

# PODRÓŻOWANIE Z DZIECKIEM

poradnik

PRZYKŁADOWE STRONY



Anna i Krzysztof Kobusowie



Polska, egzotyka, aktywnie, wakacje i nie tylko!

Od niemowlaka po nastolatka - **18** lat doświadczenia  
w rodzinnym podróżowaniu!

# Spis treści

## **WSTĘP**

Od autorów

Podziękowania

## **Po co podróżować z dzieckiem?**

Zamorskie kolonie a sprawa polska

Kiedy w pierwszą podróż?

Podróżowanie z niepełnosprawnym dzieckiem

Samo życie

Minusy i plusy rodzinnej podróży.

## **Wyruszamy w świat**

Wakacyjne kierunki

Na dobry początek

Paszport i wizy.

Inne dokumenty często wymagane przy podróżowaniu z dziećmi

Razem rażniej

Podróżuj tanio

Szkoła w podróży.

## **Ekwipunek**

Lista rzeczy do zabrania

Przy wyjeździe z małym dzieckiem trzeba zabrać

Higiena dzieci

Ubrania dla dzieci

Dziecko sześciomiesięczne

Dziecko dwuletnie i starsze

Ubrania dla rodziców

[To musisz spakować](#)  
[Przydatne w podróży.](#)  
[Chroń swój bagaż!](#)  
[Po co tyle kłopotów?!](#)  
[Zasilanie w podróży.](#)  
[Lista kontrolna rzeczy dziecka](#)

## **Myki i patenty.**

### **Chusta, nosidło, wózek**

[Chusta](#)  
[Chusty – warto wiedzieć](#)  
[Noszenie dzieci na świecie](#)  
[Nosidło](#)  
[Nosidło - warto wiedzieć](#)  
[Wózek](#)  
[Wózek gondola](#)  
[Wózki terenowe](#)  
[Wózki spacerowe](#)  
[Wózek na wyprawie](#)

### **Transport**

[Samochód](#)  
[Jadąc samochodem z dziećmi nigdy:](#)  
[To się sprawdza w samochodzie](#)  
[Fotelik samochodowy.](#)  
[To się przydaje przy foteliku](#)  
[Fotelik dla niemowlaka](#)  
[Fotelik dla malucha](#)  
[Kupując fotelik, zwróć uwagę.](#)  
[Czy dziecko zawsze przewozimy w foteliku?](#)  
[Pociąg](#)

[Przed podróżą pociągiem](#)

[Podczas podróży pociągiem](#)

[Samolot](#)

[Bilety lotnicze i limity bagażu](#)

[Przed wylotem](#)

[Zabierz do bagażu podręcznego](#)

[W samolocie](#)

[Maluch w samolocie bez rodziców](#)

[Na lotnisku – przesiadki](#)

[Latając samolotem pamiętaj o...](#)

[Samo życie](#)

[Autokar](#)

### **Zabawki w podróży**

[Jaka powinna być zabawka na podróż?](#)

[Warto zabrać na drogę](#)

[Czego nie robić z zabawkami?](#)

[Zabawy dla maluszka](#)

[Zabawy dla starszych dzieci](#)

### **Apteczka**

[Podstawowe akcesoria](#)

[Na skaleczenia i obtarcia](#)

[Na katar i przeziębienie](#)

[Na biegunkę i zatrucie pokarmowe](#)

[Na gorączkę i ból](#)

[Na ukąszenia owadów](#)

[Ochrona przed słońcem](#)

[Uwaga na fałszywe leki!](#)

[Gastrolit – zrób to sam!](#)

[Samo życie - leki specjalne](#)

[Pakowanie apteczki](#)

Co zrobić z lekarstwami, wracając z egzotyki?

### **Ubezpieczenie podróży**

Leczenie w krajach Unii Europejskiej

Ubezpieczenia przed wyjazdowe

Ubezpieczenia w podróży

Przed wykupieniem ubezpieczenia warto sprawdzić

Wykupując ubezpieczenie, należy podać

Wariant podstawowy czy rozszerzony?

Centrum pomocy – jak to działa?

Samo życie

### **Pieniądze w podróży**

Karty wielowalutowe, Revolut itp...

Powiadom bank o wyjeździe!

### **Zdrowie w podróży**

Choroba lokomocyjna

Choroba lokomocyjna - samo życie

Przeziębienia w... tropikach

Malaria

Podstawowe zasady profilaktyki malarii u dzieci

Zachorowanie na malarię

Mity dotyczące malarii

W strefie malarycznej przez długi czas

System profilaktyki przeciwmalarycznej

Szczepionka na malarię

Szczepionki na wagę zdrowia

Żółta febra (żółta gorączka)

Cholera

Dur brzuszny

Japońskie zapalenie mózgu

[Kleszczowe zapalenie mózgu](#)

[Polio](#)

[Tęzec z błonicą](#)

[Denga – niedoceniane zagrożenie](#)

[Wirusowe zapalenie wątroby typu A \(WZW typu A\)](#)

[Wirusowe zapalenie wątroby typu B \(WZW typu B\)](#)

[Wścieklizna](#)

[Zakażenia meningokokowe](#)

[COVID-19](#)

[Szczepienia obowiązkowe czy zalecane?](#)

[Ta straszna, niebezpieczna Polska!](#)

[Samo życie](#)

[Medyczna lista kontrolna](#)

### **Wakacyjni wrogowie**

[Komary, meszki](#)

[Jak odstraszyć komara](#)

[Osy, pszczoły](#)

[Kleszcze](#)

[Odstrasz wroga zapachem!](#)

[Chemiczne repelenty](#)

[Trujący DEET - nie stosuj to już przeszłość](#)

[Samo życie](#)

### **Jedzenie w podróży**

[Kulinarnie dookoła świata](#)

[Picie w podróży](#)

[Samo życie - pić się chce!](#)

[Jedzenie dla niemowlaka](#)

[Jedzenie dla malucha](#)

[Przekąski na drogę dla maluszka](#)

[Mamo, tato! Jeść natychmiast!](#)

[Dania maluchów w świecie](#)  
[Jedzenie dla starszaka](#)  
[Przekąski na drogę dla starszaka](#)  
[Co zabrać ze sobą z Polski?](#)  
[Jak unikać zatrucia pokarmowego?](#)

## **Higiena**

[Mokro mi! \(I nie tylko!\)](#)  
[Codzienna pielęgnacja i przewijanie niemowlaka](#)  
[Wyjazd z maluchem](#)  
[Dziecko w kąpielu](#)  
[Niemowlak](#)  
[Starsze dziecko](#)  
[Jak mieć czyste dziecko na co dzień?](#)  
[Świat bez pieluch](#)

## **Dom poza domem**

[Hotel czy hostel?](#)  
[Samo życie](#)  
[Dom, apartament, pokój](#)  
[Couchsurfing, czyli nie tylko kanapa](#)  
[Zalety noclegu u ludzi](#)  
[Wady noclegu u ludzi](#)  
[Agroturystyka pod gruszą](#)  
[O co pytać, szukając kwatery](#)  
[Kemping pełen atrakcji](#)  
[Biwak pod namiotem](#)  
[To się przyda na biwaku](#)  
[Houston, mamy \(mokry\) problem!](#)  
[Biwakowanie na dziko](#)

## **Klimatyzacja**

## **Na plaży**

Słońce

Co zabrać na plażę?

Woda

Piasek

Jedzenie na plaży.

Ekologiczny savoir-vivre

Samo życie

## **Aktywnie z dzieckiem**

Na rowerze

W kajaku

Żeglowanie

Snorklowanie, nurkowanie

Trekking

Wspinaczka

Na nartach zjazdowych

Na nartach biegowych

## **Zwiedzanie**

Przygoda w wielkim mieście

Samo życie

Muzeum bez filcowych kapci

Przyroda zawsze ciekawa

Warto zabrać na spacer

Parki rozrywki

## **Angielski**

Samo życie

Po prawie 18 latach...



## **Spotkania w podróży**

Wychowanie w innych kulturach

Jak tłumaczyć dziecku różnice kultur?

My i oni, czyli spotkania w drodze

Święty Mikołaj i Dobra Pani, czyli jak pomagać, nie szkodząc?

Na własne oczy – Madagaskar

Co zabrać by dobrze pomóc?

Pomocowa logistyka przed wyjazdem

Pomocowa logistyka na miejscu

Czy dawać pieniądze dzieciom?

## **Pamiątki z podróży**

Co i gdzie kupować?

Miejscowa zabawka

Instrumenty

Ubrania

Wymiana towarowa

Pamiątki praktyczne

Coś na ząb

Piasek, kamyki, patyczki

Muszelki

Jak to spakować?

Pamiętnik – zrób to sam

Pamiątka, która nie krzywdzi

Zaadoptuj zwierzaka

Nie kupuj sobie kłopotów

## **Jak fotografować dziecko?**

Kadrowanie, czyli podstawa udanych zdjęć

Opanuj aparat

Ustawienia aparatu z wymiennymi obiektywami

Czas (zwykle oznaczony jako T – time).

