

Utazásra felkészülni!

A nyári időszak sokak számára az év legkedveltebb része, amikor a pihenésre és kikapcsolódásra koncentrálnak. Azonban, hogy nyaralásunk zökkenőmentes legyen, fontos előre gondoskodni a szükséges dolgokról, és felkészülni az utazásra. Ebben a cikkben részletesen áttekintjük, hogy mit vigyél magaddal egy nyári vakációra!

Bármilyen utazás előtt fontos, hogy megfelelő előkészületeket tegyél, de különleges figyelmet és felkészülést igényel, ha gyermekkel vagy háziállattal utazol. A biztonság, kényelem és szükségletek figyelembevétele segíteni fog abban, hogy az utazás kellemes és emlékezetes élmény legyen mindenki számára, minden simán és stresszmentesen menjen! *Készíts egy listát az elengedhetetlen dolgokról, és időben kezd meg a csomagolást, hogy elkerülhesd a kapkodást az utazás előtt. Így teljes mértékben élvezheted majd a nyaralásodat anélkül, hogy aggódnod kellene a hiányzó, otthon maradt dolgok miatt.*

DR. RÉVÉSZ EDIT

Aneszteziológus, intenzív
terápiás szakorvos
Soaring Manager



A szükséges iratok, igazolványok, útlevel, vízum, szállodai foglalás, készpénz, bankkártya, biztosítás mellett készíts össze egy alapvető gyógyszerkészletet!

Ide tartozhatnak a következők: fájdalomcsillapító, lázcsillapító, emésztési problémákra való gyógyszerek, sebtapasz és fertőtlenítőszer. Ha bármilyen krónikus betegséged van,



mindenképpen vidd magaddal az arra szükséges gyógyszereket is, és konzultálj orvosoddal, hogy megtudd, az alapon kívül miket érdemes még magaddal vinned.

Ha ismert allergiája van valakinek a családban, az erre használható *speciális orvosi készítményt* csomagold el, szükség esetén életmentő lehet a beadása, ne próbálkozz például kalciummal.

A nem megszokott ételek, fűszerek fertőzés nélkül is okozhatnak gyomor-bélrendszer diszkomfort érzetet, hasmenést, ezért feltétlenül készülj prebiotikumot, probiotikumot, cinket tartalmazó készítményekkel, természetes antibiotikumokkal.



A napszemüveg fontos, de a fejfedő, árnyékoló is jól jöhet az érzékeny bőrűeknél, valamint a jól bevált, megfelelő minőségű fényvédő naptej is nélkülözhetetlen! Időben, és naponta többször ismételd a naptej használatát, hogy megfelelően tudja védeni a bőrödöt!

Vidd el a megszokott kozmetikumokat, bőrápolókat: arclemosó, nappali, éjszakai krém. Ha a szél szárító hatásával is számolni kell, (pl. vitorlázáskor), a bőr védelmét speciális olajos készítménnyel is érdemes kiegészíteni: borago olaj, bisabolol, glicerin olaj. Ne csak a tengerparton, hanem a városi sétákhoz, vásárlásokhoz is kend be arcot és a ruhával nem fedett területeket, a fényvédőt is tartalmazó krémeddel! Napozás, fürdőzés után gondoskodj a bőröd megfelelő hidratálásáról, bőségesen kend be testápolóval, aloe verát, hyaluronsavat, kollagént, elasztint, minőségi olajokat tartalmazó krémmel! Nagyon hasznos a hűsítő, hidratáló spray használata, de a legjobb, ha nemcsak kívülről, hanem belülről is támogatod a bőröd épségét kollagénnel, cink, biotin, antioxidánsok, beta karotin és megfelelő mennyiségű folyadék bevitelével! A hidratálás az elfogyasztott folyadékkal kezdődik, nagy melegben a folyadék-szükséglet akár duplázódhat!

