Fjármagnað af Evrópusambandinu

Leiðbeiningar um sjálfbær ferðalög



EFNISYFIRLIT

UM VERKEFNIÐ.....3
INNGANGUR.....4
1. ÁÐUR EN ÞÚ LEGGUR AF STAÐ.....6
2. AÐ KOMAST Á LEIÐARSTAÐ.....11
3. HVAR ÞÚ GISTIR.....18
4. BORÐAÐU, DREKKTU OG UPPGÖTVAÐU.....26
5. UPPGÖTVAÐU OG MYNDAÐU TENGSL.....33
6. HUGSAÐU UM SJÁLFA/N ÞIG.....43
7. KOMDU HEIM.....50

Fjármagnað af Evrópusambandinu

UM VERKEFNIÐ

Eco Rangers – Journeys of Impact er Erasmus+ verkefni sem er styrkt af **Landskrifstofu Erasmus+ – Rannsóknamiðstöð Íslands** samkvæmt samningi númer **2024-2-IS01-KA210-ADU-000265496**.

Verkefnið fjallar um sjálfbær ferðalög, ekki aðeins út frá samgöngum, gistingu, neyslu eða kolefnisspori, heldur sem víðtækara námsferli sem tengist persónulegri vellíðan, þátttöku í samfélaginu, inngildingu og virðingarríkum tengslum við þá staði sem við heimsækjum.

Verkefnið var þróað af **CIRCA á Íslandi** og **Slovak Eco Quality í Slóvakíu**. Með alþjóðlegum þjálfunarverkefnum, hagnýtum ferðaupplifunum, vinnustofum og sameiginlegri þróun lögðu þátttakendur til hugmyndir, hugleiðingar og raunverulega reynslu sem hjálpaði til við að móta þessar leiðbeiningar um sjálfbær ferðalög.

Leiðbeiningarnar eru ætlaðar fullorðnum ferðalöngum, kennurum, þjálfurum, samfélagsleiðbeinendum og samtökum sem hafa áhuga á að stuðla að meðvitaðri, ábyrgri og sjálfbærri ferðamennsku.

Verkefnið er styrkt af Evrópusambandinu. Skoðanir og viðhorf sem koma fram eru hins vegar eingöngu á ábyrgð höfunda og endurspegla ekki endilega skoðanir Evrópusambandsins eða Landskrifstofu Erasmus+ – Rannsóknamiðstöðvar Íslands. Hvorki Evrópusambandið né styrkveitandi geta borið ábyrgð á þeim.

INNGANGUR

Ferðastu af forvitni. Skildu eftir þig minna fótspor.

Ferðalög geta víkkað sjóndeildarhringinn, tengt okkur við fólk og hjálpað okkur að skilja staði betur en það sem við sjáum á netinu.

Þau geta líka skapað álag: of þétta ferðaáætlun, óþarfa neyslu, þungan farangur, fjölmenna áfangastaði, langar ferðir og tilfinninguna um að við þurfum að sjá og gera allt.

Þessar leiðbeiningar bjóða upp á aðra nálgun.

Sjálfbær ferðalög snúast ekki um að ferðast fullkomlega. Þau snúast um að vera meðvituð um hvernig við ferðumst, hvað við neytum, hvar við dveljum, hvernig við komum fram við fólk og náttúruna og hvernig við hugsum um okkur sjálf á leiðinni.

Stundum er sjálfbærari kostur að taka lest. Stundum er það að deila bíl vegna þess að enginn raunhæfur valkostur er í boði. Það getur þýtt að taka með sér margnota brúsa, dvelja lengur á einum stað, styðja við staðbundið fyrirtæki, elda úr því sem þegar er til staðar eða einfaldlega ákveða að bæta ekki enn einni afþreyingu við dag sem er þegar orðinn þreytandi.

Litlar ákvarðanir skipta máli. En aðstæður skipta líka máli.

Ferðalangur í afskekktu íslensku landslagi hefur aðra möguleika en sá sem kannar Bratislava fótgangandi. Þessar leiðbeiningar bjóða ekki upp á eina fullkomna formúlu. Þess í stað veita þær hagnýtar hugmyndir sem hægt er að aðlaga að mismunandi áfangastöðum, fjárhagsáætlunum, einstaklingum, ferðastílum og aðstæðum.

Hvernig þessar leiðbeiningar urðu til

Leiðbeiningarnar um sjálfbær ferðalög voru þróaðar sem hluti af **Eco Rangers – Journeys of Impact**, Erasmus+ verkefni sem CIRCA framkvæmdi á Íslandi og Slovak Eco Quality í Slóvakíu.
Fullorðinsfræðslufólk, þjálfarar, samfélagsleiðbeinendur og áhugafólk um sjálfbærni tóku þátt í alþjóðlegum þjálfunarverkefnum á Íslandi og í Slóvakíu. Saman prófuðu þau fræðsluaðferðir, ræddu tengsl ferðalaga, vellíðanar og umhverfisábyrgðar og nýttu síðan þessar hugmyndir í eigin ferðum.

Ferðasögur þeirra, hugleiðingar, mistök, uppgötvanir og hagnýt ráð hjálpuðu til við að móta þessar leiðbeiningar.

Á næstu síðum finnur þú meðal annars:

- hagnýt ráð um ferðalög;
- litlar áskoranir og spurningar til ígrundunar;
- hugmyndir fyrir einstaklings- og hópferðir;
- raunverulegar frásagnir þátttakenda í Eco Rangers;
- ferðaráð byggð á reynslu frá Íslandi og Slóvakíu;
- áminningar um að vellíðan, inngilding og sjálfbærni fari saman.

Hvernig á að nota leiðbeiningarnar

Þú þarft ekki að lesa þessar leiðbeiningar frá upphafi til enda. Opnaðu þann kafla sem á best við þar sem þú ert staddur í ferðalaginu:

1. **Áður en þú leggur af stað** – undirbúðu þig án þess að taka of mikið með eða skipuleggja of mikið;
2. **Á leiðinni –** veldu og skipuleggðu ferðina á raunhæfan hátt;
3. **Hvar þú gistir** – gerðu gistingu að hluta af ábyrgum ferðalögum;
4. **Borðaðu, drekktu og uppgötvaðu** – kynntu þér mat, sóun og staðbundna menningu;
5. **Kannaðu og tengstu** – upplifðu staði utan hefðbundins „gátlista";
6. **Hugsaðu um sjálfa/n þig** – ferðastu með orku, skýr mörk og meðvitund;
7. **Heimferðin** – taktu gagnlegar venjur og hugleiðingar með þér heim.

Notaðu það sem gagnast þér. Aðlagaðu það sem hentar ekki. Slepptu þeim ráðum sem eiga ekki við um þínar aðstæður.

Markmiðið er ekki að klára allar áskoranir eða fylgja öllum ráðleggingum.

Markmiðið er að ferðast af meiri meðvitund.

Áður en þú byrjar

Þú munt ekki alltaf taka sjálfbærasta kostinn. Það er kannski engin lest í boði. Margnota brúsi getur verið tómur. Eini maturinn sem er í boði gæti verið í umbúðum. Vandlega skipulögð leið getur breyst vegna veðurs, þreytu eða þess að þú missir af tengingu.

Það þýðir ekki að ferðalagið hafi mistekist.

Ábyrg ferðamennska hefst á því að taka eftir því hvað er mögulegt, taka yfirvegaðar ákvarðanir og læra af því sem gerist.

Ferðastu léttar þegar þú getur.
Hægðu á þér þegar þú þarft.
Styðjið við staðina sem þú heimsækir.
Berðu virðingu fyrir fólkinu sem þar býr.
Hugsaðu um sjálfa/n þig og fólkið sem ferðast með þér.

Og skildu eftir nægt rými fyrir ferðalagið til að koma þér á óvart.

1. ÁÐUR EN ÞÚ LEGGUR AF STAÐ

Pakkaðu létt, skipuleggðu skynsamlega, ferðastu rólega

Gott ferðalag hefst áður en þú yfirgefur heimilið.

Þú þarft ekki að skipuleggja hverja mínútu, en smá undirbúningur getur sparað peninga, dregið úr streitu og hjálpað þér að forðast óþarfa innkaup á leiðinni.

Markmiðið er einfalt: taktu með þér það sem þú þarft, kynntu þér grunnatriðin og skildu eftir smá rými fyrir hið óvænta.

Pakkaðu fyrir ferðalagið sem þú ert í raun að fara í

Langri sumarhelgi í Bratislava fylgja ekki sömu farangursþörf og tveggja vikna ferð um Ísland.

Áður en þú pakkar skaltu athuga:

- hversu lengi þú verður í burtu;
- hvernig veðrið verður;
- hvaða afþreyingu þú ætlar að stunda;
- hvort þú getir þvegið föt;
- hversu mikinn farangur þú getur borið á þægilegan hátt.

Veldu föt sem hægt er að nota saman á mismunandi hátt. Þægileg lög eru oft gagnlegri en einn fatnaður fyrir allar mögulegar aðstæður.

ÚR FERÐALAGINU

„Þegar ég innritaði ferðatösku fékk ég of mikið pláss – og fyllti það af fötum sem ég notaði aldrei. Síðan þurfti ég að bera allan þennan þunga um borgina. Aldrei aftur."

— Javier, Eco Rangers ferð í Slóvakíu

Eco Ranger áskorun

Áður en þú setur eitthvað í töskuna þína skaltu flokka hvern hlut í einn af þessum fjórum flokkum:

- **Verð að taka með**
- **Gott að hafa**
- **Ekki svo mikilvægt**
- **Ekki taka með**

Pakkaðu fyrsta flokknum. Hugsaðu vel um þann næsta. Skildu restina eftir heima.

Taktu minna með, endurnýttu meira

Nokkrir margnota hlutir geta auðveldað ferðalagið og dregið úr sóun.

Íhugaðu að taka með:

- margnota vatnsbrúsa;
- margnota innkaupapoka;
- matarílát eða nestisbox;
- margnota hnífapör og ferðamál;
- lítil áfyllanleg ílát fyrir snyrtivörur;

- fasta sápu, fast sjampó og tannkremstöflur eða tannkrem í duftformi;
- lyf eða persónulega hluti sem gæti verið erfitt að finna á áfangastað.

Fastar snyrtivörur eru hagnýtar vegna þess að þær endast yfirleitt lengur, skapa minni umbúðasóun og teljast ekki vökvar við öryggiseftirlit á flugvöllum. Það þýðir að þú ert ekki bundin/n við 100 ml ílát þegar þú ferðast með handfarangur. Athugaðu þó alltaf reglur flugvallanna á ferðaleiðinni áður en þú flýgur.

Þú þarft ekki að kaupa heilt safn af „vistvænum ferðavörum". Notaðu það sem þú átt nú þegar.

Ferðamýta
„Ég þarf sérstakar ferðavörur til að ferðast sjálfbært."

Yfirleitt ekki.

Nýr bambusbolli, ferðaskipuleggjari eða „vistvænt" snyrtivörusett er enn ný vara. Áður en þú kaupir eitthvað skaltu athuga hvað þú átt nú þegar, hvað þú getur fengið að láni og hvað þú getur endurnýtt.

Furðulegir hlutir til að pakka sem eru ótrúlega gagnlegir
Sumir af gagnlegustu hlutunum í ferðalagi eru ekki þeir sem þú myndir venjulega finna á pakklista. Veldu aðeins þá sem henta ferðalaginu þínu:

- **Nokkrar þvottaklemmur** – til að þurrka föt, loka matarpokum eða halda gluggatjöldum lokuðum í sameiginlegu herbergi á farfuglaheimili.
- **Stór trefill eða sarong** – notaðu sem teppi, lautarferðadúk, sólhlíf, handklæði, gluggatjald fyrir koju á farfuglaheimili eða til að hylja þig á viðeigandi hátt þegar þú heimsækir trúarlega staði.
- **Tómt koddaver** – fylltu það með fötum og notaðu sem ferðakodda eða sem þvottapoka.
- **Margnota rennilásapoki** – gagnlegur fyrir snakk, matarafganga, blauta hluti, snyrtivörur, snúrur eða skjöl.
- **Lítil rúlla af sterku límbandi** – til að gera tímabundnar viðgerðir á töskum, skóm, snúrum, gleraugum eða öðrum ferðalegum óhöppum.
- **Lítill hengilás** – nauðsynlegur til að læsa skápum á farfuglaheimilum, lestarstöðvum, sundlaugum og í sameiginlegu húsnæði. Yfirleitt dugar mjög lítill lás.
- **Karabína** – festu brúsa, jakka, skó eða innkaupapoka við farangurinn. Ekki nota hana til klifurs nema hún sé vottuð til þess.
- **Nokkrar öryggisnælur** – fyrir hraðvirkar viðgerðir á fötum, töskum og brotnum ólum.
- **Skeið eða spork** – gagnleg þegar maturinn þinn kemur án hnífapara.
- **Tennisbolti** – rúllaðu honum undir þreytta fætur eða notaðu hann til að nudda bakið eftir langt ferðalag.

Besti furðulegi ferðahluturinn er lítill, margnota og getur leyst að minnsta kosti þrjú vandamál.

