

Polska 2028

Arkusz informacyjny



Einreise

Die Einreiseformalitäten:

- Polen trat am 21. Dezember 2007 dem Schengener Abkommen bei. Das Abkommen wurde am 14. Juni 1985 als „Schengen I“ und am 19. Juni 1990 als „Schengen II“ verabschiedet. Absicht des Abkommens ist es die europäischen Länder näher zusammenwachsen zu lassen und einen europäischen Binnenmarkt voranzutreiben. Dazu gehörte auch die stationären Grenz- und Personenkontrollen abzuschaffen. Wenn wir an den Grenzen kontrolliert werden sollten, dann lediglich im sogenannten „Binnengrenzverkehr“.
- Durch die zurzeit angespannte weltpolitische Lage und der permanenten Terrorbedrohung, sowie der Flüchtlingswelle und dem Ukraine-Krieg, hat Polen im Juli 2025 wieder Grenzkontrollen eingeführt. Deshalb müssen alle, die an der Fahrt teilnehmen, auch ein gültiges Ausweisdokument haben.
- Folgende Dokumente sind immer bei sich zu tragen für den Fall einer Kontrolle:
 - Personalausweis oder Reisepass **[Besser der Reisepass – der Kinderausweis reicht NICHT aus!]**, welcher jeweils für die gesamte Reisedauer gültig sein muss. Ein abgelaufenes Ausweisdokument, oder eines, das während der Fahrt abläuft, ist in Polen illegal und nicht ersetzbar. Je nach Einschätzung vor Ort wird dies auch als Straftat bewertet.
 - Die dreisprachige Erklärung Eurer Eltern, dass Ihr die Erlaubnis habt mit mir diese Polen-Tour zu unternehmen. Diese Vorschrift resultiert aus den internationalen Bemühungen Menschenhandel und Kinderprostitution zu unterbinden. ***Alleinreisende Jugendliche unter 21 Jahren müssen dieses Dokument von beiden Eltern unterschrieben bei sich tragen.*** Diese Vorschrift ist dann anzuwenden, weil kein Eltern- oder Verwandtschaftsteil mit Erziehungsberechtigung mitreist. Auch wenn die Aufsichtspflicht an mich delegiert wird, ersetzt dies nicht die Erziehungsberechtigung. Kinder unter 16 Jahren gelten deshalb bei dieser Fahrt als allein reisende Kinder. ***Dieses Formular muss von der Verbandsgemeinde beglaubigt sein!***
- Der Impfausweis.
- Impfungen sind keine vorgeschrieben, aber besonders bei Kindern empfiehlt das Robert-Koch-Institut folgende vorbeugende Impfungen:
 - Diphtherie (D/d)
 - Haemophilus influenzae Typ b (Hib)
Hierzu zählen Erkrankungen, wie die Entzündungen von Hirnhaut, Nieren, Kehldeckel, Lungen oder Knochen, die durch Bakterien vom Haemophilus influenzae Typ b (Hib) verursacht werden.
 - Hepatitis B (HB) / in Polen speziell auch: Hepatitis A
 - HPV
(Humane Papillomaviren - eine neue Standardimpfung für Mädchen)
 - Masern, Mumps, Röteln (MMR)
 - Meningokokken
 - Pertussis (aP/ap) (Keuchhusten)

- Pneumokokken
- Poliomyelitis (IPV) (Kinderlähmung)
- Rotaviren
- Tetanus (T)
- Varizellen
- Influenza (für Erwachsene)

Tabelle 1: Impfkalender (Standardimpfungen) für Säuglinge, Kinder, Jugendliche und Erwachsene

Impfung	Alter in Wochen	Alter in Monaten					Alter in Jahren					
	6	2	3	4	11-14	15-23	2-4	5-6	9-11	12-17	ab 18	ab 60
Tetanus		G1	G2	G3	G4	N	N	A1	A2		A (ggf. N) ^f	
Diphtherie		G1	G2	G3	G4	N	N	A1	A2		A (ggf. N) ^f	
Pertussis		G1	G2	G3	G4	N	N	A1	A2		A (ggf. N) ^f	
Hib H. influenzae Typ b		G1	G2 ^a	G3	G4	N	N					
Poliomyelitis		G1	G2 ^a	G3	G4	N	N		A1		ggf. N	
Hepatitis B		G1	G2 ^a	G3	G4	N		N				
Pneumokokken		G1	G2	G3	G4	N						S ^e
Rotaviren	G1 ^b	G2	(G3)									
Meningokokken C					G1 (ab 12 Monaten)			N				
Masern					G1	G2		N			S ^e	
Mumps, Röteln					G1	G2		N				
Varizellen					G1	G2		N				
Influenza												S (jährlich)
HPV Humanes Papillomavirus									S ^e			

Erläuterungen

G Grundimmunisierung (in bis zu 4 Teilimpfungen G1-G4)
A Auffrischung
S Standardimpfung
N Nachholimpfung (Grundimmunisierung aller noch nicht Geimpften bzw. Komplettierung einer unvollständigen Impfserie)

a Bei Anwendung eines monovalenten Impfstoffes kann diese Dosis entfallen.
b Die 1. Impfung sollte bereits ab dem Alter von 6 Wochen erfolgen, je nach verwendetem Impfstoff sind 2 bzw. 3 Dosen im Abstand von mindestens 4 Wochen erforderlich.
c Einmalige Impfung mit Polyaxoland-Impfstoff; Auffrischung nur für bestimmte Indikationen empfohlen, vgl. Tabelle 2.
d Einmalige Impfung für alle nach 1970 geborenen Personen ab 18 Jahre mit unklarem Impfstatus, ohne Impfung oder mit nur einer Impfung in der Kindheit, vorzugsweise mit einem MMR-Impfstoff.
e Standardimpfung für Mädchen und junge Frauen.
f 10-Auffrischung alle 10 Jahre. Die nächste fällige 10-Impfung einmalig als Tdap- bzw. bei entsprechender Indikation als Tdap/IPV-Kombinationsimpfung.

- Besonders zu erwähnen im Rahmen von Impfung und Gesundheit:

Frühsommer-Meningoenzephalitis [FSME]

- ✓ Die in Polen vorkommende Erkrankung Frühsommer-Meningoenzephalitis (FSME) wird durch Zecken übertragen. Infektionen treten zwischen Frühjahr und Herbst vor allem im Nordosten des Landes auf, es besteht jedoch im gesamten Land ein Risiko.
- ✓ Schütze Dich bei naturnahen Aufenthalten im Freien vor Zecken. Suche Deinen Körper nach dem Aufenthalt im Freien sorgfältig ab.
- ✓ Lassen Dich bei Reisen in FSME-Risikogebiete mit vermehrtem Aufenthalt im Freien hinsichtlich einer FSME-Impfung beraten.

Virushepatitis A

- ✓ Insbesondere durch mangelnde Trinkwasser-, Lebensmittel- und Handhygiene kann die Viruserkrankung der Leber auftreten.
- ✓ Lass Dich bzgl. einer Hepatitis-A-Impfung beraten.
- ✓ Trinke nur Wasser sicheren Ursprungs. Eiswürfel sollten nur verwendet werden, wenn sie sicher mit sauberem Wasser hergestellt wurden.
- ✓ Wasche so oft wie möglich mit Seife die Hände, stets jedoch vor der Essenszubereitung und vor dem Essen. Falls Wasser und Seife nicht zur Verfügung stehen, verwenden Sie Flüssigdesinfektionsmittel.
- ✓ Obst und Gemüse sollte nur geschält und/oder gekocht verzehrt werden. Grundsätzlich sollte nur gekochtes und gebratenes Fleisch und Fisch verzehrt werden. Ungekochte Nahrungsmittel wie z. B. rohe Milch sind zu meiden.
- ✓ Halte unbedingt Fliegen von Deiner Verpflegung fern.
- ✓ Vorsicht bei ungenügend erhitzten Meeresfrüchten (Muscheln, Krabben etc.). Esse keine rohen Meeresfrüchte.
- ✓ Benutze unterwegs auch zum Geschirrspülen und Zähneputzen möglichst Trinkwasser aus einer Flasche [„stilles Wasser“].
- ✓ Falls kein Flaschenwasser zur Verfügung steht, verwende gefiltertes, desinfiziertes oder abgekochtes Wasser.

