

***Bezpieczne wakacje: 14 zasad, których musisz przestrzegać   
w Polsce i za granicą (twoje dziecko też!)***

Bezpieczne wakacje w czasie pandemii są jeszcze trudniejsze do zorganizowania. Musisz zachować szczególną ostrożność, tym bardziej, jeśli jedziesz w podróż z dzieckiem. Przed urlopem warto sprawdzić bezpieczne kierunki podróży i najważniejsze zasady reżimu sanitarnego w hotelach, na plażach i w restauracjach.

Wakacje – czekamy na nie cały rok! Urlop to czas, w którym pozwalamy sobie na więcej luzu i beztroski niż na co dzień. Zostawiamy za sobą wszelkie problemy, cieszymy się sobą  
 i pięknymi widokami! Aby jednak mówić o udanych wakacjach, musimy pamiętać o jednej ważnej rzeczy. Najważniejsze jest nasze bezpieczeństwo, a kiedy wybieramy się gdzieś całą rodziną, musimy mieć oczy dookoła głowy! Jak zorganizować **bezpieczne wakacje**, zwłaszcza w czasie pandemii?

***Gdzie jechać na bezpieczne wakacje?***

Podróżowanie nadal nie jest w pełni bezpieczne. Polskie MSZ odradza głównie podróże międzynarodowe, jednak nawet jadąc na wakacje w Polsce, nie można zapomnieć   
o rygorystycznych zasadach bezpieczeństwa: częstej dezynfekcji rąk, zachowaniu dystansu społecznego i unikaniu zatłoczonych miejsc. Być może warto rozważyć [wakacje z dziećmi   
w kamperze](https://mamotoja.pl/wakacje-w-kamperze-ile-to-kosztuje-wady-i-zalety,wakacje-z-dzieckiem-artykul,29257,r1p1.html)? Wiele mówi się również o wprowadzeniu tzw. [paszportu covidowego](https://mamotoja.pl/paszport-szczepionkowy-czemu-ma-sluzyc,aktualnosci-artykul,31019,r1p1.html), który miałby ułatwić podróżowanie w tegoroczne wakacje.

***Bezpieczne wakacje: zasady***

Jeśli wybierasz się w podróż na wakacje z dzieckiem:

* dokładnie zaplanuj waszą trasę i zastanów się, jakie miejsca będziecie odwiedzać;
* postaraj się maksymalnie skrócić czas przebywania w przestrzeniach ogólnodostępnych, gdzie może być dość tłoczno (np. dworzec kolejowy);
* koniecznie zrezygnujcie z podróży, jeśli któryś z członków rodziny ma objawy infekcji ([kaszel](https://mamotoja.pl/kaszel-przewlekly-u-dziecka,choroby-malego-dziecka-artykul,13477,r1p1.html), katar, [gorączkę](https://mamotoja.pl/jak-nie-obnizac-goraczki-u-dziecka,goraczka-artykul,15618,r1p1.html)).

***Jak bezpiecznie spędzić wakacje***

**W hotelu i pensjonacie:**

* zapoznaj się z plakatami informacyjnymi na temat objawów koronawirusa;
* zdezynfekuj ręce płynem do dezynfekcji, który musi znajdować się w recepcji każdego hotelu;
* zachowuj odstęp 1,5 metra od innych turystów (pomogą w tym linie narysowane na podłogach);
* jeśli musisz skorzystać z windy, poczekaj, aż będzie pusta (nie wchodź do niej razem   
  z obcymi osobami), w miarę możliwości korzystaj ze schodów;
* unikaj dużych skupisk ludzi oraz miejsc, w których mogą gromadzić się dzieci (sale zabaw, place zabaw, wesołe miasteczka).

***Na basenie i w restauracji:***

* w przestrzeniach wspólnych (na basenie, w restauracji, w spa) zachowuj odstęp 1,5 metra od innych ludzi, a jeżeli to niemożliwe, załóż sobie i dziecku maseczkę ochronną (stoliki muszą być oddalone od siebie o 2 m);
* sprawdź, czy hotel oferuje możliwość spożywania wykupionych posiłków w pokoju.

***Na plaży:***

Zatłoczone plaże odchodzą w niepamięć. [Nad morzem także trzeba zachowywać dystans](https://mamotoja.pl/co-nas-czeka-na-plazy-zasady-bezpiecznego-plazowania-w-czasie-pandemii,wakacje-z-dzieckiem-artykul,29285,r1p1.html),   
a poszczególne kraje i turystyczne kurorty rozważają wprowadzenie różnych zasad korzystania z kąpielisk. Najprawdopodobniej w zachowaniu co najmniej 1,5-metrowego odstępu od innych plażowiczów pomogą:

* ograniczenie co do liczby osób, które mogą jednocześnie przebywać na plaży;
* specjalnie wydzielone sektory;
* patrole i system monitoringu.