Athugaðu leiðinlegu – en mikilvægu – atriðin
Áður en þú leggur af stað skaltu ganga úr skugga um að þú vitir hvaða skjöl og hagnýtu atriði þú þarft að hafa í lagi.

Athugaðu:
- hvort þú þurfir persónuskilríki, vegabréf, vegabréfsáritun eða rafrænt ferðaleyfi;
- hvort þú þurfir vegabréfsáritun fyrir land þar sem þú ert aðeins að skipta um flug;
- hvort skjölin þín séu enn í gildi;
- hvort þú sért með viðeigandi ferðatryggingu;
- hvort bólusetningar, lyf eða heilsufarslegar varúðarráðstafanir séu nauðsynlegar eða ráðlagðar;
- hvaða gjaldmiðill og greiðslumátar eru almennt notaðir;
- hvort síminn þinn og nettengingin virki.
- hvaða rafmagnsinnstungur og spennu er notast við á áfangastað og hvort þú þurfir ferðamillistykki eða spennubreyti.

Ekki athuga aðeins reglur á lokaáfangastaðnum. Kröfur um komu eða umferð í gegnum land geta einnig átt við í löndum þar sem þú skiptir um flug, sérstaklega ef þú þarft að fara í gegnum landamæraeftirlit, sækja farangur eða skipta um flugvöll.

Hafðu mikilvæg skjöl aðgengileg bæði í símanum þínum og án nettengingar. Skjáskot getur verið mjög gagnlegt þegar netið hverfur á nákvæmlega versta mögulega augnablikinu.

Kynntu þér áfangastaðinn áður en þú kemur

Hver áfangastaður hefur sinn eigin takt, venjur og óskráðar reglur.

Taktu þér nokkrar mínútur til að kynna þér:
- staðbundnar venjur;
- viðeigandi klæðnað;
- trúarlegar eða menningarlegar venjur;
- hegðun á almannafæri;
- þjórfé;
- myndatökur;
- grunnatriði í tungumáli staðarins.

Einföld orð eins og „halló", „vinsamlegast" og „takk" geta breytt því hvernig fólk bregst við þér.

Ekki treysta eingöngu á áhrifavalda í ferðamálum eða almennar bókunarsíður. Lestu staðbundnar heimildir, spurðu einhvern sem býr þar eða hafðu samband við fólk í tengslaneti þínu.

Staldraðu aðeins við

Hvað gæti mér fundist eðlilegt en öðrum einhvers staðar annars staðar fundist óvirðulegt?

Það eru til milljónir stuttra myndbanda sem íbúar og reyndir ferðalangar hafa búið til og útskýra hvað telst eðlilegt, kurteist, undarlegt eða óviðeigandi á mismunandi stöðum. Horfðu á nokkur slík áður en þú leggur af stað, en berðu saman ólíkar raddir í stað þess að treysta fyrsta myndbandinu sem þú finnur.

Undirbúðu þig fyrir sjálft ferðalagið

Ferðadagar geta verið langir, dýrir og ófyrirsjáanlegir.

Áður en þú leggur af stað:

- halaðu niður flugmiðum eða öðrum ferðagögnum;
- vistaðu kort án nettengingar;
- athugaðu tengingar og mögulegar tafir;
- undirbúðu mat og snarl;
- taktu með þér tóman vatnsbrúsa þar sem öryggisreglur leyfa það;
- deildu grunnhugmynd að ferðaáætlun með einhverjum;
- skildu eftir svigrúm í fjárhagsáætluninni.

Smá undirbúningur getur komið í veg fyrir leigubíl á síðustu stundu, dýra máltíð á flugvellinum eða streituinnkaup á einhverju sem þú þurftir í raun ekki.

Settu þér ætlun

Spurðu þig hvers konar ferðalag þú vilt eiga.

Viltu hvíla þig? Læra? Kynnast fólki? Vera í náttúrunni? Vera meira til staðar? Prófa að ferðast hægar?

Þú þarft ekki fullkomið svar. Ein einföld ætlun getur hjálpað þér að taka betri ákvarðanir á meðan á ferðalaginu stendur.

Prófaðu þetta

Ljúktu við setninguna:
Í þessari ferð vil ég gefa meiri gaum að…

Skrifaðu svarið niður og hafðu það með þér.

Áður en þú lokar töskunni

Spurðu þig:

- Þarf ég allt sem ég pakkaði?
- Get ég borið þetta á þægilegan hátt?
- Veit ég um helstu reglur og kröfur á áfangastaðnum?
- Hef ég undirbúið mig fyrir tafir?
- Skil ég eftir nægt rými fyrir hvíld og forvitni?

Nú ertu tilbúin/n.
Eða að minnsta kosti nógu vel undirbúin/n.

Vindurinn breytir öllu

Ísland · Eco Rangers ferð

Bigad fór frá Egyptalandi í léttum fötum og um 30°C hita. Nokkrum klukkustundum síðar steig hann út í íslenskan kulda og sá snjó í fyrsta sinn á ævinni.

Það var æskudraumur sem skyndilega varð að veruleika. Hann gat snert snjóinn, gengið í gegnum hann og horft á börn leika sér eins og snjór væri það eðlilegasta í heimi.

En hitastigið kom honum ekki mest á óvart.

Það var vindurinn.

Hann smaug í gegnum fötin og breytti því hvernig öll útivist upplifðist. Gönguferðir kröfðust meiri krafts en hann hafði búist við og landslagið gerði ljóst að gestir gátu ekki einfaldlega fylgt upphaflegum áætlunum sínum án þess að taka mið af aðstæðum.

Upplifunin breytti því hvernig hann hugsaði um undirbúning. Það var ekki nóg að athuga hitastigið. Hann þurfti að skilja staðinn, veðrið og eigin líkamlegu mörk.

„Náttúran aðlagar sig ekki að þér. Þú aðlagast henni."
Byggt á ferðasögu Bigads eftir Eco Rangers ferðina á Íslandi.

2. AÐ KOMAST Á LEIÐARSTAÐ

Ferðin sjálf er hluti af ferðalaginu

GAð komast á áfangastað er ekki bara pirrandi hlutinn áður en fríið hefst.
Leiðin sem þú velur, hvernig þú undirbýrð þig og hvernig þú eyðir tímanum á leiðinni getur haft áhrif á fjárhagsáætlunina þína, streitustigið og umhverfisáhrif alls ferðalagsins.

Hraðasti kosturinn er ekki alltaf sá besti. Og ódýrasti miðinn þýðir ekki alltaf ódýrasta ferðalagið.

Horfðu á alla leiðina

Áður en þú bókar skaltu bera saman þá raunhæfu möguleika sem standa þér til boða:

- lest;
- rúta eða langferðabíll;
- samnýttur bíll;
- ferja;
- reiðhjól;
- gangandi;
- flug.

Ekki bera aðeins saman miðaverð eða þann tíma sem kemur fram á bókunarsíðunni.

Hugsaðu líka um:

- hvernig þú kemst að lestarstöðinni eða flugvellinum;
- kostnað vegna farangurs;
- sætapantanir;
- mat á leiðinni;
- skipti og biðtíma;
- samgöngur frá komustaðnum;
- mögulegar tafir;
- hversu þreytt/ur þú gætir verið eftir á.

Lestarmiði kann að virðast dýrari en flugmiði þar til þú bætir við flugvallarrútunni, farangursgjaldinu, matnum og þremur auka klukkustundum af bið.

Ferðamýta

„Hraðara er alltaf betra."

Ekki endilega.

Ferð með færri skiptum, minni bið og auðveldari komu getur verið þægilegri og minna streituvaldandi, jafnvel þótt hún taki aðeins lengri tíma í heildina.

ÚR FERÐALAGINU

„Sjálfbær ferðalög eru miklu auðveldari þegar þú gefur þér tíma. Um leið og þú gerir ferðina of stutta þarftu oft eitthvað hraðara."

— Bo, Eco Rangers ferð í Slóvakíu

Bókaðu skynsamlega

Mismunandi samgöngutæki hafa mismunandi reglur.

Áður en þú greiðir skaltu athuga:

- hvort þú þurfir að bóka fyrirfram;
- hvort sætapöntun sé innifalin;
- hvort hægt sé að breyta miðanum eða fá hann endurgreiddan;
- hvaða farangur er leyfður;
- hvort reiðhjól eða stór búnaður þurfi sérstaka pöntun;
- hvort þú þurfir reiðufé, ferðakort eða sérstakt app;
- hvort miðinn gildi aðeins fyrir eina ákveðna tengingu.

Vistaðu miða í símanum þínum en hafðu einnig skjáskot eða PDF-afrit aðgengileg án nettengingar. Rafhlöðuprósentan hefur undarlegan hæfileika til að verða skyndilega mjög mikilvæg nákvæmlega þegar miðaskoðarinn kemur.

Undirbúðu þig fyrir skipti

Stutt tenging getur litið fullkomlega raunhæf út á pappír.

Í raun gætirðu þurft að:

- finna annan pall;
- fara í gegnum öryggiseftirlit eða vegabréfaskoðun;
- sækja farangurinn og innrita hann aftur;
- skipta um flugstöð;
- skipta um lestarstöð;
- bíða eftir seinkuðum vagni eða lest.

Gefðu þér nægan tíma á milli tenginga, sérstaklega þegar mismunandi fyrirtæki sjá um hvern hluta ferðarinnar.

Ef einn miði nær yfir alla leiðina gæti samgönguaðilinn aðstoðað ef þú missir af tengingu. Ef þú ert með aðskildar bókanir gætir þú sjálf/ur þurft að finna og greiða fyrir nýja tengingu.

Staldraðu aðeins við

Myndi ég samt velja þessa leið ef fyrsta tengingin væri 30 mínútum sein?

Ferðastu nógu létt til að geta hreyft þig

Hver aukataska verður þyngri þegar þú hleypur eftir lest, ferð upp stigann á farfuglaheimili eða ferð yfir borg með ósléttar gangstéttir.

Pakkaðu þannig að þú getir:

- borið farangurinn þinn án aðstoðar;
- farið hratt inn í og út úr samgöngutækjum;
- haft mikilvæga hluti nálægt þér;
- komist örugglega um lestar- og strætóstöðvar;
- tekist á við óvæntar breytingar.

Pakkaðu markvisst, ekki bara létt.

Hafðu þá hluti sem þú notar oftast auðvelda í aðgengi. Settu ferðaskjöl, hleðslutæki, heyrnartól, lyf og snarl á aðgengilegan stað í stað þess að grafa þau niður í botn töskunnar. Þegar þú flýgur skaltu hafa raftæki og vökva saman svo þú getir tekið þau fljótt upp við öryggiseftirlitið.

Athugaðu hvort þú getir þvegið föt á áfangastaðnum og taktu þvottaefni með þér. Það getur verið auðveldara að pakka fyrir fjóra daga og þvo þvott en að bera með sér föt fyrir tvær vikur.

Bakið á þér er líka hluti af ferðalaginu. Komdu vel fram við það.

Taktu með þér mat fyrir ferðalagið

Á lestar- og strætóstöðvum, flugvöllum og stoppistöðvum við vegi er oft boðið upp á dýran og/eða óhollan mat með miklum umbúðum.

Undirbúðu eitthvað áður en þú leggur af stað:

- samlokur eða vefjur;
- ávexti;
- hnetur;
- kex;
- niðurskorið grænmeti;
- mat sem þarf að borða úr ísskápnum þínum;
- te eða kaffi í margnota hitabrúsa.

Taktu með þér áfyllanlegan vatnsbrúsa og fylltu hann eftir öryggiseftirlit á flugvellinum þar sem aðstaða til að fá drykkjarvatn er í boði.

Athugaðu reglur um landamæri, toll og öryggiseftirlit áður en þú ferð með mat milli landa. Ekki er heimilt að flytja ákveðnar ferskar matvörur yfir sum landamæri.

Eco Ranger ráð

Pakkaðu einu neyðarsnarli sem þú borðar ekki strax.

Framtíðar þú – seinkuð/aður einhvers staðar á milli tveggja stöðva – gæti verið einstaklega þakklát/ur.

Búastu við hinu óvænta

Tafir verða. Tengingar hverfa. Veðrið breytist. Forrit hætta að virka.

Áður en þú leggur af stað:

- athugaðu opinberar vefsíður og öpp samgönguaðila;
- halaðu niður kortum sem virka án nettengingar;
- vistaðu heimilisfang gististaðarins þíns;
- skráðu síðustu mögulegu tengingu;
- hafðu neyðartengiliði aðgengilega;
- taktu með þér hleðslusnúru eða rafhlöðubanka;
- hafðu aðgang að peningum (reiðufé eða kortum);
- láttu einhvern vita um áætlaða leið ef þú ferðast ein/n.

Forðastu að reiða þig algjörlega á eitt app, eitt greiðslukort eða eina nettengingu.

Smá varaáætlun veitir meira frelsi, ekki minna.

Ströndin sem við ætluðum ekki að heimsækja

Ísland · Eco Rangers ferð

Hópurinn hafði Keflavík sem bækistöð til að kanna Reykjanes. Engin föst ferðaáætlun beið þeirra á hverjum morgni. Þau athuguðu veðrið, opnuðu kortið og ákváðu hvað virtist mögulegt.

Einn daginn völdu þau klett sem áfangastað. Vegurinn hafði aðrar hugmyndir.