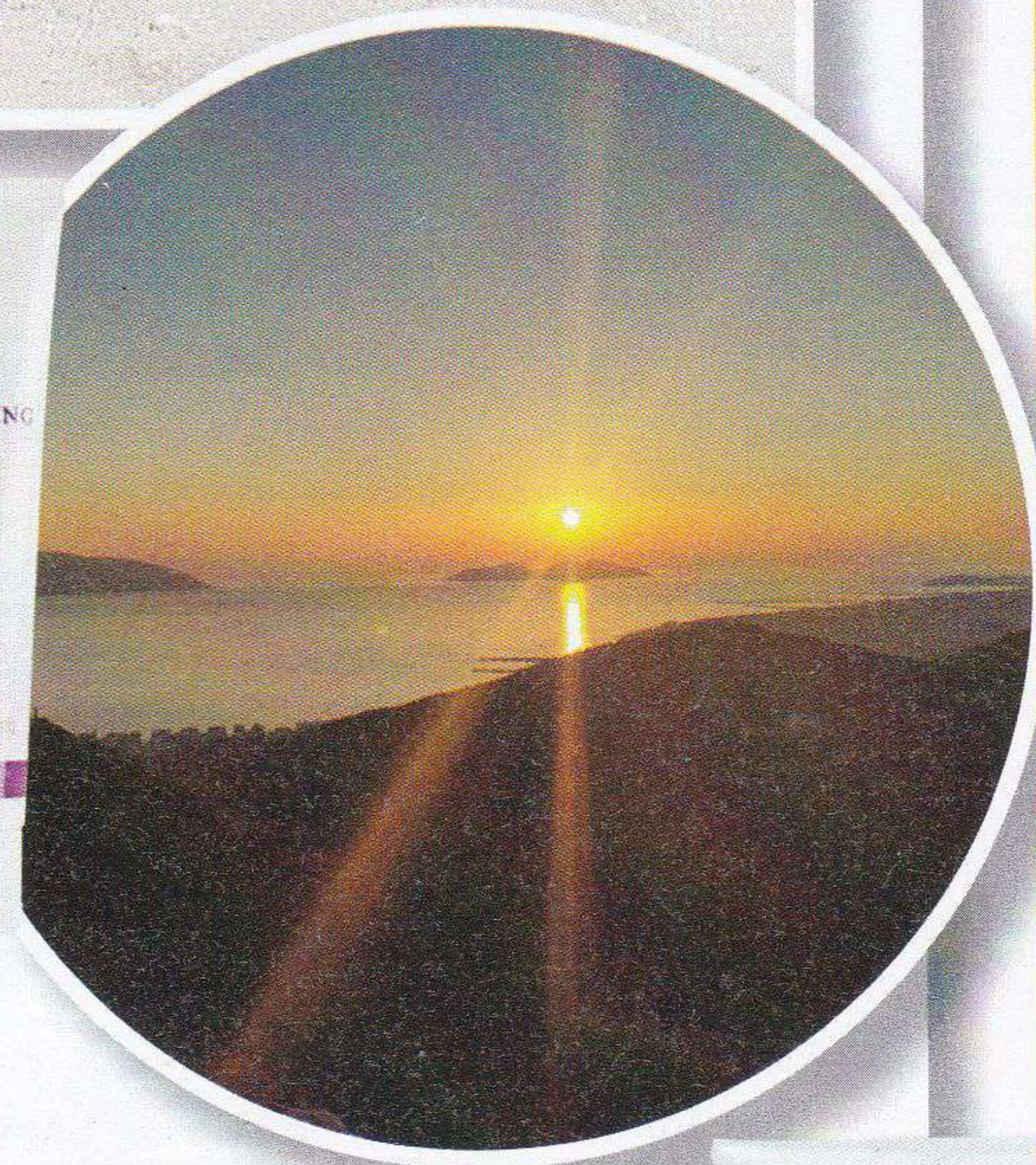
