

Tipy na vydarenú dovolenku

Pre tých čo cestujú často, ako aj tých, čo cestujú po prvýkrát.

1. **Novinka – nezabudnite sa zaregistrovať**

Jedná sa o systém pomoci slovenským občanom v prípade núdze pri cestách do zahraničia. Ide o dobrovoľnú bezplatnú registráciu pred cestou do zahraničia.

<http://www.mzv.sk/App/Reg/RegGate.nsf>

2. **Nezabudnite na poistenie**

- **zdravotné , úrazové**

(viete sa poistiť aj sami dokonca online alebo cez ponuku kde objednávate dovolenku)

- **proti stornu zájazdu**

(ak nebudete môcť vycestovať vôbec , vráti vám poisťovňa väčšiu časť úhrady, podľa typu poistenia)

- **komplexné poistenie**

(pri tomto type máte aj zdravotné aj proti stornu zájazdu)

- **havarijné poistenie**

(oplatí sa pri ceste vlastným autom na dovolenku)

3. **Nezabudnite si vziať so sebou pri cestovaní autom**

Mapa, gps navigácia, niekedy stačí aj vytlačiť cestu z Google máp, kde sa dá napláňovať cesta a to vytlačiť.

- **GPS navigácia**

(je pri ceste autom ako aj v ťažkých terénoch výborným pomocníkom)

- **mapa**

(poslúži ak sa Vám pokazí navigácia)

- **slovník**

(v prípade, že sa neviete v krajine dohovoriť)

Ak budete šoférovať, zistite si platné predpisy a rýchlostné limity v krajinách, ktoré sa chystáte navštíviť. Taktiež sa každoročne menia poplatky za použitie diaľnic, diaľničné známky sa štandardne dajú zakúpiť s týždňovou platnosťou najmenej.

4. **Pripravte si všetky potrebné doklady**

Doklady si všetky oskenujte a pošlite na svoj e-mail, platí to pre všetky cestujúce osoby s vami. V prípade straty sa tak elektronicky k nim viete vždy dostať. Prípadne si kópie aj vytlačte.

- **platný cestovný doklad**

(pre krajiny EU stačí občiansky preukaz, pre niektoré krajiny musí byť pas platný ešte pol roka po návrate z dovolenky)

- **vodičský preukaz**

(ak si chcete požičať auto na dovolenke , zistite si či platí váš doklad alebo je potrebný medzinárodný vodičský preukaz)

- **zakúpenú letenku, pokyny k objednanému zájazdu, poistenie**

5. *Nezabudnite na*

- fotoaparát, kameru, baterky, nabíjačku + redukciu ak je v krajine iné zapojenie do zástrčky
- mobilný telefón
(nabíjačku, vybavte si roaming)

6. *Spestrite si dlhé chvíle*

- knihy, hry, karty, piškôrky, časopisy, krížovky
(stačí štvorčekový papier a dve perá, existujú aj magnetické cestovné verzie pre deti)
- logické hry v aute
(v aute je obľúbená hra jeden povie slovo a ďalší pokračuje tvorením slova z posledného písmena)
- notebook, tablet

Rady pre dovolenkárov ako predísť nepríjemnostiam ...

7. *Pripravte sa na výlety*

Zožeňte si informácie o mieste pobytu a o možnostiach výletov. Vaša dovolenka získa punc dokonalosti a budete mať na čo spomínať. Pri objednávke kurzu potápania si na mieste preverte certifikát inštruktora, či má dobrú úroveň bezpečnosti a tiež licenciu k danej činnosti.

8. *Niečo o peniazoch*

Pripravte si rozpočet a podľa vašich predstáv si zameňte potrebné množstvo peňazí. Vezmite si so sebou železnú rezervu (pre prípad úrazu alebo nepredvídaných skutočností) a ak máte možnosť, zoberte si medzinárodnú platobnú kartu. **Peniaze na dovolenku si rozdeľte a odložte na viaceré miesta. Používanie kreditnej karty v internetovej kaviarni nie je vždy bezpečné, v niektorých sú nainštalované softvéry , ktoré odhalia vaše heslo. Peňaženku si nikdy neodkladajte do zadného vrečka nohavíc, drahé šperky a hodinky sú tiež veľkým lákadlom pre zlodejov v dovolenkových destináciách.** Idete si oddýchnuť a nie sa ukazovať.