Fljótlega varð ljóst að leiðin hentaði ekki bílnum þeirra og því sneru þau við. Áfangastaðurinn sem þau höfðu skipulagt hvarf úr dagskránni og um stund hefði mátt líta á það sem misheppnað ferðalag. Þess í stað stoppuðu þau við strönd sem þau höfðu ekki ætlað að heimsækja.

Það var nánast enginn vindur. Ströndin var róleg og hópurinn gekk án þess að þurfa að komast að einhverju ákveðnu. Þau hittu tvo Pólverja sem bjuggu í Keflavík og voru úti með gríðarstórum og einstaklega vinalegum hundi. Þetta var einfalt kynni – ekkert sem þau hefðu getað skipulagt eða fundið á lista yfir áhugaverða staði.

Ströndin varð að einni af þeim stundum sem sátu eftir hjá þeim.

Stundum tekur breytt leið ekki eitthvað frá ferðalaginu. Hún skapar rými fyrir eitthvað annað til að koma í ljós.

„Þú ákveður stefnu og aðlagar þig svo á leiðinni."

Byggt á ferðasögu Marco eftir Eco Rangers ferðina á Íslandi.

Nýttu ferðatímann

Ferðatími þarf ekki að vera tími sem fer til spillis.

Þú getur notað hann til að:

- hvílast eða sofa;
- lesa;
- skrifa eða teikna;
- hlusta á tónlist eða hlaðvarp;
- fylgjast með landslaginu;
- spjalla við einhvern;
- hugleiða ferðalagið fram undan;
- læra eitthvað nýtt;
- gera nákvæmlega ekki neitt.

Þú þarft ekki að gera hverja klukkustund afkastamikla.

Stundum er nóg að horfa á heiminn líða hjá fyrir utan gluggann.

Prófaðu þetta

Á einum hluta ferðarinnar skaltu leggja símann frá þér í 20 mínútur.

Horfðu út. Taktu eftir landslaginu, byggingunum, fólkinu og breytingunum á milli staða.

Ferðast saman? Gerið ferðina að hluta af ævintýrinu

Langar ferðir eru auðveldari þegar hópurinn hefur eitthvað skemmtilegra að gera en að spyrja aftur og aftur: „Hvað er langt eftir?"

Prófið eitt af þessu:

- **10 € ferðagátan** – allir búa til bestu mögulegu dagsáætlunina á áfangastaðnum með aðeins 10 €. Hópurinn kýs frumlegustu áætlunina.
- **Leyni-farþeginn** – veljið í leyni einhvern ókunnugan í nágrenninu og búið til sögu um áfangastað hans, starf og ástæðu fyrir ferðalaginu. Hafið hana vingjarnlega og augljóslega ímyndaða.
- **Versta ferðaskrifstofan** – búið til versta mögulega frípakka: óþægilegar samgöngur, undarlegan mat, ómögulegar athafnir og algjörlega gagnslausan minjagrip.
- **Áfangastaðalottó** – einn velur handahófskenndan stað á korti án nettengingar. Saman finnið þið upp sjálfbært eins dags ferðalag þangað.
- **Myndin án síma** – horfið út í eina mínútu og lýsið síðan bestu „myndinni" sem þið sáuð án þess að taka hana.
- **Ferðastórveldin** – veljið fullkominn ofurkraft fyrir ferðalög: að missa aldrei af tengingu, geta sofið hvar sem er, skilja öll tungumál eða alltaf finna ókeypis drykkjarvatn. Verjið valið ykkar.
- **Ein taska, fimm manns** – ímyndið ykkur að allur hópurinn megi aðeins taka með sér fimm hluti. Komið ykkur saman um hvað verður eftir og hvað verður skilið eftir heima.
- **Goðsögn staðarins** – veljið eitthvað sem sést út um gluggann – fjall, byggingu, brú eða skóg – og búið til goðsögnina á bak við það.

- **Óvæntur leiðsögumaður** – skiptist á að gefa dramatíska leiðsögn um hversdagslega hluti í kringum ykkur: farangurshilluna, þjónustustöðina eða pall númer fjögur.
- **Eco Ranger verkefnið** – gefið hópnum lítið verkefni fyrir ferðina, til dæmis að koma auga á fimm margnota brúsa, finna rólegasta staðinn, hjálpa öðrum ferðalangi eða framleiða engan matarsóun.

Besti hópferðaleikurinn krefst nánast einskis: smá ímyndunarafls, fólks sem er tilbúið að vera svolítið kjánalegt og að lokum seinkaðrar lestar.

Komdu hress – eða að minnsta kosti sæmilega hress – á áfangastað

Eftir tólf klukkustundir í lestum, rútum eða flugvélum ætlast enginn til þess að þú lyktir eins og fjallatún.

Smá undirbúningur getur samt gert langt ferðalag þægilegra fyrir þig – og alla sem sitja nálægt þér.

- **Drekktu nóg af vatni.** Löng ferðalög, sérstaklega flug, geta valdið ofþornun. Hafðu brúsa aðgengilegan og fylltu hann þegar hægt er.
- **Vertu í loftgóðum og þægilegum lögum.** Forðastu þröng föt og efni sem halda fljótt í hita og lykt. Föt sem þorna fljótt eru líka gagnleg ef þú þarft að þvo þau á ferðalaginu.
- **Hafðu hrein föt nálægt þér.** Hrein stuttermabolur, nærföt og sokkar geta gjörbreytt líðan þinni eftir næturferð eða langa tengingu.
- **Haltu hreinum og notuðum fötum aðskildum.** Taktu með margnota poka eða tómt koddaver svo eitt par af ævintýragjörnum sokkum mengi ekki allan bakpokann.
- **Hafðu lítið hressingarsett í handfarangrinum.** Tannbursti, tannkremstöflur, svitalyktareyðir í föstu formi, lítið handklæði, pappírsþurrkur og aðrar persónulegar hreinlætisvörur sem þú þarft geta bjargað deginum.
- **Notaðu svitalyktareyði, ekki ský af ilmvatni.** Sterkt ilmvatn blandað tólf klukkustunda ferðalagi skilar ekki endilega þeirri niðurstöðu sem þú sást fyrir þér.
- **Hressaðu þig við tengingu.** Að þvo andlit, hendur, tennur og handarkrika og skipta um eitt lag af fötum getur látið þér líða næstum eins og manneskju aftur.

Sannleikurinn um ferðalög

Þú kemur kannski ekki fullkomlega fersk/ur á áfangastað.

Það er eðlilegt. Markmiðið er þægindi, grunnpersónulegt hreinlæti og friðsamleg sambúð með samferðafólkinu – ekki að vinna ilmvatnsauglýsingu.

Deildu upplýsingum á öruggan hátt

Þegar þú ferðast ein/n eða um ókunnug svæði skaltu láta einhvern sem þú treystir vita:

- um grunnleiðina þína;
- hvar þú áætlar að gista;
- hvenær þú áætlar að koma á áfangastað;
- hvernig hægt er að ná í þig.

Þú getur einnig deilt staðsetningu þinni í rauntíma í takmarkaðan tíma.

Deildu þessum upplýsingum aðeins með fólki sem þú treystir og hættu að deila staðsetningu þegar þess er ekki lengur þörf.

Áður en þú leggur af stað

Spyrðu þig:

- Hef ég borið saman alla ferðina, ekki aðeins miðaverðið?
- Skil ég reglurnar um farangur og tengingar?
- Eru miðarnir mínir og kort aðgengileg án nettengingar?
- Er ég með mat, vatn og annan greiðslumöguleika til vara?
- Hef ég gefið mér nægan tíma til að ferðast án þess að vera með læti?
- Get ég borið allt með mér á þægilegan hátt?

Ferðin er þegar hafin. Njóttu hennar.

3. HVAR ÞÚ GISTIR

Sofðu vel, vertu nær samfélaginu og skildu eftir þig lítið fótspor

Gisting er meira en bara rúm.

Hvar þú gistir getur haft áhrif á störf á staðnum, líf í hverfinu, húsnæðisverð, notkun á orku og vatni og hversu miklar samgöngur þú þarft á meðan á ferðinni stendur.

Þú þarft ekki að finna „fullkomna vistvæna hótelið". Lítill gististaður í eigu heimafólks, með heiðarlegum og ábyrgum starfsháttum, getur verið betri kostur en stórt hótel sem er þakið grænum merkjum.

Horfðu lengra en á græna laufið

Margar bókunarsíður nota orð eins og vistvænt, grænt, náttúrulegt eða sjálfbært.

Þessi orð geta þýtt eitthvað – eða nánast ekki neitt.

Leitaðu að raunverulegum merkjum um góðar starfshættir:

- endurnýjanleg orka;
- hagkvæm upphitun;
- vatnssparandi kerfi;
- flokkun úrgangs;
- áfyllingarstöðvar;
- minni notkun einnota plasts;
- staðbundinn eða árstíðabundinn matur;
- umhverfisvænar hreinsivörur;
- skýrar upplýsingar um sjálfbærni og umhverfisvæna starfshætti.

Ef upplýsingarnar eru óljósar skaltu spyrja.

Einföld spurning eins og: „Hvað gerið þið til að draga úr orku- og vatnsnotkun og úrgangi?" getur sagt þér meira en grænt merki.

Kynntu þér Evrópublómið

Evrópublómið (EU Ecolabel) getur hjálpað þér að finna gististaði sem uppfylla viðurkennda umhverfisstaðla.

Notaðu það sem eitt gagnlegt viðmið – ekki sem eina viðmiðið.

Ferðamýta

„Umhverfismerki gerir gististað sjálfkrafa sjálfbæran."

Merki getur verið gagnlegt, en það segir ekki alla söguna.

Lítil gistiheimili, fjölskyldufyrirtæki, sveitabæir, farfuglaheimili og gististaðir sem byggja á samfélaginu geta fylgt mjög góðum starfsháttum án þess að hafa tíma eða fjármagn til að fá opinbera vottun.

Gistu þar sem ferðin á sér stað

Gisting í miðbæ getur verið þægileg, en miðborgin er ekki sjálfkrafa áhugaverðasti – eða sjálfbærasti – staðurinn til að gista á.

Áður en þú bókar skaltu athuga:

- fjarlægð frá lestarstöð eða flugvelli;
- tengingar við almenningssamgöngur;
- göngu- og hjólaleiðir;
- fjarlægð frá viðburðinum þínum eða fyrirhuguðum ferðum;
- matvöruverslanir, kaffihús, garða og aðra þjónustu í nágrenninu;
- öryggi svæðisins, sérstaklega á kvöldin.

Gisting utan miðbæjar getur verið góður kostur ef góðar samgöngur eru á svæðinu og þú færð tækifæri til að kynnast annarri hlið áfangastaðarins.

Íhugaðu að gista í:

- íbúðarhverfi;
- minni bæ nálægt þekktri borg;
- minna sóttu svæði;
- þorpi sem tengist almenningssamgöngum;
- svæði utan hefðbundinna ferðamannaleiða.

Þetta getur dregið úr álagi á fjölsótta staði, dreift útgjöldum ferðamanna víðar og skapað persónulegri ferðaupplifun.

Ekki velja áfangastað bara vegna þess að hann er vinsæll á samfélagsmiðlum. Vinsælustu staðirnir eru ekki alltaf þeir sem þú munt muna best eftir.

Eco Ranger áskorun

Opnaðu kortið og horfðu lengra en á hinn þekkta miðbæ.
Hvaða minni bær, hverfi eða svæði gætir þú skoðað í staðinn?

Staldraðu aðeins við

Er ég að velja þennan stað vegna þess að hann vekur áhuga minn – eða vegna þess að allir á netinu eru að fara þangað?

Stundum er besta leiðin til að uppgötva áfangastað að hætta að fylgja hinni hefðbundnu leið.

Styðjið gististaði á staðnum

Þegar þess er kostur skaltu íhuga gistingu sem er í eigu eða undir stjórn heimafólks.

Það getur til dæmis verið:

- gistiheimili í eigu fjölskyldu;
- lítil farfuglaheimili;
- hótel í eigu heimafólks;
- gisting á sveitabæ;

- samvinnufélög;
- samfélagsmiðuð ferðaþjónusta;
- vistþorp;
- tjaldsvæði sem eru rekin af heimafólki.

Með því að bóka gistingu á staðnum geturðu stuðlað að því að meiri peningar verði eftir í samfélaginu og átt auðveldara með að mynda persónuleg tengsl við staðinn.

Þú færð líka tækifæri til að spyrja um ábendingar sem ekki er að finna í öllum ferðahandbókum.

Manneskjan sem sýndi henni leiðina inn

Bratislava · Eco Rangers ferð í Slóvakíu

Kleio gisti í íbúð í fjölbýlishúsi í miðborg Bratislava.

Staðsetningin gaf henni tækifæri til að upplifa eitthvað sem líktist venjulegu borgarlífi. Hún fór í matvörubúðina, keypti staðbundnar vörur og spjallaði við íbúa þegar hún þurfti að fá leiðbeiningar. Smám saman fór húsið og hverfið að virðast minna ókunnugt.

Svo einn kvöldið fann hún aðalinnganginn óvænt læstan.

Hún vissi ekki hvernig hún ætti að komast inn.