Poliomyelitis [cVDPV2]

- ✓ Die Erreger diese Polioerkrankung [Kinderlähmung] wurden in Polen im Abwasser nachgewiesen.
- ✓ Für Deutschland empfiehlt die STIKO die Impfung gegen Poliomyelitis als Standardimpfung (S) mit einmaliger Auffrischung (A). Personen gelten damit als vollständig geimpft, wenn sie eine komplette Grundimmunisierung sowie eine Auffrischimpfung erhalten haben.
- ✓ Für die Grundimmunisierung sind drei Impfstoffdosen im Alter von 2, 4 und 11 Monaten empfohlen. Ausnahmen bestehen bei Frühgeborenen. Eine einmalige Auffrischimpfung ist im Alter von 9 bis 16 Jahren vorgesehen. Die Grundimmunisierung und die Auffrischimpfung können in jedem Lebensalter nachgeholt werden. Hierfür steht in Deutschland ein monovalenter Impfstoff zur Verfügung (IPV-Merieux®). Kombinationsimpfstoffe können bei weiteren fehlenden Impfungen, z.B. gegen Tetanus, Diphtherie oder Pertussis, ebenfalls zur Grundimmunisierung verwendet werden.
- ✓ Die WHO hat die Länder der Kategorie 2 mit lokaler Übertragung von cVDPV2 und mit Risiko der internationalen Verbreitung aufgefordert, alle Einwohner und Langzeitreisende länger als 4 Wochen, die eine internationale Reise antreten, zu ermutigen („encourage“), sich vier Wochen bis 12 Monate vor Ausreise mit einer Dosis gegen Poliomyelitis impfen zu lassen (intramuskulärer Impfstoff IPV). Steht eine dringende Reise an und es wurde nicht in den vergangenen vier Wochen bis 12 Monaten gegen Polio geimpft, sollten Einwohner und Langzeitreisenden länger als 4 Wochen ermutigt werden, mindestens zum Abreisezeitpunkt eine Impfung zu erhalten. Zumindest eine Auffrischimpfung, wenn letzte Impfung vor mehr als 10 Jahren verabreicht wurde.

- Eine Auslandsrankenversicherung mit Medizinischer Notfallhilfe und Rücktransport wird für Euch extra bei der HanseMerkur abgeschlossen. Die Europäischen Versicherungsverträge zwischen den europäischen Mitgliedsstaaten im Rahmen des EU-Sozialversicherungsabkommens gelten auch in Polen. Von daher seid Ihr bzw. Eure Eltern darüber hinaus gebeten sich mit Eurer Krankenversicherung in Verbindung zu setzen und zu fragen, wie Eure Krankenversicherung eintritt, wenn in Polen eine ärztliche Behandlung notwendig werden würde. Die Versicherungen handhaben das verschieden. Manche stellen extra eine Auslandsrankenkarte aus, andere geben ein Formular aus. Bei den meisten aber dürfte die Krankenversicherungskarte den Eintrag der Europäischen Krankenversicherungskarte [EHIC] auf der Rückseite haben.



Zu beachten: Nicht alle Leistungserbringer in Polen kooperieren, denn der EU-Vertrag ist mit dem polnischen Nationalen Gesundheitsfonds [Narodowy Fundusz Zdrowia = „NFZ“] abgeschlossen und erfasst keine freischaffenden Ärzte. Im Falle, dass wir einen Arzt aufsuchen müssen, müssen wir da NFZ-Logo berücksichtigen. Nur wer dieses Logo trägt, kooperiert auch innerhalb des EU-Sozialversicherungsvertrages.



Bitte klärt das mit Eurer Versicherung ab, damit wir im Notfall Bescheid wissen, wie wir vorzugehen haben.

- Zusätzlich erhaltet Ihr eine Einverständniserklärung der Eltern, dass im Notfall die Ärzte, um Euer Leben zu retten, die Erlaubnis bekommen alles Notwendige zu unternehmen, um Euer Leben zu retten. Andernfalls können die Ärzte die Behandlung verweigern.
- Besonders zu beachten sind darüber hinaus:
 - Das Trinkwasser ist nicht selten belastet. Daher kein unabgekochtes Wasser aus der Leitung trinken.
 - Die Hygienebedingungen sind allgemein nicht unproblematisch. Daher wird dringend Prophylaxe gegen Hepatitis A, Hepatitis B und FSME [Frühsommer-Meningoenzephalitis] empfohlen.
 - Durch Mücken und/oder Zecken werden übertragen:
 - FSME
[Frühsommer-Meningoenzephalitis; die über Lähmung zum Tod führt wie eine Hirnhautentzündung; es existiert eine Impfung dagegen]

Sieh dazu oben unter Frühsommer-Meningoenzephalitis [FSME].

Die Zollbestimmungen:

- **Folgende Waffen dürfen nicht mitgeführt werden:**
 - Alarmwaffen
 - Feuerwaffen
 - Gaspistolen
 - Katapulte
 - Klappmesser mit mehr als 1 Schneide, und 28 cm Gesamtlänge oder länger
 - Knüppel, Schub- und Stechwaffen (wie Messer, Schlagringe und Schwerter)
 - Messingschnallen
 - Munition
 - Ninjasterne
 - Nuklearwaffen
 - Pfefferspray
 - Pfeile und Bogen
 - Schlagseile
 - Schlagstöcke
 - Softair-Ausrüstung
 - Spielzeugwaffen und Waffenattrappen
 - Verteidigungssprays

- **Folgende Drogen sind absolut verboten und dürfen weder ein- noch ausgeführt werden:**
 - Barbiturate und Opiate
 - Haschisch
 - Heroin
 - Kokain
 - Medikamente mit Inhaltsstoffen, die unter das Betäubungsmittelgesetz fallen
 - Codeinhaltige Medikamente sind gesetzlich verboten
 - Vorprodukte oder Rohstoffe, aus denen Drogen produziert werden können

- **Grundsätzlich ist die Einfuhr von Pflanzen und Tieren, sowie tierischen Produkten verboten und nur mit Sondergenehmigung möglich. Also das mit Wurst belegte Brötchen ist ebenso verboten.**

- **Personen unter 18 Jahren dürfen weder Alkohol noch Tabakwaren mitführen.**

- **Personen ab 18 Jahren dürfen mitführen:**
 - 110 Liter Bier
 - 90 Liter Wein, davon höchstens 60 Liter Schaumwein
 - 20 Liter angereicherter Wein, wie Sherry oder Portwein bis 22%vol.Alkohol
 - 10 Liter Spirituosen, wie Whisky, Cognac, Gin über 22%vol.Alkohol
 - 800 Zigaretten
 - 400 Zigarillos (Zigarren mit einem maximalen Gewicht von 3 Gramm pro Stück)
 - 200 Zigarren
 - 1 Kilogramm Rauchtabak (Wasserpfeifentabak ist ebenfalls enthalten)

- **Geld darf bis zu einem Höchstwert von 9.999,-- € ein- und ausgeführt werden, ohne es deklarieren zu müssen. Ab 10.000,-- € besteht Deklarationspflicht.**

Der Einreisevorgang:

- Bei Erreichen des Grenzübergangs in Jędrzychowice – Ludwigsdorf, werden wir voraussichtlich mit dem Bus, für den es eine eigene Busspur gibt, aus dem laufenden Verkehr ausfahren müssen zu einem Checkpoint.
- Die Zollbeamten werden dann alle Passagiere überprüfen. Ihr müsst dazu bereithalten:
 - Personalausweis oder Reisepass
 - Für alle, die das 21. Lebensjahr noch nicht vollendet haben:
Erlaubnis der Eltern, dass Ihr alleine reisen dürft in polnischer Sprache.
 - Die Krankenversicherungskarte als Nachweis, dass Ihr krankenversichert seid [es ist nicht zwingend, dass diese überprüft wird, kann aber sein].
- Wer am allermeisten überprüft wird, ist der aktive Busfahrer, der die Grenze anfährt. Er muss auch alle Zertifikate und Unterlagen bereithalten und vorlegen. Im Regelfall dauert das ca. 30 bis 45 min.
- Weil Polen aktiv gegen Schlepperbanden vorgeht, kann es auch sein, dass wir das Gepäck ausräumen müssen, damit die Zollbeamten überprüfen können, dass wir niemanden ins Land schmuggeln und sich niemand verbotenerweise im Laderaum versteckt hat.
- Das Selbe gilt aber auch bei der Rückkehr nach Deutschland beim deutschen Zoll.

Gepäck

So, wie es aussieht, fahren wir mit dem Reisebus. Daher gibt es keine Gepäckbeschränkungen.

Tipp: Da wir in Jelenia Góra übernachten, packt Euch ein kleines Kofferchen oder einen Rucksack zusätzlich ein, dann kann man in Jelenia Góra das Hauptgepäck im Bus lassen.

Das Selbe gilt für den kurzen Aufenthalt in der Hohen Tatra [Kuźnice-Zakopane], da wir für die zwei Nächte das Zimmer in Kraków beibehalten und unser Hauptgepäck dort lassen.