[Przysłona \(zwykle oznaczona jako A – aperture\).](#)

[Obiektywy \(daleko, szeroko, czyli zoom\).](#)

[Warto wiedzieć](#)

[Czyszczenie aparatu z wymiennymi obiektywami](#)

[Archiwizacja zdjęć](#)

[Samo życie](#)

**[Na koniec](#)**

**[Informacje dodatkowe](#)**

**[Strona redakcyjna](#)**

# WSTĘP

Kiedy kocha się podróżowanie, trudno pozostać w domu tylko dlatego, że w rodzinie pojawiło się dziecko. A może wcale nie trzeba rezygnować z marzeń? Może po prostu nadal wyruszać na szlak, wzbogacając historię rodziny o wspólne przeżycia i doświadczenia? Mając wreszcie czas dla siebie nawzajem. Po latach podróży bliższych i dalszych oraz przejechaniu kilkudziesięciu tysięcy kilometrów z dwójką dzieci jesteśmy przekonani, że warto wyruszać razem (choć czasem naprawdę nie jest łatwo!).





Niniejszy poradnik właściwie powinien się nazywać nie-poradnikiem, bo najlepiej wychowuje się cudze dzieci i zapewne też najprościej jest doradzać innym. Dziękując za nasze doświadczenie, mamy świadomość, że każde dziecko i każdy wyjazd są niepowtarzalne, dlatego potraktuj tę publikację jako inspirację do przygotowania własnych wyjazdów. Kto pyta, nie błądzi (a przynajmniej znacznie rzadziej). A zatem... wyrusz na własną wymarzoną wyprawę. **Do zobaczenia na szlaku przygody!**

SKLEP INTERNETOWY AUTORÓW



# Namib.pl

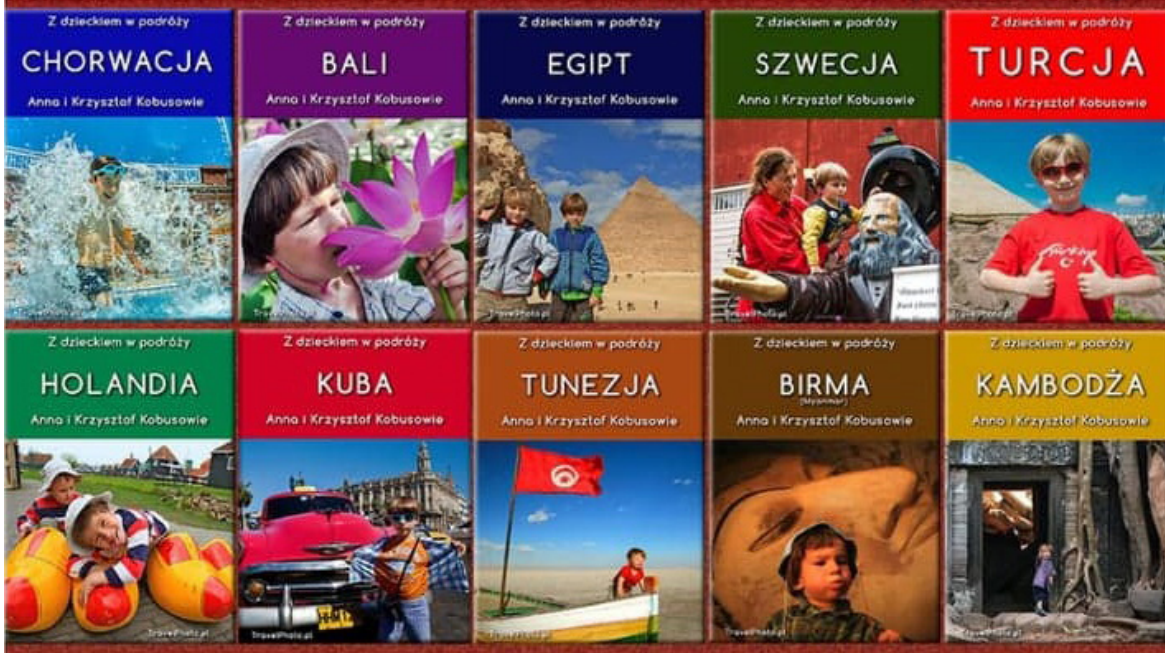
- \* pamiątki
- \* zabawki
- \* akcesoria
- \* repelenty
- \* rękodzieło
- \* biżuteria

## NASZE KSIĄŻKI DLA DZIECI:



Dla Ciebie  
i dla domu!

## SERIA EBOOKÓW "Z dzieckiem w podróży"



[Zapraszamy do naszego sklepu!](#)

## Po co podróżować z dzieckiem?

W opowieściach o rodzinnych podróżach stale przewija się jeden motyw. To brak czasu nasz powszechny. Jednak podczas wyjazdu dzieje się coś dziwnego. Czas spowalnia, a my go nie gonimy. Wreszcie możemy na spokojnie poczytać, pogadać, pobawić się. Prawdę mówiąc, by ten stan osiągnąć, nie trzeba jechać na drugi koniec świata. Czasem wystarczy wyrwać się choćby kilka kilometrów od domu, na rowerową wycieczkę lub na spacer po lesie.

Stereotyp jest taki: gdy pojawi się dziecko, to koniec z wyjazdami, koniec z wolnością. Będziecie ciągle niewyspani, zarobieni praniem, sprzątaniami, przewijaniem i odechce się wam wszystkiego. A już na pewno wyjazdu. Mam wrażenie, że część osób, która to mówi, racjonalizuje w ten sposób swoje „poświęcenie dla dziecka”. Tymczasem dziecko poświęceń nie potrzebuje, bo przyjmuje świat taki, jaki mu damy, na wyjazdach zaś bywa... prościej. To prawda, że jadąc w podróż, będziemy niewyspani (ale tak samo jest w domu), nie wypoczniemy (jeśli wypoczynkiem jest dla nas leżenie na plaży), a maluszek może się rozchorować (choć by dostać zapalenia ucha lub biegunki, nie trzeba nigdzie wyjeżdżać). Za to na wyjeździe wiele domowych problemów po prostu odpada, dzięki czemu często łatwiej o dystans do siebie i cierpliwość do dziecka. To prawda, że z małym człowieczkiem nie wyruszymy na backpackerski tramping, trzeba zapomnieć o ambitnych programach (Indie w 3 tygodnie) i najtańszych hotelikach (za 2 dolary). Lecz w zamian dostajemy niepowtarzalną szansę bycia rodzicami. Możliwość pokazania naszemu dziecku, jak piękny i różnorodny jest świat, a od niego nauczenia się radości przeżywania każdej chwili.



***Teraz Polska! Nim wyruszysz dalej, warto nauczyć się wspólnego podróżowania, a krótkie wypady w Polskę są do tego idealne.***

**Dla nas sprawa jest prosta: jeździmy razem, bo jesteśmy Rodziną.** Dzieci są jej nieodłączną częścią. Oczywiście czasem chce się od nich odpocząć, czasem nawet trzeba się urwać tylko we dwoje, by przypomnieć sobie, dlaczego właściwie staliśmy się parą. Ale wyjazdy bez dzieci to często ogromna tęsknota. Telefony z końca świata i poczucie pustki. Dlatego warto podróżować razem. By historia naszej rodziny wzbogacała się o kolejne wspólne przeżycia. By mieć czas dla siebie – bo w podróży łatwiej jest nam być z dziećmi. Nie rozpraszać się domowymi obowiązkami, nie zadowalać zdawkowym kontaktem, tylko naprawdę być razem, a nie obok siebie. Obserwować nowe osiągnięcia naszego szkraba. Tłumaczyć mu, dlaczego Budda mieszka w Azji i po co słońiom trąby. Być w pełni rodzicami.



*Ten sam Staś z poprzedniego zdjęcia w Namibii.*

**Tak zresztą traktują nas miejscowi:** przestajemy być tylko maszynkami do wydawania pieniędzy, a stajemy się ludźmi. Do dziś wspominam rozmowy z azjatyckimi mamami, jak sobie radzą bez pieluszek i jak wychowują dzieci. Niektóre nasze problemy były im zupełnie obce (smoczek, nocnik, problemy z kładzeniem spać), ale z drugiej strony mogłam docenić, o ile prostsze (czasami!) mam życie. Poza tym nigdzie w Europie nasze pociechy nie dostaną takiej dawki miłości i życzliwości jak w dalekich krajach. Przy czym „daleki” jest pojęciem umownym, bo wystarczy wyjechać do Tunezji czy Maroka, by nasz maluch stał się obiektem adoracji! Czyż to nie wspaniałe, gdy wszyscy do naszego dziecka się uśmiechają, a ono dorasta w przekonaniu, że świat je kocha?



