



Praktyczne porady

Uczeń zobowiązany jest zabrać ze sobą:

- ważny dowód osobisty lub paszport
- Europejską Kartę Ubezpieczeń Społecznych
- dziennik stażu
- teczkę z materiałami piśmienniczymi
- niezbędne leki
- ubranie robocze
- słowniki
- identyfikatory

Bagaż podręczny

torba(y) do 8 kg plus 1 bagaż osobisty do 85cm (55x40x20cm)

Całkowite wymiary bagażu nie mogą być większe niż 115 cm.

(oprócz podręcznego bagażu na pokład samolotu możesz wnieść laptopa w dodatkowej torbie, panie torebkę itp.)

Do bagażu podręcznego można zabrać:

maksymalnie 1 litr płynów w pojemnikach do 100 ml. Dotyczy to m.in. szamponu, płynu do płukania ust, płynnych balsamów do ciała, napojów, alkoholu. Jeśli chcesz zabrać na pokład coś do picia, najlepiej kup napój w hali odlotów, już po odprawie.

W bagażu podręcznym nie mogą również znaleźć się przedmioty z ostrymi krawędziami, kolcami, czyli takie, które mogą być użyte jako broń. Można natomiast przewozić lekarstwa i akcesoria medyczne potrzebne pasażerowi w podróży.

KOSMETYKI, LEKI I PRZYBORY KOSMETYCZNE

typ przedmiotu	bagaż podręczny	bagaż rejestrowany
Dezodoranty żelowe lub w aerozolu; perfumy	TAK*	TAK
Kremy i inne płyny kosmetyczne (np. emulsje do opalania, mleczka nawilżające itp.)	TAK*	TAK
Krople do oczu	TAK**	TAK
Lakier do paznokci i płyn do zmywania paznokci (z wyjątkiem łatwopalnych)	TAK*	TAK
Leki	TAK***	TAK
Maszynki do golenia (jednorazowe)	TAK	TAK
Mydło w płynie	TAK*	TAK
Olejki do kąpieli, substancje nawilżające	TAK*	TAK
Oslonięte golarki i ostrza (za wyjątkiem jednorazowych maszynek do golenia z ostrzami zamkniętymi w osłonce)	NIE	TAK
Pasta do zębów	TAK*	TAK
Pilniki do paznokci, cążki do paznokci i skórek	TAK	TAK
Podkłady do makijażu/puder w płynie	TAK*	TAK
Płyn do demakijażu, toniki, mleczka	TAK*	TAK
Płyn do płukania ust	TAK*	TAK
Płyn do soczewek kontaktowych	TAK*	TAK
Płynne błyszczczyki	TAK*	TAK
Prostownica do włosów, suszarka	TAK	TAK
Szampony, odżywki, mydło, żele	TAK*	TAK
Szczoteczka do zębów tradycyjna/elektryczna	TAK	TAK
Tusz do rzęs w płynie	TAK*	TAK

typ przedmiotu	bagaż podręczny	bagaż rejestrowany
Żele i spray do włosów	TAK*	TAK

* Płyny w bagażu podręcznym można przewozić w pojemnikach do 100 ml każdy.

** Uwaga! Krople do oczu traktowane są jako niezbędne leki. Są dozwolone do przewozu w objętości większej niż 100 ml, należy jednak zgłosić je osobno podczas kontroli bezpieczeństwa na lotnisku.

*** Płynne leki na receptę mogą być przewożone w ilości większej niż 100 ml jeżeli są niezbędne dla pasażera z przyczyn zdrowotnych podczas podróży. Leki te należy zgłosić osobno podczas kontroli bezpieczeństwa na lotnisku.