Für alles aber gilt:

Wertsachen, Dokumente, Pässe, Geld, Bank-/Kreditkarten, Schlüssel, etc. lassen wir NIEMALS im Bus oder alleine auf dem Hotelzimmer, sondern tragen wir stets an unserem Körper!

Geld

Wie sieht es mit den Finanzen aus?

Geld braucht Ihr bezüglich Übernachtung, Programm und Verpflegung eigentlich keines. Wohl aber werdet Ihr sicher das eine oder andere Souvenir kaufen wollen oder mal einen Snack zwischendurch genießen. Von daher habt Ihr wie überall in der EU folgende Möglichkeiten:

- **Bargeld**
[Bargeld nehmt bitte nicht in Unmengen mit. Es lockt Diebe an und wenn es weg ist, ist es weg. Karten kann man sperren lassen und nachbestellen.]
- **EC-Karten**
[Beim Verlust der EC-Karte wendet man sich unverzüglich an seine Bank.]
- **Kreditkarten**
[Beim Verlust der Kreditkarte wendet man sich unverzüglich an das betreffende Kreditkartenunternehmen.]
- **Traveller-Cheques** sind sicher, müssen aber nicht akzeptiert werden und sind eigentlich out.
- Dein Geld oder weitere Zahlungsmittel trägst Du zur Sicherheit am besten unter der Unterwäsche. Beim ADAC gibt es spezielle Beutel, die ein hautfreundliches Material besitzen und gut zu tragen sind.
- Überfällt Dich jedoch jemand, dann gib bereitwillig her, was Du hast. Spiel nicht den Helden – das kostet Dich Dein Leben.
- **Öffnungszeiten der Banken:** Mo.-Fr.: 09:00 – 17:00 Uhr/18:00 Uhr || Sa.; So.: geschlossen.

Und die Währung?

Die Währung in Polen heißt „Złoty“ und wird offiziell „zł“ abgekürzt, oder im internationalen Bankwesen auch „PLN“.

Faustregel derzeit:

Um zu wissen, wieviel ein Betrag in Złoty in Euro darstellt, teilt man den Złoty-betrag durch vier. Wenn also etwas 4,-- zł kostet, entspricht das etwa 1,-- €. Wenn man umgekehrt wissen will, wie viele Złoty etwas kostet, dessen Preis wir in Euro kennen, dann muss man mit vier multiplizieren. Wenn also etwas in Deutschland 0,25 € kostet, entspricht das in etwa 1,-- zł.

Das kann sich natürlich bis 2028 wieder ändern.

Nach Möglichkeit macht es Sinn die Fremdwährung hier in Deutschland schon umzutauschen. Entweder auf Eurer Bank, bei der Ihr Kunden seid, oder bei der Reisebank [www.reisebank.de], mit der ich in den vielen Jahrzehnten meines Reisens sehr gute Erfahrungen gemacht habe.



Die Reisebank hat z.B. Geldautomaten [die die Fremdwährung ausgeben] oder Filialen im Hauptbahnhof Kaiserslautern, Hauptbahnhof Mainz, Hauptbahnhof Wiesbaden, Flughafen Frankfurt, etc.

Vorderseite	Rückseite	€-Wert
 <p>10 NARODOWY BANK POLSKI DZIESIĘC ZŁOTYCH CL0000000 CL0000000</p>	 <p>NARODOWY BANK POLSKI 10 WZÓR NARODOWY BANK POLSKI DZIESIĘC ZŁOTYCH NBP</p>	2,50 €
 <p>20 NARODOWY BANK POLSKI DWADZIEŚCIA ZŁOTYCH CE0000000 CE0000000</p>	 <p>NARODOWY BANK POLSKI 20 WZÓR NARODOWY BANK POLSKI DWADZIEŚCIA ZŁOTYCH NBP</p>	5,- €
 <p>50 NARODOWY BANK POLSKI PIĘCIEŚCIE ZŁOTYCH BL9716741 BL9716741</p>	 <p>NARODOWY BANK POLSKI 50 WZÓR NARODOWY BANK POLSKI PIĘCIEŚCIE ZŁOTYCH NBP</p>	12,50 €
 <p>100 NARODOWY BANK POLSKI STO ZŁOTYCH ER3706590 ER3706590</p>	 <p>NARODOWY BANK POLSKI 100 WZÓR NARODOWY BANK POLSKI STO ZŁOTYCH NBP</p>	25,- €
 <p>200 NARODOWY BANK POLSKI DWAŚCIE ZŁOTYCH DH4895534 DH4895534</p>	 <p>NARODOWY BANK POLSKI 200 WZÓR NARODOWY BANK POLSKI DWAŚCIE ZŁOTYCH NBP</p>	50,- €
 <p>500 NARODOWY BANK POLSKI PIĘCISZCIE ZŁOTYCH AJ8736877 AJ8736877</p>	 <p>NARODOWY BANK POLSKI 500 WZÓR NARODOWY BANK POLSKI PIĘCISZCIE ZŁOTYCH NBP</p>	125,- €

Vorderseite	€-Wert
	0,0025 € [= ¼ cent]
	0,005 € [= ½ cent]
	0,0125 € [= 1 ¼ cent]
	0,025 € [= 2 ½ cent]
	0,05 € [= 5 cent]
	0,125 € [= 12 ½ cent]
	0,25 € [= 25 cent]
	0,5 € [= 50 cent]
	1,25 € [= 1€ und 25 cent]

Jugendschutz

Folgende Jugendschutzbestimmungen gelten in Polen:

Alter in Jahren \ Handlungen	M i n d e r j ä h r i g e r										E r w a c h s e n e r							
	Kind					Jugendlicher												
	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25
Alkohol	Red	Red	Red	Red	Red	Red	Red	Red	Red	Red	Green	Green	Green	Green	Green	Green	Green	Green
Aufenthalt Gaststätten	Green	Green	Green	Green	Green	Green	Green	Green	Green	Green	Green	Green	Green	Green	Green	Green	Green	Green
Aufenthalt Nachtclubs	Red	Red	Red	Red	Red	Red	Red	Red	Red	Red	Green	Green	Green	Green	Green	Green	Green	Green
Aufenthalt Öffentlichkeit	Green	Green	Green	Green	Green	Green	Green	Green	Green	Green	Green	Green	Green	Green	Green	Green	Green	Green
Aufenthalt Spielhallen	Red	Red	Red	Red	Red	Red	Red	Red	Red	Red	Green	Green	Green	Green	Green	Green	Green	Green
Aufenthalt Tanzveranstaltung	Red	Red	Red	Red	Red	Red	Red	Red	Red	Red	Regional auch erst ab 21 Jahren	Green	Green	Green	Green	Green	Green	Green
Drogen ¹⁾ <small>[Besitz, Handel, Ein- & Ausfuhr, Konsum]</small>	Red	Red	Red	Red	Red	Red	Red	Red	Red	Red	Red	Red	Red	Red	Red	Red	Red	Red
Führerschein	Red	Red	Red	Red	Red	Red	Red	Red	Red	Red	Green	Green	Green	Green	Green	Green	Green	Green
Rauchen	Red	Red	Red	Red	Red	Red	Red	Red	Red	Red	Green	Green	Green	Green	Green	Green	Green	Green
Sexuelle Betätigung ²⁾	Red	Red	Red	Red	Red	Red	Red	Green	Green	Green	Green	Green	Green	Green	Green	Green	Green	Green
Waffengebrauch ³⁾	Red	Red	Red	Red	Red	Red	Red	Red	Red	Red	Red	Red	Red	Green	Green	Green	Green	Green

Quelle: Bundesarbeitsgemeinschaft Kinder- und Jugendschutz e.V. (BAJ)

¹⁾ Besitz: 3 bis 10 Jahre Freiheitsstrafe
Einfuhr, Handel, Erwerb: 3 bis 15 Jahre Freiheitsstrafe je nach mitgeführter Menge und zwischen 2.350,- € und 11.750,- € Geldstrafe je nach Beurteilung des Falls durch das zuständige Gericht.

²⁾ Das Schutzalter ist tatsächlich bei 15 Jahren. Wer das 15 Lebensjahr vollendet hat, darf sich frei sexuell betätigen, sofern es sich um sexuelles Betätigen innerhalb einer Beziehung darstellt. Sexuelle Betätigung im Sinne von Prostitution, Pornographie [jedweder Art] oder vergleichbar, ist für Minderjährige und die, die mit ihnen dies vollziehen, strafbar. Wer sexuelle Tätigkeiten mit Minderjährigen, die jünger als 15 Jahre alt sind, ausübt, macht sich des Missbrauchs strafbar.

