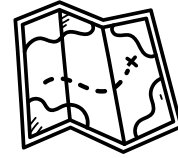


Łatwe przygotowania do wakacyjnego wyjazdu dla seniorów



Przygotowania do wakacji na ok. 3 do 6 miesięcy przed wyjazdem

- Należy sprawdzić ważność swojego paszportu lub złożyć wniosek o nowy (uwaga: przy podróży za granicę paszport powinien być ważny przez co najmniej 6 kolejnych miesięcy).
- W razie potrzeby należy złożyć wniosek o wizę do kraju wakacyjnego pobytu.
- Jeśli Państwa to dotyczy, proszę wypełnić formularz ESTA podróżując do USA/Puerto Rico lub mając międzylądowania w tym kraju.
- W przypadku podróży pociągiem lub samolotem konieczna jest rezerwacja miejsca z wyprzedzeniem.
- Warto sprawdzić swoją kartę szczepień (lub zlecić jej sprawdzenie), w razie potrzeby odświeżyć szczepienia.
- Należy sprawdzić ważność karty kredytowej i ewentualnie zawnioskować o nową.
- W razie potrzeby powinni Państwo złożyć wniosek o międzynarodowe prawo jazdy i zarezerwować samochód.
- Gdy jest to konieczne, należy zawczasu zorganizować opiekę nad zwierzętami domowymi lub sprawdzić wymagania wjazdowe dla zwierząt.
- Należy pamiętać o wykupieniu ubezpieczenia podróżnego i w razie potrzeby sporządzić pełnomocnictwa.
- Warto sprawdzić umowę na telefon komórkowy i w razie potrzeby stawki połączeń międzynarodowych.
- Powinni Państwo zapoznać się z przepisami celnymi kraju, do którego państwo wyjeżdżają (np. dotyczące przewozu leków).



Przygotowania do wakacji na ok. 1 miesiąc przed wyjazdem

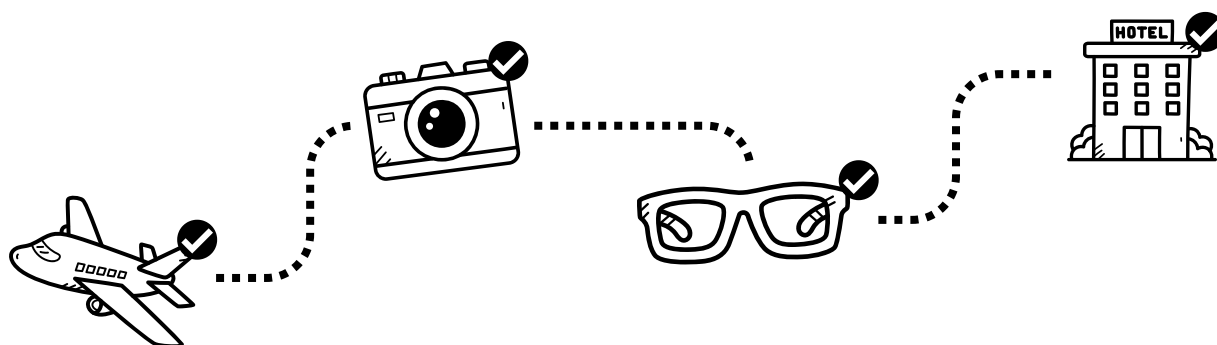
- W przypadku podróży lotniczych można przeprowadzić odprawę online. W razie potrzeby warto wcześniej zarejestrować jako bezpłatny bagaż max. dwa sprzęty ułatwiające Państwu poruszanie się.
- W przypadku podróży samochodem warto zadbać o przegląd techniczny pojazdu.
- Należy przeprowadzić kompleksową kontrolę stanu zdrowia u lekarza rodzinnego.
- W przypadku chorób przewlekłych warto zlecić lekarzowi sporządzenie raportu zdrowotnego.
- Jeśli to konieczne, powinni Państwo zaopatrzyć się w pończochy uciskowe na czas podróży.