## Wyruszamy w świat

Na pierwszy wyjazd wybierz miejsce, gdzie czujesz się w miarę pewnie, by do stresu wyjazdu z dzieckiem nie dokładać sobie stresów związanych z zupełnie nową kulturą i otoczeniem. Idealne są wyjazdy w Polskę, najlepiej do przyjaciół lub na kwaterę agroturystyczną przyjazną dzieciom. Gdy już sprawdzimy w praktyce, jak nam wychodzi rodzinne podróżowanie, można pomyśleć o dalszych stronach świata. Wybierając kraj, kieruj się nie tylko jego atrakcyjnością turystyczną, lecz także dostępem do służby zdrowia i ryzykiem chorób tropikalnych (bo o ile Papua na wyjazd z dzieckiem się nie nadaje, o tyle Turcja lub Tajlandia są doskonałymi kierunkami). Zbierz maksymalnie dużo informacji: jakie są możliwości kąpieli, place zabaw, asortyment w sklepach – im więcej będziesz wiedzieć, tym mniej cię zaskoczy na miejscu (choć wszystkiego przewidzieć się nie da). Zaplanuj ramowy budżet, co pozwoli uniknąć problemów z brakiem gotówki w połowie wyjazdu. Upewnij się, czy będziesz mieć możliwość skorzystania z bankomatów (są kraje, gdzie może być to problem).



## Wakacyjne kierunki

Kiedy i dokąd jechać? To dylemat nierozwiązywalny jak węzeł gordyjski. Możesz go jednak łatwo rozplątać, zdając się na promocje lotnicze (i znieuważając trafić do Kolumbii lub Hongkongu) albo przygotować listę podróży marzeń i potem w miarę możliwości je realizować. Podczas podróży do Azji i obu Ameryk uwzględnij, że czeka was zmiana czasu. Nim przestawicie się z jetlagu minie pewnie kilka dni, więc nie planujcie, że pierwszego dnia obejdziecie większość zabytków Singapuru. Niektóre dzieci potrzebują też niekiedy trochę czasu, by się zaaklimatyzować – bądźcie zatem bardziej wyrozumiali, gdy będą się domagać więcej uwagi lub miały gorszy apetyt. Jeśli masz mniej niż dwa tygodnie, lepiej poszukać bliższego celu podróży. Wiosna i jesień to doskonały czas na wycieczki wokół Morza Śródziemnego. Wrzesień i październik są szczególnie atrakcyjne, gdyż

woda w morzu jest ciepła, a pogoda gwarantowana (a wręcz upalna). Tygodniowy wyjazd do Turcji lub Chorwacji pozwoli wam odpocząć i nabrać nowych sił przed zimą!



Dobrze wybierz porę: listopad w Polsce to idealny czas na wyjazdy do Azji, za to w nasze wakacje wypada tam pora monsunów. Sprawdź, jakiej pogody możesz się spodziewać na miejscu, i bądź świadom, że pora deszczowa w niektórych miejscach oznacza krótką ulewę raz na kilka dni, a w innych jest to kilkudniowy prysznic non stop. Bądź też elastyczny: jeśli zaplanowałeś wyjazd w grudniu, a na listopad jest superpromocja lotniczą, może warto dostosować do niej plany? O ile to możliwe – jedź poza sezonem! Ceny są niższe, plaże mniej ludne, a pogoda często gwarantowana. Zobacz też w kalendarzu, czy w czasie waszego pobytu nie wypada jakieś święto. Znalezienie miejsca w mieście, do którego zjechali pielgrzymi z całego kraju, może być sporym wyzwaniem (a kolejnym będzie niezgubienie dziecka w tłumie!). Z drugiej strony święta są doskonałą okazją do zobaczenia innego oblicza danego miejsca, ale lepiej wiedzieć, czego można się spodziewać.



Jeśli nie chcesz, by rodzinny wyjazd zmienił się w szkołę przetrwania, weź pod uwagę potrzeby dziecka. Nie układaj zbyt ambitnego programu. Duże miasta i muzea pełne zabytków raczej nie wzbudzą entuzjazmu najmłodszych uczestników wycieczki. Gdy już wiesz, dokąd chcesz jechać, zasięgnij opinii osób, które w danym kraju były. Może się okazać, że miejsca opisywane w przewodniku jako must see, z dzieckiem wcale nie będą takie interesujące (za to uzyskasz strategiczne informacje, gdzie jest plac zabaw, a gdzie najlepsza lodziarnia w mieście!). Jeśli maluszek jest nieśmiałym introwertykiem, nie będzie szczęśliwy w egzotycznym kraju, budząc powszechną ciekawość – dla niego najlepiej wybierać kraje, gdzie nie będzie się wyróżniać z tłumu. Za to jeśli trafił ci się domator, który najlepiej czuje się w znanym otoczeniu, dobrym pomysłem są wyjazdy co roku w to samo miejsce.

**Na dobry początek**

Rzeczpospolita Polska

Województwo  
URZĄD STANU CYWILNEGO

Oznaczenie aktu:  
Data sporządzenia:

Miejsce sporządzenia:

Tu pojawia się nazwisko używane w paszporcie!

**Odpis zupełny aktu urodzenia**

1. Dane dziecka

Imię pierwsz...

2. Dane rodziców

	Ojciec	Matka
Imię (imiona)	ADAM	ANNA
Nazwisko	JANKOWSKI	JANKOWSKA
Nazwisko rodowe		KOWALSKA
Data urodzenia	...	...
Miejsce urodzenia	...	...

Odpis zupełny aktu urodzenia jest napisany w języku powszechnie niezrozumiałym na świecie czyli po polsku. Dlatego należy pójść z nim i przetłumaczyć na język powszechnie znany czyli np. angielski. Tłumaczenie musi być zrobione przez tłumacza przysięgłego!

**Uwaga! Zabieramy ze sobą w podróż odpis i tłumaczenie aktu urodzenia.**

Bardzo Was prosimy o nie słuchanie głupich i nieodpowiedzialnych rad typu: a ja byłem, nie miałem i nikt się nie pytał... Jest to dokument często wpisany w wymogi wizowe!

## **OŚWIADCZENIE O WYRAŻENIU ZGODY NA PODRÓŻ ZAGRANICZNĄ DZIECKA (Affidavit of Consent for Children Travelling Abroad)**

Oświadczenie wypisuje rodzic, którego nie będzie podczas podróży. Robi to u notariusza (na przykładzie wyżej matka) lub oboje rodzice,



***EGIPT/Kair – odrabiamy lekcje na Giza Railway czekając na pociąg.***

W klasach 1-3 szkoły podstawowej program jest na tyle prosty, że nie ma większych problemów z jego realizacją na wyjeździe. Chociaż gdy przyszło mi odrabiać z Michasiem lekcje po raz pierwszy (jeszcze w domu), musiałam poważnie się zastanowić, czy na pewno chcę się pakować w naukę podczas podróży. Kto nie siedział z siedmiolatkiem nad wyzwaniem w stylu przepisanie 10 linijek literki „A”, ten nie wie co to prawdziwa szkoła życia. I cierpliwości. Nam zajęło to... dwie godziny. Z czego rzecz jasna prawdziwego pisania było pewnie z 15 minut, za to każdy pretekst do jego przerywania był dobry. Kiedy jednak w październiku, wyruszyliśmy na 3 tygodnie do Turcji nie miałam wyjścia. Ustaliłam z nauczycielką zakres planowanego materiału do przerobienia, zabraliśmy podręcznik, zeszyty ćwiczeń i co dzień poświęcaliśmy około godziny na naukę. Podstawa w takim nauczaniu to systematyczność i konsekwencja. Aby dziecko wiedziało, że lekcje

# Ekwipunek

**W podróży jak w życiu, zwykle potrzebujemy znacznie mniej, niż nam się wydaje...**

„Już za parę dni, za dni parę weźmiesz plecak swój i gitarę” – śpiewano niegdyś o wakacyjnej wolności. Gdy stajemy się rodzicami, okazuje się, że zamiast gitary znacznie potrzebniejszy jest wózek, a co do plecaka, to jego miejsce zostanie zajęte przez nosidło. Oczywiście plecaki są nieśmiertelne jak idee Lenina i z pewnością zdarzą się wam wyjazdy, gdy będą niezastąpione (zwłaszcza tam, gdzie planujecie dużo chodzenia z rzeczami, na biwakach, trekkingach itd.). Jeśli jednak przemieszczanie się z bagażem ogranicza się jedynie do z taksówki do hotelu, znacznie lepiej sprawdzi się walizka z kółkami. A gdy do tego będzie mieć klapę z pojemnymi kieszeniami (w które da się zapakować np. część ubrań dzieci i ręczniki) – wygraliście los na loterii! Znalezienie potrzebnej rzeczy w drodze stanie się znacznie prostsze.



***Cały nasz bagaż podczas podróży przez Turcję. Miękkie torby z kółkami i wysuwaną rączką to podstawa. Każdy z chłopców miał własny plecak na swoje rzeczy potrzebne podczas jazdy.***

Pozostaje pytanie: co zabrać na wyprawę z dzieckiem? Zawsze gdy zaczynam się pakować, mam przed oczami scenę z filmu Kabaret, gdy Liza Minnelli z kieliszkiem szampana tańczy między otwartymi walizkami, szykując się do wyśnionej podróży do Afryki. W życiu niestety nie wygląda to tak romantycznie. Dla mnie pakowanie się to pokuta za przyjemność podróży. Czyściec, po którym wstępuje się do raju (wsiadając do auta lub samolotu), ale przez który przejść trzeba. Tydzień przed wyjazdem nasz dom przypomina pobojuwisko: do torby stojącej w salonie wrzucam kolejne rzeczy do zabrania. Na fotelu rośnie stos ubrań, które muszą się gdzieś zmieścić. Gdy zaczniesz się pakować, być może odkryjesz, że nie masz już miejsca na zabranie rzeczy dziecka! Wtedy polecam sprawdzoną metodę podróżników: należy wyjąć wszystko z bagażu, wyrzucić połowę, a to, co zostanie, spakować. Jeśli nadal masz za dużo rzeczy, nie pozostaje nic innego jak powtarzać tę czynność do skutku (czyli gdy walizka da się zamknąć).



