

# PODRÓŻE MAŁE I DUŻE

PORADNIK  
dla całej rodziny



HOTEL PRZYJAZNY  
RODZINIE  
Family Friendly Hotel



Rodzinne podróże wspiera

**iccc** PKP INTERCITY

## SPIS TREŚCI:

Kolej na rodzinę z dziećmi	3
Planujemy podróż: od klikania do podróżowania	4
Polska jest piękna	6
Polska Północna	7
Mazury	9
Mazowsze	11
Gry i zabawy	13
Polska Południowa	17
Kilka słów o... rodzinnym podróżowaniu	19
Przygoda dla małych, wygoda dla dużych – poradnik	20
Dobry początek – czyli o dworcach	22
5 zabaw na udaną podróż	23
11 razy pociąg	24
Smacznej podróży!	26
Tanie podróżowanie	27



## KOLEJ NA RODZINĘ Z DZIEĆMI

Rodzina jest ważna – to już nie tylko pusty slogan. Na rynku pojawiają się coraz to nowe usługi, produkty i udogodnienia kierowane do rodziców z dziećmi. To z kolei sprawia, że jest nam coraz łatwiej i wygodniej.

Dzisiaj możemy zapomnieć także o niewygodach podróży – w pociągach czekają na nas wygodne fotele, miniplace zabaw czy dziecięce menu w WARS-ie. W hotelach normą stało się przygotowanie łóżeczek, krzeseł i naczyń czy zabezpieczenie pokoi z myślą o najmłodszych, a także zapewnienie im różnorodnych rozrywek. Dzieci nie są już „dodatkowymi” gośćmi, podróżującymi z dorosłymi, lecz coraz częściej podejmowane są ze statusem VIP-ów. I – co najważniejsze – nie jest to chwilowa „moda na rodzinę”, ale trwała zmiana. Dochodziliśmy do niej przez lata, małymi krokami.

Dużą rolę odegrały tu inicjatywy, takie jak akcja Hotel Przyjazny Rodzinie. Powstała ona, by wyselekcjonować obiekty faktycznie, a nie tylko w teorii, sprzyjające osobom podróżującym z dziećmi. Jej celem jest także edukacja właścicieli hoteli, dzięki której dokładają oni wszelkich starań, aby zapewnić rodzinom komfort podczas pobytu w obiekcie noclegowym ze swoimi pociechami. Dzięki trwającej od 7 lat kampanii branża hotelarska już wie, że warto doceniać również najmłodszych gości.



Początkowo w kampanii HPR skupialiśmy się na tym, by promować właściwe wyposażenie hoteli, przeznaczone do obsługi najmłodszych dzieci w przedziale 0-2 lata. Potem wzięliśmy pod uwagę pomysły na aktywne spędzanie czasu, zdrowe jedzenie dla dzieci i wreszcie właściwą obsługę. Po siedmiu latach możemy sobie pogratulować - dzięki przyznawanym przez nas certyfikatом rodzice coraz częściej nie tylko wiedzą, jaki hotel wybrać, lecz także czego warto oczekiwać od takiego miejsca.

Oddajemy w Państwa ręce ten poradnik, wierząc, że będzie on drogowskazem dla dobrych wyborów – właściwego środka komunikacji, odpowiedniego hotelu i rodzinnych atrakcji. I że zachęci on Państwa do rodzinnych podróży, zwłaszcza w te miejsca, gdzie dziecko zawsze jest VIP-em.



Violetta Hamerska

*Violetta Hamerska*

Przewodnicząca Kapituły kampanii Hotel Przyjazny Rodzinie

# OD KLIKANIA DO PODRÓŻOWANIA

w  
5 prostych  
krokach

Udana podróż to dobrze zaplanowana podróż. A w czasach wszechobecnego internetu planowanie stało się bardzo proste.



Gdzie szukać, żeby znaleźć właściwe informacje?

Podpowiadamy!



## 1. Wybierzcie Hotel Przyjazny Rodzinie

To ma być rodzinna wyprawa i taki też powinien być hotel, do którego się wybieracie. Jak go znaleźć? To proste. Na stronie [rodzinawhotelu.pl](http://rodzinawhotelu.pl) co roku znajdziecie aktualną listę obiektów, które otrzymały certyfikat Hotel Przyjazny Rodzinie. Hotele łatwo znaleźć, korzystając z interaktywnej mapki. Na stronie pojawiają się także dokładne opisy certyfikowanych obiektów. Certyfikat oznacza, że hotel spełnia liczne kryteria, np. zabezpieczenia, udogodnienia i specjalne atrakcje dla dzieci. Nic dziwnego – hasło przewodnie, którym kieruje się Kapituła przyznająca certyfikaty, brzmi „Dziecko VIP-em w hotelu”.

## 2. Rezerwujcie z wyprzedzeniem

Zanim wybiercie się w drogę, ustalcie listę atrakcji, które koniecznie chcecie zobaczyć (inspiracji szukajcie także w naszym przewodniku). Większość parków wodnych, muzeów, zabytków i innych ciekawych miejsc ma dziś strony internetowe. Warto na nie zajrzeć, żeby odnotować dni i godziny otwarcia, a nawet kupić z wyprzedzeniem bilety.



## 3. Sprawdźcie, jak dojechać

Popularne mapy Google nie tylko pomogą ustalić trasę, lecz także pozwolą wybrać właściwy sposób dojazdu. Możemy tu także porównać dojazd różnymi środkami transportu. Jeśli zdecydujecie się na kolej, wszystko staje się jeszcze łatwiejsze. Na stronach [intercity.pl](http://intercity.pl), [rozklad-pkp.pl](http://rozklad-pkp.pl) i [infopasazer.intercity.pl](http://infopasazer.intercity.pl), bez problemu dowiecie się wszystkiego o połączeniach.

#### 4. Kupcie bilety

Samochodu nie da się zatankować z wyprzedzeniem, ale bilety na pociąg można kupić dużo wcześniej i to bez wychodzenia z domu. Wejdźcie na [intercity.pl](http://intercity.pl) i skorzystajcie z systemu sprzedaży biletów online. Ominą was stresujące kolejki do kasy i załatwianie wszystkiego na ostatnią chwilę.



#### 5. Miejcie wszystko pod ręką

Warto korzystać z możliwości, jakie daje Internet w smartfonie. Przykład? PKP Intercity udostępnia aplikację mobilną. Umożliwia ona bezpłatny dostęp do wyszukiwarki połączeń, pokazuje w czasie rzeczywistym położenie pociągu lub jego ewentualne opóźnienie, a także dostarcza informacji o aktualnych ofertach i promocjach. Zapamiętuje też najczęściej wybierane trasy oraz wskazuje najkrótszą drogę na dworzec kolejowy. Jedyne, o czym musicie pamiętać, to zainstalować aplikację przed podróżą.

### PRZYDATNE ADRESY



[Rodzinawhotelu.pl](http://Rodzinawhotelu.pl) – tutaj dowiesz się, które ośrodki traktują dzieci jak VIP-y! Dowiesz się o udogodnieniach i atrakcjach dla rodzin w hotelach całej Polski.



[Intercity.pl](http://Intercity.pl) – stąd pobierzesz informacje o promocjach i udogodnieniach dla rodzin na dworcach i w pociągach. Tu możesz także kupić bilety – bez kolejek do kasy!



[rozklad-pkp.pl](http://rozklad-pkp.pl) – najłatwiejszy sposób na dokładne zaplanowanie podróży! Tu dowiesz się także o wszelkich zmianach w ruchu pociągów, a także zasięgniesz informacji o dworcach.

