



Wiktoria Nester

# Sekrety udanej podróży

Poradnik dla turystów



Wiktoria Nester

Sekrety udanej podróży

Poradnik dla turystów

Copyright by Wiktoria Nester & e-bookowo 2009

Autorzy zdjęć: Michał Zacharzewski (foto 2, 3, 4, 6, 10, 11, 12, 13),  
Andrzej Pobiedziński (foto 1, 5, 7, 8, 9, 14).

ISBN 978-83-61184-27-0

[www.e-bookowo.pl](http://www.e-bookowo.pl)

Kontakt: [wydawnictwo@e-bookowo.pl](mailto:wydawnictwo@e-bookowo.pl)

Wszelkie prawa zastrzeżone.  
Kopiowanie, rozpowszechnianie części lub całości bez zgody wydawcy zabronione

Wydanie I 2009

[www.e-bookowo.pl](http://www.e-bookowo.pl)

## Spis treści:

<b>1. Planowanie.....</b>	<b>5</b>
1.1. Lista kontrolna.....	6
1.2. Wydatki.....	7
<b>2. Rodzaj wycieczki.....</b>	<b>8</b>
2.1. Pobyt nad morzem.....	9
2.2. Wycieczka w góry.....	10
2.3. Wyjazd na narty.....	11
2.4. Podróż za granicę.....	12
<b>3. Środek transportu.....</b>	<b>13</b>
3.1. Samochód.....	14
3.2. Samolot.....	15
3.3. Autokar.....	16
3.4. Autostop.....	17
<b>4. Bagaż.....</b>	<b>18</b>
4.1. Co zabrać.....	19
4.2. Jak spakować.....	20
<b>5. Pamiętaj o.....</b>	<b>21</b>
5.1. dokumentach.....	22
5.2. telefonie komórkowym.....	23
<b>6. Pamiątki z podróży.....</b>	<b>24</b>
6.1. Pora na zakupy.....	25
6.2. Jak fotografować.....	26
6.3. Jak dobrze wyjść na zdjęciu.....	27
6.4. Dziennik podróży.....	28
<b>7. Daleko od domu.....</b>	<b>29</b>
7.1. Pobyt w hotelu.....	30
7.2. Troska o pupila.....	31
<b>8. Zdrowie... i choroba.....</b>	<b>32</b>
8.1. Wyposażenie apteczki.....	33
8.2. Choroba lokomocyjna.....	34
8.3. Diabetyk w podróży.....	35

8.4. Jet-lag* - jak go uniknąć .....	36
8.5. Ostrożnie z jedzeniem! .....	37
<b>9. Bezpieczeństwo.....</b>	<b>38</b>
9.1. Wakacje z dziećmi.....	39
9.2. Niebezpieczna pogoda.....	40
<b>10. Dom bez opieki .....</b>	<b>41</b>
10.1. Zanim wyjedziesz... ..	42
10.2. W trosce o rośliny.....	43
<b>11. Wakacje w domu.....</b>	<b>44</b>
11.1. Pomysły na spędzenie wolnego czasu .....	45
11.2. Zajęcia dla dzieci.....	46
11.3. Organizowanie przyjęć .....	47
<b>12. Emocje.....</b>	<b>48</b>
12.1 Jak uniknąć stresu .....	49
12.2. Jak uniknąć rodzinnego konfliktu .....	50
12.3. Ciesz się chwilą! .....	51
<b>13. Ciekawostki .....</b>	<b>52</b>
13.1. Przepowiadanie pogody .....	53
13.2. Jak znaleźć czterolistną koniczynę .....	54
<b>14. Warto wiedzieć .....</b>	<b>55</b>
14.1. Fototypy cery .....	56
14.2. Jak dobrać okulary przeciwsłoneczne .....	57
14.3. Co zrobić gdy upał nie daje spać.....	58
11.4. Savoir-vivre .....	59
14.5. Porady końcowe.....	60



## 1. PLANOWANIE

## 1.1. LISTA KONTROLNA

### 1. Dokąd chcesz pojechać?

- \* zostać w kraju czy wyjechać za granicę?
- \* w miejsce z ciepłym czy zimnym klimatem?
- \* odpocząć czy spędzić czas aktywnie?
- \* zwiedzać zabytki czy podziwiać naturę?

### 2. Na jak długo?

- \* wakacje letnie
- \* ferie zimowe
- \* weekend
- \* urlop dwutygodniowy

### 3. Jakie masz możliwości?

- \* budżetowe
- \* fizyczne
- \* zobowiązania zawodowe

### 4. Co musisz załatwić przed wyjazdem?

- \* dokumenty
- \* urlop
- \* rezerwacje

### 5. Co musisz spakować?

## **1.2. WYDATKI**



## 2. RODZAJ WYCIECZKI



## **2.1. POBYT NAD MORZEM**

1. Przed wyjazdem nad morze unikaj zabiegów fryzjerskich, takich jak farbowanie i trwała ondulacja. Jeśli chcesz podkreślić kolor włosów, wypróbuj delikatny szampon koloryzujący.