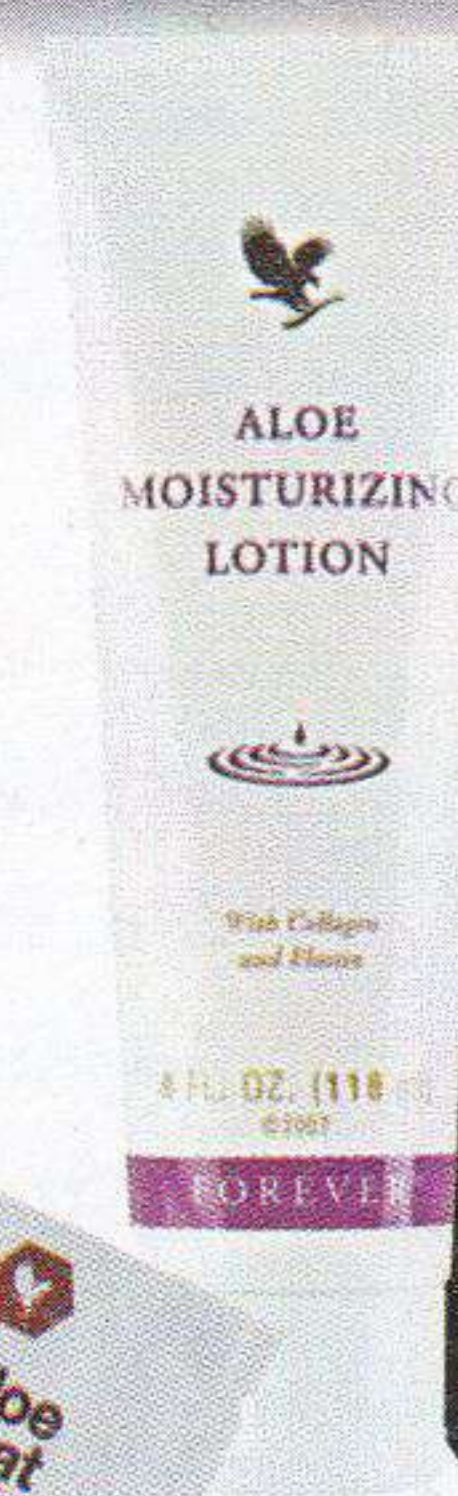