*„Podróż przecież nie zaczyna się w momencie, kiedy ruszamy w drogę, i nie kończy, kiedy dotarliśmy do mety. W rzeczywistości zaczyna się dużo wcześniej (...).”*

Ryszard Kapuściński



A może nad morze? Piaszczyste plaże, miasteczka z atrakcjami na każdą pogodę, słynne uzdrowiska, przepiękne lasy... Północna Polska to wspaniały region na rodzinne wyprawy!



#### ● Hotel oferuje

118 komfortowych pokoi, w tym 2 apartamenty z widokiem na morze, pokoje studio i rodzinne, SPA, dwie restauracje, kompleks basenowy, wypożyczalnia gier i rowerów, zajęcia sportowe dla rodzin.

#### Gotowi na zabawę?

Czterogwiazdkowy komfort bez trudu da się pogodzić z dobrą zabawą. Dowód? [Hotel Lidia w DarłóWKu Zachodnim](#). Na dorosłych czeka tu profesjonalne SPA (z dodatkową ofertą dla kobiet w ciąży i młodych mam), baseny, sauna. Dzieci mogą skorzystać z blisko stumetrowej sali zabaw. Całe rodziny rozpieszcza także tutejsza cukiernia z ciastami na bazie prawdziwych „babciowych” przepisów.



Hotel Lidia \*\*\*\*

ul. Dorszowa 3  
76-153 Darłowo – DarłóWko Zachodnie  
tel. +48 94 314 30 38  
e-mail: hotel@hotel-lidia.pl



### Grand Lubicz Uzdrowisko Ustka\*\*\*\*\*

ul. Wczasowa 4  
76 - 270 Ustka  
tel. +48 59 841 82 00  
www.grandlubicz.pl



## Dla każdego coś dobrego

**Hotel Grand Lubicz** to miejsce, które z powodzeniem pogodzi różne gusta – rodzice będą mogli skorzystać z bogatej oferty znakomitego SPA, dzieci zachwyci dwupoziomowy Aquapark, a liczne obiekty sportowe i piękna okolica sprawią, że cała rodzina znajdzie tu coś dla siebie! Grand Lubicz to jeden z największych i najlepiej wyposażonych obiektów tego typu na Polskim Wybrzeżu. Grand Lubicz posiada Centrum MEDICAL, dzięki czemu jest najnowocześniejszym obiektem hotelowo-leczniczym na polskim wybrzeżu.

### ● Hotel oferuje

311 w pełni klimatyzowanych pokoi typu standard, rodzinne pokoje typu lux i apartamenty, kilka restauracji, barów oraz kawiarnię widokową na V piętrze, boiska, strefę SPA i Wellness, dwupoziomowy Aquapark.



**SENATOR  
HOTEL**  
★★★★

### Hotel Senator

ul. Wyzwolenia 35  
78-131 Dźwirzyno k. Kołobrzegu  
tel. +48 94 35 49 444  
e-mail: recepcja@hotelsenator.pl



## Morze, lasy, radość

Ogromnym atutem hotelu Senator jest jego położenie. Znajduje się on blisko plaży, w otoczeniu lasu sosnowego. Wewnątrz na Gości czeka ekskluzywna strefa **SPA & WELLNESS**, a także cała moc atrakcji dla najmłodszych. Sala z torem przeszkód, ścianką wspinaczkową, basenem z kulkami i zewnętrzny plac zabaw to tylko niektóre z nich.

### ● Hotel oferuje

124 komfortowe pokoje i apartamenty, 2 restauracje, lobby bar i klub, Centrum SPA i AquaPark, Akademię Nurkowania z możliwością zdobycia certyfikatów, kregielnia, wypożyczalnia rowerów, bilard, kort tenisowy.



Kraina tysięcy jezior i tysięcy rodzinnych atrakcji. Tu nie sposób się nudzić, zwłaszcza, jeśli chcemy aktywnego wypoczynku. Woda, lasy, urokliwe miasteczka – wszystko to czeka na Mazurach.



#### ● Hotel oferuje

118 pokoi, 23 Mazurskie Chaty, restaurację z letnim tarasem z widokiem na jezioro, basen z jacuzzi i hydromasażami, Centrum SPA, plac zabaw, obiekty sportowe, własną plażę nad jeziorem ze strzeżonym kąpieliskiem

#### Natura i atrakcje

Malownicza sceneria, las, woda, świeże powietrze... Czego chcieć więcej? Na przykład rodzinnych atrakcji. Dlatego w **Hotelu Anders w Starych Jabłonkach** znajdziemy także miniklub dla dzieci z Małpim Gajem, plac zabaw na świeżym powietrzu, codzienne zabawy pod opieką animatorów w czasie wakacji, świąt i długich weekendów i wiele innych atrakcji.

#### Hotel Anders w Starych Jabłonkach

ul. Spacerowa 2  
14-133 Stare Jabłonki  
tel. +48 89 642 70 00  
e-mail: [repcja@hotelanders.pl](mailto:repcja@hotelanders.pl)



### Hotel Robert's Port\*\*\*\*

Stare Sady 4  
11-730 Mikołajki  
tel. +48 87 429 84 00  
e-mail: recepcja@hotel-port.pl



## Port relaksu

**Hotel Robert's Port\*\*\*\*** to cisza i spokój, choć w okolicy Mikołajek. Z okien komfortowych pokoi rozpościerają się widoki na łąki, puszcę i jezioro. A na miejscu – masa atrakcji dla całej rodziny. Hotel dysponuje własną plażą, a nawet portem ze statkami pasażerskimi.

### ● Hotel oferuje

Komfortowe pokoje z pięknymi widokami, strefę SPA&Wellness, 2 restauracje, Klub Malucha (60 m<sup>2</sup>) z salą kinową i salą gier, dwupoziomowy Małpi Gaj, animacje dla najmłodszych



### Zalesie Mazury Active SPA

Zalesie 12  
11-010 Barczewo  
tel. +48 89 514 82 41  
kom. +48 662 216 177  
email: recepcja@zalesiemazury.pl



## Relaks nad jeziorem

**Zalesie Mazury Active SPA** to idealne miejsce dla rodzin zmęczonych miejskim zgiełkiem. Położone w pięknej, zielonej okolicy pozwala w pełni cieszyć się naturą. Na miejscu czeka wiele atrakcji - wypożyczalnia sprzętu sportowego, boiska, wyprawy i sprzęt do połowu ryb. Ośrodek słynie również ze znakomitego SPA z ofertą także dla... najmłodszych gości.

### ● Hotel oferuje

Pokoje dla rodzin 2+2, kryty plac zabaw o pow. 200 m<sup>2</sup>, 3 zewnętrzne place zabaw, minizoo, basen ze strefą Happy Kids, restauracja z dziecięcym „kąciem łośucha”

Mazowsze to nie tylko Warszawa (choć i stolicę warto odwiedzić o dowolnej porze roku). To tereny idealne na długie spacery w lesie, rodzinne przejażdżki rowerami i weekendy pełne atrakcji.



#### ● Hotel oferuje

148 klimatyzowanych pokoi, Kid`s Corner, restaurację, bar, kawiarnię i sezonowy Grill House, SPA, kryty basen z jacuzzi i saunami, siłownię, pole golfowe, korty (kryte i odkryte), boiska, rowery, kijki do nordic walking. W okolicy znajdują się rozległe ścieżki turystyczne oraz plaża miejska.