9. *Letecká doprava*

Pri leteckej doprave dodržiavajte:

- **maximálnu možnú prepravnú hmotnosť batožiny**
(každá letecká spoločnosť má inú povolenú nosnosť na osobu, za nadváhu sa dopláca)
- **správne balenie batožiny**
(ak chcete mať istotu , že sa nepoškodí, prebal'te ju viacnásobnou vrstvou priesvitnej fólie)
- **pokyny na prepravu tekutín či rozmery príručnej batožiny**
(tie si pozrite v pokynoch k zázajdu)

Rady pre dobrodruhov

10. Pripoistite sa

- **nezabúdajte, že klasické poistenie nekryje činnosti**, ktoré sa vymykajú štandardným podmienkam. Popíšte vaše predstavy, extrémne športy, prípadné riziká a žiadajte špeciálnu poisťku.
- **preverte si cestovnú kanceláriu**, aby sa vaša dobrodružná cesta nestala cestou strachu
- **ak cestujete do exotických oblastí, dbajte na očkovanie** a odporúčenia lekárov
- psychickú a fyzickú záťaž vyberajte podľa vášho zdravotného stavu. **Pred extrémnymi cestami** (expedície, horolezecké cesty, náročné destinácie) **si dajte spraviť kompletnú prehliadku** a poraďte sa s vaším lekárom.
- **pri balení liekov nezabudnite na balenie potrieb pre prípadné úrazy** (obväzy a pod.)
- preverte si riziká, ktoré predpokladá už cestovná kancelária. Opýtajte sa na ich skúsenosti pri riešení krízových situácií. Overte si, či členom tímu bude lekár alebo aspoň skúsený zdravotník.

Rady pre obchodníkov na služobných cestách

11. Na čo všetko sa pripraviť

- **pred cestou si pripravte zoznam ľudí, ktorých chcete navštíviť**. V zozname by malo byť uvedené meno, firma, kontakt (telefón, fax, e-mail) a adresa.
- **pripravte si plán cesty**. Podľa dátumov si rozpíšte časy odchodov, príchodov, čísla letov, rezervácie hotelov, prenájom auta a iné údaje.
- **o svojom cestovnom pláne informujte** kolegov, minimálne nadriadeného a sekretárku a nezabudnite ani na svoju rodinu
- **balte sa do príručnej batožiny**, aby ste nemali starosť so stratou batožiny
- zvyknite si baliť veci podľa osvedčeného zoznamu. Ak cestujete často, majte vždy pripravené hygienické potreby, vyžehlené košele, blúzky.
- **pri cestách autom si ukladajte batožinu do kufra**. V kabíne si nenechávajte žiadne veci, ktoré by mohli lákať zlodějov. Čo by vám nemalo chýbať? Karta prvej pomoci a autolekárnica.
- **ak cestujete dlhší čas**, urobte si prestávky na odpočinok. Pite dostatok tekutín, stačí aj obyčajná voda. Najedzte sa. Tým znížite únavu a nervozitu.
- **ak plánujete nakupovať darčeky**, napíšte si zoznam komu chcete niečo kúpiť na nikoho tak nezabudnete. Pri kúpe oblečenia sa treba riadiť medzinárodným číslaním XS, S, M.....

Nezabudli ste na niečo?

Zaiste vám padne vhod, ak **nebudete musieť rozmýšľať o všetkých potrebných veciach** a o niektorých možno nie úplne potrebných maličkostiach, **ktoré sa vám však zídu na dovolenke**.

Ak chcete mať istotu, že ste nič nezabudli, použite náš zoznam a ak máte niečo, bez čoho sa nezaobídete, pokojne si to k nemu dopíšte. Ak máte typ, čo by podľa vás v zozname nemalo chýbať a chcete to odporučiť aj iným cestovateľom, pošlite nám na e-mail destinacie@destinacie.sk.sk. Za všetkých perfektne zbalených vopred ďakujeme.

Máte už e-mailovú schránku, ku ktorej sa dostanete hocikde vo svete? Nezabudnite si vytvoriť svoju schránku ešte pred cestou.

Zoznam vecí na cestu

Oblečenie

- plavky, spodné prádlo, ponožky, tričká, teplá košeľa, krátke nohavice, dlhé nohavice, bunda, sandále, tenisky, klobúk, pyžamo, papuče (šľapky)

Drogéria

- zubná kefka a pasta, holiace potreby, krém na pery, nožničky na nechty, mydlo, sprchovací gél), dezodorant (spray), vatové tyčinky, papierové vreckovky, opaľovací krém, mlieko po opaľovaní, hrebeň, vložky (dámske hygienické tampóny)

Lieky

- živočíšne uhlie a iné lieky proti hnačke, vitamíny, náplast'(vhodná aj vodeodolná), nosné a ušné kvapky (hlavne pri vode), tabletky od bolesti a proti teplote, lieky - ktoré užívate pravidelne

Potraviny

- žuvačky, slivovica alebo iný kvalitný alkohol (na žalúdok), káva (instantná) + mlieko (sušené), čaj + cukor, ovocie, voda a iné nesladené nápoje na cestu (hlavne pre deti), keksíky, slané tyčinky a pod.