A kozmetikumok terén célszerű kis kiserelésű termékeket választani, vigyél krémmintákat, amiből csak lehet, hogy könnyen elférjenek a csomagban, és könnyedén hordozhatók legyenek.



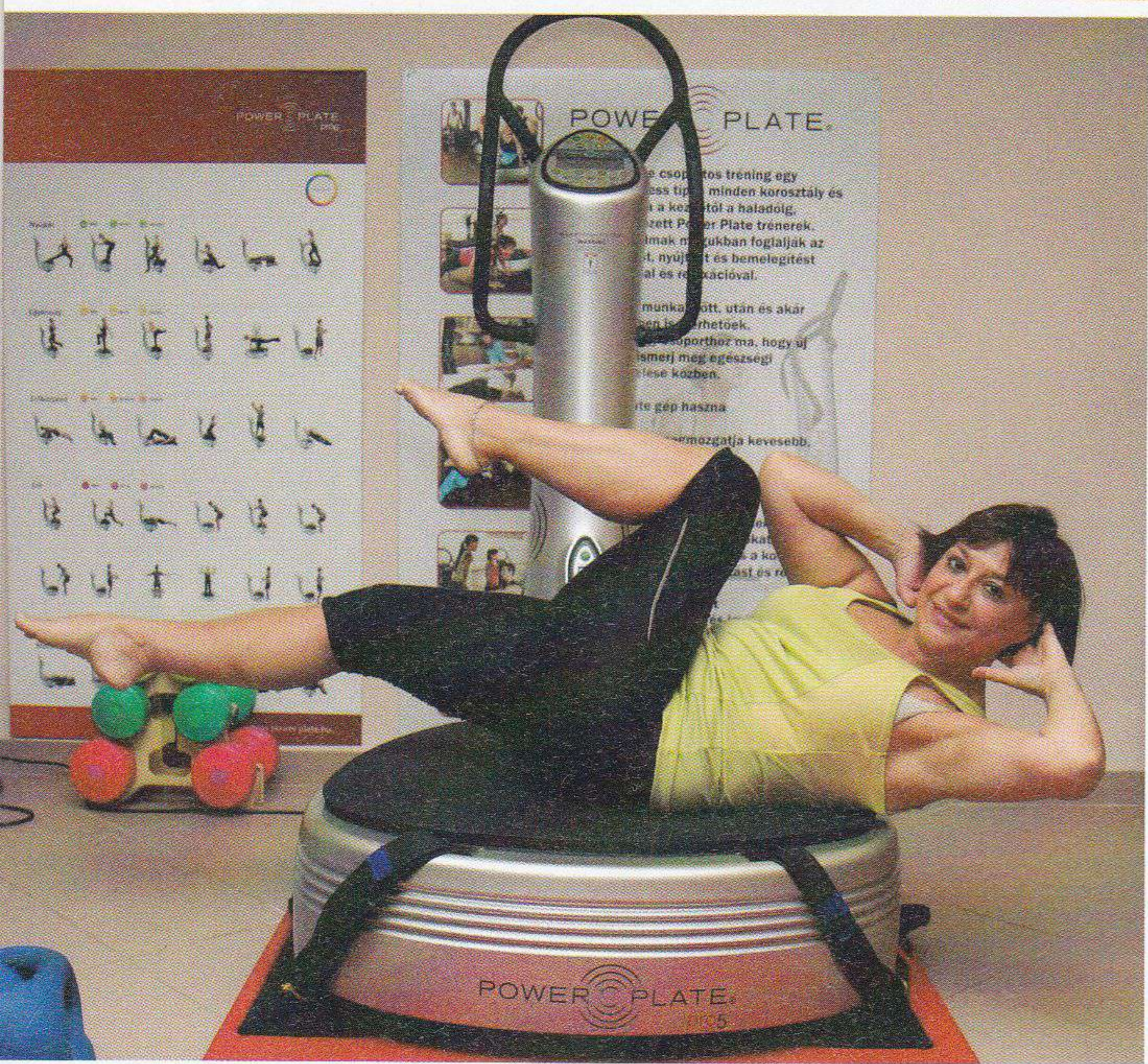
Tedd kisebb flakonba az itthon jól bevált, szeretett termékeidet, ha ezek elfogynak, lesz hely az ajándékoknak, souvenirnek hazafelé!

Legyen nálad krém csípésekre, kézfertőtlenítő nagy és kis flakonban is, ajakápoló, toroköblítő- fertőtlenítő, dezodor. A sampon tusfürdőnek is alkalmas, ha az elfogyna, és hajkondicionálóból is többet fog igényelni a hajad a sós víz, és a klíma miatt. A nedves törő illóolajjal akár dezodort helyettesíthet!



Vitaminjaidat se hagyd itthon! Hasznosak a stick kiserelésű termékek, a kis kiserelésű gélek, ezek könnyen elhelyezhetők akár a feladott csomagban is, és egyszerre egyet felbontva kisebb helyet foglal el a hűtőben. A tablettás termékek, speciális eljárással készült vitaminok a nagy melegben sem olvadnak meg, nem csak a szobában tarthatod őket.





Nyaralás alatt is mozogj rendszeresen! Összekötheted egy csodálatos napfelkeléssel a reggeli futást a tengerparton, vagy reggel 6-kor még kevesen vannak a fitnessteremben is. A mozgás utáni zuhanyt, és a jól megérdemelt fehérjedús reggelit követően lelkiismeret-furdalás nélkül heverészhetsz a napon. Ha sportolsz, vagy nagy kirándulásokkal tervezték, legyen nálad izomlazító, regeneráló, izomnyugtató krém. Kirándulások után is hasznos lehet a frissítő lábkrém használata.

Vigyél magaddal könnyed, légáteresztő ruhákat, például pólókat, rövidnadrágokat, szoknyákat, könnyű ruhákat és fürdőruhát. Ne felejtse el betenni a megfelelő lábbelit is, beleértve a kényelmes sétacipőt, papucsot vagy strandszandált.

Egy- két vékony alkalmibb ruhát is betehetsz, egy hosszú nadrágot, polar pulcsit hidegebb idő esetére, és egy esőkabát is hasznos lehet!