## Myki i patenty

Poniższą listę potraktujcie jako inspirację w różnych nietypowych sytuacjach i wybierzcie z niej to, co przy danym wyjeździe faktycznie może wam ułatwić życie. Zachowajcie przy tym zdrowy rozsądek! Bo przecież jeśli planujecie noclegi w hotelu all-inclusive w Turcji, nie potrzebujecie kłódek z uchem, taśmy z szybkołączką czy też myjki. W Afryce zaś zapewne zamiast lampki ledowej lepsza będzie latarka (choć też ledowa). W podróży doskonale sprawdzają się rzeczy wielofunkcyjne. Przykładem takiego wielorakiego zastosowania jest walkie-talkie. Dzięki temu możecie mieć ze sobą kontakt, gdy się rozdzielicie (bo za granicą telefonowanie bywa kosztowne), a jednocześnie jeśli weźmiecie model z opcją aktywacji głosem (uruchamia się, gdy ktoś zaczyna mówić), będziecie mieć elektroniczną nianię.



***Profeska! Piękna opaska z której dziecko może być dumne!***

Zabranie w podróż kilku **TOREBEK ŚNIADANIOWYCH** uratowało niejedną wyprawę! Bo nadają się nie tylko do pakowania jedzenia, lecz także są nieocenioną pomocą, gdyby dziecko zniecka dostało torsji. Czasem zwykła zmiana diety lub zmęczenie mogą spowodować rewolucję w małym brzuszku. Pierwszego dnia po przylocie do Singapuru Staś co jakiś czas informował nas, że źle się czuje, i wtedy należało natychmiast podstawić mu torebkę. Problem minął po pierwszym dniu, ale odtąd staram się zawsze mieć przy sobie torebkę lub małą reklamówkę. Tak na wszelki wypadek.

Jadąc w miejsce, gdzie są komary, warto zabrać **MOSKITIERĘ**. Dzięki niej w Polsce uchronisz dziecko przed nieimiłymi ukłuciami, w tropikach

# Chusta, nosidło, wózek

## ***Dopóki dziecko jest małe, trzeba je jakoś nosić lub wozić...***

Co zabrać? Zależy to od wieku dziecka i tego, jak nosicie je na co dzień. Nie kieruj się modą ani dobrymi radami, lecz sprawdź, w czym tobie i dziecku jest najwygodniej. Jeśli nigdy wcześniej nie nosiliście dziecka w chuście, zabranie jej na wyprawę jest ryzykowne, bo malec wcale nie musi jej polubić. Zastanów się, jak będziecie się poruszać: w agroturystyce przy długich spacerach przez pola sprawdzi się solidny wózek terenowy, jeśli jednak będziecie go często składać i przenosić, znacznie lepsza okaże się lekka spacerówka. Pamiętaj też, że nie ma wózka idealnego i zwykle dopiero podczas użytkowania odkrywasz, co jeszcze by ci się przydało... Przed wyjazdem warto zasięgnąć opinii innych rodziców, bo na wiele rzeczy zaczyna się zwracać uwagę dopiero w praktyce.

## **Chusta**

Chusta od wieków dzielnie służyła mamom, nawet w Polsce jeszcze kilkadziesiąt lat temu spotykano ją na wsiach. Wyparta przez wózek, dziś wraca triumfalnie w setkach wzorów i rodzajów. Do dyspozycji są chusty krótkie, długie (szale), kółkowe, z regulacją, kieszonką, elastyczne, tkane... Generalnie chusty elastyczne idealnie sprawdzają się przy malutkim dziecku, bo doskonale dopasowują się do ciała i nawet jeśli zawiążemy je mniej wprawnie, dziecku będzie wygodnie. Chusty tkane są bardziej sztywne i wymagają większej precyzji wiązania, za to posłużą ci bardzo długo, bo nawet cięższego dwulatka da się w nich nosić bez

problemu.

Od kiedy zacząć nosić? Najlepiej od razu: nasz młodszy synek trafił do chusty, mając 4 dni, i bardzo ją polubił! Dodatkową zaletą długiej chusty jest możliwość noszenia maluszka od pierwszych dni życia w pozycji „na żabkę”, czyli buzią do rodzica, z odwiedzionymi na bok nóżkami. Takie ułożenie jest **bardzo polecane przez ortopedów**, jako że pomaga prawidłowo kształtować bioderka, zapobiegając dysplazji. W miarę jak dzidzius rośnie, można zmieniać sposób noszenia, pozwalając dziecku na odkrywanie świata.



***W Pieninach***

Podstawowa wątpliwość przy wyjeździe: czy dziecku (i mamie!) nie będzie za gorąco? Bardzo wiele zależy od wilgotności. O ile w Kambodży faktycznie użyłam chusty ze trzy razy (bo wraz z półrocznym Stasiem strasznie się pociliśmy), o tyle w Tunezji bywało, że zwiedzając

## Nosidło

W stosunku do chusty to technologia bardziej zaawansowana ale niekoniecznie lepsza. Do dyspozycji masz nosidła miękkie (dla młodszych) i ze stelażem (dla starszych). Dobór zależy od wieku i wagi dziecka. W miękkim nosidle można nosić dzieci samodzielnie trzymające główkę (od około 3. miesiąca), w turystycznych dopiero pewnie siedzące (powyżej 6 miesięcy). Przy zakupie najlepiej jest wsadzić dziecko i sprawdzić w praktyce, jak się wam dany model sprawdza. Zaletą miękkich nosidełek jest łatwość zakładania (w porównaniu z chustą), zajmują mało miejsca w bagażu (w porównaniu z nosidłem turystycznym).



***W Angkor Wat przy wspinaniu się na ruiny świątyń nosidło sprawdziło się dla starszego synka znakomicie!***

**Przy nosidłach ze stelażem warto zwrócić uwagę na kilka rzeczy:**

# Transport

**Samochód czy samolot, a może wsiąść do pociągu nie byle jakiego?**

## Samochód

Podróż własnym autem to najbardziej komfortowa opcja, bo możesz czas podróży i postoje dopasować do potrzeb najmłodszych pasażerów.



***Nasze rzeczy już są! Teraz pakujcie ten swój sprzęt fotograficzny!***

- **Ubierz dziecko na cebulkę**, łatwiej unikniesz przegrzania lub wychłodzenia.
- **Śpiącego malca przykryj lekkim kocykiem** (flanelowa pieluszka też się sprawdza), aby zaś główka mu nie opadała, można podłożyć ulubionego pluszaka lub specjalny podgłówek do spania (praktyczne są te nadmuchiwane).
- Przygotuj **zabezpieczenie przed słońcem na okno**. Mogą to być roletki (spadają, odklejają się - są do kitu!), a w przypadku dzieci do roku nam sprawdzało się kładzenie **pareo** na pałąk fotelika, tak by dawało cień na buzię.
- Zawsze **zabezpieczaj drzwi**, by maluch nie mógł ich sam otworzyć.
- Do przewinięcia niemowlaka w aucie przydatna jest **sztywna wkładka do wózka** – wtedy można położyć ją na kolanach, na niej malca i gotowe! Jeśli nie mamy wkładki, wystarczy ułożyć na fotelu kocyk (aby wyrównać spadek). Przydatne są też jednorazowe maty do przewijania.





***Kreskówki dla dzieci na długich trasach to cudowny pomysł!***

## **Bilety lotnicze i limity bagażu**

Dzieci do 2 lat (tzw. infant), o ile podróżują na kolanach opiekuna i nie zajmują osobnego miejsca, mogą liczyć na 90% zniżki lub w niektórych liniach przewożone są bezpłatnie. Do ceny biletu należy dodać opłaty lotniskowe (zniżkowe, ale na długiej trasie mogą one wynieść nawet kilkaset złotych). Infantom w zależności od przepisów danej linii lotniczej przysługuje jedynie bagaż podręczny lub limit bagażu np. do 10 kilogramów. Jeśli dziecko wylatuje przed drugimi urodzinami, to w niektórych liniach w obie strony zapłacimy taryfę jak za infanta, w drodze powrotnej zaś dziecko będzie mieć bez dopłat osobne miejsce w samolocie. Niemowlęta o wadze do 8–10 kilogramów mogą liczyć na specjalne łóżeczka z pościelą (**skycots**). **Ponieważ w samolocie jest tylko kilka takich miejsc, należy to**



**zgłosić wcześniej.** W niektórych liniach na pokład możemy też wziąć dla malucha fotelik samochodowy.



***SkyCot - łóżeczko dla maluszka. Dostępne jest po starcie. Podczas startu i lądowania trzeba trzymać dziecko na kolanach (przybite specjalnym pasem do pasa rodzica).***

# Zabawki w podróży

**A może świat zamiast zabawek? Jego odkrywanie to dopiero przygoda!**



***Kair, Pharaonic Village - wszystko o starożytnym Egipcie... Będzie nudno?***

- Pogrzebać patykiem w piasku (10 punktów w skali atrakcyjności).
- Kupić nową zabawkę (czyli nowy wiatraczek, balonik, gazetkę).
- Pobawić się z innymi dziećmi ich zabawkami.