### Światowa jakość

**Holiday Inn Warszawa Józefów\*\*\*\*** usytuowany jest w sercu Mazowsza na obrzeżach Mazowieckiego Parku Krajobrazowego, w malowniczym zakolu rzeki Świder. Dzięki 11 ha terenu zielonego stwarza wyjątkowe warunki do organizacji pikników i aktywnego wypoczynku dla całej rodziny. Znajduje się tu m.in. największy na Mazowszu park linowy dla dzieci i dorosłych czy minigolf. Hotel należy do największej sieci hotelowej na świecie – InterContinental Hotels Group.



Holiday Inn  
Warszawa Józefów\*\*\*\*

ul. Telimena 1  
05-420 Józefów  
tel: +48 22 77 83 000  
e-mail: [repcja@holiday.aquila.pl](mailto:repcja@holiday.aquila.pl)  
[www.holiday.aquila.pl](http://www.holiday.aquila.pl)  
[www.facebook.com/  
HolidayInnWarszawaJozefow](https://www.facebook.com/HolidayInnWarszawaJozefow)



HOTEL WARSZAWIANKA  
RODZINA - BIZNES  
★★★★

### Hotel Warszawianka \*\*\*\*

Jachranka 77  
05-140 Serock  
tel. +48 22 768 90 00  
e-mail: rezerwacja@warszawianka.pl  
www.warszawianka.pl



## Zabawa nad Zalewem Zegrzyńskim

W Hotelu Warszawianka\*\*\*\* zabrano o rodziny spragnione rozrywki – Aquapark z 90-metrową zjeżdżalnią, korty, boiska, plaża i przystań z możliwością wypożyczenia kajaków czy rowerów wodnych zachęcają do aktywności. Rodzice docenią też znakomite SPA z 16 gabinetami, a dzieci – centrum kreatywnej zabawy KIDS, które jest jedynym w swoim rodzaju miejscem dla dzieci i „małych dorosłych” w wieku 4-12 lat, będące wspaniałym oceanem atrakcji. A wszystko to nieopodal Warszawy, nad Zalewem Zegrzyńskim.

### ● Hotel oferuje

294 pokoje, 4 restauracje z różnorodną ofertą gastronomiczną, centrum kreatywnej zabawy KIDS, Aqua Park, zewnętrzny plac zabaw, miasteczko piknikowe, korty, boiska i wypożyczalnię sprzętu do sportów wodnych.



HOTEL BONIFACIO  
SPA & SPORT RESORT

### BoniFaCio Spa & Sport Resort

Kępa 84, k/Sochocina  
09-110 Sochocin  
tel. +48 23 651 24 10  
tel. +48 23 651 24 00  
e-mail: recepcja@hotelbonifacio.pl



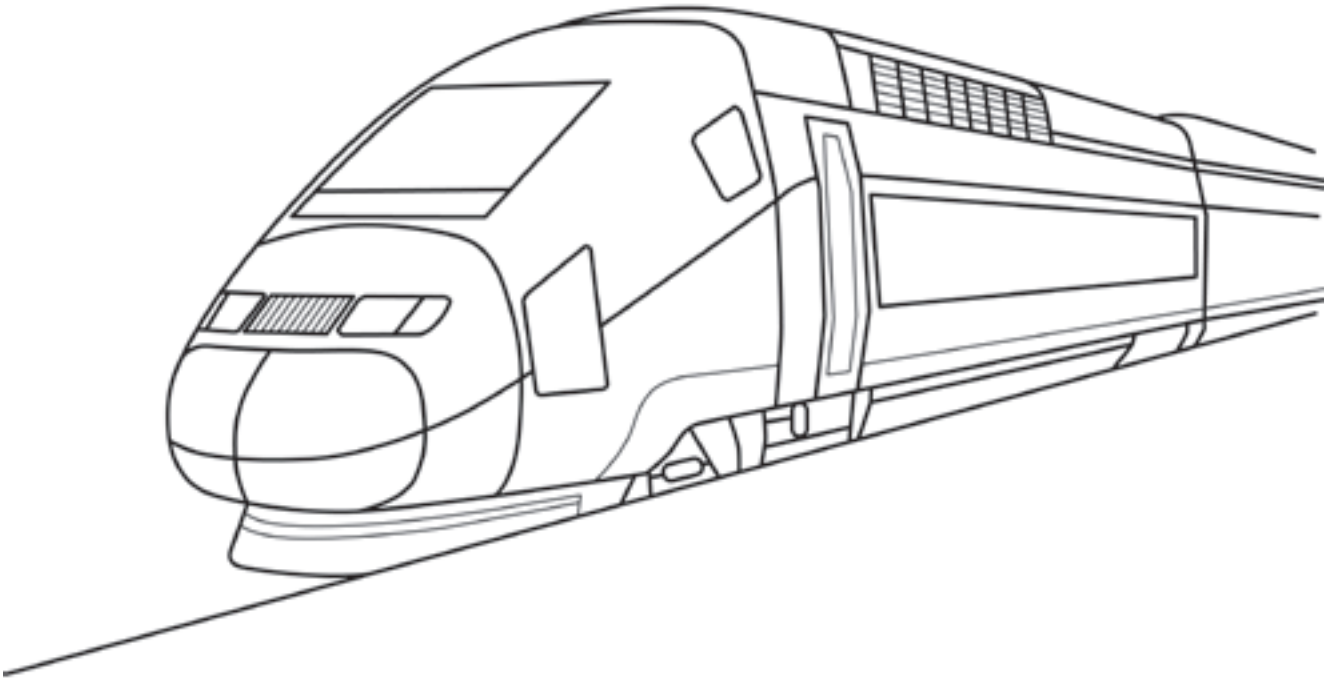
## Hotel na każdą pogodę

BoniFaCio Spa & Sport Resort to miejsce, w którym można zakochać się od pierwszego wejrzenia: elegancka bryła hotelu została wkomponowana w piękny krajobraz, a duże przeszklenia dają możliwość podziwiania przyrody. Na miejscu nie zabrakło licznych rozrywek dla dzieci. Co weekend organizowane są tu dla nich specjalne animacje. Na dorosłych czeka z kolei luksusowe SPA.

### ● Hotel oferuje

45 komfortowo wyposażonych pokoi, 2 restauracje, antresola klubowa ChillOut oraz centrum SPA & WELLNESS, Weekendy dla Milusińskich – cotygodniowy program atrakcji dla najmłodszych.