³⁾ Nur und ausschließlich mit amtlichem, polnischem Waffenschein. Sport-, Jagd- und Verteidigungswaffen dürfen von Sportvereinsmitgliedern [z.B. Bogenschießen], Mitgliedern des polnischen Jägerbundes und Mitglieder eines Verteidigungsvereins zwar besessen werden, aber sie dürfen nicht außerhalb der Tätigkeiten der genannten Gruppierungen mitgeführt oder angewendet werden.

Die **roten** Bereiche sind tabu für das angezeigte Alter, die **grünen** erlaubt.

Zur Definition in Polen:

„Kind“ = bis 12 Jahre
 „Minderjährige“ = bis 17 Jahre
 „Jugendliche“ = 13 - 17 Jahre
 „Erwachsene“ = ab 18 Jahre

Kleidung

Polen wird vom Osten her durch kontinentales Klima und vom Westen her durch Seeklima beeinflusst. Daher ist das Wetter selten beständig, sondern eher wechselhaft. Wir besuchen Kraków im wärmsten Monat des Jahres, der aber auch mit zu den Monaten gehört, an denen es am meisten regnet. Dabei wechseln sich starke Sonnenmomente mit heftigen Sommergewittern und ergiebigen Regenschauern ab.

Für die Kleidung bedeutet das, dass wir sowohl für heiße Sommertage, als auch für Unwetter gerüstet sein müssen. Regenkleidung als auch sommerliche Kleidung sind also angesagt. Da wir auch in die Hohe Tatra gehen, brauchen wir dort dann aber auch warme Kleidung, da dort eine mittlere Temperatur von 6-8°C herrscht [im Maximum höchstens 15°C].

Bitte auf ausreichenden Sonnenschutz [*Hut, Sonnenbrille, evtl. langärmliches dünnes Hemd für diejenigen, die die Sonne gar nicht vertragen, vor allem weil auch die Sonne sehr intensiv ist*] achten. Auf jeden Fall eine sehr starke Sonnenschutzcreme nutzen, gerade und vor allem im Hochgebirge.

Als Schuhwerk bitte Schuhe, in denen Ihr sehr gut und sehr lange laufen könnt. Für die Hochgebirgswanderung bitte sehr gute Wanderschuhe mit Knöchel- und Knickschutz benutzen.

Kirchen werden nicht mit kurzen Hosen und ärmellosen Tops besucht. Knie müssen, Ellenbogen sollten bedeckt sein, wobei ein normales T-Shirt, das bis zum Ellenbogen geht, auch ausreichend ist. Kein tiefer Ausschnitt am Dekolleté [am besten gar kein Ausschnitt], keine bauchfreie oder lendenfreie Kleidung, keine Hüte, Mützen oder ähnliches, keine Sonnenbrillen im Kirchenraum.

Ansonsten ist legere Kleidung angesagt. Wir gehen nicht zum Ball und auch nicht in die Staatsoper. Also locker bleiben, Leute.

Wer von Euch schwimmen gehen will, der muss natürlich auch Badesachen mitnehmen. Vor allem auf Badesandalen achten. Schwimmen könnt Ihr ja nur in den Hotels, die auch einen Pool haben. Meistens werden dort auch Bademantel, Handtuch und Badeschlappen angeboten. Nehmt aber am besten wenigstens eine von zuhause Garnitur mit.

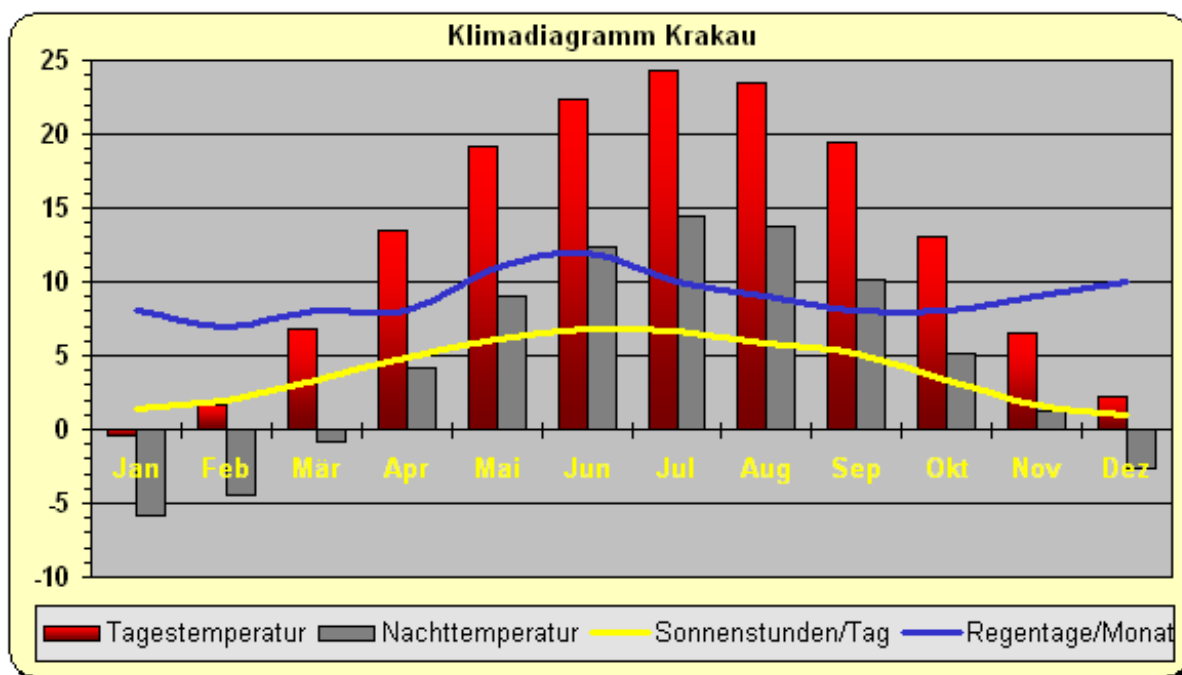
Und NEIN, im Gletschersee könnt Ihr nicht baden, außer ihr wollt erfrieren.....

Klima

Polen wird vom Osten her durch kontinentales Klima und vom Westen her durch Seeklima beeinflusst. Daher ist das Wetter selten beständig, sondern eher wechselhaft. Wir besuchen Kraków im wärmsten Monat des Jahres, der aber auch mit zu den Monaten gehört, an denen es am meisten regnet. Dabei wechseln sich starke Sonnenmomente mit heftigen Sommergewittern und ergiebigen Regenschauern ab.

Auf der Hohen Tatra ist es rund 10°C kälter als in Kraków und die Wetterumschwünge sind heftiger, kurzfristiger und massiver als in Kraków.

	Jan	Feb	Mar	Apr	Mai	Jun	Jul	Aug	Sep	Okt	Nov	Dez
Sonnenstunden/Tag	1,4	1,9	3,3	4,8	6,1	6,8	6,7	5,9	5,1	3,4	1,7	1
Tagestemperatur	-0,4	1,6	6,8	13,5	19,1	22,4	24,3	23,5	19,5	13,1	6,5	2,2
Nachttemperatur	-5,9	-4,5	-0,9	4,1	9	12,4	14,5	13,8	10,1	5,1	1,2	-2,6
Niederschlagstage/Monat	8	7	8	8	11	12	10	9	8	8	9	10



Medikamente

Wie versorge ich mich in Polen medizinisch?

Wer regelmäßig Medikamente einnimmt, sollte sich für die Zeit des Aufenthaltes in Polen entsprechend viele Medikamente mitnehmen und vorher beim Arzt nachfragen, ob sie unter die Drogenbestimmung fallen, weil sie dann eigens deklariert werden müssen. Ihr müsst unbedingt für Eure Medikamente ausreichend Rezepte in englischer Sprache und eine Erklärung des Arztes in englischer Sprache, dass Ihr diese Medikamente braucht, mitführen. Noch besser wäre in Polnisch. Medikamente bekommt man in Apotheken [Erkennbar am Schriftzug „APTEKA“].

Erkennbar sind Apotheken an folgenden Logos [hier eine Auswahl]:



Die Öffnungszeiten:

Mo. – Fr.: 08:00 Uhr bis 19:00 Uhr / 20:00 Uhr
 Sa.: 08:00 Uhr bis 14:00 Uhr / 15:00 Uhr
 So.: geschlossen, nur Notdienste

Bitte lasst Euch für alle Medikamente, die Ihr mitnehmt, von Eurem Arzt einen Medikamentenpass in englischer Sprache ausstellen. Polnisch wäre fast noch besser.

Bei unklaren Psychopharmaka und Antidepressiva sowie Tranquilizern und codeinhaltigen Medikamenten kann auch Drogenbesitz unterstellt werden, was empfindliche Probleme mit der Polizei mit sich bringen kann.