**A może świat zamiast zabawek? Jego odkrywanie to dopiero przygoda!**



***Namibia - zdalnie sterowany samochód zrobiony przez Buszmenów.***

Na długi przejazd warto zabrać to, co może zająć uwagę dziecka, na miejscu okaże się, że wszystko, co wzięliśmy, błędnie wobec atrakcji wokół. Oczywiście dla ukochanej przytulanki zawsze musi być miejsce w walizce, a jeśli jedziemy nad morze, to wiaderko i łopatka należą do podstawowego wyposażenia, ale nadmiernej ilości zabawek należy powiedzieć stanowcze „nie”.



***Namibia - terenowy samochód, zabawka-pamiątka z podróży.***

### **Jaka powinna być zabawka na podróż?**

- Ukochana (przysłanka, lalka, samochodzik) oraz nowa (w tej roli może też wystąpić rzecz, która przez jakiś czas była schowana do szafy).
- Łatwa w transporcie (wielki miś zostaje w domu!).
- Społeczna (można się nią bawić w kilka osób – co ważne, gdy jedzie rodzeństwo, i przydatne na postoju lub w miejscu docelowym, gdzie są inne dzieci).
- W miarę możliwości wielofunkcyjna (np. książeczka z materiału o różnych fakturach i schowkach jest ciekawsza, piłka zaś pozwala na kilkanaście różnych aktywności: rzucanie, łapanie, turlanie, kopanie) oraz kreatywna (kto powiedział, że kilka kabli z wtyczkami związanych razem nie jest super zabawką?).

# Apteczka

**Jeśli nie chcesz sprawdzać skuteczności medycyny ludowej, lepiej zabierz leki ze sobą!**

Podróżując samodzielnie, czasem o apteczce myślimy w ostatnim momencie, a jej zawartość spokojnie możemy zmieścić w kieszeni. Wyjazd z dzieckiem to zupełnie inna liga, choć pakując leki dla dzieci, warto zachować zdrowy rozsądek. Jeśli wybieramy się do turystycznego kurortu, wystarczy zabrać podstawowe lekarstwa i środki opatrunkowe, bo w razie potrzeby zapewne wszystko dostaniemy na miejscu. Przy wyjeździe do egzotycznego kraju lepiej być samowystarczalnym.

Skład apteczki należy bezwzględnie skonsultować z pediatrą, gdyż najlepiej zna twoje dziecko i jego ewentualne problemy zdrowotne. Leki należy dobierać do wieku maluszka, dlatego koniecznie weź ze sobą ulotki z opisem dawkowania. Jest tam także podany skład leku, w kraju docelowym może mieć on inną nazwę, lecz na podstawie składu lekarz bądź farmaceuta może pomóc ci dobrać jego miejscowy odpowiednik, jeśli zajdzie taka potrzeba. Pakując leki, uwzględnij, że w tropikach leki w czopkach rozpuszczają się, lepiej wziąć ich odpowiedniki w syropie lub w tabletkach! Aby o niczym nie zapomnieć, warto sobie przygotować wcześniej listę kontrolną leków, zawsze też pamiętaj, by spakować zapas lekarstw, które dziecko przyjmuje na stałe. W przypadku wyjazdu do kraju, gdzie występuje malaria, skonsultuj z lekarzem, jaki lek będzie w danym rejonie najskuteczniejszy (zob. [Malaria](#)).



***Nasze ulubione apteczki JanySport. Są bardzo lekkie i ergonomiczne - jeden suwak i wiele przegródek umożliwiających posortowanie leków.***

## **Podstawowe akcesoria**

- termometr
- nożyczki
- pęsetę
- jednorazowe igły i strzykawki oraz gumowe
- rękawiczki (konieczne w podróży do krajów o niskim poziomie higieny)
- kleszczołapki - jeżeli jedziemy tam gdzie występują kleszcze
- pompka do odsysania jadu - jeżeli jedziemy tam gdzie są np. skorpiony

## **Uwaga!**

**Teoretycznie możesz zabrać w bagażu nożyczki o tępo zakończonym ostrzu nie dłuższym niż 6 cm ale lepiej z igłami jednorazowymi spakować na czas lotu do bagażu rejestrowego. Jeżeli nie jest to problemem dla Was, a lecicie do kraju bez opieki medycznej to**

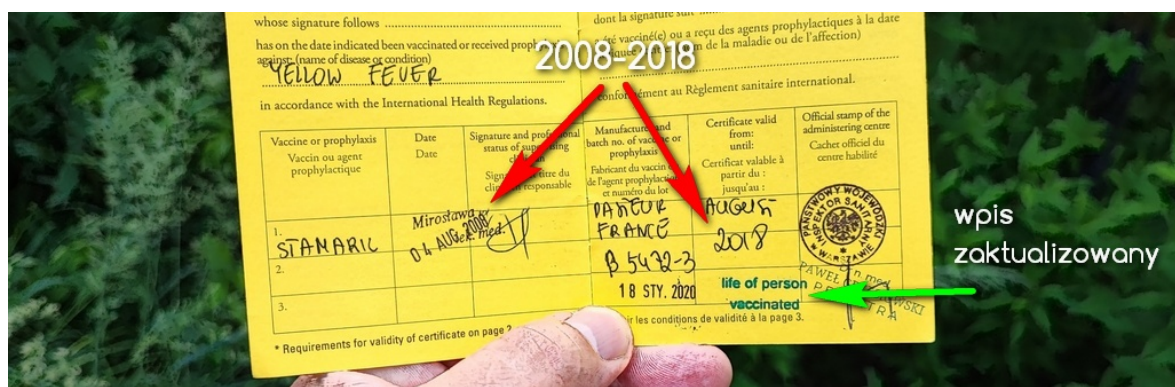
przyczyną odmowy wpuszczenia nas do kraju wolnego od tej choroby po pobycie w rejonach jej występowania. Szczepienie to jedna dawka podana najpóźniej 10 dni przed wyjazdem. Jest bezpieczne dla dzieci powyżej 9. miesiąca. Zaleca się nie podróżować z dziećmi poniżej 9. miesiąca w rejonu występowania żółtej febry.

Uwaga! Przez wiele lat szczepionka dawała ochronę na 10 lat. Obecnie jest "for life" czyli dożywotnio! Jeżeli ktoś ma stary wpis w książeczce szczepień powinien zwrócić się w poradni medycyny podróży o dodanie odpowiednich wpisów i pieczętek. Jest wiele miejsc gdzie wymuszane są łąpówki jeżeli komuś skończyła się ważność takiej szczepionki bo ma stary wpis 10 lat, a minęło np. 12.

**Uwaga! Jest to jedno z podstawowych szczepień dla podróżujących!**

**Jeżeli byłeś w kraju gdzie występuje endemicznie ta choroba powyżej kilkunastu godzin (np. awaria samolotu podczas przesiadki) to możesz bez tego szczepienia nie zostać wpuszczonym do kraju docelowego!**

**Szczepienie przeciw żółtej gorączce należy do szczepień obowiązkowych i stanowi warunek wjazdu do wielu krajów, w których choroba występuje endemicznie.**



**Pamiętajcie o aktualizowaniu wpisu szczepienia na żółtą febrę**

# Jedzenie w podróży

## **Jakie dania są bezpieczne? Co robić, by uniknąć zatrucia?**

Zwykle po kilku dniach pobytu człowiek normalnieje, nie widzi na każdym owocu czającej się ameby i po prostu kupuje banana, obiera go i zjada, nie zaprzatając sobie głowy dalszym odkażaniem. My zawsze stosujemy metodę małych kroków. Po przylocie nie rzucamy się na wszystkie lokalne dania choćbyśmy je od zawsze jedli i uwielbiali. Staramy się by organizm przyzwyczał się do miejscowej flory bakteryjnej. Później jemy wszystko co nam smakuje ale zawsze wiedząc o zasadach...





*W Azji każdy znajdzie coś pysznego dla siebie.*

lekarz pediatra uznała, że poradniki za życiem nie nadążają i czysta woda zdrowia doda. Michaś dostał pierwsze picie z butelki, co zdecydowanie poprawiło mu humor. Od tej pory kubek niekapek na stałe dołączył do naszego podróżnego ekwipunku.