## **2.2. WYCIECZKA W GÓRY**

1. Dokładnie zaplanuj wycieczkę. Pytaj o informacje przewodników i gospodarzy w schroniskach. Zapoznaj się z mapami oraz przewodnikami turystycznymi.
2. Sprawdź, jaka jest przewidywana pogoda. Jeśli są zapowiadane burze, opady, silny wiatr lub mgła, przesun termin wyjścia w góry na inny dzień.

### **2.3. WYJAZD NA NARTY**

1. Ubierz się odpowiednio do pogody.
2. Nakładaj na twarz krem z filtrami UV, ponieważ w górach równie łatwo można dostać poparzenia skóry jak na plaży.

## **2.4. PODRÓŻ ZA GRANICĘ**

1. Dowiedz się, czy w kraju, do którego się wybierasz potrzebne są paszport, wiza lub Międzynarodowe Świadectwo Szczepień.
2. Jeśli będzie Ci potrzebny paszport lub wiza, postaraj się je wyrobić wcześniej niż przed samym wyjazdem. W okresie wzmożonego ruchu turystycznego, będą długie kolejki.



## **3. ŚRODEK TRANSPORTU**

### **3.1. SAMOCHÓD**

1. Zanim wyjedziesz na wycieczkę, zrób przegląd techniczny pojazdu.
2. Nie zapomnij zatankować, żebyś nie musiał marnować czasu na szukanie stacji benzynowej.

### **3.2. SAMOŁOT**

1. Ceny biletów nie są stałe. Mogą zależeć od przewoźnika, klasy oraz dnia tygodnia.
2. Kup bilet w obie strony, ponieważ jego koszty będą prawdopodobnie niższe, niż dwóch biletów w jedną stronę.

### **3.3. AUTOKAR**

1. Przed kupnem biletu porównaj oferty kilku przewoźników i wybierz najlepszą dla siebie.
2. Zapoznaj się z regulaminem przewozu.



### **3.4. AUTOSTOP**

1. Łapiąc stopa nie stój w miejscu, w którym samochody nie mogą się zatrzymać, np. na zakrętach lub autostradach.
2. Jeśli chcesz nawiązać bezpośredni kontakt z kierowcą, żeby zapytać go o możliwość podwiezienia, najlepiej czekaj na stacji benzynowej lub parkingu.

## **4. BAGAŻ**

## **4.1. CO ZABRAĆ**

## **4.2. JAK SPAKOWAĆ**

1. Gdy nie jedziesz samochodem, dowiedz się jakie są maksymalne dozwolone wymiary i waga bagażu.
2. Jeśli zabierasz ze sobą więcej niż jeden bagaż, spytaj o cenę za dodatkowy.
3. Najwygodniejsza jest walizka na kółkach z wysuwaną rączką.

## **5. PAMIĘTAJ O...**

## **5.1. DOKUMENTACH**

## **5.2. TELEFONIE KOMÓRKOWYM**



## 6. PAMIĄTKI Z PODRÓŻY



## **6.1. PORA NA ZAKUPY**

1. Wyznacz sobie limit budżetowy na zakupy, którego nie możesz przekroczyć.
2. Dowiedz się czy miejscowość, do której się wybierasz ma jakieś charakterystyczne pamiątki, które warto kupić.

## **6.2. JAK FOTOGRAFOWAĆ**

1. Przed podróżą poszukaj informacji, które miejsca są warte uwiecznienia na fotografiach. Postaraj się również fotografować takie, które mimo że nie są znane, posiadają swój urok.
2. Zachowaj równowagę między zdjęciami, na których pozujesz i takimi, które przedstawiają krajobraz lub zabytki.

### **6.3. JAK DOBRZE WYJŚĆ NA ZDJĘCIU**

## **6.4. DZIENNIK PODRÓŻNY**

1. Pisz o tym gdzie byłeś, co zwiedziłeś, jakich ludzi poznałeś.
2. Wyrażaj swoje emocje, wtedy notatki będą miały bardziej osobisty charakter.
3. Opisuj ciekawe sytuacje jakie Ci się przytrafiły lub byłeś ich świadkiem.
4. Notuj to, co Cię inspiruje lub motywuje oraz wszelkiego rodzaju pomysły.

