**Bezpieczne wakacje 2020:**

**14 zasad, których musisz przestrzegać w Polsce i za granicą i twoje dziecko też!**

<https://mamotoja.pl/bezpieczne-wakacje-2020-zasady-ktorych-musisz-przestrzegac-w-polsce-i-za-granica,mama-artykul,29296,r1p1.html>

Na wakacjach w czasie pandemii koronawirusa 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 2020 będą inne niż zwykle, bo wszyscy, łącznie z dziećmi, musimy nauczyć się nowych zasad bezpieczeństwa i wyrobić sobie nawyki, które pomogą nam ochronić się przed koronawirusem. Choć pozwolono na otwarcie hoteli i pensjonatów, a kolejne kraje zapraszają zagranicznych turystów, to warto pamiętać, że pandemia nie minęła. Nadal są państwa i regiony, których lepiej unikać. Planujesz wakacje w Polsce? Także w kraju nie wolno ci zapomnieć o bezwzględnej higienie i innych nadzwyczajnych środkach ostrożności. Jak zachować się w hotelu, na basenie, na plaży? Oto lista zakazów i nakazów podczas wakacji w dobie koronawirusa.

### Gdzie jechać na bezpieczne wakacje 2020?

Podróżowanie nadal nie jest w pełni bezpieczne, ale polskie MSZ odradza głównie podróże międzynarodowe. Wśród [najbardziej niebezpiecznych krajów](https://mamotoja.pl/gdzie-nie-jechac-na-wakacje-2020-koronawirus,aktualnosci-artykul,29262,r1p1.html), w których ryzyko zarażenia się koronawirusem jest najwyższe, są m.in. Włochy, Niemcy i Francja. Ale nawet jadąc na wakacje w Polsce, nie można zapomnieć o rygorystycznych zasadach bezpieczeństwa, jak częsta dezynfekcja rąk, zachowanie dystansu społecznego i unikanie 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)?

### Podstawowe zasady bezpieczeństwa w podróży

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). I 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)).

#### 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

### Jak zachowywać się w hotelach i restauracjach podczas pandemii koronawirusa?

Komisja Europejska przygotowała zbiór zasad dla hoteli, pensjonatów i kurortów wypoczynkowych we wszystkich krajach członkowskich Unii Europejskiej. To wytyczne, które mają zapewnić wszystkim turystom maksymalne bezpieczeństwo podczas sezonu wakacyjnego 2020. Warto przy tym pamiętać, że nadrzędną zasadą obowiązującą na całym świecie jest unikanie podróży do krajów, w których ryzyko zarażenia koronawirusem jest wciąż wysokie.

#### Zasady bezpieczeństwa na wakacjach 2020

**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

We Włoszech pojawił się nawet pomysł oddzielania leżaków i parasoli parawanami z pleksiglasu. Takie rozwiązanie zdecydowano się wprowadzić m.in. na greckiej Santorini – wynika z komunikatu Reuters.

……………………………………………………..

# Wakacje a koronawirus – jak je zaplanować? <https://www.medme.pl/artykuly/wakacje-a-koronawirus-jak-je-zaplanowac,73712.htm>

Wiele osób zastanawia się, jak w tym roku planować swój urlop i na co zwracać uwagę myśląc o wypoczynku. Jakich zasad muszą przestrzegać urlopowicze? Jak zaplanować swoje wakacje?

**Spis treści**

* [Wakacje a koronawirus](https://www.medme.pl/artykuly/wakacje-a-koronawirus-jak-je-zaplanowac,73712.html#Wakacjeakoronawirus)
* [Jakie nawyki wprowadzić w dobie koronawirusa?](https://www.medme.pl/artykuly/wakacje-a-koronawirus-jak-je-zaplanowac,73712.html#Jakienawykiwprowadzi%C4%87wdobiekoronawirusa?)
* [Planowanie wakacji w czasie COVID-19](https://www.medme.pl/artykuly/wakacje-a-koronawirus-jak-je-zaplanowac,73712.html#PlanowaniewakacjiwczasieCOVID-19)

## Wakacje a koronawirus

[**Koronawirus**](http://www.medme.pl/koronawirus) jest nowym szczepem, który wcześniej nie został zidentyfikowany u ludzi. Należy do dużej rodziny wirusów, które mogą prowadzić do wystąpienia różnorakich chorób. Począwszy od klasycznego przeziębienia, poprzez poważniejsze choroby, jak zespół oddechowy czy ciężka niewydolność oddechowa, czyli SARS. Jak zatem planować wakacje w dobie koronawirusa?

Przede wszystkim warto poznać zasady, jakie obowiązują w Polsce w związku z epidemią. Obecnie **nie ma przeciwwskazań do odbywania wycieczek z rodziną**, z którą mieszka się na co dzień. Można wybrać dowolne miejsce w Polsce i spędzić w nim czas z najbliższymi.

Osoby, które nie chcą spędzać wolnego czasu w domu mogą m.in.:

* udać się na swoją działkę,
* spacerować po lasach,
* chodzić po parkach,
* wynająć domek w dowolnej części kraju,
* udać się do dowolnego hotelu,
* wybrać się na plażę.

Nie należy jednak zapominać o obowiązujących zasadach, nie tylko ze względu na nakazy oraz zakazy nałożone przez rząd, ale również dla dobra swojego i bliskich

## Jakie nawyki wprowadzić w dobie koronawirusa?

Planując wyjście z domu, zarówno samodzielnie jak i z najbliższymi **warto pamiętać o przestrzeganiu kilku zasad.**

Przede wszystkim o:

* częstym myciu rąk wodą z mydłem, a podczas pobytu poza domem, dezynfekowania ich [żelem antybakteryjnym](https://www.medme.pl/artykuly/zel-antybakteryjny-do-rak-jak-zrobic-domowy-przepis-sklad,73474.html),
* zakrywaniu ust i nosa – np. nosząc [maseczkę](https://www.medme.pl/artykuly/maseczka-bawelniana-jak-ja-zrobic-samodzielnie-w-domu,73572.html) czy chustkę,
* unikaniu dotykania twarzy,
* zasłanianiu twarzy łokciem podczas kaszlu czy kichania,
* zachowywaniu bezpiecznej odległości od innych osób (ok. 2m).

Co ważne, nie należy gromadzić się w skupiskach ludzi, a spędzać czas wyłącznie z najbliższą rodziną.

## Planowanie wakacji w czasie COVID-19

Niestety tegoroczne wakacje z pewnością będą inne od pozostałych. Istnieje niewielka szansa na zorganizowanie kolonii, obozów, masowych imprez typu koncerty czy wycieczek poza Europę.

Być może będzie możliwość na wybranie się do innych krajów europejskich, ponieważ m.in. Grecja rozważa otwarcie granic dla turystów od 1 lipca 2020 roku.

Od 4 maja 2020, w ramach odmrażania gospodarki, Polacy mogą korzystać z hoteli oraz wynajmować domki, jednak to również odbywa się na nowych zasadach. W obiektach są nieczynne restauracje, a także:

* baseny,
* sauny,
* siłownie.

Planując tegoroczne wakacje, warto również mieć na uwadze możliwości jakie daje technologia. Bez wychodzenia z domu można wybrać się do wielu europejskich muzeów, bezpłatnie oglądać sztuki teatralne czy dołączać do koncertów, w czasie których znani artyści śpiewają na żywo. Tego typu atrakcje również mogą być formą spędzania wolnego czasu.

……………………………………………….

Inne źródła :

* <https://slideplayer.pl/slide/10927679/> prezentacja to polecić
* https://slideplayer.pl/slide/830849/ - filmik 1,25 min.