ŻYWNOŚĆ I NAPOJE

typ przedmiotu	bagaż podręczny	bagaż rejestrowany
Alkohol i inne płyny kupione w strefie bezcłowej	TAK	TAK
Alkohol i inne płyny niezakupione w strefie bezcłowej	TAK***	TAK
Ciasta, ciastka, kanapki, cukierki, herbatniki, chrupki, orzechy, batoniki, bombonierki	TAK	TAK
Herbata w torebkach lub liściasta	TAK	TAK
Jogurt, bita śmietana, budyń gotowy	TAK* **	TAK**
Kawa mielona lub w ziarnach	TAK	TAK
Kostki rosółowe	TAK	TAK
Napoje zakupione przed punktem kontroli bezpieczeństwa w pojemnikach do 100 ml	TAK*	TAK
Napoje zakupione po kontroli bezpieczeństwa	TAK	TAK
Napoje zakupione przed punktem kontroli bezpieczeństwa w pojemnikach powyżej 100 ml	NIE	TAK
Produkty spożywcze w puszkach oraz słoikach, np. sosy, masło orzechowe, owoce, galaretki, serki, konfitury, czekolada, miód	TAK*	TAK
Przyprawy orientalne (postać płynna, np. sosy)	TAK*	TAK
Sery	TAK**	TAK**
Świeże owoce, warzywa, zioła	TAK	TAK
Warzywa, owoce	TAK**	TAK**
Wędlina, kiełbasa, mięso pakowane, konserwy	TAK**	TAK**

typ przedmiotu	bagaż podręczny	bagaż rejestrowany
mięsne		
Zupki, kisiele, sosy - w proszku	TAK	TAK

* Płyny w bagażu podręcznym można przewozić w pojemnikach do 100 ml każdy.

** Uwaga: brak zakazu przewozu żywności obowiązuje na terenie krajów UE. Niektóre kraje zakazują wwozu żywności nieprzetworzonej i świeżej na swoje terytorium. Np. do USA czy Australii nie można wwozić większości warzyw, owoców, nasion czy produktów pochodzenia zwierzęcego. Takich produktów nie można również wwozić na teren UE z państw trzecich. Przed rozpoczęciem podróży upewnij się czy do danego kraju możesz wwozić produkty, które zamierzasz z sobą zabrać. Informacje na ten temat znajdziesz na oficjalnych stronach rządowych danego kraju.

***Tu należy pamiętać o nakazie przewozu płynów w pojemnikach do 100 ml i łącznie nie większej objętości niż 1 liter. Teoretycznie przewóz alkoholu czy innych napojów jest możliwy, ale z reguły pojemniki, w jakich są oryginalnie sprzedawane płyny, są większe, należy więc je przelać do mniejszych butelek. Zanim spakujesz alkohol do bagażu, sprawdź też, czy [przepisy celne kraju, do którego podróżujesz](#), nie zabraniają wwozu alkoholu.

URZĄDZENIA ELEKTRYCZNE

typ przedmiotu	bagaż podręczny	bagaż rejestrowany
Aparaty fotograficzne	TAK	TAK
Akcesoria fotograficzne, monopod itp.	TAK**	TAK
Baterie litowo-jonowe	TAK*	NIE
Blender, Thermomix	NIE	TAK
Czajnik bezprzewodowy	TAK	TAK
Depilator, golarka elektryczna	TAK	TAK
GPS, pagery	TAK	TAK
Kamery	TAK	TAK
Konsola xBox, PlayStation itp.	TAK	TAK
Telefony komórkowe	TAK	TAK
Laptop	TAK	TAK
Ładowarka do telefonu, laptopa, aparatu itp.	TAK	TAK
MP3, walkman, odtwarzacze DVD, CD	TAK	TAK
Prostownica, suszarka, lokówka do włosów	TAK	TAK
Sprzęt do tatuowania	NIE	TAK
Żelazko turystyczne	TAK	TAK

* O wydajności powyżej 100 Wh, ale nie przekraczającej 160 Wh, używane do urządzeń

elektronicznych.