Iné, ale dôležité

- plastová fľaša na vodu (termoska), šnúra a kolíky na prádlo, osuška na pláž, slnečník, potápacie okuliare, plutvy, slnečné okuliare, šicie potreby a zavieracie špendlíky, lietajúci tanier, karty (hracie), štvorčekový papier, volejbalová lopta, nafukovačka, adresár (kontakty vrátane telefónnych čísiel a e-mailov), písacie potreby, fotoaparát, kameru, baterky alebo nabíjačky + redukciiu ak je v krajine iné zapojenie do zástrčky, mobilný telefón + nabíjačku, vybavte si roaming

Do kempu

- plechový hrnček, ponorný varič resp. varná kanvica, sušič na vlasy (fén), otvarák na konzervy, nôž, poháre, tácka, riad (príbor a pod.), zápalky alebo zapaľovač, ľadvinka na doklady, dáždnik alebo pršiplášť, malé rádio

Doklady

- pas, letenka resp. cestovné lístky, ubytovací poukaz (voucher), doklad o zaplattení pobytu, doklad (kartičku) o poistení, pokyny k zájazdu

Peniaze

- valuty (aj mince), šeky, platobné karty

Pre istotu

- sprievodca, kniha, časopis

Pri odchode nezabudnite

- poliať dostatočne kvety, ale aj skontrolovať okná , zastaviť prívod vody a tiež vypnúť zo všetkých zástrčiek spotrebiče (okrem akvária a chladničky
- v rodinnom dome skontrolovať aj pivnicu, zadnú bránu, prípadne garáž, plynové kúrenie. Pokiaľ máte domáce zvieratá, nezabudnite im zabezpečiť starostlivosť.
- opäť platí niet nad dobrého suseda, ktorý vám samozrejme postráži dom v čase neprítomnosti. Nechvajte sa však všetkým, že idete na dovolenku, rodinné domy sú častým terčom krádeží.

Ak idete ...

- **na dovolenku do kempu**, voľte oblečenie, ktoré je maximálne pohodlné a praktické. Neberte si veľa vecí, nebudete ich mať kam dať.

- **na dovolenku do hotela**, vezmite si aj slušné oblečenie. Ak bude treba, vo väčšine hotelov sa dá požičať žehlička.

- **do viachviezdičkového hotela**, vezmite si aj spoločenské oblečenie. Páni sako, prípadne oblek a viazanku. Dámy elegantné šaty. Mohlo by sa stať, že by ste sa do reštaurácie ani nedostali, keby vám chýbalo vhodné oblečenie. A ak by ste sa tam predsa len dostali, cítili by ste sa pravdepodobne neisto.

- **na dovolenku s človekom, ktorého nepoznáte až tak dobre**, baľte sa zásadne sám. Predídete ťažkostiam pri colnej kontrole. Táto skúsenosť je neoceniteľná pri cestách do krajín, kde sa za drobné „priestupky“ môžete dostať do vážnych problémov (väzenie nevynechávajúc).

- **na dovolenku s deťmi**, nezabudnite na hračky, knihy, časopisy, formičky do piesku, lopty, balónky a iné drobnosti, ktoré vám zaručia, že vaše deti budú šťastné a vy nebudete zničený z vymýšľania rôznych hier bez hračiek.

- **na dovolenku s manželkou, priateľkou alebo proste so ženou**, vezmite si dostatok peňazí. Dobrý pocit určite oceníte. Je vždy ľahšie niečo zaplatiť, než tráviť dovolenku s mrzutou spoločníčkou.

- **na dovolenku, kde budete sám (sama)**, si zoberte veci, ktoré by vám nemali chýbať, ak by ste niekoho sympatického predsa našli.

To čo sa zide všetkým, ale nedá sa zbaľiť je dobrá nálada, tolerancia a úsmev. A to vám skutočne doporučujeme.