Íbúi var heima með fjölskyldu sinni þegar hann tók eftir því að hún þurfti hjálp. Hann yfirgaf samveruna, kom út og fylgdi henni til að sýna henni annan inngang.

Hann hefði getað bent henni í áttina frá dyrunum. Þess í stað fylgdi hann henni.

Þetta var lítið atriði, en það breytti upplifuninni af dvölinni. Langt að heiman, í ókunnu húsi, fannst henni hún vera velkomin og örugg.

Íbúðin gaf henni stað til að sofa á. Manneskjan sem hjálpaði henni gaf henni tengsl við staðinn.

„Vingjarnsemi hans lét mér líða velkominni og öruggri á stað langt að heiman."

Byggt á ferðasögu Kleio eftir Eco Rangers ferðina í Slóvakíu.

Eco Ranger ráð

Spyrðu gestgjafann hvar hann borðar, fer í göngutúr, verslar eða slakar á.

Svarið gæti leitt þig á mun áhugaverðari stað en venjulegur „Topp 10" listi.

Kemurðu aftur? Bókaðu beint

Fékkstu góða upplifun og ætlarðu að koma aftur?

Spyrðu gestgjafann hvort þú getir bókað beint hjá honum næst.

Bein bókun getur:
- dregið úr gjöldum til bókunarvettvangsins;
- tryggt að stærri hluti greiðslunnar renni til gestgjafans;
- gert samskipti auðveldari;
- stundum skilað betra verði fyrir báða aðila.

Áður en þú staðfestir bókunina skaltu ganga skýrt frá heildarverði, greiðslumáta, afbókunarskilmálum, dagsetningum og hvað er innifalið.

Eco Ranger ráð
Góð gisting getur orðið að tengslum – ekki bara enn einni nafnlausri bókun.

Þú átt líka þátt í að gera gistingu sjálfbæra
Gististaður þarf ekki að vera fullkomið vistvænt hótel til að þú getir gist þar á ábyrgan hátt.

Þín hegðun skiptir líka máli.

Þú getur dregið úr áhrifum nánast hvaða gistidvalar sem er með því að:
- slökkva ljós og tæki;
- nota hita og loftkælingu af skynsemi;
- hafa glugga lokaða þegar kveikt er á hita eða kælingu;
- fara í hóflegar sturtur;
- nota handklæði aftur þegar það er mögulegt;
- flokka úrgang rétt;
- nota áfyllingarstöðvar;
- hafa með þér fjölnota hluti;
- elda án óþarfa matarsóunar;
- skilja sameiginleg rými eftir hrein.

Sjálfbærni er ekki aðeins eitthvað sem gististaðurinn býður upp á. Hún er líka eitthvað sem gesturinn tekur með sér.

Lítil atriði skipta enn meira máli þegar hundruð gesta endurtaka þau.

Athugaðu hvað er þegar til staðar
Áður en þú ferð að versla skaltu líta í eldhúsið.

Íbúðir, farfuglaheimili og sameiginleg gisting hafa oft matvæli sem fyrri gestir hafa skilið eftir, svo sem:
- salt, sykur, te eða kaffi;
- olíu og krydd;
- hrísgrjón eða pasta;
- óopnaðar sósur;
- innpakkaðan þurrmat;
- ávexti eða grænmeti;
- fjölnota poka og ílát.

Þessa hluti má oft nota án kostnaðar. Þeir geta sparað þér peninga og komið í veg fyrir að fullkomlega góður matur fari til spillis.

Áður en þú notar eitthvað skaltu athuga:
- Er ljóst að gestir mega nota þetta?
- Er það lokað eða geymt á réttan hátt?
- Er það innan öruggrar dagsetningar?
- Lítur það eðlilega út og lyktar eðlilega?
- Hefði það átt að vera í kæli?
- Gæti það innihaldið ofnæmisvalda?

Ef þú ert í vafa skaltu spyrja gestgjafann eða starfsfólk farfuglaheimilisins.

Áður en þú ferð geturðu gert það sama fyrir næsta ferðalang. Skildu aðeins eftir mat sem er öruggur, greinilega merktur og leyfilegt er að skilja eftir samkvæmt reglum gististaðarins.

ÚR FERÐALAGINU

„Í íbúðinni var fullt af pasta, olíu og mat sem fyrri ferðalangar höfðu skilið eftir. Við notuðum það sem þegar var til staðar í stað þess að kaupa allt upp á nýtt. Sjálfbærni – en í alvörunni."
— Marco, Eco Rangers ferð á Íslandi

Ferðafjársjóðsleit

Áður en þú kaupir morgunmat skaltu athuga sameiginlega eldhúsið.

Þú gætir fundið nóg af hráefnum í svolítið skrýtna – en alveg ókeypis – máltíð.

Vertu ábyrgur gestur

Jafnvel sjálfbær gisting verður minna sjálfbær þegar gestir haga sér kæruleysislega.

Á meðan á dvöl þinni stendur:
- forðastu að taka meiri mat en þú getur borðað;
- virtu kyrrðartíma;
- haltu eldhúsi og baðherbergjum hreinum;
- ekki taka sameiginleg rými undir með öllum eigum þínum;
- fylgdu reglum á staðnum um meðhöndlun og flokkun úrgangs;
- forðastu að skemma húsgögn eða sameiginlegan búnað;
- skildu herbergið eftir tilbúið fyrir næsta gest;
- láttu starfsfólk vita af leka, biluðum tækjum eða óþarfa orkunotkun.

Það er ekki flókið að vera ábyrgur gestur.

Aðallega snýst það um að muna að einhver annar mun nota staðinn á eftir þér.

Farfuglaheimili: deildu rými, ekki öllu

Farfuglaheimili geta verið hagkvæm, félagsleg og skilvirk vegna þess að aðstaða er sameiginleg.

Þau geta líka falið í sér hávaða, hleðslutæki sem hverfa og einhvern sem kveikir ljósið klukkan 4:30 að morgni.

Taktu með þér:

- lítinn hengilás fyrir skápa;
- eyrnatappa;
- augngrímu;
- fjölnota poka fyrir sturtudót;
- hljóðláta skó eða inniskó;
- lítið ljós;
- þolinmæði.

Hafðu eigur þínar skipulagðar og forðastu að dreifa þeim um allt herbergið.

Óskrifaða reglan á farfuglaheimilinu

Pakkið töskunni áður en allir fara að sofa – ekki á meðan sex manns eru að reyna að halda áfram að sofa.

Að lifa af gistingu: lítil vandamál, stórkostlegar afleiðingar

Sum vandamál í gistingu eru ekki alvarleg.

Þau virðast bara þannig klukkan 2:17 um nótt.

- **Dularfulli hrjótandinn** – eyrnatappar geta bjargað svefninum og áliti þínu á mannkyninu.
- **Hleðslutækið sem hverfur** – merktu þitt eða hafðu það nálægt þér. Sameiginleg herbergi leiða auðveldlega til óviljandi „ættleiðingar".
- **Sturtuleiðangurinn** – hafðu allt með þér í einum fjölnota poka. Þrjár ferðir þýða yfirleitt að þú gleymir einhverju mikilvægu.
- **Ævintýrið í efri koju** – settu vatn, gleraugu og síma nálægt þér áður en þú klifrar upp.
- **Gluggatjaldavandamálið** – þvottaklemma getur stöðvað eina ágenga rönd af morgunsólinni.
- **Miðnæturtónleikarnir með ferðatöskunni** – taktu til fötin fyrir morgundaginn áður en þú ferð að sofa. Plastpokar eru furðu háværir í hljóðlátu svefnsal.
- **Óþekkti skápurinn** – taktu með lítinn hengilás. Farfuglaheimilið gæti útvegað skápinn, en ekki lásinn.
- **Baráttan um kulda eða hita** – lög af fatnaði eru oft gagnlegri en að rífast við ókunnuga um gluggann.

Góður gestur skilur ekki eftir sig óreiðu, býr ekki til miðnæturhljómsveit og veit hvar baðherbergið er áður en ljósin slokkna.

Prófaðu annars konar gistingu

Hótel eru ekki eini kosturinn.

Það fer eftir ferðinni og þú gætir íhugað:

- tjaldstæði;
- að gista hjá vinum sem búa á áfangastaðnum;
- gistiskipti eins og „couchsurfing";
- að deila heimili;
- að passa hús og/eða gæludýr;
- klaustur;
- fjallaskála;
- gistingu á sveitabæ;
- vistþorp;
- heimilaskipti;
- Workaway eða sjálfboðaliðastarf gegn gistingu.

Þessir kostir geta verið hagkvæmir og skapað eftirminnilegar upplifanir, en athugaðu alltaf:

- öryggi;
- friðhelgi einkalífs;
- umsagnir;
- afbókunarreglur;
- aðgengi;
- samgöngutengingar;
- til hvers er ætlast af gestinum;
- hvað gestgjafinn útvegar.

Annar kostur þýðir ekki sjálfkrafa að hann sé sjálfbær.

Afskekktur skáli sem krefst einkabíls og mikillar upphitunar getur haft meiri umhverfisáhrif en einfalt herbergi í bænum.

Berðu virðingu fyrir hverfinu

Gistingin þín er hluti af samfélagi einhvers annars.

Heimafólk getur verið:

- að sofa;
- að vinna;
- að ala upp börn;
- á leið til eða frá vinnu;
- að deila sama húsi;
- að takast á við álag vegna mikils fjölda ferðamanna.

Hafðu stjórn á hávaða, fylgdu reglum um meðhöndlun og flokkun úrgangs, forðastu að loka inngöngum og virtu einkarými.

Ekki líta á fjölbýlishús, götur eða þorp sem framlengingu af ferðaþjónustunni.

Prófaðu þetta
Á fyrstu gönguferðinni þinni skaltu taka eftir því hvað hverfið þarfnast frá þér.
Meiri ró? Minni úrgangs? Virðingar fyrir einkarými? Stuðnings við litla verslun?

Áður en þú bókar

Spyrðu þig:

- Er þessi gististaður í eigu heimafólks eða á einhvern hátt tengdur samfélaginu á staðnum?
- Get ég komist þangað án þess að reiða mig á leigubíla eða einkabíl?
- Eru fullyrðingar um sjálfbærni skýrar og trúverðugar?
- Mun dvöl mín styðja við hverfið – eða auka álagið á það?
- Uppfyllir staðurinn þarfir mínar varðandi öryggi, aðgengi, þægindi og hvíld?
- Get ég hagað mér á ábyrgan hátt þar?
- Er eitthvað þegar til staðar sem ég þarf ekki að kaupa eða taka með mér (t.d. handklæði, kaffi)?

Besti gististaðurinn er ekki alltaf sá glæsilegasti.

Það er staðurinn sem gerir þér kleift að hvílast vel, komast auðveldlega um, draga úr sóun og vera góður gestur.

4. BORÐAÐU, DREKKTU OG UPPGÖTVAÐU

Smakkaðu á staðnum, minnkaðu sóun og styðjið við heimafólk

Matur er ein auðveldasta leiðin til að skilja áfangastað.

Hann segir okkur frá loftslaginu, landslaginu, staðbundnum hefðum, fjölskylduvenjum, fólksflutningum, landbúnaði og hversdagslífinu.

Þú þarft ekki að borða á dýrum stað til að fá merkingarbæra matarupplifun. Markaður, bakarí, lítil matsölubúð, kaffihús eða sameiginlegt eldhús getur sagt þér miklu meira en veitingastaður sem er eingöngu hannaður fyrir ferðamenn.

Borðaðu það sem á heima þar

Þegar þess er kostur skaltu velja mat sem er:

- staðbundinn;
- árstíðabundinn;
- dæmigerður fyrir svæðið;
- útbúinn af heimafólki;
- tengdur staðbundnum bændum, framleiðendum eða hefðum;
- með minni umhverfisáhrifum þegar mögulegt er, til dæmis með fleiri jurtabundnum valkostum, minni umbúðum og lítilli matarsóun.

Árstíðabundinn matur er oft fluttur styttra, bragðast betur og styður við framleiðendur sem starfa á svæðinu.

Matarval hefur einnig meiri áhrif á umhverfisfótspor þitt en þú gætir haldið, sérstaklega þegar kemur að flutningum, umbúðum og dýraafurðum. Lítil breyting – eins og að velja staðbundið grænmeti eða spyrja hvaðan hráefnið kemur – getur skipt máli.

Spyrðu hvað sé dæmigert núna, ekki aðeins hvað sé þekkt allt árið um kring.

Eco Ranger ráð

Í stað þess að spyrja: „Hver er frægasti rétturinn?" skaltu spyrja:
„Hvað borðar fólk hér í raun og veru?"
Svarið gæti verið mun áhugaverðara.

Veldu staðbundið frekar en kunnuglegt

Alþjóðlegar keðjur geta verið þægilegar, sérstaklega þegar þú ert þreytt/ur.

En staðbundnir veitingastaðir, bakarí, kaffihús, markaðir og litlar verslanir bjóða yfirleitt upp á sterkari tengingu við staðinn og halda meiri peningum eftir í heimabyggðinni.

Leitaðu að:

- veitingastöðum sem fjölskyldur reka;
- kaffihúsum í hverfinu;
- staðbundnum bakaríum;
- matarmörkuðum;

- verslunum á sveitabæjum;
- samvinnufélögum;
- götusölum;
- litlum sjálfstæðum matvöruverslunum.