Deklariert werden müssen also:

- ADHS-Medikamente [z.B. Ritalin und weitere Methylphenidat-Medikamente]
- Antidepressiva oder jegliche Form von Tranquilizern
- Antiallergika
- Aufputzmittel
- Codeinhaltige Medikamente ¹⁾
- Herz- oder Beruhigungs- oder Schlafmittel
- Regelschmerzmedikamente bei der Menstruation
- Schmerzmittel mit Morphin
- Medizinisches Cannabis

Diese Medikamente können Substanzen enthalten, die unter das Betäubungsmittelgesetz fallen. Deswegen müssen sie deklariert werden.

Apropos Drogen: Wer in irgendeiner Art und Weise irgendwelche Drogen [außer verschriebene Medikamente, die ja entsprechend deklariert werden können] mitnimmt [egal ob Ein- oder Ausreise] oder besorgt und erwischt wird, der fährt umgehend nach Hause! Hier ist gesagt, dass so etwas auf keinen Fall in Frage kommt.

Wer irgendein Medikament benötigt, das mittels Spritze verabreicht wird [z.B.: Insulin], muss dieselben Unterlagen besorgen, wie oben bei Psychopharmaka beschrieben, weil eine Spritze auch schnell den Verdacht auf Drogenbesitz auslösen kann.

¹⁾ Codeinhaltige Medikamente, die in Deutschland auf einem gelben Rezept als BtM-pflichtig verschrieben werden und alles, was im engeren Sinne unter das Betäubungsmittelgesetz fällt, benötigt zusätzlich die „Bescheinigung für das Mitführen von Betäubungsmitteln im Rahmen einer ärztlichen Behandlung“ nach Artikel 75 des Schengener Durchführungsübereinkommens, die von der obersten Landesgesundheitsbehörde oder einer von ihr beauftragte Stelle beglaubigt sein muss.

Hier findest Du das Formular in Deutsch, Englisch, Französisch, Spanisch, das Dein Arzt ausfüllen kann. Polnische Sprache bietet der ADAC nicht an. Download:

www.pfarrei-goellheim.de/fileadmin/user_upload/1-2-2/Fotos/Angebot/Polen/Downloads/Formular-Aerztliches-Attest_Texteingabe_290174.pdf

Reisemedizinischer Informationsdienst



Ärztliches Attest · medical certificate
attestation médicale · certificado médico

ADAC SE

Name des Patienten/Patients name/nom du patient/nombre del paciente

Passport No.

Hiermit wird bescheinigt, dass die oben genannte Person die aufgeführten Medikamente und Materialien ausschließlich für ihren Eigenbedarf zur Behandlung von Beschwerden und Vermeidung von Notfällen mit sich führt. Die Menge ist der Reisedauer von Tagen angemessen (zuzüglich einer Reserve für Notfälle).

To whom it may concern: This is to certify that the above mentioned person carries the listed medications and/or medical equipment exclusively for his own personal needs in case of illness or emergency. The amount is adequate to the duration (..... days) of the journey (plus a reserve for unexpected events).

A qui de droit: Ceci est pour certifier que la personne mentionnée ci-dessus a été fourni avec les médicaments et le matériel médical listé pour usage personnel seulement dans l'éventualité de maladie, d'accident ou d'urgence. La quantité correspond à la durée (..... jours) du voyage (plus une réserve en cas d'urgences).

A quién corresponda: Por el presente se certifica que al viajero mencionado más arriba se le han suministrado los fármacos y equipo médico indicados para uso exclusivamente personal en caso de enfermedad o para la prevención de urgencias. La cantidad es adecuada para la duración del viaje de días (además una reserva en caso de emergencia).

Handelsname brand name/nom comercial nombre comercial	Dosierung daily dose/dosage par jour/ dosis diaria	Gesamtmenge total amount/quantité cantidad total

Ort/place/lugar

Datum/date/fecha

Unterschrift des Arztes/doctor's signature/
signature du médecin/firma del médico

Stempe/stamp/
tampon/sello



Hier die Bescheinigung für das Mitführen von Betäubungsmitteln im Rahmen einer ärztlichen Behandlung“ nach Artikel 75 des Schengener Durchführungsübereinkommens. Download:

www.pfarrei-goellheim.de/fileadmin/user_upload/1-2-2/Fotos/Angebot/Polen/Downloads/reise_scheng_formular.pdf

Bescheinigung für das Mitführen von Betäubungsmitteln im Rahmen einer ärztlichen Behandlung - Artikel 75 des Schengener Durchführungsabkommens -	
A Verschreibender Arzt:	
_____ (Name)	_____ (Vorname)
_____ (Anschritt)	_____ (Telefon)
_____ (Stempel des Arztes)	_____ (Datum)
_____ (Unterschrift des Arztes)	(1)
	(2)
	(3)
B Patient:	
_____ (Name)	_____ (Vorname)
_____ (Geburtsort)	_____ (Nr. des Passes oder eines anderen Ausweisdokumentes)
_____ (Staatsangehörigkeit)	_____ (Geburtsdatum)
_____ (Wohnanschrift)	_____ (Geschlecht)
_____ (Dauer der Reise in Tagen)	_____ (Gültigkeitsdauer der Erlaubnis von/bis - max. 30 Tage)
	(4)
	(5)
	(6)
	(7)
	(8)
	(9)
	(10)
	(11)
	(12)
C Verschriebenes Arzneimittel:	
_____ (Handelsbezeichnung oder Sonderzubereitung)	_____ (Darreichungsform)
_____ (Internationale Bezeichnung des Wirkstoffs)	_____ (Wirkstoff-Konzentration)
_____ (Gebrauchsanweisung)	_____ (Gesamtwirkstoffmenge)
_____ (Reichdauer der Verschreibung in Tagen - max. 30 Tage)	_____ (Anmerkungen)
	(13)
	(14)
	(15)
	(16)
	(17)
	(18)
	(19)
	(20)
D Für die Beglaubigung zuständige Behörde:	
_____ (Bezeichnung)	_____ (Telefon)
_____ (Anschritt)	_____ (Unterschrift der Behörde)
_____ (Stempel der Behörde)	_____ (Datum)
	(21)
	(22)
	(23)

NotfälleWelche Notrufnummern gibt es in Polen?

Stadtpolizei:	986
Polizeinotruf:	997
Feuerwehr:	998
Rettungsdienst:	999
Bergrettung:	985 und +48 601 100 300
Wasserrettung:	+48 601 100 100
Pannendienst:	981

Aber auch in Polen funktioniert für alles die: 112

Hinweis für Mobilfunknutzer: Bei Wahl der dreistelligen Nummern (997, 998, 999) vom Handy kann es in manchen Netzen notwendig sein, die lokale Ortsvorwahl voranzustellen (z. B. 22-997 für Warschau). Die 112 funktioniert hingegen immer ohne Vorwahl.

Vertretung Polens in Deutschland**BOTSCHAFT DER REPUBLIK POLEN IN BERLIN**

Chargé d'Affaires ad interim Herr Jan Tobiński

Unter den Linden 70-72

10117 Berlin

Telefon: +49 30 22 313 201

Fax: +49 30 22313 155

E-Mail: berlin.amb.sekretariat@msz.gov.pl

Internet: <https://www.gov.pl/web/deutschland/botschaft>

Öffnungszeiten: Mo., Mi., Do., Fr.: 09:00 Uhr – 14:00 Uhr || Di.: 13:00 Uhr – 18:00 Uhr

Deutsche Vertretungen in Warschau:**BOTSCHAFT DER BUNDESREPUBLIK DEUTSCHLAND**

Seine Exzellenz Herr Botschafter Miguel Berger

ul. Jazdów 12

00-467 Warszawa

Tel.: +48 22 584 17 00 [Notfall: +48 605 682 347]

Fax: +48 22 5841 739

E-Mail: info@warschau.diplo.de

Internet: <https://polen.diplo.de/pl-de>

Öffnungszeiten:

Montag, Mittwoch, Freitag: 07:45 – 12:00 Uhr

Dienstag, Donnerstag: 13:00 – 16:00 Uhr (Dienstag zusätzlich 10:30 – 12:00 Uhr)

Konsulat Kraków:

Generalkonsul Holger Mahnicke

ul. Stolarska 7

1-043 Kraków

Telefon Notfälle: +48 605 682 347

Post & Telefon

Postkarten und Briefe nach Deutschland versenden geht so:

Die Post in Polen heißt „Poczta Polska“ (Polnische Post). Briefmarken bekommt man in Postämtern, Kioske, Schreibwarengeschäfte, Touristeninformationen und Souvenirläden, sowie Hotelrezeptionen.

Öffnungszeiten der Postämter:

Mo.-Fr.: 08:00 Uhr bis 20:00 Uhr

Sa.: verkürzt, aber unterschiedlich je nach Ort

Eine Postkarte braucht ca. 10 Tage nach Deutschland – eher mehr!