VÉGÜL NÉHÁNY JÓ TANÁCS

Utazás gyerekekkel:

A biztonság az elsősorú! A gyermekbiztonság az utazás során különös figyelmet igényel. Győződj meg róla, hogy a gyermek megfelelően rögzítve van az autózülésben vagy a biztonsági övvel ellátott ülésben. Ügyelj arra is, hogy a gyermek közel legyen hozzád az utazás során, és min-

dig tartsd a szemed rajta. Vigyél magaddal elegendő ruhát, pelenkát, etetőszéket, cumit, játékokat és más alapvető dolgokat, amelyekre szüksége lehet a gyermeknek az útsorán. Gondoskodj arról, hogy mindig legyen nálad némi tartalék étel, ital a gyerek számára, hogy elkerüljék a kellemetlen helyzeteket.

Az utazás során gyerekekkel gyakran több időre van szükség. Szánj elegendő időt minden tevékenységre, beleértve az étkezést, pihenést és fürdést is. Figyelj a gyer-

mekeid jelzéseire és igényeire, és alkalmazkodj hozzájuk.

Fontos, hogy gondoskodj olyan tevékenységekről vagy játékokról, amelyek lekötik a gyermeket az utazás során. Hozz magaddal könyveket, színező könyveket, játékokat vagy tableteket, hogy eltereld a figyelmüket, és szórakoztató időtöltést biztosíts nekik.

Utazás állattal:

Mielőtt elindulsz utazni az állatoddal, fontos, hogy állatorvoshoz vidd, és ellenőriztesd az egészségi állapotát. Győződj meg arról, hogy a szükséges oltások és parazitaellenes kezelések naprakészek, és kérj állatorvosi tanácsot az utazás előtt.

Az állat kényelmének és biztonságának biztosítása érdekében készíts elő egy kényelmes és tágas ketrecet vagy hordozót, amely megfelelő szellőzéssel és helyzetstabilitással rendelkezik, jól rögzíthető, és biztonsági övvel ellátható. Vigyél magaddal elegendő mennyiségű ételt, vizet, tálakat, pórát és nyakörvet vagy hámot az állatnak.

Az állatok érzékenyek a hőmérsékletváltozásokra. Ügyelj arra, hogy az autó vagy a szállás helyén megfelelő szellőzés és hűtés legyen.

Figyelj az állat alapvető szükségleteire az utazás során. Gondoskodj róla, hogy rendszeresen kapjon friss vizet, ha hosszabb utazásra készülsz, tervezz be rendszeres pihenőket, hogy az állat mozogjon és

megfelelően elvégezhesse szükségleteit. Az aktív mozgást inkább kora reggel, vagy az esti órákra időzítsd, ne a forró betonon, vagy homokban sétáltass! A bőrtápláló spray, krémek az ő talpacskáiknak is jót tesznek!

Minden országnak, szállodának is vannak saját előírásai és korlátozásai az állatok utazásával kapcsolatban. Ellenőrizd ezeket az előírásokat, hogy ne okozz kellemetlenséget vagy problémákat az állatoddal.

Ne hagyj soha állatot vagy gyereket parkoló autóban!

A trópusi országok lenyűgöző és izgalmas úti célok, de az ilyen utazásokra való felkészülés még különlegesebb odafigyelést igényel: trópusi betegségek, védőoltás előírások, szúnyogok elleni védekezés, víz ihatóságával és élelmiszerbiztonsággal kapcsolatos kérdések, fokozott fertőtlenítés szükségessége...

Mielőtt trópusi országba utazol, érdemes tájékozódni a helyi kulturális szokásokról és vallási előírásokról. Legyél tiszteletudó, és tartsd tiszteletben a helyi szokásokat és hagyományokat! Kerüld a provokatív vagy túlzottan kihívó öltözéket! A megfelelő előkészületek, az elővigyázatosság, és a megbízható forrásból való tájékozottság segít abban, hogy élvezhető és biztonságos legyen az utazásod.

