Informacja prasowa

Warszawa, 23 stycznia 2020 r.

**Jak przygotować dziecko do zimowych ferii? Ekspert radzi!**

**Ferie zimowe tuż, tuż! Już 27 stycznia białe szaleństwo rozpoczną uczniowie z województwa kujawsko-pomorskiego, lubuskiego, małopolskiego, świętokrzyskiego i wielkopolskiego. Gdy dzieci myślą o kierunku podróży i zabawie wśród przyjaciół, rodzice zastanawiają się, jak przygotować swoją pociechę na trudy zimowego wyjazdu. O czym nie można zapomnieć? Podpowiadamy!**

Bez względu na wiek dziecka, rodzice zawsze odczuwają pewien niepokój związany z jego wyjazdem na wypoczynek. Jak sobie poradzi w nowym miejscu? Czy nie zabraknie mu niczego, czy będzie wiedziało, jak zachować się w nietypowej sytuacji? Do ferii warto przygotować się wcześniej – dzięki temu rodzice będą spokojniejsi, a ich pociecha będzie mogła w pełni oddać się dobrej zabawie.

**Wyzwanie nr 1 – dobrze skomponowany bagaż**

Sztuka pakowania się polega na tym, by w walizce niczego nie zabrakło, a jednocześnie, by nie była ona zbyt ciężka. To szczególnie ważnie w przypadku podróży dziecka, które być może będzie musiało samo wnieść swój bagaż do hotelu. – *Rodzice z troski często pakują dzieciom za dużo rzeczy. Wszystko oczywiście zależy od profilu wyjazdu, ale na ogół nikt nie potrzebuje osobnej ciepłej bluzy na każdy dzień tygodnia. Warto z kolei pamiętać o odpowiedniej ilości skarpetek, bo na zimowych wędrówkach przemoczenia butów zdarzają się bardzo często. Ciepła czapka i rękawiczki również są obowiązkowe. Na kosmetykach z kolei można zaoszczędzić miejsce – w sklepach oferowane są produkty 2 w 1 lub w mniejszych opakowaniach. Warto jednak pamiętać o kremie z filtrem, bo mimo zimowej aury, słońce potrafi mocno przygrzewać, zwłaszcza w górach* ***–* mówi Michał Karpiński, wychowawca i instruktor narciarstwa z biura podróży Almatur.**

**Drobne na pamiątki**

Każdy wyjazd wypoczynkowy nierozerwalnie łączy się z kupowaniem upominków związanych z miejscowością, w której spędza się wolny czas. Dzieci z przyjemnością buszują wśród straganów z pamiątkami – warto więc wyposażyć naszą pociechę w pieniądze na drobny gadżet z wyjazdu. Jaką kwotę włożyć do kieszeni nastolatka? – *Wiele zależy od jego wieku i tego, czy w domu otrzymuje regularne kieszonkowe. Pamiętajmy, że choć dzieci na wyjazdach mają zapewnione całodziennie wyżywienie, to mogą mieć ochotę na dokupienie sobie np. czegoś do picia. Z mojego doświadczenia wynika, że ok. 10-15 zł na każdy dzień pobytu dziecka w zupełności wystarczy, by zaspokoić jego potrzeby zakupowe na feriach* – **dodaje Michał Karpiński.**

**Przygotowania do szaleństwa sportowego**

Ferie często oznaczają naukę nowego sportu lub powrót do zimowych dyscyplin po niemal roku przerwy. Dobrze jest zadbać o kondycję dziecka i uchronić je przed ewentualnymi kontuzjami po nagłym wysiłku fizycznym. – *Jazda na nartach czy na desce snowboardowej to znacznie większy wysiłek dla organizmu niż szkolne lekcje wychowania fizycznego* – **tłumaczy Michał Karpiński. –** *Swoim podopiecznym polecam, by przed wyjazdem poświęcili czas na przygotowanie się do uprawiania sportów zimowych. Warto iść z dzieckiem kilka razy np. na basen. Roztrenowanie pomoże uniknąć zakwasów po pierwszych dniach jazdy na stoku* – dodaje**.**

**Relacje w grupie**

Przed samodzielnym wyjazdem na ferie dobrze jest porozmawiać z nastolatkiem o tym, jak będzie wyglądać jego wyjazd. *– Dzieci są podekscytowane czekającymi je atrakcjami i możliwością poznania nowych osób, ale nagłe zmiany mogą je także nieco przytłoczyć. Warto wytłumaczyć mu, zwłaszcza, jeśli to jego pierwszy wyjazd bez rodziców, że na obozie być może nie zawsze będzie mógł robić to, na co akurat ma ochotę, ale z pewnością czeka go wiele dobrej zabawy. Należy także przestrzec, by zawsze trzymało się grupy, a w razie jakichkolwiek kłopotów, by zgłosiło je wychowawcy* **– dodaje Michał Karpiński.**

**Jak się kontaktować z dzieckiem na obozie?**

Dzwonić czy nie dzwonić? Pisać czy nie pisać? To pytanie zadają sobie chyba wszyscy rodzicie, bez względu na relację z dzieckiem i skalę nadopiekuńczości. **–** *Warto umówić się z naszą pociechą na jedną, stałą porę kontaktu i konsekwentnie się jej trzymać. Przed każdym wyjazdem rodzice dostają plan i szczegółowy program obozu, z godzinami posiłków, terminami wycieczek i zajęć dodatkowych – na ich postawie można ustalić z dzieckiem stałą godzinę rozmowy. Rekomendujemy takie rozwiązanie również z powodów organizacyjnych, ponieważ zależy nam, żeby wszystkie dzieci aktywnie uczestniczyły w zajęciach programowych i aby zajęć tych było jak najwięcej* **– podsumowuje Michał Karpiński.**

**Więcej o firmie Almatur:**

**Almatur** to najdłużej działające Biuro Podróży w Polsce, które już od 1956 roku buduje swoją pozycję w branży turystycznej. Przez ten czas, turyści mieli okazję przejechać razem z biurem świat wzdłuż i wszerz, począwszy od Polski, poprzez kraje ościenne aż po antypody. Od wielu lat Almatur jest niekwestionowanym liderem w branży w organizacji obozów młodzieżowych.

Swoją przygodę z turystyką Almatur rozpoczął jako biuro wyspecjalizowane w organizacji wycieczek dla środowiska akademickiego. Dziś oferuje swoim Klientom wiele propozycji wyjazdów w najpiękniejsze zakątki świata. Firma stale się rozwija i co roku wysyła ponad 30 000 osób na wyjazdy zarówno w kraju, jak i za granicą.

Almatur posiada 18 własnych biur sprzedaży w największych miastach akademickich oraz współpracuje z siecią blisko 1000 agentów na terenie całego kraju. Firma należy do największych organizacji międzynarodowych działających w branży turystycznej: [World Youth Student & Educational Travel Confederation](http://www.wysetc.org/), ISIC Association, jest także członkiem Polskiej Izby Turystyki oraz agentem IATA. Więcej informacji znajduje się na stronie: www.almatur.pl

**Kontakt dla mediów:**

Dagmara Mazurek  
38PR & Content Communication  
[dagmara.mazurek@38pr.pl](mailto:dagmara.mazurek@38pr.pl)  
tel. +48 798 291 709