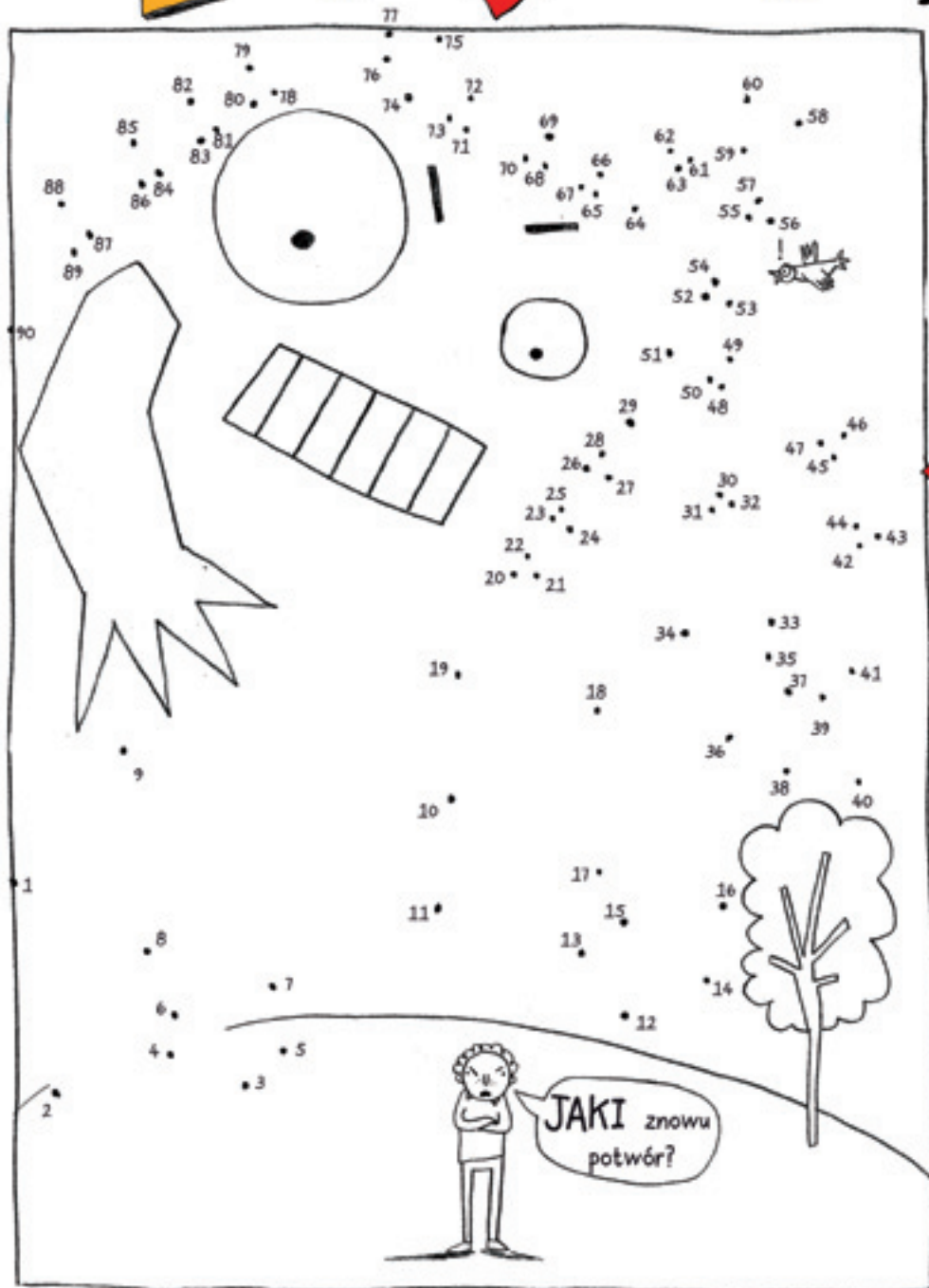
**Pokoloruj nowoczesny pociąg.  
Takie pociągi mogą rozwijać duże prędkości.**



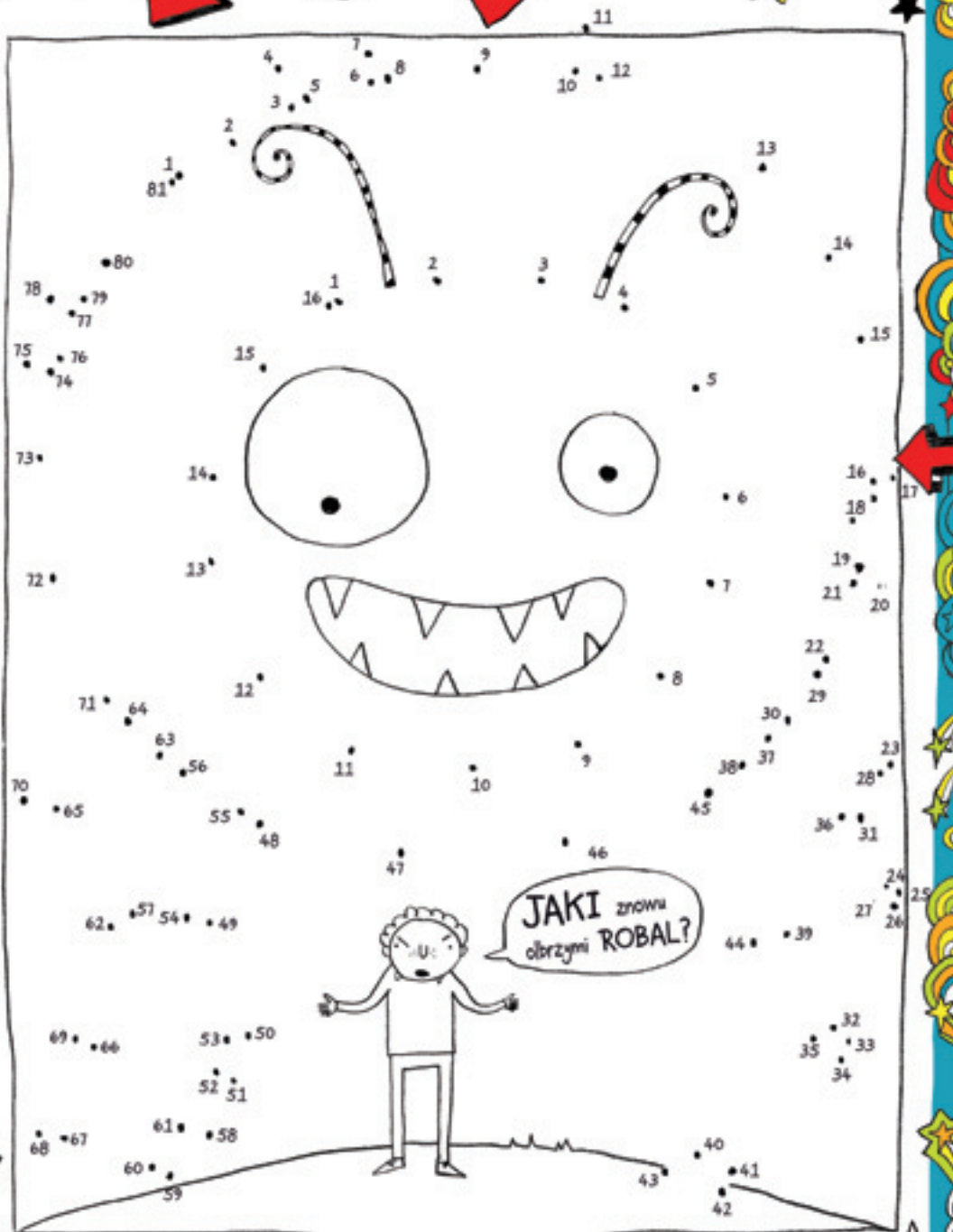
**Więcej kolorowanek znajdziesz  
na [www.zielonasowa.pl](http://www.zielonasowa.pl)**