Þú þarft ekki að forðast alla kunnuglega staði. Gættu þess bara að öll ferðin verði ekki að leit að sama kaffinu, samlokunni eða hamborgaranum og þú gætir fengið heima.

Ferðamýta
„Staðbundinn matur er alltaf dýr."

Ekki endilega.

Markaðir, hádegismatseðlar, bakarí, götumatur og litlir staðir í hverfum geta verið ódýrari en veitingastaðir á helstu ferðamannasvæðum.

Drekktu kranavatn – þegar það er öruggt

Áður en þú kaupir vatn á flösku skaltu athuga hvort óhætt sé að drekka kranavatnið.

Spyrðu:
- gestgjafann þinn;
- starfsfólk gististaðarins;
- heimafólk;
- opinberar staðbundnar upplýsingaveitur.

Ef kranavatnið er öruggt skaltu fylla á flöskuna þína.

Ef það er ekki öruggt skaltu íhuga:
- viðeigandi vatnssíuflösku;
- stærri fjölnota vatnsílát;
- áfyllingarstöðvar fyrir vatn;
- að kaupa eina stóra flösku í stað nokkurra lítilla.

Ekki gera ráð fyrir að tært vatn sé sjálfkrafa öruggt – eða að vatn á flösku sé alltaf nauðsynlegt.

Eco Ranger venja
Fylltu á flöskuna áður en þú yfirgefur gististaðinn.

Annars gæti framtíðarútgáfan af þér þurft að borga jafnvel 4 evrur fyrir alveg venjulega vatnsflösku.

Taktu þín eigin fjölnota áhöld með
Nokkrir fjölnota hlutir geta dregið úr sóun og gert óvæntar máltíðir auðveldari.

Gagnlegir hlutir eru meðal annars:
- vatnsflaska;
- fjölnota hnífapör;
- bolli eða ferðamál;
- matarílát;
- tauþurrka;
- fjölnota innkaupapoki;
- lítill hnífur (t.d. fjölnota vasahnífur), þar sem reglur um flutning og öryggi leyfa.

Þetta er sérstaklega gagnlegt á mörkuðum, í lautarferðum, með mat sem þú tekur með þér, í næturlestum og á hópferðum. Fellanlegir bollar og matarílát eru bæði gagnleg og taka mjög lítið pláss.

Notaðu það sem þú átt nú þegar. Þú þarft ekki samsvarandi „sjálfbært matarsett fyrir ferðalög".

Athugaðu staðbundnar reglur um flokkun

Matur fylgir oft umbúðum, jafnvel þegar við reynum að forðast þær.

Reglur um flokkun geta verið mismunandi eftir áfangastöðum. Litir, tákn og hvaða efni má flokka geta verið allt önnur en heima.

Áður en þú hendir einhverju:
- athugaðu merkingarnar á flokkunartunnunum;
- spurðu gestgjafann eða starfsfólk gististaðarins;
- flokkaðu gler, pappír, málm, plast og lífrænan úrgang rétt;
- skolaðu umbúðir ef staðbundnar reglur krefjast þess;
- ekki setja óhreint eða óviðeigandi efni í flokkunartunnuna;
- leitaðu að sérstökum söfnunarstöðum fyrir rafhlöður og annan óvenjulegan úrgang (t.d. ljósaperur).

Í sumum löndum og héruðum eru skilagjaldskerfi fyrir flöskur og dósir. Þú greiðir lítið skilagjald þegar þú kaupir drykkinn og færð það til baka þegar þú skilar tómu ílátinu í verslun eða sjálfsafgreiðsluvél.

Þegar þessi möguleiki er í boði skaltu nota hann. Einnig geturðu skilið söfnuð ílát eftir hjá heimafólki og það mun með ánægju sjá um að skila þeim.
Þú minnkar rusl, hjálpar til við að koma efnum aftur í hringrásina og getur fengið nægan pening til baka fyrir næsta snarl.

Eco Ranger verkefnið

Áður en þú hendir fyrstu flöskunni eða dósinni skaltu athuga hvort hún sé með skilagjaldsmerki.

Hún er kannski ekki rusl ennþá. Hún gæti enn verið peninga virði.

Eldið saman

Sameiginleg matargerð getur verið einn besti hluti hópferðar.

Hún getur:

- lækkað kostnað;
- komið í veg fyrir matarsóun;
- hjálpað fólki að deila hefðum;
- nýtt afganga;
- breytt kvöldmatnum í sameiginlega upplifun;
- skapað hlé frá veitingastöðum.

Gefðu öllum hlutverk:

- ein manneskja athugar hvað er þegar til;
- ein kaupir það sem vantar;
- ein undirbýr og sker hráefnin;
- ein eldar;
- ein þrífur;
- allir borða.

Prófaðu þetta

Hver og einn velur eitt hráefni sem tengist heimalandi sínu.
Eldið síðan saman eina alveg nýja máltíð.
Hún gæti verið ljúffeng.
Hún gæti orðið að sögu.
Báðar niðurstöður eru í lagi.

ÚR FERÐALAGINU

„Við skipulögðum innkaupin vel, elduðum saman og völdum mat sem allir gátu borðað. Máltíðirnar urðu að sumum af bestu stundum ferðarinnar."

— Carlos
Eco Rangers ferð í Slóvakíu

Athugaðu hvað þarf að borða fyrst

Áður en þú kaupir mat skaltu athuga:

- sameiginlega eldhúsið;
- ísskápinn;
- hilluna með mat sem má taka;
- sameiginlega matarbúrið;
- körfuna sem segir „taktu mig/borðaðu mig";
- afsláttarhlutann í versluninni.

Á farfuglaheimilum, í íbúðum, á gistiheimilum og í matvöruverslunum er oft matur sem þarf að nota fljótlega.

Þú gætir fundið:
- brauð;
- ávexti;
- grænmeti;
- jógúrt;
- ost;
- hrísgrjón eða pasta;
- óopnaðar sósur;
- te, kaffi, olíu eða krydd.

Athugaðu alltaf hvort maturinn hafi verið geymdur rétt, sé enn öruggur til neyslu og greinilega í boði til notkunar.

Matarsparnaðaráskorun
Búðu til eitt snarl eða eina máltíð úr mat sem annars hefði gleymst.

Bónusstig ef enginn þarf að fara í búð.

Uppgötvaðu götumatreiðslu
Götumatur getur verið hagkvæmur, staðbundinn, félagslegur og fullur af karakter.

Áður en þú pantar skaltu taka eftir:
- hvort heimafólk sé að borða þar;
- hvort maturinn sé eldaður eða geymdur á öruggan hátt;
- hversu mikið af umbúðum er notað;
- hvort hægt sé að fá mat á fjölnota diskum eða í fjölnota bollum;
- hvort staðurinn virðist vera í eigu heimafólks;
- hvort ofnæmisvaldar séu greinilega merktir; ef ekki, skaltu spyrja um þá;
- hvort maturinn sé nýlagaður.

Borðaðu af forvitni, en ekki af blindri dirfsku.
Eftirminnileg ferðasaga er góð.
Matareitrun er ekki sú tegund minningar sem þú þarft.

Pantaðu í samræmi við raunverulegar þarfir
Ferðagleði getur valdið því að fólk pantar of mikinn mat.

Áður en þú pantar:
- athugaðu skammtastærðir;
- spurðu hvort hægt sé að deila réttum;
- veldu minni skammt fyrst;
- forðastu að setja meiri mat á hlaðborðsdiskinn en þú getur borðað;
- taktu með ílát fyrir afganga;
- spurðu hvort hægt sé að komast hjá umbúðum fyrir mat sem tekinn er með.

Ef þú ert ekki viss um hversu stór rétturinn er skaltu skoða hvað öðrum er borið eða spyrja.

Hlaðborðsreglan
Diskurinn þinn er ekki geymsla.
Taktu lítið. Farðu aftur ef þú ert enn svöng/svangur.

Sparaðu mat, sparaðu peninga
Sumar verslanir, bakarí, kaffihús og veitingastaðir selja mat á lækkuðu verði þegar líður að lokun eða áður en síðasti neysludagur rennur út.

Leitaðu að:
- hillum með mat á afsláttarverði;
- tilboðum í bakaríum undir lok dags;
- öppum sem stuðla að björgun matar;
- sameiginlegum ísskápum;
- hillum með mat sem fólk má taka;
- staðbundnum söfnunarstöðum fyrir matargjafir.

Þetta getur hjálpað þér að borða vel á meðan þú dregur úr sóun og ferðakostnaði.

Ef þú átt mat eftir í lok dvalarinnar skaltu spyrja hvort þú getir:
- lskilið hann eftir á öruggan hátt fyrir næsta gest;
- gefið gestgjafanum hann;
- sett hann á hillu þar sem fólk má taka mat;
- gefið hann;
- deilt honum með öðrum ferðalöngum.

Ekki skilja eftir opinn, óöruggan eða ómerktann mat og kalla það örlæti.

Matur getur komið af stað samtali
Spyrðu einhvern:
- Hvaða réttur minnir þig á heimilið þitt?
- Hvað ætti ég að prófa á þessum árstíma?
- Hvar kaupir heimafólk brauð?
- Hvaða máltíðir tengjast hátíðarhöldum?
- Hvað er að hverfa úr staðbundinni matargerð?
- Hvað misskilja ferðamenn oft varðandi matinn hér?

Matur verður merkingarbærari þegar þú þekkir söguna á bak við hann.

Prófaðu þetta
Lærðu heitið á einu hráefni á tungumáli staðarins.
Notaðu það á markaði, í verslun eða á veitingastað.

Framburðurinn þarf ekki að vera fullkominn. Góðar fyrirætlanir lifa yfirleitt af hreim.

Áður en þú borðar

Spurðu þig:

- Er þessi matur staðbundinn eða tengdur staðnum?
- Er ég að styðja við fyrirtæki á staðnum?
- Get ég forðast óþarfa umbúðir?
- Er hægt að endurnýta, flokka eða skila umbúðunum?
- Er ég að panta magn sem ég get klárað?
- Er matur þegar til staðar sem ætti að nota fyrst?
- Getur þessi máltíð orðið hluti af upplifuninni, en ekki bara „eldsneyti"?

Besta ferðamáltíðin er ekki alltaf sú dýrasta eða sú sem mest er mynduð.

Stundum er það máltíðin sem er deilt við lítið borð og útbúin úr því sem þegar var til staðar.

5. UPPGÖTVAÐU OG MYNDAÐU TENGSL

Horfðu lengra en á gátlistann

Það er auðvelt að koma á nýjan stað með lista yfir staði sem „verða" að heimsækja, mynda og gefa einkunn.

En ferðalög eru ekki keppni um að safna saman stöðum.

Gefðu þér svigrúm til að uppgötva litlar götur, óvænt samtöl, staðbundna viðburði, rólega garða og staði sem birtast ekki í öllum „Topp 10" myndböndum.

Stundum er besti hluti ferðarinnar eitthvað sem þú hafðir ekki skipulagt.

ÚR FERÐALAGINU

„Það er ekki þess virði að flýta sér að heimsækja fimm staði bara vegna þess að þér líkaði við myndirnar á netinu. Heimsæktu einn stað – og uppgötvaðu fjóra."
— Javier, Eco Rangers ferð í Slóvakíu

Uppgötvaðu það sem er nálægt

Áður en þú ferð um allan áfangastaðinn skaltu líta í kringum þig þar sem þú gistir.

Þú gætir fundið:

- markaði í hverfinu;
- almenningsgarða og gönguleiðir;
- lítil söfn og gallerí;
- félagsmiðstöðvar;
- sundlaugar á staðnum;
- bókasöfn;
- nytjamarkaði og verslanir með notaðar vörur;
- almenningsgarða;
- kaffihús í hverfinu;
- ókeypis menningarviðburði.

Með því að velja afþreyingu í nágrenninu geturðu dregið úr óþarfa samgöngum og kynnst betur hversdagslífi heimafólks.

Borgin eftir að ferðamennirnir hurfu

Bratislava · Eco Rangers ferð í Slóvakíu

Bigad gisti á farfuglaheimili í miðborg Bratislava og eyddi miklum tíma í að skoða borgina gangandi.

Á daginn sá hann hina kunnuglegu hlið miðborgarinnar: gesti á leið milli þekktra staða, fjölfarnar götur, kaffihús og fólk sem tók myndir.

En hann var forvitinn um hvernig borgin væri þegar þessi taktur hægði á sér.

Svo fór hann út að ganga á kvöldin.

Hann var ekki að leita að næturlífi. Hann vildi taka eftir fólkinu sem enn var á ferli þegar flestir gestir voru farnir: pörum sem gengu saman, starfsfólki að ljúka seinni vöktum, heimilislausu fólki og íbúum sem voru einfaldlega á leið sinni í gegnum venjulegt kvöld.

Götunum fannst honum rólegra, en þær voru ekki tómar. Án þess að flýta sér á milli áhugaverðra staða fór hann að taka eftir annarri hlið Bratislava – minna fágaðri, mannlegri og nær daglegu lífi borgarinnar.