**USA - oranżada na Route 66.**

## Jedzenie dla niemowlaka

Ideałem jest, gdy mały podróżnik korzysta tylko z bufetu mamy, ale z wiekiem jego wymagania żywieniowe rosną. Jadąc w miejsce mało turystyczne, warto dla niemowlaka zabrać zapas jedzenia na cały pobyt oraz przejazd. Raz źle obliczyłam ilość potrzebnych nam kaszek dla Michałka (miał roczek) i spędziliśmy pół dnia, szukając w Beskidzie Niskim sklepu, gdzie można uzupełnić ich zapas... Dlatego znając apetyt dziecka, lepiej wziąć trochę więcej dań, co do których mamy pewność, że nasza pociecha je jada. Najpraktyczniejsze są kaszki

biwaki sprawdzają się tereny kąpielowe nad jeziorami (zwykle oznaczone na mapach), gdzie czeka miejsce na ognisko oraz toaleta. Jeśli myślisz o biwakowaniu na dziko w egzotycznych krajach, uwzględnij, że nawet na pustkowiu twój namiot nad ranem może otaczać komitet powitalny miejscowych ludzi. Zdarzyło mi się też nocować na dziko w parku miejskim w mieście Mandalay (Birma) – przydatna jest w takiej sytuacji własna moskitiera dająca iluzję prywatności oraz zabezpieczenie przed insektami. No i mowy nie ma o długim spaniu!



***Biwak w górskich, leśnych ostępach nad potokiem.***

## Na plaży

**Dlaczego ludzie lubią podróżować do ciepłych krajów? Bo są tam ciepłe morza!**

W studenckich czasach siedzenie na plaży wydawało ci się szczytem wakacyjnego obciachu, jednak pojawienie się dziecka na świecie potrafi diametralnie zmienić perspektywę. Nagle okazuje się, że poleżenie w spokoju, gdy szczęśliwa pociecha szaleje w wodzie, jest bardzo kuszącą perspektywą. Do wyjazdu przygotuj się wcześniej, pamiętając, że jeśli wyruszasz naszą zimą, w sklepach najpewniej dostaniesz bardzo mało z asortymentu letniego. W przypadku wyjazdu ze starszym dzieckiem (ponad 8 lat) możesz uatrakcyjnić wasz pobyt kursem nurkowym.



*Intro nurkowe w Chorwacji.*

na cały dzień parasola i dwóch leżaków zależy od cen w danym kraju: w Europie może to być kilka euro, w Azji równowartość 1–2 dolarów. W przypadku restauracyjek zwykle wystarczy cokolwiek w nich zamówić, by móc korzystać do woli z ich parasoli i cienia. Choć być może jedna cola na cały dzień to trochę za mało...

- Pamiętaj, że opalają także promienie odbijające się od piasku, dlatego w przypadku niemowląt najbezpieczniej godziny upału (od 12 do 15) spędzić poza plażą. Słońce opala też pod wodą, więc po każdej kąpieli należy dziecko nasmarować kremem z filtrem lub namówić je do pływania w koszulce.
- Nie wolno opalać niemowląt! Ostre promienie słońca mogą trwale uszkodzić wzrok.



***Idealnie na plaży sprawdzają się koszulki pływackie.***

Gdy po powrocie z plaży stwierdzisz u dziecka gorączkę, może to być udar spowodowany zbyt długim przebywaniem na słońcu. Łagodne oparzenia słoneczne objawiają się zaczerwienieniem i

# Aktywnie z dzieckiem

**Jeszcze nigdy aktywny wypoczynek z dziećmi nie był tak łatwy jak teraz!**

Dziesiątki stron w Internecie odpowiedzą na każde pytanie, a różnorodne udogodnienia (o których nie śniło się naszym rodzicom) są na wyciągnięcie ręki (w której mocno trzymaj kartę kredytową!). Pozostaje... wykrzesać w sobie siły, by nie rezygnować z wyjazdów, gdy na świecie pojawi się kolejny członek rodziny. Z pewnością jego obecność na dłużej zmieni twoje życie, ale nie przekreśla możliwości dzielenia wspólnej pasji. Poza szczególnymi przypadkami (jak zdobywanie wysokich gór czy wspinaczka lodowa) większość aktywności daje się realizować wraz z dzieckiem.

## Na rowerze

Swego czasu na podróżniczym forum rozgorzała zacięta dyskusja, czy wolno zabierać kilkumiesięczne dziecko na rower. Bo wiadomo: układ kostny malucha niegotowy, życie niebezpieczne, słowem egoizmowi aktywnych rodziców stanowcze „nie”! Tymczasem w Holandii pytanie brzmi nie tyle „czy”, ile „gdzie” na rowerze umieścić dziecko. Fotelik z tyłu czy koszyk na kierownicy z przodu? A może przyczepka z tyłu lub skrzynka przed kierownicą (gdzie spokojnie zmieści się dwójka dzieci albo tygodniowe zakupy, albo i jedno, i drugie)? A gdy dzieci trochę podrosną, od razu przesiadają się na własne pojazdy. Trzylatek pedałowujący bez bocznych kółek tu nikogo nie dziwi. Gdy zatem w rodzinie pojawia się dziecko, warto zabierać je na wycieczki rowerowe, gdyż w ten sposób można wybrać się praktycznie

wszędzie i właściwie co dzień. Zdziwicie się, jak atrakcyjny jest pobliski las, gdy odkrywa się go z własną pociechą!



***Pamiętajcie by nauczyć dzieci, że kask i rower to jedno.***

### **Od kiedy można zabierać dziecko na rower?**

Technicznie rzecz biorąc, na krótsze wypady można zabierać już kilkumiesięczne niemowlaki. Producenci przyczepek rowerowych oferują specjalne wkładki umożliwiające transportowanie bobasa, należy jednak pamiętać, że dopóki dziecko nie zacznie pewnie siadać, jego kręgosłup jest bardzo słaby i rozsądek podpowiada, żeby poczekać do ukończenia przez nie pierwszego roku życia. Gdy już się doczekamy, należy zaczynać od krótkich, ale jak najczęstszych przejażdżek po okolicy. Dziecko powinno traktować przyczepkę jak zwykły wózek. Od roku do 3 lat z powodzeniem można planować dłuższe, kilkudniowe trasy z dystansami dziennymi do 60 kilometrów i

własny jacht. Druga grupa to ci, którzy traktują żeglowanie jako jedną z wakacyjnych atrakcji i chcą mieć dobry czas na wodzie, a pokonywanie mil morskich nie jest najważniejszym celem.

Dla tej drugiej grupy organizowane są rejsy rodzinne na większych jednostkach. Przykładem może być Chorwacja gdzie byliśmy na rejsie gdzie były wyłącznie rodziny z dziećmi. Poza skiperem była też opiekunka zajmująca się dziećmi z autorskim programem zajęć podczas całego rejsu. Dwa razy dziennie kąpiel w zacisznych zatokach, zdobywanie bezludnych wysp. Po prostu bajka!



*Rejs w Chorwacji.*

**Co wybrać na rodzinny rejs - klasyczny jacht czy katamaran?**  
Absolutnie katamaran!!! Ogromna, bezpieczna przestrzeń na





***Karkonosze - Śnieżka zdobyta!***

Narty biegowe dają niezwykle poczucie wolności. Dzięki nim możemy przemierzać szlaki, które zimą byłyby dla nas niedostępne, bo przedzieranie się przez śnieg jest zabawne przez kilka minut, ale na dłuższą metę odbiera przyjemność wędrówki. A na biegówkach możemy sami decydować, dokąd chcemy iść, nie jesteśmy ograniczeni trasami zjazdowymi, karnetami ani tłumami na stoku. Do tego bieganie na nartach jest tak naturalne jak chodzenie. Niepotrzebny jest bardzo drogi (ani nawet drogi!) sprzęt, wystarczy wypad na kilka godzin, by się całkowicie oderwać od codzienności. Wreszcie biegać można wszędzie: w parku, w lesie, byle był śnieg, a pomysłów na trasy nie zabraknie!



***Chłopcy bardzo polubili narty biegowe.***

# Zwiedzanie

## **Aby rodzinna podróż była udana, konieczne są kompromisy!**

Nie ma co się oszukiwać: młody człowiek najchętniej nie opuszczałby basenu, podczas gdy ty marzysz o spokojnym zwiedzaniu antycznych ruin. Jedne miejsca są bardziej przyjazne dzieciom, drugie znacznie mniej, na szczęście prawie zawsze udaje się opracować taki program, by każdy znalazł w nim coś dla siebie. Może się jednak okazać, że coś, co naszym zdaniem powinno być superatrakcją, zostanie przez małego podróżnika... przespane! Jeden z rodziców na forum Travelbit pisał o córce, która jako dwulatka zasnęła na łodzi, z której na Islandii obserwowali wieloryby, a w Nepalu w Chitwan National Park w trakcie przejażdżki ukołysał ją miarowy chód słonia. A ponieważ dziewczę bardzo czekało na ten spacer, trzeba było jej wmówić, że przespała tylko 10 minut z dwóch godzin, chociaż właśnie przez 10 minut nie spała.