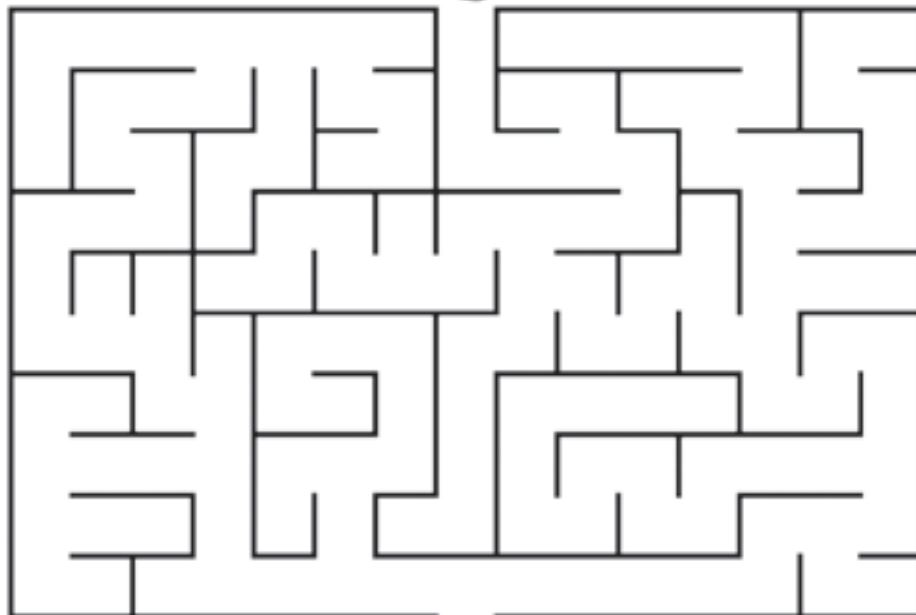
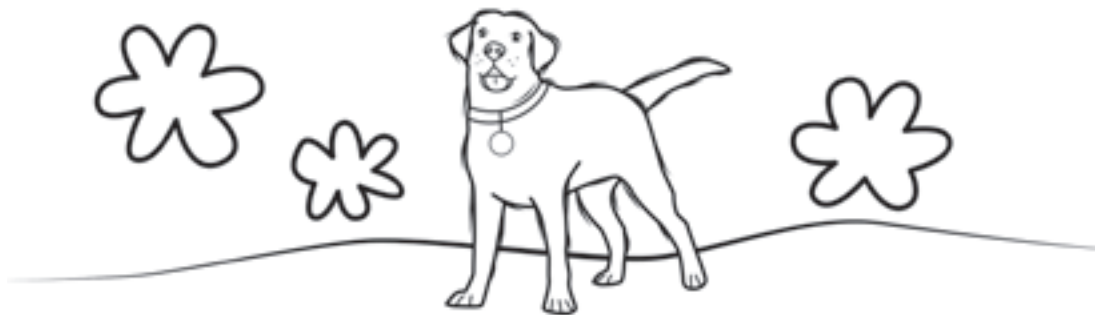
Duuużo więcej  
znajdziesz  
w *Fantastycznie  
odjechany  
przyborniku*  
*Tomka Łebskiego*  
na [www.zielonasowa.pl](http://www.zielonasowa.pl)



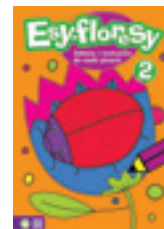
**UWAGA!**  
NIE DLA DOROŚŁYCH!



Którędy musi pobiec piesek, żeby odnaleźć Olę?



Więcej gier  
i zabaw  
znajdziesz  
w książkach  
Esy-floresy  
na [www.zielonasowa.pl](http://www.zielonasowa.pl)





Pełna emocji wspinaczka, czy spacer po łagodnym stoku, wzdłuż szumiącego strumienia? Polskie góry pozwalają rozkoszować się jednym i drugim. To wspaniały rejon na rodzinne wyjazdy.



#### ● Hotel oferuje

97 pokoi, restaurację z oranżerią, basen z przeciwprądem i brodzikiem, strefę saun i wellness, SPA, siłownię i salę fitness, miejsce na grilla i wygodne leżaki na słonecznej łące przy strumieniu.

### Rodzinny eko-relaks

Młode mamy lubią Cottonina Villa & Mineral SPA Resort m.in. za Baby Eco SPA – pierwszy w Polsce kompletny program ekologicznego SPA dla rodziców i dzieci, tworzonych we współpracy ze specjalistami z zakresu dermatologii i położnictwa! Na dzieci czekają tu pokoje gier i zabaw, basen, polana do gier i zabaw ruchowych na świeżym powietrzu, wypożyczalnia sprzętu sportowego i liczne animacje.



#### Cottonina Villa & Mineral SPA Resort

ul. Sanatoryjna 7  
59-850 Świeradów-Zdrój  
tel. +48 75 78 45 500  
tel. +48 75 73 49 620  
e-mail: info@cottonina.pl



## CZARNY POTOK RESORT & SPA *Luxury Collection* \*\*\*\*\*



### Hotel Czarny Potok Resort & SPA

ul. Czarny Potok 65  
33-380 Krynica-Zdrój  
tel +48 18 530 30 00  
Fax +48 18 530 30 05  
kom. +48 509 398 362  
e-mail: [repcja@czarnypotok.com](mailto:repcja@czarnypotok.com)  
[rezerwacje@czarnypotok.com](mailto:rezerwacje@czarnypotok.com)

### ● Hotel oferuje

12 budynków, 237 pokoi i apartamentów, cztery restauracje, centrum SPA i Wellness, studio Cardio Fitness, sala zabaw wewnątrz i plac zabaw na zewnątrz budynku.

## Aktywnie i rodzinnie

Hotel **Czarny Potok** zaprojektowano w taki sposób, by cały czas czuło się ten niepowtarzalny górski klimat. Dlatego miłośnicy relaksu i przyrody będą wniebowzięci. Jednocześnie jest tu bardzo luksusowo, a wszystkie usługi - od SPA, po restauracje, stoją na najwyższym poziomie.

Góry same w sobie są atrakcyjne dla aktywnych rodzin, ale w hotelu **Czarny Potok** czeka na nie jeszcze więcej możliwości ciekawego spędzania czasu. Dla dzieci przygotowano tu sale zabaw i ciekawe animacje, można zdobyć Kartę Odkrywcę, a nawet... odbyć kursy gotowania, przejażdżki limuzyną i koncerty w amfiteatrze. Całą rodziną można iść na basen, a starsi docenią bogatą ofertę SPA i fitness. Jest również program dla dzieci "Jestem VIP-em w hotelu".

# KILKA SŁÓW O ... RODZINNYM PODRÓŻOWANIU.

## Eksperci radzą, znana mama poleca ...



Wszystkim podróżującym pacjentkom w ciąży powtarzam: Myśl o swojej wygodzie i wygodzie Twojego jeszcze nienarodzonego dziecka! Komfort matki, to także komfort dziecka, dlatego w czasie podróży niezmiernie ważne jest wygodne miejsce do siedzenia z możliwością swobodnego wyprostowania nóg. Wskazany jest również krótki spacer. Miło, gdy w trakcie ekskursji mamy dostęp do toalety, a także możliwość zjedzenia zdrowego posiłku. Uwzględniając wcześniejsze zalecenia, osobiście jako środek lokomocji rekomenduję pociąg. Poza wspomnianą wygodą, pamiętajmy, że pociąg gwałtownie nie hamuje, nie ma w nim konieczności przypinania się pasami bezwładnościowymi - jak w aucie. Do odbycia podróży nie są konieczne zaświadczenia od lekarza, jak w przypadku wielu linii lotniczych. A duża przestrzeń w przedziałach zwiększa komfort czasami wielogodzinnej podróży.