Postkarten nach Deutschland kosten derzeit: 8,-- zł [ca. 2,-- €].

Standardbriefe nach Deutschland kosten derzeit auch: 8,-- zł [ca. 2,-- €].



Telefonieren nach Deutschland geht so:

Handy:

Nachdem die Roaming-Gebühren in der EU wegfallen, ist das Telefonieren nicht nur wie bisher einfach, sondern auch kostengünstiger. Was für Euch das Günstigste ist, das erfragt Ihr am besten Euren Anbieter, bei dem Ihr Euer Handy unter Vertrag habt. Neben den bekannten Netzen gibt es in Polen auch die Netze „Orange Polska“, „Play (P4)“, „Plus (Polkomtel)“, „T-Mobile Polska“.



Telefonzellen:

Telefonzellen arbeiten mit Karten. Diese Karten erhält man wie die Briefmarken in Kiosken, Geschäften und den Geschäftsstellen. Da aber der Betrieb von Telefonzellen, ähnlich wie in Deutschland, eingestellt wird, ist es schwer noch Verkaufsstellen für Karten zu finden.

Wählvorgang:

Nach Deutschland [am Beispiel Anruf im Pfarramt Göllheim]:

0 0 oder „+“ – 4 9 – 6 3 5 1 – 5 0 8 3

↑ ↑ ↑ ↑ ↑

Zugang International – Ländercode Deutschland – Vorwahl Göllheim [ohne „0“!] - Durchwahl

Nach Polen [am Beispiel Anruf im Hotel NOVOTEL Kraków City West]:

0 0 oder „+“ – 4 8 – 1 2 – 6 2 2 6 4 0 0

↑ ↑ ↑ ↑ ↑

Zugang International – Ländercode Polen – Vorwahl Kraków [ohne „0“!] - Durchwahl





Reisedaten

H I N R E I S E				
Tag	Datum	Zeit	Aktion	Anmerkung
Montag	03.07.28	03:00	Reisegebet und Reisesegen	<i>Distanz: 264 km • Dauer: 3h 45min</i>
		03:30	Abfahrt in Göllheim / Wasgau-Parkplatz	<i>Wenn wir mit dem Omnibus fahren, muss spätestens alle 4,5 Stunden eine Pause von mindestens 45 Minuten eingelegt werden.</i>
		07:15	Pause Serways Raststätte Werratal Süd	<i>Pausendauer: 1h 30min</i>
		08:45	Weiterfahrt	<i>Distanz: 270 km • Dauer: 3h 45min</i>
		12:30	Pause Tank & Rast-Raststätte Dresdner Tor Süd	<i>Pausendauer: 1h 30min</i>
		14:00	Weiterfahrt	<i>Distanz: 119 km • Dauer: 2h</i>
		16:00	Grenzübertritt bei Jędrzychowice - Ludwigsdorf	<i>Zu erwartende Wartezeit: 1h</i>
		17:00	Weiterfahrt nach dem Grenzübertritt	<i>Distanz: 70 km • Dauer: 1h 30min</i>
		18:30	Ankunft Mercure Jelenia Gora	

Wir sind zwar am Montag noch nicht in Krakau, aber am Dienstag beginnt bereits in Grüssau das Programm auf der Weiterfahrt!

R Ü C K R E I S E				
Tag	Datum	Zeit	Aktion	Anmerkung
Donnerstag	13.07.28	03:00	Aufstehen	<i>Distanz: 274 km • Dauer: 3h 45min</i>
		04:00	Check-Out und Verladen des Gepäcks	<i>Packt etwas zur Übernachtung in eine Tasche oder Rucksack, dann können wir in Weimar das große Gepäck im Bus lassen. Wertsachen natürlich immer mit ins Hotel nehmen und nie im Bus lassen!</i>
		04:45	Reisegebet und Reisesegen	
		05:00	Abfahrt nach Weimar	<i>Wenn wir mit dem Omnibus fahren, muss spätestens alle 4,5 Stunden eine Pause von mindestens 45 Minuten eingelegt werden.</i>
		08:45	Pause an der Raststätte Breslau Süd	<i>Pausendauer: 1h 30min</i>
		10:15	Weiterfahrt	<i>Distanz: 138 km • Dauer: 2h</i>
		12:15	Grenzübertritt bei Jędrzychowice - Ludwigsdorf	<i>Zu erwartende Wartezeit: 1h</i>
		13:15	Weiterfahrt nach dem Grenzübertritt	<i>Distanz: 52 km • Dauer: 45min</i>
		14:00	Pause Serways-Raststätte Oberlausitz Nord	<i>Pausendauer: 1h 30min</i>
		15:00	Weiterfahrt	<i>Distanz: 242 km • Dauer: 3h</i>
		18:00	Ankunft Congress Hotel Weimar by Mercure	
		19:00	Abendessen im hoteleigenen Restaurant	
				anschl.
		anschl.	frei	
Freitag	14.07.28	08:00	Aufstehen	
		08:30	Frühstück	
		09:30	Check-Out; Verladen des Gepäcks in den Bus	
		10:00	Abschlussimpuls und Reflexion der Fahrt	
		12:00	Abfahrt nach Göllheim	<i>Distanz: 236 km • Fahrzeit: 4 h</i>
		16:00	Pause an der Serways-Raststätte Wetterau West	<i>Pausendauer: 1h 30min</i>
		17:30	Weiterfahrt	<i>Distanz: 118 km • Dauer: 2h</i>
		19:30	Ankunft in Göllheim / Wasgau-Parkplatz	
				anschl.

Unterkünfte

Bild	Anschrift	Kontakt
	<u>Hotel Mercure Jelenia Gora***</u> 2 ul. Sudecka 63 58-500 Jelenia Gora, Polska	Tel.: (+48) 757549148 Mail: h3408@accor.com Web: all.accor.com/hotel/3408/index.de.shtml
	<u>Novotel Krakow City West****</u> Al. Armii Krajowej 11 30-150 Krakau, Polska	Tel.: (+48) 126226400 Mail: h3407@accor.com Web: novotelcitywest.hotelsofkrakow.com/de
	<u>EnHotel Zakopane-Kuźnice</u> Ul. Kuźnice 16 34-500 Zakopane, Polska	Tel.: (+48) 662 222 333 Email: recepca@enhotel.pl Web: https://enhotel.pl
	<u>Congress Hotel Weimar by Mercure****</u> Kastanienallee 1 99428 Weimar	Tel.: (+49) 3643 8030 Email: HB7N7@accor.com Web: all.accor.com/booking/de/accor/hotel/B7N7

Elektrizität

In Polen können elektrischen Geräte aus Deutschland in der Regel problemlos genutzt werden, da die Netzspannung und Steckertypen weitgehend kompatibel sind.

Steckertypen und Kompatibilität

In Polen werden primär die Steckertypen C und E verwendet.

- **Typ C (Eurostecker):**
Dieser schmale, flache Stecker ist Standard in ganz Europa und passt ohne Probleme in polnische Steckdosen.
- **Typ E:** Diese Steckdosen besitzen einen markanten, herausstehenden Erdungsstift.



Stecker Typ C „Eurostecker“



In diese Steckdosen passen zwar Schuko-Stecker, aber nur, wenn sie wie abgebildet ein Loch haben!

- **Deutsche Schuko-Stecker (Typ F):** Die meisten modernen deutschen Stecker sind sogenannte "Hybrid-Stecker" (CEE 7/7). Diese haben sowohl die seitlichen Aussparungen für deutsche Schuko-Dosen als auch ein Loch für den Erdungsstift des Typs E.



- **Wichtig:** Sehr alte deutsche Schuko-Stecker ohne dieses Loch passen nicht in Typ-E-Steckdosen. In modernen Hotels oder Neubauten ist dies jedoch selten ein Problem.

Netzspannung und Frequenz

Die technischen Parameter entsprechen dem deutschen Standard, sodass kein Spannungswandler erforderlich ist:

- **Netzspannung:** 230 Volt
- **Frequenz:** 50 Hertz

Ein Reiseadapter ist für Reisende aus Deutschland normalerweise nicht nötig.

Wer aber sicher gehen will und evtl. Geräte mit alten Schuko-Steckern ohne Neutralleiterloch hat, der besorgt sich am besten trotzdem einen Adapter.

Auschwitz-Birkenau / Email-Fabrik Oskar Schindler

Der Besuch in der KZ-Gedenkstätte Auschwitz I und II (Birkenau), sowie in der Email-Fabrik von Oskar Schindler bedarf erhöhter Aufmerksamkeit hinsichtlich des Verhaltens als Besucher.