## **7. DALEKO OD DOMU**

## **7.1. POBYT W HOTELU**

1. Standardu usług hotelowych jest zależny od ilości gwiazdek. Od hoteli jednogwiazdkowych, gdzie poziom jest najniższy, do pięciogwiazdkowych, oferujących szeroki zakres usług i wysoki poziom wyposażenia.
2. Wybierz godny zaufania hotel. Możesz poszukać na ten temat informacji na forach internetowych.

## **7.2. TROSKA O PUPILA**

1. Dowiedz się, czy tam gdzie się wybierasz możesz zabrać swojego pupila. Spytaj o miejsce na spacer oraz o ewentualne opłaty za pobyt.



## **8. ZDROWIE... I CHOROBA**



## **8.1. WYPOSAŻENIE APTECZKI**

### 1.Leki:

- przeciwbólowe
- na przeziębienie i grypę
- na dolegliwości przewodu pokarmowego
- na chorobę lokomocyjną

### 2.Preparaty:

- na opuchliznę
- na oparzenia
- przeciw ukąszeniom owadów
- na stłuczenia
- na opryszczkę

## **8.2. CHOROBA LOKOMOCYJNA**

### **8.3. DIABETYK W PODRÓŻY**

## **8.4. JET-LAG\* - JAK GO UNIKNAĆ**

## **8.5. OSTROŻNIE Z JEDZENIEM!**

1. Używaj wody z pewnego źródła.
2. Dokładnie myj owoce i warzywa przed ich spożyciem.
3. Nie jedz posiłków w mało znanych, przypadkowych miejscach.

## 9. BEZPIECZEŃSTWO

## **9.1. WAKACJE Z DZIEĆMI**

1. Porozmawiaj z dzieckiem o bezpieczeństwie. Powiedz mu co ma zrobić w przypadku gdy się zgubi, skaleczy itp.
2. Niech dziecko nosi przy sobie kartkę z zapisanym numerem telefonu komórkowego rodziców i adresem miejsca, w którym się zatrzymaliście. Powiedz komu (np. policjantowi, pani w sklepie itp.) może ją pokazać, jeśli się zgubi.

## **9.2. NIEBEZPIECZNA POGODA**

1. Zawsze miej przy sobie dodatkowe okrycie, które ochroni Cię przed zimnem spowodowanym spadkiem temperatury lub silnym wiatrem.
2. W czasie bardzo silnego wiatru osłoń twarz, a szczególnie usta, chustą lub ręką. Nie odwracaj się tyłem do wiatru, ponieważ utrudni Ci to oddychanie.





## **10. DOM BEZ OPIEKI**

## **10.1. ZANIM WYJEDZIESZ...**

1. Ubezpiecz mieszkanie. W razie włamania dostaniesz odszkodowanie.

## **10.2. W TROSCE O ROŚLINY**



## **11. WAKACJE W DOMU**

## **11.1. POMYSŁY NA SPĘDZENIE WOLNEGO CZASU**

## **11.2. ZAJĘCIA DLA DZIECI**

1. Pozwól dziecku, żeby Ci pomagało gdy gotujesz lub pieczesz ciasta.  
Może to być dla niego świetna zabawa, a przy okazji czegoś się nauczy.

## **11.3. ORGANIZOWANIE PRZYJĘĆ**

## **12. EMOCJE**



## **12.1 JAK UNIKNAĆ STRESU**

1. Zrób listę kontrolną.
2. Zaplanuj wydatki.
3. Nie zostawiaj niczego na ostatnią chwilę.

## **12.2. JAK UNIKNĄĆ RODZINNEGO KONFLIKTU**

### **12.3. CIESZ SIĘ CHWIŁĄ!**



## 13. CIEKAWOSTKI

## **13.1. PRZEPOWIADANIE POGODY**

## **13.2. JAK ZNALEŹĆ CZTEROLISTNĄ KONICZYNĘ**

## **14. WARTO WIEDZIEĆ**

## **14.1. FOTOTYPY CERY**



## **14.2. JAK DOBRAĆ OKULARY PRZECIWSŁONECZNE**

1. Nie kupuj okularów przeciwsłonecznych na stoiskach ulicznych, ponieważ najprawdopodobniej nie będą miały ochrony przed promieniowaniem ultrafioletowym.

### **14.3. CO ZROBIĆ GDY UPAŁ NIE DAJE SPAĆ**

## **11.4. SAVOIR-VIVRE**

## **14.5. PORADY KOŃCOWE**

1. Wypoczynek rezerwuj z wyprzedzeniem. Zabezpieczy Cię to przed brakiem biletów lub miejsc noclegowych.
2. Jeśli korzystasz z usług biura podróży, wybierz znane i sprawdzone. Popytaj swoją rodzinę i przyjaciół czy mogą Ci jakieś polecić.