Dr Jacek Tulimowski  
Specjalista Ginekolog – Położnik – Ultrasonolog  
Członek Kapituły Hotel Przyjazny Rodzinie



Coraz więcej rodziców podróżuje nawet z niemowlętami. I, przy zachowaniu ostrożności, nie musi być w tym nic złego, choć generalnie im młodsze dziecko, tym lepiej należy przemyśleć konieczność podróży. Może warto poczekać chociaż miesiąc? Przed dłuższą jazdą z kilkutygodniowym maluchem dobrze skonsultować się z pediatrą, sprawdzić wcześniej, czy warunki będą dobre i czy bez problemu będzie można dziecko przewinąć, czy nakarmić (tu mogę polecić dzisiejsze pociągi z przewijakami, wygodnymi siedzeniami i możliwością swobodnego karmienia, podgrzania butelki czy wyparzenia smoczka). Im starsze dziecko, tym łatwiej. Często jednak kilkulatek zdarzają się przypadki choroby lokomocyjnej. Prosty sposób, żeby im zapobiec? Wybrać pociąg.

Dr Wojciech Ozimek, lekarz pediatra  
Członek Kapituły Hotel Przyjazny Rodzinie



Mój nastoletni syn podróżuje pociągiem zdecydowanie częściej, niż ja. On to uwielbia! Ale udało mu się i mnie przekonać, by przy dłuższych trasach drogę asfaltową zamieniać na żelazną. Kobieta zabiegana - czyli taka, jak ja - musiała nauczyć się odpowiedniego gospodarowania czasem, by móc robić kilka rzeczy jednocześnie. Samochód już tego nie zapewnia. A pociąg - jak najbardziej! Przemierzając się po Polsce (i nie tylko) mogę coś napisać, coś przeczytać i coś obejrzeć, a dla relaksu spoglądać przez okno i podziwiać piękniejącą Polskę. Poza tym podróż pociągiem ma także swoją wartość społeczną - inni ludzie, inne opinie, ciekawe spostrzeżenia... Doceniam to ostatnio coraz częściej.

Beata Tadla, dziennikarka „Wiadomości” TVP  
Członkini Kapituły Hotel Przyjazny Rodzinie

# PRZYGODA DLA MAŁYCH, WYGODA DLA DUŻYCH



**Mamo**to

Magdalena Klimkowska,  
Redaktor Naczelna „Mamo To Ja”  
Członkini Kapituły Hotel Przyjazny Rodzinie

## CZAS NIE JEST Z GUMY

Na dworcu zawsze warto być wcześniej, to jasne. Z dzieckiem oznacza to co najmniej dwadzieścia minut. Każde przejście z peronu na peron, zmiana wagonu czy cokolwiek trwa z małym człowiekiem u boku po prostu dużo dłużej.

## ZNACZNIE TAŃSZE BILETY

- Dzieci do 4 lat podróżują bezpłatnie. Warunkiem jest pobranie w kasie biletu ze zniżką 100%, natomiast w czasie kontroli w pociągu - okazanie dokumentu stwierdzającego wiek dziecka.
- Opiekunowie czy rodzice mogą legitymować swoją pociechę np. paszportem, książeczką zdrowia czy aktem urodzenia. Idealnym rozwiązaniem może być też, wydawany przez gminę, dowód osobisty dziecka, które nie ukończyło 13. roku życia.
- Dzieci powyżej 4. roku życia i młodzież szkolna na podstawie legitymacji polskiej szkoły mogą skorzystać z 37% ulgi.
- Dodatkowo, w krajowych pociągach PKP Intercity honorowana jest „Karta Dużej Rodziny”. W tym przypadku zniżki ustawowe łączą się z 25% upustem, który przysługuje każdemu członkowi rodziny, przy jednoczesnym przejeździe co najmniej 3 uprawnionych osób. Dzięki temu bilet dla ucznia jest jeszcze tańszy.

Podróż pociągiem to dla dzieci wspaniała przygoda i wielka frajda. Dla dorosłych - wygodne rozwiązanie. Ale trzeba się do tego mądrze przygotować.

*Oto kilka rzeczy, o których musicie pamiętać, by wspominać podróż z dzieckiem, jako świetną zabawę.*



## WÓZEK, NOSIDEŁKO, PARASOLKA?

Duży wózek na dużych, pompowanych kołach to rozwiązanie idealne... w terenie. W pociągu, na dworcach może być z takim sprzętem po prostu ciasno. Lepiej postawić na mały wózek - typu parasolka. A może chusta lub nosidełko? Przynajmniej ręce będą wolne...



### Ważne!

Jeśli kupujesz bilety do wagonów z tradycyjnymi przedziałami, rezerwuj miejsca przy oknie lub przy wyjściu z przedziału. Oglądanie świata przez okno oraz wędrowki po wagonie to największe atrakcje dla maluchów!

## ZAPAKUJ KILKA WAŻNYCH RZECZY

- Coś do jedzenia. Najlepsze są pokarmy „suche”, którymi trudno się ubrudzić. Idealne są np. suszone owoce, chrupki kukurydziane, biszkoptowe herbatniki czy marchewki, ogórki pokrojone na kawałki.



- Coś do picia. Najlepiej, jak zawsze i wszędzie, wodę. Dla malucha weź butelkę z ciepłą wodą (w termosiku) i odmierzoną ilość mleka modyfikowanego w pudełeczku. Kiedy będzie trzeba po prostu wsympiesz proszek do wody, zamieszasz i gotowe.
- Wilgotne chusteczki. Do wycierania buzi, rączek. I nie tylko.
- Jednorazowe nakładki na sedes (dla starszych dzieci) albo zestaw do przewijania dla najmłodszych.



- Kapciuszki - wtedy nawet wejście na fotel, żeby popatrzeć przez okno, nie będzie problemem.
- Coś do przykrycia dziecka, gdy zaśnie. Wtedy zawsze robi się zimniej. Jak jest miejsce - kocyk, jeśli nie ma, idealna będzie bluza taty.



### To ważne!

Pomyśl o innych pasażerach. Pamiętaj, że często nadopiekuńczy rodzice (którzy np. na siłę karmią dziecko) są większym problemem niż same dzieci oglądające z zaciekawieniem świat za oknami pociągu.



# DOBRY POCZĄTEK

Wszystko dobre, co się dobrze kończy?

Nie w podróży – tu od samego początku powinniśmy czuć się jak najlepiej. Dlatego spółka PKP S.A. zadbała o miejsca, gdzie się wszystko zaczyna - nowoczesne dworce kolejowe są czyste, wygodne i przyjazne rodzinie.

Dworzec to dziś dobry  
początek dobrej podróży!

Kilka lat temu ruszyło wielkie sprzątanie i renowacja dworców w całej Polsce. Dworcowe hale zaczęły w wielu miastach zachwycać niebanalnymi wnętrzami, stały się też bardziej funkcjonalne. Przykład? Przewijaki. Kiedyś takie urządzenia dostępne były tylko w nielicznych miejscach. Dziś spotkamy je nie tylko na wielkich dworcach, lecz także coraz częściej i na małych stacjach. W wybranych miejscach pojawiają się również pokoje dla rodzica z maluchem.

Nowoczesne dworce to także dużo łatwiejsze poruszanie się z wózkiem i bagażami. W wielu odnowionych halach powstały także punkty gastronomiczne, w których łatwo kupić coś dla małych i dużych podróżników. Na dużej części dworców dostępne są księgarnie, drogerie, kioski z prasą i inne miejsca, gdzie można kupić coś w ostatniej chwili przed podróżą: zabawkę, książkę, czy zapomnianą szczoteczkę do zębów.