Rady pre všetkých cestovateľov

Obuv

Na dovolenku si vždy zoberte pohodlnú obuv. Boľavé nohy by vás nepotešili. Vyberte si vychádzkovú, športovú, trekingovú alebo inú vhodnú obuv. Ak je to možné, vyberte si vzdušné prezuvky. Nie je nič horšie ako unavená noha v nevhodnej obuvi. Ak sa ubytujete vo viachviezdičkovom hoteli alebo idete na spoločenskú udalosť, nezabudnite si pribaliť aj slávnostnú obuv.

Oblečenie

Podobne postupujte pri oblečení. Menej je niekedy viac. Plné kufre oblečenia nie sú najlepším riešením. Radšej si vezmite kombinovateľné vzdušné oblečenie z prírodného materiálu, prípadne s nekrčivou úpravou. Ak idete na výlety do prírody voľte viacvrstvomé oblečenie, prípadne oblečenie do nepriaznivého počasia. Ak idete k moru alebo do teplejších krajín, nezabudnite na pokrývky hlavy. Vhodné sú vzdušné klobúky, šiltovky alebo šatky.

Slnečné okuliare

Nezanedbateľným pomocníkom sú slnečné okuliare. Najlepšie so spoľahlivým UV filtrom. Na extrémne podmienky, napríklad lyžovačka na ľadovci si vyberte také, ktoré chránia vaše oči aj z boku. Ak sú sklá poškrabané, strácajú svoju funkčnosť a môžu byť horšie ako pobyt na slnku bez okuliarov, lebo oči sú otvorené, hoci slnečné žiarenie preniká cez škrabance priamo do oka. Dovolenka pri mori, na kúpaliskách alebo lyžovačka vyžaduje používanie opaľovacieho krému.

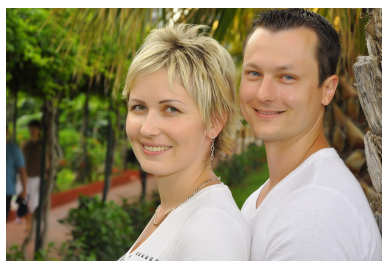
Opaľovací krém

Opaľovací krém je dôležitý pre každú pokožku, ale najviac pre svetlé typy pokožky. V zásade existujú štyri fototypy. Prvý je bledý, pri opaľovaní vždy sčervenie. Často ide o ľudí s modrými očami a ryšavými vlasmi. Druhý je na tom podobne, ale nemusí zákonite sčerveniť. Ide o svetlovlasých ľudí s modrými alebo zelenými očami. Tretí typ už nie je tak citlivý na slnko. Pigment sa vytvára primerane. Väčšinou ide o hnedovlasých ľudí. No a štvrtý typ je na tom veľmi dobre. Bez problémov sa opaľuje. Pokožka sa pekne opáli a pritom sa nespáli. Títo ľudia majú tmavé až čierne vlasy a hnedé oči. Štvrtý typ môže byť na slnku najdlhšie bez rizika poškodenia pokožky. Opaľovací krém s ochranným faktorom (v slovenčine sa ujala skratka OF a v angličtine SPF zo slov sun protective factor) predlžuje pobyt na slnku bez spálenia pokožky. Ochranný faktor je násobiteľom tohto času. Takže ak vydržíte na slnku bez spálenia napríklad 10 minút a použijete faktor 8, potom môžete na slnku pobudnúť až 80 minút. Samozrejme, že tento čas závisí aj od iných okolností. Napríklad pri plávaní sa niektoré krémy zmyjú a čas bez spálenia sa skrúti. Ak máte niektoré časti tela citlivé, pomôžte im napríklad oblečením, klobúkom, okuliarmi alebo pobytom pod slnečníkom.

V prípade, že ste pobyt na slnku predsa len neodhadli správne, ihneď odíďte do chládku, najlepšie do budovy, pretože aj odraz môže spôsobiť ďalšie opaľovanie. Použite krémy po opaľovaní a pite dostatok tekutín. Ak nemáte potrebný krém na schladenie pokožky, stačí aj jogurt alebo smotana.

Vypracovala: Ing. Iveta Marônková, doplnila Ingrid Jackovičová

Ak vám tieto rady pomôžu, tak budeme radi.
V prípade, že by ste tu niečo radi doplnili, tak nás poteší, keď nám napíšete na destinacie@destinacie.sk



Mgr. Paula Sorgerová a Peter Sorger

Destinacie.sk s.r.o., Partizánska 705/43, 058 01 Poprad, IČO: 46753958, DIČ: 202355281
e-mail: destinacie@destinacie.sk, tel. 0903 664 164, www.destinacie.sk