Każdy hotel czy miasto przyjmujące turystów musi rzetelnie poinformować o zasadach korzystania z obiektu i plaży.

***Bezpieczne wakacje zasady dla dzieci***

Z pandemią czy bez niej – zadaniem rodzica jest opieka nad dzieckiem. Podczas wakacji, wszyscy chcemy dać sobie trochę luzu, ale nie możemy zapomnieć o zasadach bezpieczeństwa. Przecież nikt z nas nie chce, żeby rodzinny wypoczynek skończył się tragedią. Sprawdźcie, o czym należy pamiętać, jadąc całą rodziną nad wodę, na wieś   
i w góry.

***Bezpieczne wakacje nad wodą***

Jeśli wybieracie się całą rodziną na wakacje nad wodą, musisz pamiętać o kilku ogólnych zasadach. Maluchy nie czują strachu przed wodą, więc nie zdają sobie sprawy z potencjalnych zagrożeń. Pamiętajmy, że to my ustalamy, co dziecko może, a czego nie może zrobić. Cały czas miejmy je w zasięgu wzroku. Statystyki nie kłamią – podczas 90% przypadków utonięć dzieci, rodzice byli w odległości 10 metrów od wydarzenia. Czujność to podstawa. Jeśli czujemy się kiepskimi pływkami, nie odpływajmy za daleko. Tutaj przeczytacie więcej o tym, jak spędzić[bezpieczne wakacje nad wodą](https://mamotoja.pl/dziecko-bezpieczne-nad-woda-rady-ratownika,wakacje-z-dzieckiem-artykul,15826,r1p1.html).

***Bezpieczne wakacje na wsi***

Dzieci, które mieszkają w mieście, będą zachwycone wakacjami na wsi. Żeby jednak wypoczynek nie skończył się tragedią, musimy pamiętać o kilku rzeczach. Kiedy idziesz   
z dzieckiem do lasu, zwróć uwagę na to, co bierze do ręki. Wystarczy chwila nieuwagi, żeby zjadło coś trującego! Pozwól maluchowi bawić się ze zwierzętami, ale poinstruuj go, że zawsze powinno mieć do nich ograniczone zaufanie. To proste zasady, o których zapominamy nawet my, dorośli. [Bezpieczne wakacje na wsi](https://mamotoja.pl/bezpieczne-wakacje-na-wsi-o-czym-nalezy-pamietac,aktualnosci-artykul,31452,r1p1.html) mogą być niezapomnianą przygodą!

***Bezpieczne wakacje w górach***

Wypoczynek w górach to świetna sprawa, o ile dbamy o własne bezpieczeństwo. Jeśli wybieramy się w góry z naszymi pociechami, musimy być wyjątkowo ostrożni. Dostosuj stopień trudności trasy do wieku swojego dziecka (na wielkie wyprawy przyjdzie jeszcze czas!), a przed wyjściem na szlak zawsze sprawdzaj prognozę pogody. [Bezpieczne wakacje   
w górach](https://mamotoja.pl/dziecko-bezpieczne-w-gorach-i-nad-woda,wakacje-z-dzieckiem-galeria,3716,r3p1.html) zaplanuj najlepiej jeszcze w domu.

***WHO radzi, jak nie zarazić się koronawirusem w podróży:***

* zachowuj odstęp co najmniej 1,5 metra od innych osób, a na wszelki wypadek zawsze miej pod ręką [maseczkę dla siebie i dziecka](https://mamotoja.pl/jakie-maseczki-dla-dzieci-wybrac-i-kiedy-je-zakladac,choroby-malego-dziecka-artykul,28918,r1p1.html) (uwaga, na lotniskach, na terenie terminali, oraz   
  w samolotach i pociągach noszenie maseczek jest obowiązkowe);
* unikaj kontaktu z osobami, które kaszlą albo mają gorączkę;
* często myj ręce wodą z mydłem albo przemywaj [płynem na bazie alkoholu](https://mamotoja.pl/plyn-do-dezynfekcji-rak,aktualnosci-artykul,28527,r1p1.html);
* nie dotykaj oczu, ust ani nosa;
* uczul dziecko, by nie dotykało maseczki ochronnej, a po jej zdjęciu umyjcie ręce (maseczkę jednorazową trzeba od razu wyrzucić!);
* unikaj płacenia gotówką – używaj karty, kupuj bilety online.

***Uwaga: zawsze warto mieć przy sobie własny płyn na bazie alkoholu lub chusteczki do dezynfekcji, aby w dowolnej chwili móc zdezynfekować ręce, np. przed posiłkiem. Zapakuj płyn do torebki lub bagażu podręcznego.***