Przygotowania do wakacji na ok. 3 tygodnie przed wyjazdem

- Tu mogą Państwo pobrać listę kontrolną dotyczącą pakowania walizki.
- Warto kupić brakujące ubrania lub sprzęt (np. strój kąpielowy, okulary przeciwsłoneczne, odzież zimową, słuchawki itp.).
- Należy skompletować dokumenty podróżne:
 - Dokumenty tożsamości: dowód osobisty i/lub paszport
 - Dokumenty umożliwiające jazdę samochodem: prawo jazdy i dowód rejestracyjny pojazdu, ewentualnie międzynarodowe prawo jazdy, dokumenty wypożyczonego samochodu, winietę i bilety opłat drogowych
 - Bilety:
 - Podróż pociągiem: bilety, rozkład jazdy i ewentualnie kartę PKP
 - Podróż samolotem: bilety, rozkład lotów i ewentualnie zaświadczenie lekarskie dotyczące leków zabranych ze sobą
 - Dokumenty podróży: potwierdzenie rezerwacji hotelu lub innego miejsca wakacyjnego pobytu, wiza (jeśli dotyczy)
 - Ubezpieczenia: Europejska Karta Ubezpieczenia Zdrowotnego (EKUZ) i/lub inne polisy ubezpieczenia podróżnego
 - Inne dokumenty: legitymacja osoby niepełnosprawnej, karta diabetyka, dyspozycje i pełnomocnictwa

- W razie potrzeby należy wymienić gotówkę.
- Warto sporządzić listę ważnych numerów telefonów (np. do hotelu, lokalnych lekarzy) i kontaktów alarmowych.
- W razie potrzeby mogą Państwo wstrzymać prenumeratę gazet lub czasopism.



Przygotowania do wakacji na ok. 1 tydzień przed wyjazdem

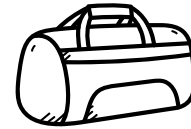


- Należy zrobić kopie wszystkich dokumentów podróży (np. paszportów, kart szczepień, zagranicznego ubezpieczenia zdrowotnego itp.).
- Warto zapisać adresy do wysyłania pocztówek.
- Należy skompletować apteczkę pierwszej pomocy, zawierającą np.:
 - środki przeciwbólowe
 - tabletki przeciw nudnościom
 - tabletki przeciw bieguncce i zaparciom
 - leki przeciwgorączkowe
 - krople na kaszel lub leki przeciwkaszlowe
 - krople do nosa
 - maść na skręcenia i stłuczenia
 - plastry i bandaże z gazy
 - spray przeciw komarom
 - żel przeciw ukąszeniom owadów.
- Warto sprawdzić swoje osobiste leki i w razie potrzeby poprosić o ich przepisanie.
- Jeśli to konieczne, powinni Państwo kupić winietę/winiety.



Przygotowania do wakacji na ok. 3 dni przed wyjazdem

- Próbne pakowanie i ważenie bagażu (w przypadku podróży lotniczych).
- Przekazanie zapasowych kluczy do mieszkania np. opiekunce do zwierząt.
- Podanie adresu miejsca zakwaterowania członkom rodziny.
- Wykonanie ważnych przelewów/płatności.
- Przygotowanie sprzętów technicznych (np. adaptera do gniazdka, aparatu fotograficzny z kartą pamięci, tabletu itp.).
- Spakowanie drobnych przedmiotów, takich jak mata/poduszka do siedzenia, zapasowe okulary, baterie lub akumulatory do aparatów słuchowych itp.



Przygotowania do wakacji na ok. 1 dzień przed wyjazdem

- Ładowanie urządzeń technicznych i spakowanie kabla do ładowania telefonu komórkowego.
- Pakowanie bagażu podręcznego, m.in.
 - bilety i dokumenty podróży
 - dowód osobisty, paszport i karta ubezpieczenia zdrowotnego
 - gotówka i karta kredytowa
 - lista numerów alarmowych
 - apteczka pierwszej pomocy i leki osobiste (+ zaświadczenie lekarskie, jeśli to konieczne)
 - książka, czasopismo, słuchawki
 - poduszka podróżna, maska do spania i zatyczki do uszu
 - okulary do czytania i przeciwsłoneczne
 - pończochy uciskowe
 - kurtka.

Uwaga: Podczas podróży samolotem należy przestrzegać przepisów dotyczących przewożenia płynów!

Więcej informacji i wskazówek dotyczących przygotowań do wakacji można znaleźć w naszym artykule „[Przygotowania do podróży dla osób starszych](#)”.