**** Bez ostrych zakończeń.**

ARTYKUŁY MEDYCZNE

typ przedmiotu	bagaż podręczny	bagaż rejestrowany
Ciśnieniomierz	TAK	TAK
Insulina, glukometr, pompa insulinowa	TAK	TAK
Laska do wspierania się bez ostrych krawędzi	TAK	TAK
Laska do wspierania się z ostrymi krawędziami, stylizowana na ciupagę itp.	NIE	TAK
Leki na receptę	TAK**	TAK
Leki w postaci płynnej lub zawierającej płyny lub żele	TAK***	TAK
Wózki inwalidzkie i inne urządzenia zasilane bateriami lub akumulatorami	NIE	TAK*

* Uwaga! Przed wylotem należy skonsultować się z linią lotniczą, aby ustalić szczegółowe warunki przewozu.

** Uwaga! Leki płynne na receptę zwolnione są z ograniczeń objętościowych i mogą być przewożone w większej ilości (powyżej 100 ml) o ile są niezbędne w czasie podróży z przyczyn zdrowotnych. Leki te należy zgłaszać osobno podczas kontroli bezpieczeństwa.

*** Płyny w bagażu podręcznym można przewozić w pojemniku do 100 ml, natomiast lekarstwa w płynie dostępne bez recepty, ale niezbędne podczas podróży zwolnione są z ograniczeń objętościowych.

NNE PRZEDMIOTY

typ przedmiotu	bagaż podręczny	bagaż rejestrowany
E-papieros	TAK*****	TAK
Harmonijki ustne i inne małe instrumenty muzyczne	TAK	TAK
Klucze (do samochodu, do mieszkania)	TAK*	TAK
Korkociąg	NIE	TAK
Kwiaty	TAK*****	TAK
Obrazy	TAK**	TAK
Ozdoby choinkowe	TAK****	TAK
Pamiątkowe figurki, ceramika, szkło	TAK	TAK

typ przedmiotu	bagaż podręczny	bagaż rejestrowany
Papierosy	TAK***	TAK***
Parasolka bez ostrego zakończenia	TAK	TAK
Parasolka z ostrym zakończeniem	NIE	TAK
Proszek do prania	TAK	TAK
Struny do instrumentów	TAK	TAK
Szklanki, garnki, naczynia	TAK	TAK
Sztućce	TAK****	TAK
Świeczniki i ozdobne kinkiety	TAK****	TAK
Zapalniczka jednorazowa	TAK	TAK
Żarówki, świetlówki	TAK	TAK

* *Uwaga! przedmiot podlega indywidualnej ocenie kontrolującego.*

** *Ograniczenia dotyczą dopuszczalnych rozmiarów bagażu u danego przewoźnika*


*** *Ograniczeniem jest [dopuszczalna ilość przewożonego tytoniu](#)*

**** *Pod warunkiem, że nie posiadają ostrych zakończeń*

***** *Jeśli linia lotnicza pozwala na zabranie tylko jednej sztuki bagażu podręcznego, [kwiaty muszą się w nim zmieścić](#) lub stanowić bagaż sam w sobie*

***** *[E-papierosa nie można używać podczas lotu](#)*

Bagaż rejestrowany (zdawany do luku samolotu)

1 sztuk(-a/-i) bagażu o masie 20- 23 kg kg każda. Całkowite wymiary poszczególnych bagaży nie mogą być większe niż 158 cm. 

Całkowita dopuszczalna masa zgłaszanego bagażu: 1 sztuk(-a/-i) bagażu o masie 23kg każda.

Jak złagodzić ból uszu w samolocie?

Aby złagodzić ból uszu, wystarczy co jakiś czas ziewać i przetykać ślinę. Możesz wykorzystać prostą i skuteczną metodę: zatkaj nos i spróbuj wydmuchać przez niego powietrze. Pomocne w wyrównaniu ciśnienia może okazać się również żucie gumy lub ssanie cukierków. W ostateczności możemy sięgnąć po krople do nosa. Profilaktycznie, około 30 minut przed lądowaniem można zaaplikować do nosa spray, który udroźni drogi oddechowe.

Co zrobić, aby uniknąć lub złagodzić nudności w samolocie?