***Tunezja - zabawa na dawnym planie filmowym Star Wars - bezcenne. Chłopcy oglądają później film i... o byłem tam!***

## **Przygoda w wielkim mieście**

Duże miasta nie są przyjazne małym podróżnikom. Bo nawet to, co wedle wszystkich przewodników powinno być bardzo atrakcyjne, z dzieckiem może się okazać prawdziwym wyzwaniem. Choćby krakowski Kazimierz: miejsce klimatyczne, fascynujące, barwne, tylko... nie ma tu ani jednego placu zabaw ani nawet trawnika, gdzie można by puścić pociechę, bo każda odrobina zieleni jest skrupulatnie wykorzystana na toaletę czworonogów. Nie jest to problem Kazimierza, że nie jest dostosowany do dzieci, bo nie każde miejsce musi być przyjazne rodzinom, tylko trzeba być na to przygotowanym. Najprościej zrozumiesz, jak dziecko widzi miasto, gdy kucniesz na zatłoczonym rynku. Prawda, że zmiana perspektywy znacznie zmienia atrakcyjność miejsca? Jeśli zatem nie chcesz znienawidzić rodzinnych wyjazdów, pamiętaj, by dobrze przemyśleć pobyt w mieście, i raczej



***EGIPT, Giza - zamiast czekać w kolejce do wejścia do piramidy ciekawsza okazała się eskapada wokół piramid i odczytywanie hieroglifów.***

Spojrzyj twórczo na okolicę: rodzinne spływy kajakowe, gry terenowe, a może w pobliskim lesie jest wytyczony ciekawy szlak przyrodniczy? A co powiesz na poszukiwanie skarbu? Spacer po lesie będzie ekscytującą przygodą, jeśli przypadkiem znajdziecie mapę i wyruszycie za jej wskazówkami! Jeśli wybierzecie się z innymi rodzicami i zaprzyjaźnionymi dziećmi, macie stuprocentową gwarancję udanego spędzenia czasu.

Dopasuj ubranie do warunków pogodowych! Nawet najwspanialsza wycieczka zmieni się w horror, gdy zimno w paluszki lub gdy marzną uszki! Za to jeśli po drodze macie strumienie, do których da się rzucać kamyczki, wcześniej czy później buty i nogawki będą przemoczone. Latem to nie jest problem, wiosną lub jesienią dobrze mieć buty i komplet ubrań na zmianę. A ponieważ na wakacjach różnie z pogodą bywa, mnie bardzo pomaga w ruszaniu się z domu skandynawskie podejście: „Nie ma złej

## Spotkania w podróży

**Jako rodzice mamy szansę na zupełnie inne poznawanie świata!**

Było już dobrze po dziesiątej, a maluchy wciąż trajkotały. Leżałam na podłodze w etiopskiej chacie i byłam coraz bardziej zła, bo przecież o tej porze dzieci powinny spać, a nie gadać! Wtedy jeszcze nie miałam dzieci, więc oczywiście byłam ekspertem w ich wychowywaniu. Znacznie później zrozumiałam, że w tej wiosce, tak jak we wszystkich tego typu miejscach na świecie, dzieci są naturalną częścią małej społeczności. Mogły wtedy rozmawiać i nie denerwowało to ich rodziców, bo to był czas na rozmowę i bycie razem.



***NAMIBIA, Kalahari - Stasiowi bardzo się podobało, że Buszmeni tak jak i my palą ogniska.***

zabezpieczenie na starość.



**TAJLANDIA - spotkanie w pociągu.**

Niezwykle ważny jest też fakt, że reguły postępowania są takie same dla wszystkich. W Europie zwykle to rodzice decydują o hierarchii wartości. I często to, co w jednej rodzinie jest w pełni akceptowane, w drugiej jest potępiane. Konfrontacja w piaskownicy przynosi zaskakujące rezultaty, bo jedno dziecko jest uczone walczyć o swoje, a drugie jest napominane, by było miłe i ustępowało. Tymczasem dla ich rówieśników w dalekich krajach rzeczywistość jest dużo bardziej przewidywalna. Zasady rządzące plemieniem dają dzieciom poczucie bezpieczeństwa, bo powszechnie wiadomo, co jest dobre, a co złe. Co wolno, a czego nie wypada. Bez gorsetu nieustannych (i zmiennych!) oczekiwań mogą być po prostu sobą. *„Zarówno kultura, jak i osobiste doświadczenie rodziców sprawiają, że decydują się oni na taką, a nie inną metodę wychowawczą, wierząc, że jest ona najlepszą dla ich dziecka”*, pisze Meredith F. Small w książce *Nasze dzieci, my sami: jak biologia i kultura kształtuje nasze podejście do rodzicielstwa* (***Our Babies, Ourselves: How Biology and Culture Shape the Way we Parent***, Anchor Books, Doubleday

## Pamiątki z podróży

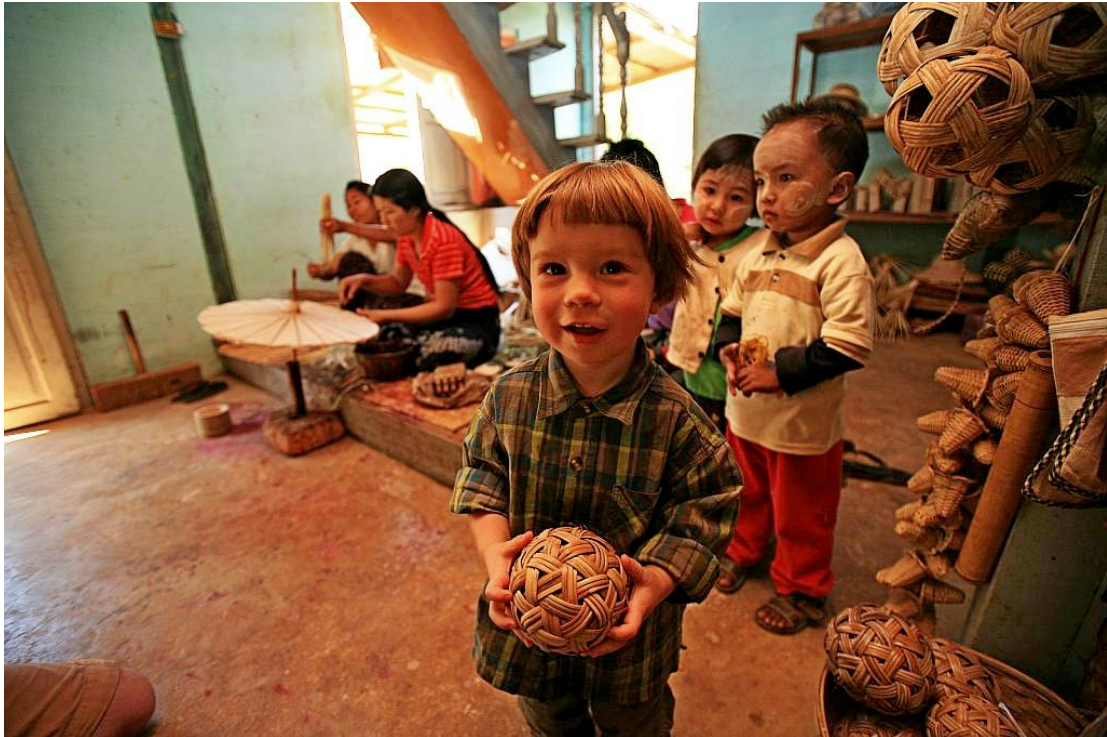
### **Jak spakować do plecaka wszystkie skarby i kolory świata?**

Kiedy po raz pierwszy pojechałam do Indii, w pewnej chwili przeżyłam załamanie nerwowe. Było tam tak wiele pięknych rzeczy, a do plecaka mieściło się tak mało... W końcu przywiozłam kolorowy sweter, haftowany podkoszulek, narzutę na łóżko, trochę biżuterii i świadomość, że wszystkiego, co mnie zachwyca, zabrać się nie da. Jedną z lekcji podróży było zrozumienie, że najcenniejszą pamiątką są wspomnienia. To właśnie dzięki nim spotkani ludzie i miejsca pozostają w pamięci na zawsze. Rzeczy materialne pomagają te wspomnienia utrwalić, więc jeśli coś przywożę, lubię, by było związane z jakąś historią. Piłka z rattanu to najpopularniejsza zabawka w Birmie, Michaś i Staś dostali ją od naszego kierowcy.

*„Niech pamiętają, że tu byli”* – powiedział na koniec podróży.

Tyle że nie daję jej dzieciom do grania w nogę, bo połamię (a tu nie odkupimy!), więc co najwyżej czasem delikatnie turlamy ją po podłodze. Za to za każdym razem, gdy na nią patrzę, myślę o panu Win Teinie. Ta piłka to dla nas więcej niż tylko zabawka, to kawałek historii tamtej podróży. Wkrótce też okazało się, że prawie zawsze, gdy coś kupujemy, udaje się dostać „bakszysz” dla dziecka. Dzięki temu mamy m.in. drewniane żółwiki z Bali (zdobią dziś ramki ze zdjęciami dzieci), aniołki z koralików z Namibii (wieszamy je co roku na choince) i grające żaby z Birmy (jedna trafiła do Muzeum Żaby w Górach Stołowych!).





