor du skal henvende deg.

I dag kan du ikke reise til utlandet uten gyldig koronasertifikat. For å få et slikt pass, må du være fullvaksinert eller hatt COVID19. Disse reglene kan endres. Koronasertifikatet ligger på nettstedet helsenorge.no. Det enklest er å laste ned appen for Helsenorge fordi det gjør det enklere å få opp passet. I mange land kreves det også koronasertifikat dersom du skal besøke restauranter, severdigheter, butikker o.l. Det er derfor lurt å ha det lett tilgjengelig på telefonen.

Hvis du benytter reseptbelagte legemidler, må du huske å ta med deg resepter når du reiser. Du kan bli stoppet i tollene på vei hjem igjen, og da kan du bli spurt om dokumentasjon for at du har reseptbelagte legemidler i bagasjen.

Mange har i dag satt inn kunstige ledd, eller har fått operert inn skruer i kroppen. Dersom du har med deg en erklæring fra legen din om dette, vil det kunne gå greiere i sikkerhetskontrollen.

## **Innreisekrav i en verden med pandemi.**

Vi lever i dag i en verden der en pågående pandemi påvirker vår situasjon. Det er vanskelig å legge planer for framtidige reiser da situasjonen forandrer seg neste fra dag til dag. De kravene og restriksjonene som gjaldt i går, kan endre seg til i dag. Det er derfor vanskelig å gi noe annet råd enn at en må sette seg inn i de innreisekravene som til enhver tid er gjeldende for det landet en skal reise til. Flere land krever utfylling av innreisedokumenter på nettet. Disse kan være vanskelig å fylle ut uten at en har assistanse av en seende person. Personalet på flyplassen vil sikkert kunne være til hjelp dersom du reiser alene, men deres situasjon er også svært stressende pga. disse restriksjonene. Et godt råd når du skal ut å reise, er at du beregner god tid på flyplassen. Slik situasjonen er pr. i dag, kan det være helt nødvendig. Selv om du skulle slippe lett gjennom alle kontroller slik at du får ekstra ventetid, er det bedre enn å miste transporten videre. Du bør alltid sjekke reiserådene fra Folkehelseinstituttet (FHI). Det fins også en side der du kan registrere i hvilket land du oppholder deg. Det gjør det mulig for norske myndigheter å ha oversikt over reisende i utlandet, og de kan også sende deg informasjon på SMS dersom situasjonen forandrer seg. Linken til denne siden er:

<https://www.reiseregistrering.no/>

## **Nyttige lenker til nettsider og telefonnummer.**

### **Nettsider:**

<https://www.regjeringen.no/no/tema/utenrikssaker/reiseinformasjon/id2413163/>

<https://www.reiseregistrering.no/>

<https://offisielle-esta.no/esta-soknad/>

[www.togreiser.com](http://www.togreiser.com)

<https://www.banenor.no/reisende/stasjonsoversikt/Assistansetjeneste-pa-stasjonene/>

<https://entur.no/>

<https://no.tripadvisor.com/>

<https://www.helsereiser.no/index.php>

<https://www.helsenorge.no/>

### **Telefonnummer:**

Assistansetjeneste som dekker 11 stasjoner pr. 09.12.21 (Oslo S, Lillestrøm, Oslo lufthavn Gardermoen, Lillehammer, Trondheim S, Bergen, Ski, Sandvika, Asker, Drammen, Tønsberg og Hamar): 477 70 098.

Assistansetjenesten Oslo bussterminal er: 23 00 24 01.

Assistansetjenesten på Gardermoen er: 64 82 19 00

Oslo taxi: 02323.

Helsereiser: (+47) 23 00 12 60

Legevakt: 116117

Ambulansetjeneste – akutt hjelp: 113

Brann: 110

Politi: 112

På smarttelefoner har du mulighet til å ringe nødetatene uten å låse opp telefonen din. Trykk på knappen nødnummer.