Að ganga án ákveðins áfangastaðar varð líka ákveðin stafræn afeitrun. Hann notaði símann minna, fylgdist betur með og leyfði borginni að sýna sér sjálfa sig smám saman.

„Þú sérð aðra borg þegar þú hættir að horfa aðeins á það sem ætlast er til að ferðamenn sjái."

Byggt á ferðasögu Bigad eftir Eco Rangers ferðina í Slóvakíu.

Eco Ranger áskorun: Fjársjóðsleit með sjálfbærni í huga

Skoðaðu svæðið með sjálfbærni að leiðarljósi.

Veldu að minnsta kosti fimm verkefni:

- finndu viðgerðarverkstæði;
- heimsæktu nytjamarkað eða flóamarkað;
- finndu grænt þak eða samfélagsgarð;
- uppgötvaðu staðbundið sjálfbærniátak;
- fáðu þér jurtabundið snarl;
- finndu bókasafn eða bókabúð með bók um sjálfbærni;
- sestu hljóðlega á náttúrulegasta stað sem þú finnur;
- finndu áfyllingarstöð, flokkunarstöð eða skilagjaldsvél;
- styðjið við lítið kaffihús á staðnum;
- finndu einn stað þar sem náttúra og borg mætast.

Þú getur tekið myndir, skrifað niður athugasemdir, teiknað kort eða einfaldlega munað eftir því sem þú fannst.

Markmiðið er ekki að klára sem hraðast. Markmiðið er að taka eftir hlutum sem þú myndir venjulega ganga framhjá.

Þetta verkefni er beint innblásið af Sustainability Treasure Hunt sem SEQ þróaði og hvetur þátttakendur til að uppgötva viðgerðarverkstæði, nytjamarkaði, græn svæði, staðbundin kaffihús, vötn og aðra vatnasvæði, bækur og fleiri staði sem tengjast sjálfbærni.

Styðjið við fólkið sem býr þar

Það sem þú eyðir peningunum þínum í er hluti af áhrifum þínum.

Þegar þess er kostur skaltu velja:
- staðbundna leiðsögumenn;
- sjálfstæða listamenn;
- samfélagssamtök;
- lítil fyrirtæki sem bjóða upp á afþreyingu;
- handverksfólk;
- leiguþjónustu í eigu heimafólks;
- fyrirtæki í hverfinu;
- félagsleg fyrirtæki og samvinnufélög.

Spyrðu hver á starfsemina og hvert peningarnir renna.

Upplifun sem lítur út fyrir að vera staðbundin er ekki endilega í eigu heimafólks.

Leyfðu heimamanni að sýna þér staðinn

Staðbundinn leiðsögumaður getur hjálpað þér að taka eftir sögum, hverfum, hefðum og smáatriðum sem auðvelt er að missa af.

Leitaðu að:
- sjálfstæðum leiðsögumönnum;
- ferðum á vegum samfélagsins;
- gönguferðum sem heimafólk skipuleggur;
- félagslegum fyrirtækjum;
- þemaferðum;
- ókeypis gönguferðum þar sem þátttakendur geta lagt fram frjálst framlag í lok ferðar.

Sumir leiðsögumenn taka ekki fast gjald heldur bjóða þátttakendum að greiða það sem þeim finnst sanngjarnt eftir ferðina.

Þetta getur gert ferðir aðgengilegri, en mundu að „ókeypis" þýðir ekki að leiðsögumaðurinn hafi unnið ókeypis. Leggðu fram sanngjarnt framlag þegar þú getur.

Veldu leiðsögumenn sem sýna íbúum virðingu, forðast staðalmyndir og starfa á ábyrgan hátt með samfélögum á staðnum.

Eco Ranger ráð

Spyrðu leiðsögumanninn þinn:
„Hvað misskilja ferðamenn oft eða taka ekki eftir varðandi þessa borg?"

Svarið gæti verið meira virði en listinn yfir minnisvarða.

Staldraðu aðeins við

Hver hagnast á þessari starfsemi eftir að ég er farinn/farin?

Búðu til þína eigin leið

Þú þarft ekki að fylgja sömu leið og allir aðrir.

Í staðinn geturðu byggt ferðina þína upp í kringum eitthvað áhugavert, persónulegt eða óvænt.

Til dæmis:

- fylgdu sögu frægs ferðalangs, rithöfundar, listamanns eða sögulegrar persónu;
- búðu til osta-, brauð-, kaffi- eða bakkelsisleið;
- heimsæktu staði sem tengjast staðbundinni þjóðsögu;
- fylgdu á eða læk í gegnum borgina;
- leitaðu að óvenjulegum byggingarstílum;
- finndu elstu trén á svæðinu;
- skoðaðu staðbundin vegglistaverk;
- heimsæktu allar nytjamarkaðsverslanir sem þú finnur;
- búðu til leið út frá einum lit;
- fylgdu sporvagnalínunni að endastöðinni og skoðaðu svæðið þar.

Leið með ákveðnu þema getur breytt venjulegri gönguferð í ævintýri.

Ferðamýta

„Besta ferðaáætlunin er sú sem allir mæla með."

Ekki endilega.

Besta ferðaáætlunin gæti verið sú sem meikar aðeins sens fyrir þig.

> Ferð sem byggist á osti er samt ferð.

Veldu hægari leiðina

Þú þarft ekki alltaf að fara frá einum áhugaverðum stað til annars.

Prófaðu að:

- ganga án þess að hafa ákveðinn áfangastað;
- leigja hjól;
- taka strætó eða sporvagn eins og heimafólk;
- fylgja á eða læk;
- setjast á torgi;
- eyða nokkrum klukkustundum í einu hverfi;
- koma aftur á sama kaffihúsið eða markaðinn;
- taka lest eða strætó til minni bæjar.

Hæg ferðalög snúast ekki um að hreyfa sig eins hægt og mögulegt er.

Þau snúast um að gefa sér nægan tíma til að skilja hvar maður er.

Prófaðu þetta
Veldu einn dag – eða hálfan dag – þar sem þú skipuleggur aðeins eitt.

Sjáðu hvað gerist í kringum það.

ÚR FERÐALAGINU
„Sjálfbær ferðalög snúast um að velja meðvitað að sjá minna en upplifa og finna meira. Þau snúast um að kynnast einum stað á dýpri hátt."
— Kamila, Eco Rangers ferð í Slóvakíu

Komdu fram við náttúruna eins og heimili, ekki leikvöll

Náttúruleg svæði geta litið út fyrir að vera villt og auð, en þau eru lifandi vistkerfi.

Þegar þú heimsækir skóga, fjöll, strendur, vötn, jökla, hella eða friðlýst svæði:
- haltu þig á merktum stígum þar sem þess er krafist;
- taktu allt rusl með þér;
- forðastu að tína plöntur eða taka með þér steina;
- ekki trufla hreiður eða búsvæði dýra;
- fylgdu reglum um elda;
- hafðu hljóðlátt;
- notaðu salerni eða aðra tilgreinda aðstöðu;
- virtu árstíðabundnar lokanir;
- forðastu að skemma viðkvæmt land til að taka mynd.

Skildu náttúrulega hluti eftir þar sem þeir eiga heima.

Skelin, blómið, steinninn eða viðarbúturinn gæti verið mun gagnlegri fyrir vistkerfið en hann er á hillunni heima hjá þér.

Skildu staðinn eftir hreinni en þú fannst hann

Stundum er einfaldasta verkefnið líka eitt það gagnlegasta.

Taktu með þér:
- lítinn ruslapoka;
- fjölnota eða hlífðarhanska;
- handspritt.

Á göngu, við ströndina, í lautarferð eða í fjallgöngu skaltu tína upp öruggt rusl sem þú finnur á leiðinni.

Einbeittu þér að hlutum eins og:
- flöskum;
- dósum;
- umbúðum;
- pappír;
- litlu plastúrgangi.

Ekki snerta beitta hluti, læknisúrgang, óþekkt efni eða annað sem getur verið hættulegt. Láttu viðeigandi þjónustu á staðnum vita af slíku í staðinn.

Flokkaðu og endurvinndu ruslið sem þú safnaðir, þar sem það er mögulegt.

Eco Ranger verkefnið
Tíndu upp tíu ruslhluti á meðan á göngunni stendur.

Það gæti tekið fimm mínútur.

Staðurinn verður sýnilega betri vegna þess að þú varst þar.

Sjálfbær ferðamennska snýst ekki aðeins um að skilja ekkert eftir sig. Stundum snýst hún um að skilja eitthvað jákvætt eftir.

Gefðu dýralífinu rými
Að hitta dýr getur orðið að sterkri ferðaminningu.

Gakktu úr skugga um að þetta verði ekki slæm minning fyrir dýrið.

Forðastu afþreyingu sem felur í sér:
- að snerta eða halda á villtum dýrum;
- að gefa villtum dýrum að borða;
- sýningar með dýrum;
- þvinguð samskipti;
- að trufla dýr til að taka myndir;
- að ríða dýrum sem haldin eru við slæmar aðstæður;
- óþarfa hávaða úti í náttúrunni;
- að fara inn á uppeldis- eða varpsvæði.

Veldu ferðaþjónustuaðila sem fylgjast með dýrum úr hæfilegri fjarlægð og útskýra skýrt hvernig þeir tryggja velferð dýranna og stuðla að náttúruvernd.

Reglan um villt dýralíf
Ef dýrið getur ekki yfirgefið samskiptin er líklegt að þau séu ekki sanngjörn gagnvart dýrinu.

Berðu virðingu fyrir fólki áður en þú tekur myndir
Manneskja, heimili, vinnustaður, athöfn eða trúarleg iðkun er ekki sjálfkrafa ferðamannastaður.

Áður en þú tekur mynd:
- taktu eftir því hvort heimilt sé að mynda;
- spurðu viðkomandi þegar þess er kostur;
- virtu það ef viðkomandi segir nei;
- ekki mynda börn án leyfis ábyrgra forráðamanna;
- ekki trufla athafnir eða dagleg störf;
- ekki deila staðsetningu eða persónuupplýsingum annarrar manneskju án samþykkis.

Það getur verið gagnlegt að læra einfalda setningu á tungumáli staðarins sem þýðir „Má ég taka mynd?"
En mundu: að spyrja kurteislega þýðir ekki að viðkomandi verði að samþykkja það.

Staldraðu aðeins við
Er ég að varðveita minningu – eða er ég að meðhöndla líf annarrar manneskju eins og bakgrunn í mynd?

Taktu þátt í því sem er að gerast á staðnum
Athugaðu hvað er í gangi á meðan þú ert þar.

Þú gætir fundið:
- hátíðir;
- hverfishátíðir;
- sýningar;
- tónleika;
- vinnustofur;
- viðgerðarkaffihús;
- hreinsunarátök;
- matarmarkaði;
- handverksviðburði;
- samfélagsgöngur;
- sjálfboðaliðastarf.

Staðbundnir viðburðir geta skapað sterkari tengingu við staðinn en hefðbundinn ferðamannapakki.

Taktu þátt af virðingu. Ekki ætlast til þess að sérhver starfsemi samfélagsins sé þýdd, aðlöguð eða sett upp fyrir gesti.

Stundum er nóg að fylgjast með, hlusta og fylgja hópnum.

Lærðu smá af tungumálinu
Þú þarft ekki að tala tungumálið reiprennandi.

Nokkur orð geta gert hversdagsleg samskipti hlýlegri og auðveldari:
- halló;
- vinsamlegast;
- takk;
- afsakið;
- já og nei;
- bless;
- hjálp;
- hvar;
- hvað kostar þetta;
- ég skil ekki eða ég tala ekki _____;
- ljúffengt.

Ekki vera hrædd/ur við ófullkominn framburð.

Flestir greina muninn á því að leggja sig fram og því að ætlast til þess að allir aðrir aðlagi sig.

Eco Ranger verkefnið

Lærðu fimm gagnleg orð áður en þú kemur.
Notaðu að minnsta kosti þrjú þeirra á meðan á ferðinni stendur.
Óþægilegur framburður telst samt með.

Sjálfboðaliðastarf og tengsl

Sjálfboðaliðastarf getur verið ein áhrifaríkasta leiðin til að tengjast stað. Það getur hjálpað þér að kynnast heimafólki, læra nýja færni, styðja við gagnleg verkefni og upplifa áfangastaðinn utan hefðbundinna ferðamannaleiða.

Leitaðu að tækifærum eins og:

- samfélagsviðburðum;
- sameiginlegum hreinsunarverkefnum;
- umhverfisverkefnum;
- staðbundnum hátíðum;
- viðgerðarkaffihúsum;
- verkefnum sem stuðla að deilingu og björgun matar;
- hagnýtri aðstoð fyrir traust staðbundin samtök.

BÁður en þú tekur þátt skaltu gefa þér smá stund til að athuga:

- Er verkefnið skipulagt eða stutt af heimafólki?
- Er tilgangur samtakanna skýr?
- Henta verkefnin fyrir sjálfboðaliða sem dvelja aðeins í stuttan tíma?
- Hef ég þá færni eða undirbúning sem þarf?
- Er tryggilega gætt að börnum og viðkvæmum hópum?
- Mun verkefnið enn vera gagnlegt eftir að ég fer?

Gott sjálfboðaliðastarf byggist á virðingu, gagnsæi og forystu heimafólks.