***BIRMA - rattanowa piłka.***

## Co i gdzie kupować?

Poza miejscowymi targami warto odwiedzać sklepiki i galerie, gdzie rzeczy pochodzą bezpośrednio od miejscowych ludzi. Dzięki temu, oglądając pleciony z rafii talerz lub ręcznie tkany materiał, dowiemy się z metki, że wykonały go kobiety z konkretnej wioski, i kupując ten przedmiot, pomagamy im w utrzymaniu rodziny. Przed wyjazdem poszperaj w raportach podróżników na stronie [www.travelbit.pl](http://www.travelbit.pl) lub na forach internetowych, gdzie znajdziesz projekty angażujące lokalną społeczność i pozwalające miejscowym ludziom zarobić na turystach z obopólną korzyścią.

# Jak fotografować dziecko?

**Dziecko modelem? To prawdziwe wyzwanie, uzbrój się w cierpliwość i trenuj refleks!**

„Kochanie, uśmiechnij się!” – wołam do brzdąca, by po chwili odwołać zamówienie. „Nie! Nie musisz się uśmiechać!” Bo przed sobą widzę straszego szczeżuja z buzią w szczękościsku uśmiechu... Koszmar! Przecież wiem, że najlepsze zdjęcia to te niepozowane, a mimo to czasem chęć uwiecznienia potomstwa w konkretnym miejscu dopada nawet doświadczonego fotografa. Trudniejszymi modelami niż dzieci są chyba tylko dzikie zwierzęta. Tyle że nie mamy pokusy, by je upozować, raczej ścigamy się z czasem, by w ogóle zdążyć zrobić zdjęcie. Za to nasze kochane maluszki – to zupełnie inna sprawa! Jak zrobić dziecku dobre zdjęcie? Jest na to kilka sprawdzonych sposobów.



***Aparat zawsze gotowy! Niekiedy warto robić zdjęcia z poziomu ziemi.***

## **Kadrowanie, czyli podstawa udanych zdjęć**

- Nie obcinaj rąk ani nóg! To najczęstszy grzech przy kadrowaniu (inna sprawa, że czasem dziecko rusza się tak szybko, że trudno je całe złapać).
- Dobre zdjęcie to takie, które wykorzystuje tzw. mocne punkty obrazu. Jeśli przez zdjęcie podzielisz dwiema liniami poziomymi i dwoma pionowymi, to w miejscu przecięcia powstaną właśnie mocne punkty obrazu. Zamiast np. dawać twarz dziecka pośrodku kompozycji, przesunij ją do góry lub na bok zdjęcia.
- Eksperymentuj! Zobacz, co jest ciekawe w tym zdjęciu: może zamiast całej sylwetki dziecka warto dać zbliżenie na buzię? A może ciekawy jest cały kontekst? Jeśli maluch właśnie zbiera się do pocałowania

# Na koniec

## Trochę wniosków po 18 latach wspólnego podróżowania!

Przede wszystkim czas straszliwie szybko mija. A szczególnie ten dobry czas rodzinnych podróży, najlepszy czas na zaprzyjaźnienie się, nabranie do siebie zaufania.

***Nigdy nie odpuszczajcie możliwości wspólnego wyjazdu, bo stracone chwile nie powrócą...***



To nieważne, że nie zapamiętali odwiedzonych miejsc. Te przeżycia, doświadczenia, stworzyły z nich tych wspaniałych młodych ludzi, którymi są teraz.



**Gdzie ruszyć jeszcze raz razem?** Przecież oni sami już organizują sobie wyjazdy. Czy zechcą pojechać z nami? Zapewne, ale to będą już zupełnie inne podróże. Nie z dziećmi a z młodymi ludźmi, ciekawymi świata i gotowymi na kolejne przygody. Może ruszymy razem na rafting albo trekking, może wyruszymy przed siebie przez Stany, może będziemy wracać w miejsca, które odwiedziliśmy z nimi gdy byli mali. Taką podróżą była Namibia 10 lat później, ale jest jeszcze tyle pięknych miejsc, do których chcielibyśmy dotrzeć. A może to nasi synowie nas

zaskoczą i zaplanują wspólny wyjazd z nami?

***Z perspektywy czasu widzimy, ile nam jako rodzinie dały wspólne wyprawy. To bezcenny czas, który na zawsze zostanie w naszych sercach.***

### **Życzymy wam wspaniałych rodzinnych podróży!**

---

Zapraszamy do inspirowania się naszymi podróżami opisanymi w blogach na portalu [PlanetaKobusow.pl](http://PlanetaKobusow.pl) (dawniej portal Małego Podróżnika).



---

Polecamy [serię naszych e-booków o podróżowaniu z dziećmi.](#) Każda pozycja to oddzielna wyprawa do danego kraju.

#### **Wydawnictwo Dwukropek wydało nasze trzy książki dla dzieci:**

- **Poradnik Młodego Podróżnika** - praktyka podróżowania dla młodego czytelnika
- **Księga Niezwykłych Zwierząt** - activity book pozwalający na świetną zabawę podczas poznawania zwyczajów zwierząt
- **Polska Naj!** - miejsca w Polsce warte zobaczenia podczas rodzinnych podróży pod hasłem: bawiąc uczyć i podróże kształcą

SKLEP INTERNETOWY AUTORÓW



# Namib.pl

- \* pamiątki
- \* zabawki
- \* akcesoria
- \* repelenty
- \* rękodzieło
- \* biżuteria

## NASZE KSIĄŻKI DLA DZIECI:



Dla Ciebie  
i dla domu!

## SERIA EBOOKÓW "Z dzieckiem w podróży"

<p>Z dzieckiem w podróży</p> <p><b>CHORWACJA</b></p> <p>Anna i Krzysztof Kobusowie</p>	<p>Z dzieckiem w podróży</p> <p><b>BALI</b></p> <p>Anna i Krzysztof Kobusowie</p>	<p>Z dzieckiem w podróży</p> <p><b>EGIPT</b></p> <p>Anna i Krzysztof Kobusowie</p>	<p>Z dzieckiem w podróży</p> <p><b>SZWECJA</b></p> <p>Anna i Krzysztof Kobusowie</p>	<p>Z dzieckiem w podróży</p> <p><b>TURCJA</b></p> <p>Anna i Krzysztof Kobusowie</p>
<p>Z dzieckiem w podróży</p> <p><b>HOLANDIA</b></p> <p>Anna i Krzysztof Kobusowie</p>	<p>Z dzieckiem w podróży</p> <p><b>KUBA</b></p> <p>Anna i Krzysztof Kobusowie</p>	<p>Z dzieckiem w podróży</p> <p><b>TUNEZJA</b></p> <p>Anna i Krzysztof Kobusowie</p>	<p>Z dzieckiem w podróży</p> <p><b>BIRMA</b> <small>(Mjanmar)</small></p> <p>Anna i Krzysztof Kobusowie</p>	<p>Z dzieckiem w podróży</p> <p><b>KAMBODŻA</b></p> <p>Anna i Krzysztof Kobusowie</p>

## Informacje dodatkowe

Poradnik napisany został na podstawie osiemnastoletniego doświadczenia rodziców dwójki chłopców (a przy okazji znanych dziennikarzy, podróżników i fotografów) Anny i Krzysztofa Kobusów, na co dzień prowadzących portal [www.planetakobusow.pl](http://www.planetakobusow.pl) - dawniej ([www.malypodroznik.pl](http://www.malypodroznik.pl)). Nasz portal to ogromna ilość inspiracji do wybierania miejsc na kolejne rodzinne podróże.





# Strona redakcyjna

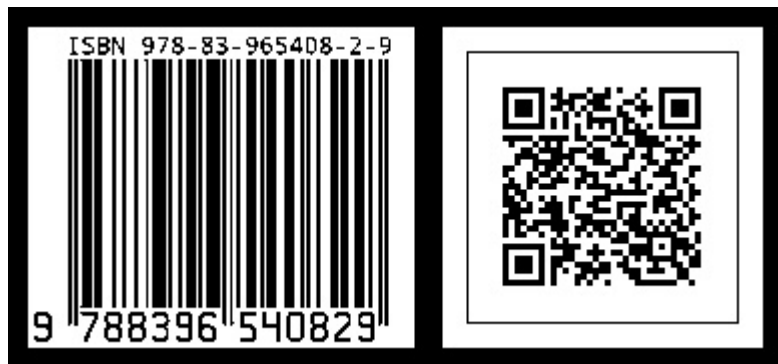
**(c) Tekst i zdjęcia: Anna Olej-Kobus i Krzysztof Kobus**

**(c) Projekt i skład ebooka: Krzysztof Kobus**

**Wydawnictwo: TravelPhoto - [www.TravelPhoto.pl](http://www.TravelPhoto.pl)**

**Warszawa 2023**

**ISBN: 978-83-965408-2-9**



**Ebook dostępny w formatach: EPUB, MOBI**

**Sprzedaż:** Sklep internetowy [NAMIB.pl](http://NAMIB.pl) oraz wszyscy dobrzy dystrybutorzy.

Code: \*P87886788JDK3UDFHB9889njg

**Wszelkie prawa zastrzeżone. Reprodukowanie, kopiowanie w urządzeniach przetwarzania danych, udostępnianie w internecie, odtwarzanie w jakiejkolwiek formie oraz wykorzystywanie w wystąpieniach publicznych - tylko za wyłącznym zezwoleniem właściciela praw autorskich.**

---

TravelPhoto.pl