Zastosuj dietę

- nie lataj z pustym żołądkiem,
- przed podróżą zrezygnuj z obfitych posiłków na rzecz lekkiej przekąski,
- podczas lotu polecane jest przegryzanie np. herbatników, batonów muesli itp. ,
- bezpośrednio przed wylotem powstrzymaj się od picia mocnej kawy czy herbaty, alkoholu, a także od palenia tytoniu,
- zażyj witaminę B1, która odgrywa znaczącą rolę w przewodzeniu impulsów nerwowych, pomaga złagodzić dolegliwości związane z zaburzeniami układu równowagi. Szczególnie bogate w tę witaminę są płatki owsiane, ryby, ryż, szparagi, produkty mączne i wieprzowina,
- skutecznym i sprawdzonym sposobem na nudności jest również imbir. Herbatę imbirową można nabyć w aptece oraz sklepach ze zdrową żywnością.

Wybierz odpowiednie miejsce

- jeżeli jest to możliwe, wybierz miejsce przy oknie nad skrzydłem. Jest to miejsce, w którym wszelkie ruchy samolotu są najmniej odczuwalne,
- postaraj się skoncentrować na jednym punkcie – w ten sposób możesz złagodzić objawy nudności.

Co powinna zawierać apteczka turystyczna?

- antybakteryjny żel do rąk,
- leki przeciwbólowe (paracetamol, aspiryna, itp.),
- tabletki na ból gardła i przeciwkaszlowe,
- krem przeciwgrzybiczny,
- krem antyhistaminowy na ukąszenia owadów,
- leki przeciwalergiczne,
- woda utleniona lub inne środki odkażające,
- spray lub żel odstrasżający owady,
- leki przeciw odwodnieniu stosowane w przypadku biegunki i wymiotów,
- plastry, bandaże, gaza opatrunkowa oraz małe nożyczki i pęseta,
- termometr niertęciowy (rtęciowych nie wolno przewozić samolotem),
- kremy do opalania oraz nakrycie głowy (kapelusz, chustka),
- leki przeciwbiegunkowe,
- certyfikaty szczepień (jeśli posiadasz).

W razie zachorowania oraz w przypadku innych nagłych sytuacji warto mieć wykupioną polisę. Przed wyjazdem zaopatrzyć się w ubezpieczenie podróżne, które pomoże pokryć koszty związane z ewentualnym leczeniem.

Uwaga!

Jeśli masz uczulenie na jakieś leki lub substancje, zapisz ich łacińskie oraz angielskie nazwy. W nagłych przypadkach taka informacja może uratować Ci życie.

Co warto zabrać?

- Kosmetyki (pasta do zębów, szczoteczka do zębów, dezodorant, przybory do golenia, szampon, mydło, inne osobiste kosmetyki do codziennego użytku)
- Parasolkę
- Okulary przeciwsłoneczne
- Leki od przeziębienia i na dolegliwości gastryczne
- Dodatkową parę butów,
- Dodatkową kurtkę
- Spodnie
- Koszulki
- Swetry, bluzy itp.
- Bieliznę
- Kapatki/ klapki
- Czapkę i szalik
- Jedno ubranie „wyjściowe”
- Ubranie robocze w zależności od zawodu
- polskie słodycze jako „upominek” dla pracodawcy (czekoladki, bombonierka itp.)
- opcjonalnie żywność np. konserwy (uczeń ma zagwarantowane 3 posiłki dziennie)

Kosmetyki powinny być spakowane w przezroczystą torbę foliową

Jak się ubrać do samolotu?

Im dłuższa trasa, tym ważniejsza wygoda. Jeśli tylko to możliwe, najlepiej założyć dresowe lub materiałowe spodnie albo legginsy. Do tego t-shirt albo luźna tunika i wygodne buty – to idealny strój do samolotu.

Na pewno odradzamy jeansowe spodnie, które są po prostu zbyt sztywne. Złym pomysłem są też obcisłe ubrania oraz krótkie spódniczki. Warto natomiast zabrać sweter oraz skarpetki, ponieważ na pokładzie w czasie lotu działać będzie klimatyzacja i można po prostu zmarznąć.