Beide Einrichtungen spiegeln wider, wie eine ganze Nation und Gesellschaft sich zur Animalität wandeln kann und gnadenlos und wahllos Menschen martert, foltert, quält, hinrichtet, vernichtet.

Wenn wir diese beiden Einrichtungen besuchen, muss es uns bewusst sein, dass wir in manchen Augen der Menschen dort als „Kinder und Enkel“ derer angesehen werden, die damals im Zuge des NS-Regimes Völkermord begangen haben – eben an den Eltern und Großeltern derer, die in Polen leben.

Sollte man uns entsprechend ansprechen, verbal angreifen, bespucken, beleidigen oder beschimpfen, dann werden wir uns nicht wehren. Körperlich wird uns niemand etwas tun. Aber Reaktionen von Besucher*innen, die Angehörige und Ahnen in der NS-Zeit durch die Deutschen verloren haben, können vorkommen, wenn sie mitbekommen, dass wir Deutsche sind.

Wir werden uns das gefallen lassen!

Denn was wir da vernehmen, ist ein Schmerz, der nicht mehr auflösbar ist und den manche Menschen auch heute noch nicht verarbeiten können.

Wir werden auch gesittet gekleidet die beiden Einrichtungen besuchen, präferiert die KZ-Gedenkstätte, da sie als Friedhofstätte grausamsten Verbrechens gilt. Das heißt konkret: keine Freizeitkleidung, keine bedruckten Shirts, keine kurzen Hosen, keine Flipflops, sondern lange dezente Kleidung – gerne Shirts bis zum Ellenbogen (weil es voraussichtlich heiß sein wird), aber eben ohne jegliche Aufdrucke; lange Hosen oder langer Rock. Kopfbedeckung für Sonnenschutz in dezenter Form, kein pinker Strandhut mit 2m Durchmesser.

Scherze, Geschwätz, das nichts mit der Thematik diese Gedenkstätte zu tun hat, Surfen im Internet, weil man Langeweile dokumentiert, Interessenlosigkeit, unqualifizierte Bemerkungen: all das findet NICHT statt!

Es wird engagiert mitgearbeitet und Interesse gezeigt.

Kein Alkohol, keine Zigaretten, keine E-Zigaretten, kein Kaugummi.

Ich möchte nicht, wie in Distomo/Griechenland erst darauf hinweisen müssen, sondern gehe davon aus, dass jede/r Teilnehmer*in weiß, wo wir uns dann befinden und welche Geschichte hinter diesen Orten stehen.

Anstand, Betroffenheit und Mitgefühl sollten uns deutsche Christen auszeichnen.

Sicherheit & Verhalten

In den öffentlichen Verkehrsmitteln [vornehmlich in Kraków]

Da gibt es Folgendes zu sagen:

- Alten, kranken und behinderten Menschen überlässt man den Sitzplatz ohne dass man dazu aufgefordert werden muss!
- Hohe Aufmerksamkeit ist Pflicht, dass nicht jemand an der falschen Haltestelle aussteigt.
- Vorsicht vor Taschendieben: Wertsachen nicht im Rucksack aufbewahren, denn der kann im Gedränge unbemerkt aufgemacht werden. Auch nicht in der Gesäßtasche, denn im Gedränge merkt niemand, wenn da jemand die Brieftasche herauszieht. Am besten die Wertsachen wirklich in einem Beutel, den man unter der Unterwäsche trägt, aufbewahren.
- Es wird auf keinen Fall „schwarz gefahren“!
- Ihr erhaltet jeweils ein 7-Tage-Ticket und ein 24h-Ticket. Das 7-Tage-Ticket ist für den Zeitraum von Dienstag der ersten Woche, bis Montag der zweiten Woche (brauchen würden wir es ja nur bis Samstag der ersten Woche); und letzteres ist für den Shopping-Day. In den Bussen und den Bahnen wird die Karte in den Entwertern bei der ersten Fahrt entwertet und ist dann für den gebuchten Zeitraum gültig. Anders als in Barcelona kann man die Karten nicht online bestellen und sich schicken lassen, sondern man muss sie an Verkaufsstellen oder besonderen Automaten kaufen. Eine alternative wäre eine App, aber da muss man zwingend ein Zahlungsmittel hinterlegen und nicht jede/r hat eine Kreditkarte. Ich will mal schauen, ob das Hotel uns den Dienst erweist uns die Karten zu besorgen.



7-Tage-Ticket Zone I



24h-Ticket Zone I

In den Städten

Wir bleiben auf jeden Fall immer zusammen.

Nun habt Ihr ja auch mal die Möglichkeit einkaufen zu gehen. Da werden Gruppen gebildet. In jeder ist eine erwachsene Person, mit der man zusammenzubleiben hat.

Stadtbezirke, die ich verbiete, sind tabu und werden nicht aufgesucht!

Und auch hier: Vorsicht vor Taschendieben!

In den Hotels

Die Hotels sind unterschiedlich in der Sternekategorie, aber alle ordentlich. Perfekt und ganz nach unseren Ansprüchen wird es sicher nicht sein. Wir werden uns NICHT beschweren!

Es gibt einen täglichen Zimmerservice. Das ist anders als in einer Jugendherberge, denn da kommt jeden Tag jemand ins Zimmer, tauscht die Handtücher und Badetücher aus, macht die Betten frisch, lüftet und saugt ab. Es wäre wünschenswert, wenn der Zimmerservice nicht Stelzen, Schutzanzug und Atemmasken bräuchte um das Zimmer zu betreten. Deshalb räumt Ihr das Zimmer soweit auf, dass jemand das Zimmer zum Säubern und Herrichten problemlos betreten kann. Ich erinnere mich da an manche Zimmerzustände auf Jugendfahrten in meiner Vergangenheit.....

Zimmerservice erwartet Trinkgeld. Pro Person und Tag ein Euro ist üblich. Ich mache das immer so, dass ich am Ende des Aufenthalts bei Abreise im Zimmer den entsprechenden Betrag auf

den Nachttisch lege. Das Trinkgeld ist außerhalb Deutschlands nicht ein Zubrot, sondern Teil des „Gehaltes“. Das heißt, dass die Reinigungskräfte auch auf das angewiesen sind, was sie

von den Gästen erhalten. Seid in diesem Sinne großzügig, denn die Reinigungskräfte machen auch Euren Dreck weg. Wenn Ihr bei Abreise pro Person und Aufenthalt 10,-- € hinlegt *[an sich haben wir 11 Nächte, aber das wäre durchaus so in Ordnung]*, sind die Bediensteten sehr glücklich.

Und: Wir werden das Hotel sauber und aufgeräumt verlassen.

Da wir nicht die einzigen in den Unterkünften sind, nehmen wir Rücksicht auf die weiteren Mitbewohner des Hotels. Es hat immerhin 368 Zimmer, also werden da noch ein paar Gäste mehr sein als nur wir.

Ab 22:00 Uhr wird nicht mehr geschrien, gesungen oder herumgetobt. Ich bin schon mal aus einem Ibis-Hotel und zwei Jugendherbergen rausgeflogen, weil sich die Gruppe nicht benehmen konnte. Ich wünsche keine derartigen Wiederholungen.

Wir halten uns auch an folgende Vorgaben:

- KEINE Kissenschlachten
- KEIN Trampolinspringen auf den Betten
- KEIN Versteckspielen und Fangesspielen im Haus
- KEINE Wasserschlächten im Haus als Folge des Badens / Duschens
- KEIN Türenzuschlagen oder an den Armaturen herumreißen
- KEIN Rauchen im Hotel
- oder was noch so alles einfallen könnte

Wer Schaden anrichtet, dessen Vergehen wird protokolliert und den Eltern zur Schadensbegleichung vorgelegt.

Ich erwarte, dass ich niemals von den Hotelliers wegen irgendeines Fehlverhaltens von Euch angesprochen oder ermahnt werde.

Drogen

Kauf, Verkauf, Besitz, Ein- und Ausfuhr von Drogen – auch leichte Drogen – ist verboten. Da Kauf und Verkauf, sowie das Konsumieren auf der Straße logischerweise auch verboten ist, ist Vorsicht geboten: bei den möglichen Anbietern handelt es sich nicht selten um Räuberbanden und Schlepper-Banden.

Folgende Strafmaße werden verhängt:

- Besitz: 3 bis 10 Jahre Freiheitsstrafe
- Einfuhr, Handel, Erwerb: 3 bis 15 Jahre Freiheitsstrafe je nach mitgeführter Menge und zwischen 2.350,-- € und 11.750,-- € Geldstrafe je nach Beurteilung des Falls durch das zuständige Gericht.

Daher sind Drogen in jeglicher Form tabu!