Eco Ranger ráð

Veldu verkefni þar sem þú getur lagt þitt af mörkum án þess að taka yfir.

Stundum er gagnlegasta hlutverkið að hlusta, fylgja leiðbeiningum og hjálpa til við það sem raunverulega er þörf á.

Sjálfboðaliðastarf snýst ekki aðeins um að gefa af tíma þínum. Það snýst líka um að læra hvernig þú getur komið að gagni í samfélagi einhvers annars.

Safnaðu augnablikum, ekki öllu

Minjagripaverslanir geta látið þér líða eins og hver ferð þurfi að enda með einhverjum hlut sem þú tekur með heim.

Í staðinn gætirðu tekið með þér:

- uppskrift;
- teikningu;
- staðbundna sögu;
- notaða bók;
- ljósmynd sem þú tókst af virðingu;
- ábendingu um tónlist;
- lítinn hlut sem framleiddur er á staðnum;
- vana sem þú uppgötvaðir;
- nýja vináttu.

Forðastu minjagripi sem eru gerðir úr friðuðum plöntum, dýrum, skeljum, kóröllum, fornum munum eða efnum sem óljóst er hvaðan koma.

Besti minjagripurinn er sá sem þú getur munað söguna á bak við án þess að þurfa að skoða kvittunina.

Óformlega áskorunin á staðnum

Spyrðu einhvern á staðnum um eitt meðmæli – en gerðu spurninguna áhugaverða.

Í staðinn fyrir:
„Hvað ætti ég að sjá?"

Prófaðu:

- Hvert ferðu þegar þú þarft smá ró?
- Hvaða staður á skilið meiri athygli?
- Hvert myndir þú fara með vini sem væri að heimsækja þig?
- Hver er uppáhalds venjulegi staðurinn þinn?
- Hvað ættu gestir að skilja um þennan bæ?
- Hverju missa ferðamenn yfirleitt af?

Þú gætir fengið betra svar.
Þú gætir líka fengið mjög langa sögu.

Hvort tveggja er gagnlegt.

Áður en þú velur afþreyingu

Spyrðu þig:

- Styður þessi afþreying við heimafólk?
- Gæti hún skaðað dýralíf, náttúru eða menningararf?
- Er svipuð upplifun í boði nær þeim stað sem ég gisti?
- Er ég að fylgja raunverulegri forvitni eða einfaldlega fylgja tísku?

- Er afþreyingin virðingarfyllt, aðgengileg og vel skipulögð?
- Gæti ég eytt meiri tíma í að upplifa staðinn og minni tíma í að ferðast á milli áhugaverðra staða?
- Mun heimafólk og umhverfið enn njóta góðs af þessu eftir að ég fer?

Eftirminnileg ferð þarf ekki lengsta listann yfir afþreyingu.
Hún þarf næga athygli til að taka eftir því hvar þú ert í raun og veru.

6. HUGSAÐU UM SJÁLFA/N ÞIG

Ferðastu með orku, forvitni og þín eigin mörk í huga

Sjálfbært ferðalag ætti ekki að skilja þig eftir algjörlega örmagna.

Ferðalög geta verið spennandi, en þau geta líka falið í sér ókunnuga staði, rútínu sem raskast, seinkanir í samgöngum, stöðugar ákvarðanir, félagslegan þrýsting og mjög lítinn tíma til að hvílast.

Að hugsa um sjálfa/n þig er ekki aðskilið frá sjálfbærum ferðalögum. Þegar þú ert úthvíld/ur, hefur drukkið nóg af vatni og ert róleg/ur tekurðu yfirleitt betri ákvarðanir – fyrir sjálfa/n þig, aðra og umhverfið.

Settu þér ásetning

Áður en þú leggur af stað skaltu spyrja þig hvað þú þarft að fá út úr ferðinni.

Kannski viltu:

- hvílast;
- læra;
- eyða tíma í náttúrunni;
- kynnast fólki;
- prófa eitthvað nýtt;
- hægja á ferðinni;
- finna fyrir meira sjálfstæði;
- tengjast sjálfri/sjálfum þér á ný.

Þú þarft ekki fullkomið plan. Einn einfaldur ásetningur getur hjálpað þér að taka eftir því þegar ferðin er farin að verða eitthvað allt annað.

Prófaðu þetta

Ljúktu við setninguna:

„Í þessari ferð vil ég skapa meira rými fyrir…"

Geymdu svarið einhvers staðar þar sem þú getur fundið það aftur síðar.

Þekktu þín eigin mörk

Að vera ævintýragjörn/gjarn þýðir ekki að hunsa eigin þarfir.

Áður en þú ferð skaltu vera heiðarleg/ur varðandi:

- orkuna þína;
- heilsuna þína;
- hreyfigetu;
- fjárhagsáætlun;
- þörf þína fyrir einkarými;
- hversu mikinn hávaða þú þolir;
- hversu vel þér líður með óvissu;
- hversu mikil félagsleg samskipti henta þér.

Sumir njóta þess að hafa dagskrána þéttskipaða.
Aðrir þurfa löng hlé á milli athafna.
Hvort tveggja er í lagi.

Gönguferðin sem var lengri en kortið gaf til kynna

Litlu Karpatafjöllin · Eco Rangers ferð í Slóvakíu

Monika ætlaði að ganga ein um Litlu Karpatafjöllin, frá skógi vöxnu svæðinu í kringum Piesok í átt að Plavecký Mikuláš og kastalarústunum þar í nágrenninu.

Á kortinu virtist leiðin vel framkvæmanleg.

En kortið sýndi ekki hversu miklum tíma hún myndi eyða í að stoppa, fylgjast með, anda og njóta haustskógarins. Það gaf heldur ekki fulla mynd af landslaginu, líkamlegu álaginu eða hversu hratt birtan hverfur á þessum árstíma.

Eftir fjögurra klukkustunda göngu kom hún til Rohožník.

Upprunalegi áfangastaðurinn var enn fram undan, en að halda áfram hefði þýtt meiri pressu og aukna hættu á að vera úti eftir að dimmt væri orðið. Hún ákvað að hætta þar.

Hún fékk sér hefðbundna máltíð á veitingastað á staðnum, tók strætó til annars þorps og deildi að lokum hluta leiðarinnar til baka með heimafólki.

Hún komst ekki að kastalanum. Samt gaf dagurinn henni einveru, tengsl við náttúruna, óvænt samtöl og skýrari skilning á eigin mörkum.

Ókláruð leið þýðir ekki að ferðin hafi mistekist.

"„Góður undirbúningur er nauðsynlegur – ekki aðeins vegna öryggis heldur líka til að njóta ferðarinnar."
Byggt á ferðasögu Moniku eftir Eco Rangers ferðina í Slóvakíu.

Ferðamýta
„Góður ferðalangur segir já við öllu."
Ekki rétt.

Góður ferðalangur veit líka hvenær hann þarf að hvílast, fara fyrr, sleppa einhverju eða segja nei.

Haltu í þær venjur sem hjálpa þér

Ferðalög breyta daglegri rútínu þinni, en þú þarft ekki að sleppa öllu sem hjálpar þér að líða vel.

Þegar þess er kostur skaltu halda í:
- reglulegar máltíðir;
- nægan svefn;
- næga vökvun;

- lyf;
- hreyfingu;
- rólegar stundir;
- samskipti við fólk sem þú treystir;
- hvers kyns litla venju sem hjálpar þér að halda jafnvægi.

Rútínan þín þarf ekki að vera nákvæmlega eins og heima.

Jafnvel ein kunnugleg venja getur gert ókunnugan stað auðveldari og notalegri.

Eco Ranger ráð
Veldu eina „akkerisvenju" fyrir ferðina.

Það gæti verið morgunte, stuttur göngutúr, teygjur, að skrifa þrjár línur í dagbókina þína eða að hringja í einhvern á kvöldin.

Borðaðu, hvíldu þig, hreyfðu þig og drekktu vatn
Þetta hljómar augljóst.
Það er líka furðu auðvelt að gleyma þessu.

Langar ferðir, breytt tímabelti, spennandi athafnir og óreglulegar máltíðir geta haft fljótt áhrif á líkamann.

Mundu að:
- drekka vatn reglulega;
- borða áður en þú verður örmagna;
- taka þér hlé;
- hreyfa þig eftir að hafa setið lengi, til dæmis í strætó;
- verja þig gegn sól, kulda, vindi eða hita;
- sofa nóg til að geta notið næsta dags.

Ekki bíða þar til líkaminn þinn byrjar að skipuleggja mótmæli.

Skildu eftir autt rými
Ekki þarf að fylla hverja klukkustund af einhverri afþreyingu.

Skildu eftir tíma fyrir:
- hvíld;
- stefnulausar gönguferðir;
- rólegan morgunverð;
- þvott;
- að sitja í garði;
- lestur;
- að gera ekki neitt;
- að breyta áætlunum.

Autt rými er ekki tími sem fer til spillis í ferðinni.

Það er oft þar sem ferðin verður að eftirminnilegri upplifun.

Staldraðu aðeins við
Er þessi áætlun spennandi – eða bara yfirfull?

Gefðu þér smá „mig-tíma"
Hópferðir geta verið frábærar.

Þær geta líka verið krefjandi.

Þú mátt:
- fara einn/ein í göngutúr;
- sleppa einni sameiginlegri athöfn;
- sitja einhvers staðar í ró;
- borða sér;
- eyða tíma án þess að tala;
- fara fyrr að sofa;
- hitta hópinn aftur síðar.

Að taka sér tíma einn/ein þýðir ekki að þú sért að hafna hópnum.

Það getur hjálpað þér að koma aftur með meiri orku og þolinmæði.

Regla fyrir hópferðir
Þið þurfið ekki að gera allt saman til að vera í ferð saman.

ÚR FERÐALAGINU
„Sjálfbær ferðalög snúast ekki aðeins um umhverfisvænar ákvarðanir. Þau snúast líka um hvernig þú hugsar um sjálfa/n þig og hvernig þú kemur fram við aðra á meðan á ferðinni stendur."
— Marco, Eco Rangers ferð á Íslandi

Taktu eitthvað með sem minnir á þig
Lítil, kunnugleg athöfn getur hjálpað þér að slaka á á ókunnugum stað.
Taktu með þér eitthvað sem tengist áhugamáli:
- bók;
- skissubók;
- prjónana;
- spil;
- lítið hljóðfæri;
- dagbók;
- myndavél;
- púsl;
- lagalista;
- hlaupaskó.

Veldu eitthvað sem þú hefur nú þegar gaman af – ekki enn eitt verkefni sem þér finnst þú þurfa að klára í ferðinni.

Gefðu símanum þínum líka frí

Símar eru gagnlegir fyrir kort, miða, þýðingar, ljósmyndir og samskipti.

En þeir geta líka tekið athyglina frá staðnum sem þú ferðaðist til að upplifa.

Prófaðu að:

- leggja símann frá þér í máltíðum;
- nota kort án nettengingar;
- taka færri myndir;
- slökkva á óþarfa tilkynningum;
- velja einn hluta dagsins án skjáa;
- horfa á útsýnið áður en þú hugsar um hvernig þú ætlar að birta það.

Þú þarft ekki að hverfa alveg af netinu.

Gættu þess bara að ferðin eigi sér stað í kringum þig, ekki aðeins á skjánum þínum.

Eco Ranger áskorun

Taktu eina „mynd í huganum" á hverjum degi.

Staldraðu við í nokkrar sekúndur og taktu eftir birtunni, hljóðunum, lyktinni, fólkinu og andrúmsloftinu.

Ekki nota símann.

Haltu tengslunum án þess að vera stöðugt tiltæk/ur

Áður en þú leggur af stað skaltu koma þér og fólkinu sem stendur þér nærri saman um hvernig þið ætlið að halda sambandi.

Þið gætuð ákveðið að:

- senda ein skilaboð á dag;
- hringjast á á nokkurra daga fresti;
- deila ferðaáætluninni þinni;
- láta einhvern vita þegar þú kemur á áfangastað;
- deila staðsetningu þinni aðeins á ákveðnum ferðaleiðum;
- láta vita að þú gætir verið lengi að svara.

Þetta getur dregið úr áhyggjum heima og minnkað pressu á meðan á ferðinni stendur.
Ekki hverfa án skýringa.
En þú þarft heldur ekki að eyða allri ferðinni í að gera grein fyrir hverri einustu hreyfingu.

Vertu viðbúin/n erfiðum stundum
Það er eðlilegt að finna fyrir kvíða, einmanaleika, yfirþyrmingu, heimþrá eða pirringi á ferðalagi.

Þegar það gerist skaltu prófa eitthvað einfalt:
- anda rólega;
- drekka vatn;
- borða;
- hvíla þig;
- fara út;
- finna rólegri stað;
- skrifa niður hvernig þér líður;
- hringja í einhvern sem þú treystir;
- minnka dagskrána fyrir daginn;
- minna þig á að tilfinningin gæti gengið yfir.

Þú þarft ekki að leysa allt lífið þitt á strætóstöð.

Stundum þarftu bara mat, svefn og minna metnaðarfullan síðdegi.

Taktu með persónulega sjúkrabúð
Taktu með það sem hentar heilsu þinni og áfangastaðnum.

