



Viaja a Finlandia sin olvidarte de nada

Finlandia es de los países más seguros del mundo y entras con el DNI. El riesgo está en el clima: -30 °C en Laponia, hielo en las aceras, motos de nieve y hospitales a horas de distancia.

Documentación

- ☐ DNI o pasaporte en vigor para todo el viaje. Sin visado ni ETIAS: Finlandia es UE y Schengen
- ☐ Exteriores aconseja no llevar DNI y pasaporte a la vez: deja uno en el alojamiento
- ☐ Menores sin sus padres: DNI propio y autorización de salida de la Policía o la Guardia Civil
- ☐ Carné de conducir español: vale para alquilar coche y te lo piden para la moto de nieve
- ☐ Póliza del seguro de viaje y teléfono de asistencia 24 h, en papel y sin conexión
- ☐ Foto o fotocopia del DNI o pasaporte, guardada aparte del original

Salud y medicamentos

- ☐ Tarjeta Sanitaria Europea física, una por viajero: pagas la misma tasa por visita que un finlandés
- ☐ La TSE no vale en la privada ni paga el traslado desde Laponia o la vuelta a España
- ☐ Medicación en su envase original y con receta: desde la UE, hasta un año de tratamiento
- ☐ Con estupefacientes o psicótopos (algunos ansiolíticos o para el TDAH): máx. 30 días y certificado Schengen
- ☐ Urgencia leve: 116117, gratis y 24 h (no en Åland). Emergencia grave: 112

En la maleta

- ☐ Enchufe tipo C y F y 230 V, como en España: no necesitas adaptador
- ☐ Laponia en invierno: ropa térmica por capas, gorro, manoplas, botas de nieve y braga de cuello
- ☐ Tacos antideslizantes o buena suela: las caídas en aceras heladas son muy frecuentes
- ☐ Batería externa: el frío agota el móvil, justo cuando sales de noche a ver auroras
- ☐ Verano: repelente para los mosquitos de Laponia y pantalón largo contra las garrapatas
- ☐ Antifaz en junio y julio: con el sol de medianoche apenas oscurece

No lleves o declara en aduana

- ☐ Medicamentos con estupefacientes para más de 30 días o sin certificado Schengen
- ☐ Cannabis y CBD: el CBD es medicamento con receta en Finlandia y no puedes llevarlo sin ella
- ☐ Snus: máximo 1 kg al día y solo para ti; no se puede pasar más ni pagando impuestos
- ☐ Tabaco solo para uso propio (máx. 200 cigarrillos desde la UE): no vale para regalar
- ☐ Desde Åland, límites de alcohol y tabaco mucho más bajos: está fuera de la zona fiscal UE

Antes de salir de casa

- ☐ Seguro de viaje que incluya motos de nieve, huskies, esquí y rescate si vas a Laponia
- ☐ Laponia en Navidad: valora la cancelación. El frío extremo y la nieve cancelan vuelos
- ☐ Deja margen entre el vuelo de Laponia y el de vuelta a España
- ☐ Tarjeta sin comisiones: casi todo se paga con tarjeta y hay locales sin efectivo
- ☐ Pide la TSE con tiempo; si no llega, solicita el Certificado Provisional Sustitutorio

Lo que solo pasa en Finlandia

Sauna

En las públicas, entra duchado; a menudo desnudo y por sexos. En las mixtas, bañador.

Renos

Todos tienen dueño. No los alimentes; si atropellas uno, avisa al 112.

Del calor al hielo

El agujero en el hielo tras la sauna exige al corazón: nunca con alcohol ni solo.

Frontera con Rusia

Cerrada, y en la zona fronteriza no se entra sin permiso: hay multas.

Lagos helados

Solo con 5-10 cm de hielo firme y lejos de corrientes. Desde marzo, cuidado.

Al volante

Luces siempre, alcohol 0,5 g/l y multas según ingresos. Ruedas de invierno si hay hielo.





Los datos de mi viaje a Finlandia

Rellénalo antes de salir y llévalo en papel y en una foto en el móvil: funciona sin batería ni cobertura.

VUELOS

Ida (nº y hora)
Vuelta (nº y hora)
Aerolínea y localizador

SEGURO DE VIAJE

Aseguradora
Nº de póliza
Asistencia 24 h

ALOJAMIENTOS

1. Nombre, dirección y teléfono
2. Nombre, dirección y teléfono
3. Nombre, dirección y teléfono

DATOS MÉDICOS

Grupo sanguíneo
Alergias
Medicación habitual

CONTACTO EN ESPAÑA

Nombre
Teléfono
Banco (bloqueo de tarjetas)

Teléfonos de emergencia en Finlandia

112	Emergencias: policía, ambulancia, bomberos y rescate (gratis, también en inglés)
116117	Consejo médico para urgencias no vitales, gratis y 24 h (salvo en Åland)
+358 40 551 1503	Emergencia consular 24 h de la Embajada de España (solo urgencias graves)
+358 9 687 7080	Embajada de España en Helsinki (lunes a viernes, 8:30-16:00) · Kallioliinantie 6
+358 50 517 6989	Viceconsulado honorario de España en Rovaniemi · Tarvantie 3, Napapiiri

Frases para una urgencia

Necesito un médico	Tarvitsen lääkärin	Tárvitsen lákarin
Llame a una ambulancia, por favor	Soittakaa ambulanssi, kiitos	Sóittakaa ámbulanssi, kiitos
¿Dónde está el hospital?	Missä on sairaala?	Míssa on sáiraala
Tengo seguro de viaje	Minulla on matkavakuutus	Mínulla on mátkavakuutus

Antes de una urgencia médica, llama a la asistencia 24 h de tu seguro si tu situación lo permite: te indicará el centro adecuado y gestionará el pago. Este documento es orientativo y no sustituye la información oficial ni las condiciones de tu póliza. Las normas de entrada pueden cambiar: compruébalas antes de viajar. Fuentes: Ministerio de Asuntos Exteriores (recomendaciones de viaje, Embajada de España en Helsinki y consulados honorarios), Aduanas de Finlandia (Tulli), Agencia Finlandesa del Medicamento (Fimea), Centro de Emergencias de Finlandia (112), servicio 116117 y Agencia Finlandesa de Transportes (Traficom).