Hinweise zum Hochgebirgswandern

- Auch wenn wir schweigend gehen, bleiben wir als Gruppe zusammen. Wir können Abstand zueinander haben, aber nicht einander aus den Augen verlieren; damit wir helfen können, wenn jemand in Not gerät.
- Wir ermahnen einander zum Trinken. Die Höhenluft ist zwar kalt, aber sie trocknet aus. Wir atmen schneller, weil wir weniger Sauerstoff bekommen. Alleine das beschleunigt die Dehydratation. Wir trinken nach Plan, nicht nach Durst; damit wir nicht Gefahr laufen zu dehydrieren und zu kollabieren.
- Wir bleiben stets auf den Wegen, außer an den speziellen Plateaus, die dafür gedacht sind zu rasten oder Photos zu machen.
- Wo Absperrungen sind, überschreiten wir sie nicht.
- Wo Seile als Handläufe angeboten werden, halten wir uns fest.
- Wir schützen unsere Haut und unsere Augen durch Hut, Sonnencreme und Sonnenbrille.
- Wir verschmutzen nicht die freie Natur.
- Wir melden unverzüglich an, wenn es uns schlecht geht. Der Rest der Gruppe läuft dann nicht weiter, sondern bleibt beisammen.
- Wir nutzen hochgebirgsg geeignetes Schuhwerk und Wanderstöcke.
- Wir nehmen ausreichend Proviant mit und einen Notfallkoffer.
- Wir unterschätzen nicht die Höhenluft. Daher haben wir den einfachsten Abstieg zur Verfügung, auch wenn es kürzere und schnellere gibt, aber nicht jede*r kann klettern oder sich abseilen.
- Die Gehzeit ist ausgesprochen großzügig berechnet, da wir nicht unterschätzen dürfen, dass wir in der dünnen Luft nicht so leistungsfähig sind als in unserer heimatlichen Niederung. Daher stellen wir keine „Rekorde“ auf, die das Herz-Kreislauf-System überbeanspruchen, sondern nehmen uns die Zeit heil und in guter Verfassung am Hotel im Tal wieder anzukommen. Zum Vergleich: Offiziell wird die Route mit ca. 4 bis 4,5 Stunden angegeben. Wir haben 7,5 Stunden angesetzt. Das wäre ein Schnitt von 1,6km/h. Da wir bis auf den Zwischenstopp zum Gletschersee, fast nur bergab laufen [was allerdings auch sehr anstrengend ist], sollte es möglich sein 27m/min zu schaffen. Insgesamt bauen wir 1.159 Höhenmeter ab!
- Sollte die Wetterprognose zweifelhaft oder schlecht sein, bleiben wir im Tal und machen eine kleine Waldwanderung. Wir gehen nicht ins Hochgebirge, wenn Gewitter oder Ähnliches angemeldet ist. Sollte trotz schlechtem Wetter die Gondel fahren, so können wir gerne, wenn der Wunsch besteht, auf den Kasprowy Wierch auffahren, Bilder machen und wieder mit der Gondel ins Tal fahren.

Verpflegung

Im Hotel steht uns jeden Morgen ein Frühstücksbuffet zur Verfügung. Es wird reichhaltig sein und ich empfehle Euch kräftig zu speisen, denn wir werden erst wieder gegen Abend eine größere Mahlzeit einnehmen.

Mittags essen wir klein, weil wir unterwegs sind. Abends essen wir dann entsprechend groß und in verschiedenen Restaurants. Einmal sind wir dabei im Hardrock-Café.

Für Essen und Trinken müsst Ihr auf der Fahrt nichts bezahlen, da Ihr das schon mitbezahlt habt in Eurem Teilnehmerbeitrag.

Lediglich wenn Ihr mal zwischendurch ein Eis oder einen Schokoriegel oder was wollt, das geht dann auf Eure Kosten. Die Mahlzeiten aber sind bereits von Euch bezahlt.

Ich möchte Euch darum bitten über das Essen nicht zu meckern.

Ich war in Ländern, wo Kinder und Jugendliche ihr Essen aus dem Müll anderer Leute holen und sich so ernähren.

Wir sind knapp zwei Wochen unterwegs und werden kaum das essen können, was wir zuhause gewohnt sind, oder was uns schmeckt. Das halten wir die zwei Wochen aus. Hungern müssen wir nicht. Wir wissen eigentlich gar nicht, was Hunger ist – wir wissen bestenfalls, was Appetit und Lust ist.

Also seien wir dankbar für alles, was wir in den zwei Wochen zu Essen bekommen, auch wenn es manchmal nicht toll sein wird.

Zeitzonen

Obwohl Polen sehr weit im Osten Europas liegt, hat es entschieden die selbe Zeitzone wie Mitteleuropa zu belegen. Daher hat Polen keinen Zeitunterschied zu uns.

Da Polen am Überlegen ist die Unterschiede von Winter- und Sommerzeit abzuschaffen und eine der beiden Zeiten dauerhaft für das ganze Jahr geltend zu machen, kann es bis 2028 unter Umständen einen Zeitunterschied kommen. Aber das wird Euch dann entsprechend mitgeteilt.

Bislang gilt: Polen hat wie wir MEZ (UTC+1) / MESZ (UTC +2).



Regeln

Keine Fahrt ohne Regeln!

Folgende Regeln sind zur Förderung des Gruppen- und Gemeinschaftsgeistes unabdingbar und sind zum Gelingen der Fahrt einzuhalten.

- § 1) Wer unsere polnischen Schwestern und Brüder verspottet oder beleidigt, wer radikales Gedankengut produziert [*nationalsozialistisch, rechtspopulistisch, religiös oder politisch radikal gleich welcher Couleur*], wer Beleidigungen und Verletzungen ausspricht gegenüber religiösen und ethnischen Gruppen, der wird die Heimfahrt antreten.
- § 2) In öffentlichen Verkehrsmitteln, Sehenswürdigkeiten und in den Städten ist absolute Disziplin gefordert, denn ruckzuck hat man jemanden verloren.
- § 3) Wenn wir etwas gemeinsam unternehmen, dann nehmen wir aufeinander Rücksicht und bringen uns so ein, dass unser Verhalten das Gelingen dieser Fahrt unterstützt.
- § 4) Wo freie Zeit angesetzt ist, bilden wir Gruppen von mindestens 7 Personen. Alleine darf niemand unterwegs sein. Mindestens eine Person über 21 Jahren muss diese Gruppe begleiten. Es muss darüber hinaus mindestens ein Mann der Gruppe angehören.
- § 6) Andere Länder, andere Unterkünfte und Einrichtungsstandards! Unsere Ansprüche werden nicht erfüllt werden! Wer damit nicht kann und einen gewissen Luxusanspruch hat, kann an der Reise nicht teilnehmen.
- § 7) An einigen Tagen werden wir sehr früh aufstehen. Das hat den Sinn, dass wir aus dem Tag was machen. Beim Frühaufstehen also: Nix pienzing!
- § 8) Wir machen einen Erlebnisurlaub! Für Ausgewogenheit von Aktion und persönlicher Freizeit wird gesorgt. Lazv-bones should stay at home in bed!
- § 9) Neben dem Flair der Städte und Natur steht auch Kultur im Mittelpunkt. Wem das zu langweilig ist und bei so was schnell fußlahm wird oder deswegen alle 5 min aufs Klo muss, kann nicht teilnehmen! Und wir bleiben, wenn wir ein Ziel und einen Zeitplan haben, nicht an jeder Imbissbude und nicht an jedem Souvenirstand stehen.
- § 10) Wohnviertel, die ich nicht zum Besuch erlaube, bleiben tabu. Es gibt leider in jeder Stadt Viertel, die man besser meiden sollte. Da geht niemand hin.
- § 11) Wenn Konflikte entstehen, lassen wir diese nicht kochen, sondern lösen sie. Jeder Konflikt muss mit mir oder eine*r*m Betreuer*in besprochen werden. Die Erfahrung zeigt, dass – wenn der Konflikt nicht besprochen wird – sich dann die beiden Streitparteien zwar „vertragen“, aber nicht wirklich den Konflikt überdacht und verarbeitet haben. Weil man seine Ruhe will, wird oberflächlich nachgegeben und beim nächsten noch so kleinen Anlass kommt es wieder zur Explosion. Deswegen: Konflikte sind wie beschrieben zu besprechen.
- §12) Das inhaltliche Programm ist Kern der Fahrt und wird engagiert mitgemacht. Davon wird sich nicht dispensiert und teilnahmsloses „Dabei-Rum-Hängen“ kommt nicht in Frage! Diese Fahrt ist kein Urlaub, sondern Arbeit!

So, das war's und jetzt viel Spaß und viele lehrreiche Erlebnisse auf unserer Polen-Tour 2028!