



Jak przygotować się do lotu i podróżować bez stresu?

2026-07-22

Podróże lotnicze już dawno przestały być domeną wyłącznie ludzi młodych. Coraz więcej seniorów korzysta z samolotów, odwiedzając rodzinę, wyjeżdżając na wakacje czy realizując marzenia o zwiedzaniu świata. Dobra wiadomość jest taka, że wiek sam w sobie nie stanowi żadnej przeszkody do latania. Kluczem do udanej podróży jest jednak odpowiednie przygotowanie.

Jak sprawić, aby lot był komfortowy i bezpieczny? Oto najważniejsze wskazówki dla seniorów oraz ich opiekunów.

Zacznij od planowania

W przypadku osób starszych spontaniczne wyjazdy nie zawsze są najlepszym rozwiązaniem. Warto zaplanować podróż z wyprzedzeniem i upewnić się, że wybrany termin oraz miejsce odpowiadają naszym możliwościom.

Przed zakupem biletu warto odpowiedzieć sobie na kilka pytań:

1. Czy stan zdrowia pozwala na kilkugodzinny lot?
2. Czy potrzebna będzie pomoc na lotnisku?
3. Czy konieczne jest zabranie leków lub sprzętu medycznego?
4. Czy na miejscu dostępna będzie opieka medyczna?
5. Czy wykupione ubezpieczenie obejmuje choroby przewlekłe?

Jeśli senior cierpi na schorzenia układu krążenia, problemy oddechowe lub niedawno przeszedł zabieg operacyjny, dobrym pomysłem jest wcześniejsza konsultacja z lekarzem.

Pomoc na lotnisku jest bezpłatna

Niewiele osób wie, że seniorzy mają prawo do bezpłatnej pomocy na lotnisku. Dotyczy to nie tylko osób poruszających się na wózkach inwalidzkich, ale również wszystkich podróżnych, którzy ze względu na wiek mają trudności z pokonywaniem długich dystansów.

Wystarczy zgłosić taką potrzebę linii lotniczej lub organizatorowi podróży co najmniej 48 godzin przed odlotem. W ramach wsparcia można liczyć m.in. na:

1. pomoc podczas odprawy,
2. przeprowadzenie przez kontrolę bezpieczeństwa,
3. transport do bramki odlotów,
4. pomoc przy wejściu na pokład i opuszczeniu samolotu,
5. wsparcie przy odbiorze bagażu.

Wielu seniorów korzysta z tej możliwości. Jak podkreślają podróżni na forach internetowych,



największym problemem bywają ogromne odległości do pokonania na współczesnych lotniskach.

Co spakować do bagażu podręcznego?

W bagażu podręcznym seniora powinny znaleźć się przede wszystkim:

1. leki przyjmowane na stałe,
2. kopia recept i lista przyjmowanych preparatów,
3. dokumenty medyczne (jeżeli są potrzebne),
4. butelka wody kupiona po przejściu kontroli bezpieczeństwa,
5. lekka przekąska,
6. ładowarka do telefonu,
7. okulary oraz zapasowe baterie do aparatów słuchowych.

Warto pamiętać, że leki najlepiej przewozić w oryginalnych opakowaniach. W przypadku wyjazdów zagranicznych dobrze jest mieć przy sobie także ich nazwy zapisane w języku angielskim.

W samolocie pamiętaj o ruchu

Wielogodzinne siedzenie może być uciążliwe dla każdego, a szczególnie dla osób starszych. Dlatego podczas lotu warto:

1. regularnie pić wodę,
2. co jakiś czas poruszać stopami i nogami,
3. wstać i przejść się po pokładzie, jeśli pozwala na to sytuacja,
4. unikać nadmiernej ilości kawy i alkoholu.

Ekspersi podkreślają, że odpowiednie nawodnienie oraz ruch zmniejszają ryzyko obrzęków i poprawiają samopoczucie podczas podróży.

Jakie prawa ma senior podczas podróży?

Na terenie Unii Europejskiej obowiązują przepisy chroniące osoby o ograniczonej sprawności ruchowej, do których zalicza się także część seniorów. Linie lotnicze nie mogą odmówić przewozu wyłącznie ze względu na wiek pasażera.

Senior ma również prawo do:

1. bezpłatnej pomocy na lotnisku,
2. przewozu niezbędnego sprzętu medycznego,
3. informacji o przysługujących mu uprawnieniach,
4. wsparcia w przypadku opóźnienia lub odwołania lotu.

Jeżeli lot zostanie odwołany lub znacząco opóźniony, przewoźnik powinien zapewnić m.in. posiłki, napoje, a w razie potrzeby także nocleg i transport do hotelu.



**Magiczny
Kraków**

Specjaliści zwracają uwagę, że największym błędem jest pozostawianie wszystkiego na ostatnią chwilę. Warto przyjechać na lotnisko wcześniej, zadbać o wygodny ubiór i nie obawiać się prosić o pomoc. Dla wielu osób starszych pierwszy lot samolotem wiąże się ze stresem.

Tymczasem odpowiednie przygotowanie sprawia, że podróż może być nie tylko bezpieczna, ale także przyjemna. Coraz więcej seniorów udowadnia, że wiek nie musi ograniczać marzeń o poznawaniu nowych miejsc.