## Gdańsk

Bez problemu można tu wypić kawę, czy zjeść coś dobrego lub kupić książkę tuż przed podróżą. W odnowionej hali znalazło się miejsce na oddzielny pokój dla matek z małymi dziećmi.

## Katowice

Sklepiki i kawiarnie umilą rodzinie oczekiwanie na podróż. Na odnowionym dworcu zainstalowano schody ruchome i windy (bezpośrednio na perony). Tuż obok znajduje się galeria handlowa.

## Warszawa Centralna

Odświeżone wnętrza dworca czekają na małych i dużych. Znajduje się tu pokój dla matki z dzieckiem. Pochylnie i schody ruchome ułatwiają poruszanie się z wózkiem. Położenie dworca w samym centrum, niedaleko metra, przystanków tramwajowych i autobusowych dodatkowo ułatwia rodzinne podróże. Obok znajduje się centrum handlowe, a na terenie dworca i w okolicy liczne lokale handlowe.

## Kraków Główny

Na dworcu czekają pokoje przeznaczone dla potrzeb mamy z dzieckiem. Są one wyposażone w przewijaki, umywalkę oraz siedziska ułatwiające wygodne karmienie. 10 wind i 15 ciągów schodów ruchomych ułatwia całej rodzinie przemieszczanie się z bagażami. Znajduje się tu także blisko 50 lokali handlowych. Zakupy w ostatniej chwili to nie problem.





Jazda pociągiem wcale nie musi być dla dziecka nudna. Wystarczy tylko mądrze zająć mu czas.

*Jak? Organizując fajne zabawy.*

twój  
**maluszek**



Ola Sokalska

Redaktor prowadząca „Twój Maluszek”  
Członkini Kapituły Hotel Przyjazny Rodzinie

O dobry humor w pociągu zdecydowanie łatwiej niż na przykład w aucie. Bo dziecko ma więcej miejsca, nie jest ograniczone pasami, może swobodnie poruszać się. Aby czas nie dłużył się, możesz malcowi poczytać, pobawić się z nim pluszakami czy autkami. Możesz też zaproponować mniej oczywistą, a równie wciągającą zabawę. Oto kilka podpowiedzi.

### 1. CO WIDAĆ ZA OKNEM

Wspólnie wyglądacie przez okno i opowiadacie, co widzicie. Zaczynasz ty: „Za oknem widzę drzewa, które poruszają koronami, pewnie jest wiatr. A tam na polu stoi...”. Wówczas do opowieści włącza się dziecko, które po kilku zdaniach przerywa opis i kontynuuje go inna osoba. I w ten sposób snuje się opowieść...



### 3. SŁOWNE IGRASZKI

Mówisz jakieś słowo, a dziecko musi wypowiedzieć kolejne, ale na literę, którą skończyło się twoje słowo, np. rogal – lustro – ołówek itd. To zabawa dla starszych dzieci, które już mają spory zasób słów.



### 5. ZA CO KOCHASZ?

Zadajesz pytanie „Za co kochasz (mnie, tatę, siostrę, psa Burka itp.)”, a pytana osoba musi odpowiedzieć. Bardzo fajna zabawa, bo dzięki niej możesz np. dowiedzieć się, że nikt inny nie robi tak pysznych naleśników jak ty albo to właśnie ty uśmiechasz się najpiękniej na świecie :-)

### 2. WNIKLIWY OBSERWATOR

Jedna z osób opisuje przedmiot, który znajduje się w pociągu, w zasięgu waszego wzroku. Reszta zgaduje, co to może być. Pamiętaj, by był to przedmiot, który twoje dziecko już zna, np. walizka, gazeta itp. Ach, i nie bądź zbyt prymusem, daj szansę maluchowi.

W bogatszej wersji zgadywanie można połączyć z pytaniami, np. mówisz: „To jest niebieskie”, a inne osoby po kolei zadają pytania, np. czy jest ciężkie, czy można to zmieścić w dłoni itp.

### 4. JAZDA NA KONIKU

To zabawa doskonała dla tatusiów i młodszych dzieci. Tata zakłada nogę na nogę, a następnie sadza brzdąca na stopie, która nie dotyka podłogi i zaczyna rytmicznie bujać dziecko, śpiewając:

*Wio koniku, a jak się postarasz  
na kolację zjedziemy akurat.  
Tobie owsa nasypiemy zaraz,  
a ja z miski smaczną zupę będę jadł.*

To zabawa, którą pamiętam jeszcze ze swojego dzieciństwa. Czyli zupełnie retro, ale przetrwała, czyli działa! Ba, pamiętam, jak zaśmiewałam się przy niej do łez. Dla bardziej dociekliwych: mało kto wie, że ten fragment pochodzi z piosenki napisanej przez Jerzego Jurandotą, autora m.in. takich niegdyś hitów jak „Nie kochać w taką noc to grzech” ;-)



Cztery kółka? Skrzydła?  
A może cała masa kółek  
i jeszcze więcej dobrej  
zabawy.



## RAZY POCIĄG!

Znamy co najmniej 11 powodów, dla których  
warto zostawić samochód w garażu, zapomnieć  
o autobusach i samolotach, a na rodzinne wyprawy  
ruszać tylko pociągiem



### WSZYSCY DOBRZE SIĘ BAWIĄ

Jeśli podróżujecie samochodem, zawsze ktoś  
będzie musiał skupić się na prowadzeniu.  
W pociągu dobra zabawa nie ominie nikogo.



### BEZ CIENIA NUDY

Można rozmawiać swobodniej niż w samolocie  
czy autobusie. A tym, którzy od rozmawiania  
wolą surfowanie, coraz więcej pociągów oferuje  
też korzystanie z bezprzewodowego internetu.  
I jak tu się nudzić?



### PYSZNA PODRÓŻ

Żeby wpaść na śniadanie,  
lunch czy obiad, nie musicie już  
szukać restauracji przy drodze  
i robić postoju w podróży; nie  
trzeba też – jak w przypadku  
jazdy autobusem, zadowalać  
się kanapkami. WARS to  
prawdziwa restauracja na  
kołach. Z pysznym jedzeniem.



### BAGAŻ W KOMPLECIE

Planujecie jazdę na rowerach po  
dotarciu na miejsce – śmiało, dwa  
kółka jadą z nami. Nie chcecie  
zostawiać Azora samego? Pies też  
może jechać koleją ;) Z wózkiem  
też nie ma komplikacji, jakie  
mielibyście przy przewożeniu ich  
samochodem.



### TU KOCHAJĄ DZIECI!

Bezpłatne skorzystanie z wrzątku, wyparzenie butelki  
czy podgrzanie dziecięcego posiłku albo dziecięce  
menu w WARSie, przedziały z miejscami specjalnie dla  
małych dzieci, przewijaki. Jeżdżenie z maluchami może  
być wygodne i przyjemne. Ale tylko w pociągu!





## W RUCHU

Rozprostowanie nóg, przestrzeń dla dzieci, które nie mogą usiedzieć w miejscu? To możliwe tylko w pociągu!



## CO MAMY DLA MAMY

Podróż nowymi, wygodnymi pociągami jest dużo bardziej wygodna niż jazda w ciasnych fotelach z koniecznością zapinania pasów. Docenią to przyszłe i karmiące mamy!



## NOCLEG NA MIEJSCU

Noc w podróży? Kuszetki to nie tylko wygoda (nieporównywalna ze spaniem w fotelu), lecz dla dzieci także prawdziwa przygoda!