Það getur til dæmis verið:
- lyf sem þér hefur verið ávísað;
- verkjalyf;
- plástrar eða sáraumbúðir;
- sótthreinsiefni;
- ofnæmislyf;
- sólarvörn eða eftir-sól krem;
- skordýravörn;
- tíðavörur;
- vökvunar- og söltunarefni;
- persónulegar heilsufarsupplýsingar sem þú gætir þurft á að halda.

Hafðu nauðsynleg lyf í handfarangri og helst í upprunalegum umbúðum.
Ekki treysta á að þú finnir nákvæmlega sömu vöruna og þú notar heima.

Myndaðu tengsl áður en þú kemur
Smá samskipti áður en þú heimsækir nýjan stað geta dregið úr óvissu.

Þú gætir:
- sent gestgjafanum skilaboð;
- talað við annan þátttakanda ef um hópferð er að ræða;
- spurt einhvern í tengslaneti þínu;
- gengið í hóp á staðnum sem skipuleggur viðburði;

- haft samband við samfélagssamtök;
- skipulagt stuttan fund með íbúa á staðnum eða leiðsögumanni.

Eitt kunnuglegt nafn getur gert nýjan áfangastað mun minna ókunnugan.

Dekraðu við þig – meðvitað

Vellíðan getur líka falið í sér ánægju.

Kannski langar þig í:

- gufubað;
- nudd;
- rólegan kaffibolla;
- sund;
- langt bað;
- síðdegislúr;
- rólega máltíð;
- tíma í náttúrunni.

Veldu það sem hjálpar þér í alvörunni að ná þér.
Vellíðan þarf ekki að vera dýr, lúxuskennd eða mynduð.
Stundum snýst hún einfaldlega um að fara að sofa.

Áður en þú skipuleggur aðra athöfn

Spyrðu þig:

- Hef ég borðað og drukkið nóg vatn?
- Er ég þreytt/ur eða hef ég raunverulegan áhuga?
- Þarfnast ég félagsskapar – eða smá tíma ein/n?
- Er ég að segja já vegna þess að mig langar til þess?
- Er nægilegt rými í dagskránni?
- Hvað myndi láta mér líða vel næstu klukkustundirnar?

Þú þarft ekki að koma heim og þurfa frí frá fríinu þínu.
Gott ferðalag gefur þér minningar.
En enn betra ferðalag skilur líka eftir smá orku.

7. KOMDU HEIM

Taktu meira með þér heim en myndir

Ferðalagi lýkur ekki þegar þú kemur heim.

Stundum kemurðu heim full af orku. Stundum finnurðu fyrir þreytu, undarlegri tilfinningu, tilfinningasveiflum eða vonbrigðum yfir því að hversdagslífið sé hafið á ný.

Gefðu þér tíma til að lenda.

Ferðin gæti verið búin, en það sem þú upplifðir og lærðir getur haldið áfram að hafa áhrif.

Gefðu þér tíma til að koma heim

Þegar þess er kostur skaltu forðast að koma heim seint á kvöldin og fara strax í fullan dag af vinnu, námi eða öðrum skyldum.

Skildu eftir smá rými fyrir:

- svefn;
- að taka upp úr töskunum;
- þvott;
- að kaupa mat;
- að svara skilaboðum;
- að fara yfir útgjöld;
- að gera nákvæmlega ekki neitt.

Jafnvel einn rólegur dagur getur gert heimkomuna mun auðveldari.

Eco Ranger ráð

Ekki skipuleggja heimkomuna eins og seinkanir, þreyta og óhrein föt séu ekki til.
Þau eru það yfirleitt.

Bústu við að heimkoman verði svolítið skrýtin

Eftir viðburðaríka ferð getur heimilið virst óvenju hljótt, einhæft eða ótengt því sem þú varst að upplifa.

Þú gætir saknað:

- fólksins;
- frelsisins;
- rútínunnar sem fylgir því að ferðast;
- áfangastaðarins;
- manneskjunnar sem þú varst á meðan á ferðinni stóð.

Það þýðir ekki að eitthvað sé að.
Sú manneskja sem þú ert á ferðalagi og sú sem þú ert í hversdagslífinu geta verið ólíkar. Báðar eru hluti af þér.

Ferðamýta
„Það ætti strax að vera þægilegt að koma heim."
Ekki alltaf.
Stundum kemur líkaminn heim á undan huganum.

Ekki endurskipuleggja allt lífið strax
Öflug ferð getur látið allt virðast mögulegt.

Þig gæti langað til að:
- flytja til útlanda;
- hætta í vinnunni;
- skipta um nám;
- hefja alveg nýjan lífsstíl;
- bóka aðra ferð strax;
- gerast geitabóndi í fjallaþorpi.

Sumar hugmyndanna gætu verið frábærar.
Gefðu þeim smá tíma.

Bíddu að minnsta kosti í nokkra daga áður en þú tekur stórar ákvarðanir. Sofðu, komdu aftur inn í þínar venjur og sjáðu hvaða hugmyndir eru enn mikilvægar þegar ferðagleðin og ákefðin hefur róast.

> Innblástur á skilið athygli. Hann krefst ekki alltaf tafarlausra aðgerða.

Skráðu það sem gerðist
Minningar breytast fljótt.

Gefðu þér tíma til að skrifa, teikna, taka upp eða skipuleggja það sem þú upplifðir.

Þú gætir velt fyrir þér:
- hvert þú fórst;
- hverjum þú kynntist;
- hvað kom þér á óvart;
- hvað reyndi á þig;
- hvað fékk þig til að hlæja;
- hvað þú lærðir;
- hvað þú myndir gera öðruvísi;
- hvaða augnablik þú vilt ekki gleyma.

Þetta þarf ekki að verða fullkomin ferðadagbók.
Nokkrar heiðarlegar setningar duga.

Prófaðu þetta
Ljúktu við þessar þrjár setningar:
Ég bjóst við…
Ég uppgötvaði…
Ég tek með mér heim…

Haltu í eina nýja venju

Ferðalag getur veitt þér margar hugmyndir.
Að reyna að breyta öllu þýðir yfirleitt að engu er breytt.
Veldu eina raunhæfa venju sem þú getur tekið með þér inn í hversdagslífið.

Það gæti verið:

- að ganga meira;
- að nota almenningssamgöngur;
- að hafa með þér fjölnota vatnsflösku;
- að elda rétt sem þú uppgötvaðir á ferðinni;
- að taka regluleg skjáhlé;
- að versla í staðbundinni verslun;
- að skilja eftir meira tómt rými í dagskránni;
- að læra tungumál;
- að verja meiri tíma utandyra;
- að sóa minni mat.

Hafðu hana nógu litla til að þú getir haldið í hana.

Eco Ranger áskorun

Veldu eina venju úr ferðinni og stundaðu hana næstu sjö daga.
Í lok vikunnar skaltu ákveða hvort hún eigi skilið fastan sess í lífi þínu.

ÚR FERÐALAGINU

„Eftir að ég kom heim fór ég að hafa með mér fjölnota vatnsflösku og kaffibolla og velja oftar að kaupa í stærri einingum. Ferðin varð kveikja að varanlegum breytingum.“
— Karolina, Eco Rangers ferð í Slóvakíu

Deildu sögum, ekki aðeins hápunktum

Þegar fólk spyr þig um ferðina er freistandi að sýna aðeins fallegustu myndirnar.

Deildu einhverju meiru:

- mistökum;
- óvæntu samtali;
- erfiðri stund;
- einhverju sem þú misskildir;
- lítilli góðvild;
- sjálfbæru vali sem virkaði;
- sjálfbæru vali sem virkaði ekki;
- einhverju sem heimafólk kenndi þér.

Heiðarlegar sögur eru oft gagnlegri en fullkomið ferðainnihald.
Þær geta líka hjálpað öðrum að ferðast með meiri meðvitund.

Þakkaðu fólkinu sem hjálpaði þér

Hugsaðu um fólkið sem gerði ferðina auðveldari, öruggari eða merkingarbærari.

Það gæti verið:

- gestgjafi;
- leiðsögumaður;
- annar ferðalangur;
- bílstjóri;
- skipuleggjandi;
- íbúi á staðnum;
- einhver sem sýndi þér leiðina;
- einhver sem athugaði hvort þú værir komin/n örugg á áfangastað.

Sendu stutt skilaboð, skildu eftir vel ígrundaða umsögn, mæltu með starfsemi viðkomandi eða segðu einfaldlega takk.

Vertu nákvæm/ur. Góð umsögn getur í alvörunni stutt við lítið fyrirtæki á staðnum.

Staldraðu aðeins við

Hver eða hvað gerði þessa ferð betri án þess að vera hluti af upphaflegu áætluninni?

Farðu yfir áhrifin þín

Hugsaðu um þau val sem þú tókst á meðan á ferðinni stóð.

Spyrðu þig:

- Hvaða samgöngukostir reyndust vel?
- Studdi ég við heimafólk og staðbundin fyrirtæki?
- Hvar skapaði ég óþarfa sóun?
- Bar ég virðingu fyrir staðbundinni menningu og daglegu lífi?
- Skildi ég eftir nægan tíma fyrir hvíld?
- Heimsótti ég staði vegna þess að mér þótti vænt um þá – eða vegna þess að þeir voru vinsælir?
- Hvað gæti ég gert betur næst?

Þetta er ekki próf.
Markmiðið er ekki að sanna að þú hafir ferðast fullkomlega. Markmiðið er að gera næstu ferð aðeins betri.

Hugsaðu um það sem situr eftir

Eftir að þú hefur tekið upp úr töskunum gætirðu fundið:

- erlendan gjaldeyri;
- mat sem þú notaðir ekki;
- ferðastærðir af snyrtivörum;
- kort og bæklinga;
- miða;
- föt sem þú keyptir;
- hluti sem þú þarft ekki lengur.

Reyndu að nota, deila, geyma eða endurvinna þetta á ábyrgan hátt.

Þú gætir:
- geymt gjaldeyrinn fyrir aðra ferð;
- skipt honum við annan ferðalang;
- gefið óopnaðan mat;
- fyllt aftur á ferðaglös, til dæmis fyrir sturtusápu eða sjampó;
- notað kort aftur í föndur eða sem minnispappír;
- gefið ferðabúnað áfram til einhvers annars;
- gert við skemmda hluti í stað þess að skipta þeim út.

Ekki láta lok ferðarinnar verða upphafið að nýjum haug af úrgangi.

Veldu minjagripi með sögu

Minjagripur þarf ekki að bera nafn áfangastaðarins með stórum stöfum.

Merkingarbær hlutur gæti verið:
- framleiddur á staðnum;
- gagnlegur;
- notaður eða keyptur notaður;
- tengdur einhverjum sem þú kynntist;
- gerður úr staðbundnu hráefni af heimafólki;
- tengdur hefð;
- nógu lítill til að þú þurfir ekki að kaupa aðra ferðatösku.

Forðastu vörur sem eru gerðar úr friðlýstum dýrum, plöntum, kóral, skeljum, fornleifafundum eða efnum af óvissum uppruna.

Minjagripaprófið

Áður en þú kaupir skaltu spyrja þig:
Mun mér enn þykja vænt um þetta þegar ég man ekki lengur hvað það kostaði?

Taktu áfangastaðinn með inn í hversdagslífið

Ferð getur haldið áfram án þess að fela í sér annað flug.

Þú gætir:
- eldað staðbundinn rétt;
- lesið bók frá áfangastaðnum;
- hlustað á tónlist frá staðnum;
- haldið sambandi við einhvern sem þú kynntist;
- stutt við staðbundin samtök;
- kynnt þér svæðið betur;
- deilt ábyrgum ábendingum;
- komið aftur síðar, á hægari og meðvitaðri hátt.

Markmiðið er ekki að líkja eftir annarri menningu.
Það er að halda forvitninni lifandi og muna hvað ferðin vakti með þér.

Finndu eitthvað til að vera þakklát/ur fyrir

Ekki eru allar ferðir fullkomnar.

Það gætu hafa orðið seinkanir, óþægileg gisting, slæmt veður, misskilningur, þreyta eða áætlanir sem fóru gjörsamlega úr skorðum.

Samt skaltu leita að einu sem vert er að meta.

Það gæti verið:

- manneskja;
- máltíð;
- útsýni;
- lærdómur;
- að koma örugg/ur á áfangastað;
- augnablik sem fékk þig til að hlæja eða sem þú munt lengi muna;
- eitthvað sem þú lærðir um sjálfa/n þig.

Prófaðu þetta

Skrifaðu eina setningu sem byrjar á:
„Ég er þakklát/ur fyrir að…"

Ein heiðarleg setning er nóg.

Áður en þú skipuleggur næstu ferð

Spyrðu þig:

- Hvað kenndi þessi ferð mér?
- Hvað myndi ég endurtaka?
- Hverju myndi ég breyta?
- Hvaða venju ætla ég að halda í?
- Hver á skilið þakklæti mitt?
- Hafði áfangastaðurinn gagn af heimsókn minni?
- Hvers konar ferðalangur vil ég vera næst?

Þú þarft ekki að koma heim sem allt önnur manneskja.

Komdu heim með eina góða sögu, einn gagnlegan lærdóm og eina litla breytingu.

Það er nú þegar ferð sem hefur haft áhrif.