## WSIADACIE I JEDZIECIE

Czekanie na odprawę, rewizja bagażu, konieczność spełnienia norm przy przewozie płynów – o tym, co najbardziej uciążliwe dla latających samolotami, w przypadku pociągu można zapomnieć. Wsiadacie i... odjaaaazd!



## DOBRY START

Dworce zwykle zlokalizowane są w centrach miast, albo w centralnych punktach dzielnicy. Tymczasem z lotniskami nie jest już tak różowo. Bywa, że dojazd zajmuje tyle czasu i pieniędzy, że szkoda zachodu.



## BEZ PROBLEMU

Choroba lokomocyjna częściej dopada w samochodzie czy autobusie niż w pociągu. Nie ma tu też miejsca na sensacje żołądkowe, jakie powoduje start, czy lądowanie samolotu. Rodzinna podróż będzie przyjemna od początku do końca!



WARS to coraz częściej ulubiona restauracja całych rodzin.

Dlaczego?  
Znamy co najmniej



powodów!

### ● BO JEST WYGODNIE

Dzieci nie dadzą Wam ruszyć się po zamówienie? Nie chcecie zostawiać bagażu? Jesteś w ciąży i nie masz ochoty na chodzenie? Jedzenie można zamówić bezpośrednio do przedziału! Pierwszy sposób to skorzystanie z aplikacji „mWARS”, która działa w wybranych składach (lista pociągów po włączeniu aplikacji). Drugi – to złożenie zamówienia u obsługi WARS, która podczas podróży rozdaje poczęstunek i menu.

# SMACZNEJ PODRÓŻY!

### ● BO JEST PRZYJAŹNIE

W restauracji przyjaznej rodzinie nie może zabraknąć dziecięcego menu. Dlatego WARS oferuje posiłki dostosowane do potrzeb i gustów najmłodszych pasażerów. Nieco inne są nie tylko propozycje dań, ale i wielkość porcji.

### ● BO JEST PYSZNIE

Moda na WARS trwa w najlepsze. Nic dziwnego – restauracyjne menu opracowane przez szefa kuchni – Piotra Zaborowskiego może każdemu zaostriżyć apetyt. Potrawy zmieniają się co sezon, tak żeby na talerzach zawsze lądowały najświeższe składniki i nowatorskie dania. Pycha!

### ● BO JEST ZDROWO

Świeże i naturalne składniki to podstawa w WARSie! Poza tym wszystkie surowce, z których WARS przygotowuje dania, pochodzą od sprawdzonych producentów i dostawców. Zawsze można być pewnym jakości!



### ● BO JEST PRAKTYCZNIE

Wyparzenie butelki lub smoczka, podgrzanie posiłku dla niemowlaka, czy prośba o wrzątek? Nie ma najmniejszego problemu! Pomocna obsługa WARS chętnie spełnia prośby rodziców!



# TANIE PODRÓŻOWANIE

Oszczędzając na biletach wcale nie musicie oszczędzać na komforcie.

## NAWET 100% ULGI

Maluchy do czwartego roku życia mogą pojechać pociągiem za darmo (ulgi 100% w drugiej klasie TLK i EIC. Starsze dzieci mogą liczyć na 37-procentową ulgę.

## ZNIŻKI DLA RODZINY

30% zniżki, która łączy się z indywidualnymi ulgami? To możliwe z Biletem Rodzinnym. Możecie z niego skorzystać, jeśli podróżujecie pociągami Express InterCity (EIC), Express Intercity Premium (EIP), InterCity (IC) oraz Twoje Linie Kolejowe (TLK) w grupie od 2 do 5 osób (w tym dziecko, które nie ukończyło 16. roku życia). Oferta obowiązuje w 1. i 2. klasie.

## RODZINA W KOMPLECIE

Macie Kartę Dużej Rodziny? PKP Intercity umożliwia Wam przejazdy z dodatkowym upustem 30% w komunikacji krajowej (TLK, IC, EIC i EIP), w dowolnej klasie, który łączy się z innymi ulgami ustawowymi. Zniżki dla posiadaczy karty oferuje także WARS! A może jeszcze nie odebraliście swojej Karty Dużej Rodziny? Pamiętajcie, że przysługuje ona rodzinom z co najmniej trójką dzieci, niezależnie od dochodu. Karta jest wydawana bezpłatnie każdemu członkowi rodziny. Rodzice mogą korzystać z karty dożywotnio, dzieci - do 18. roku życia lub do ukończenia nauki, maksymalnie do osiągnięcia 25 lat. Wszystkie informacje o karcie i wykaz aktualnych zniżek na [rodzina.gov.pl](http://rodzina.gov.pl)

**Rodzinne podróże nie muszą być drogie!** Z ogólnopolską Kartą Dużej Rodziny oszczędzicie kupując bilety. Każdy z członków rodziny, podróżujący po Polsce pociągami PKP Intercity, w dowolnej klasie, otrzyma dodatkowy upust 30%. Łączy się on z ulgami ustawowymi, dzięki czemu np. uczniowie pojadą jeszcze taniej. Wystarczy, że wspólnie podróżują dwie osoby z rodziny posiadającej Kartę. Na rodzinne zniżki z Kartą można liczyć nie tylko w PKP Intercity, ale wielu innych instytucjach i firmach. To oznacza np. tańszy udział w wydarzeniach kulturalnych, przejazdy komunikacją publiczną czy wakacje. Więcej o karcie i zniżkach na [rodzina.gov.pl](http://rodzina.gov.pl)

Jak to zrobić?  
Podpowiadamy!



## TANIE WEEKENDY

Wystarczy raz zapłacić 74 zł za osobę, by podróżować do woli, cały weekend, wszystkimi pociągami TLK, w przedziałach 2. klasy. Umożliwia to tzw. Bilet Podróżnika. Najbardziej opłacalny staje się w tzw. długie weekendy, kiedy obowiązuje nawet trzy dni! Z kolei Bilet Weekendowy (cena od 154 zł), również umożliwia dowolną liczbę przejazdów w czasie weekendu. Obejmuje jednak wszystkie pociągi: EIP, EIC, IC i TLK.

## IM WCZEŚNIEJ, TYM LEPIEJ

„Wcześniej Taniej” to stała oferta, dzięki której można skorzystać ze zniżek 30%, 20% lub 10% kupując bilety przedsprzedaży. Dotyczy krajowych tras pociągów EIP, EIC, IC lub TLK, w klasie 2. Zniżki można połączyć kupując z wyprzedzeniem np. Bilet Rodziny!



### Konduktor radzi!

Podczas kontroli w pociągu oprócz biletów należy okazać dokument potwierdzający wiek dziecka: legitymację szkolną, paszport, czy specjalny dowód, który można wyrobić w urzędzie miasta lub gminy.



Ogólnopolska kampania i konkurs

# HOTEL PRZYJAZNY RODZINIE

Podróżujesz z rodziną?  
wybierz  
nasze hotele



HOTEL PRZYJAZNY  
RODZINIE  
Family Friendly Hotel



[www.rodzinawhotelu.pl](http://www.rodzinawhotelu.pl)

Hotele Przyjazne Rodzinie to  
**MIEJSCA, GDZIE DZIECKO JEST VIP-em**



sprawdzone i rekomendowane  
dla rodzin przez Kapitułę HPR



zapewniające promocje  
i pakiety rodzinne



wyróżnione prestiżowym  
certyfikatem HPR

[www.rodzinawhotelu.pl](http://www.rodzinawhotelu.pl)