Warszawa, 29.07.2025

**Rodzinne lato unplugged – czy wakacje offline to nowy luksus?**

**Jeszcze niedawno dostęp do Wi-Fi był jednym z kluczowych elementów udanego urlopu, a pytanie o jego dostępność, jednym z pierwszych, zadanym w biurze podróży. Dziś coraz więcej rodzin celowo z niego rezygnuje. Trend „wakacji offline” rośnie w siłę – zwłaszcza wśród rodziców szukających sposobów na głębsze relacje, odpoczynek od ekranów i wsparcie rozwoju dzieci w naturalnym otoczeniu.**

Okres wakacyjny sprzyja ograniczaniu korzystania z Internetu. W czasie wakacji łatwiej i chętniej sięgamy po książkę – ponad 70% badanych ogranicza w jakimś stopniu bycie online w sieci, a całkowicie rezygnuje z tej aktywności niemal co piąta osoba. Ponad 40% uczestników badania dotyczącego cyfrowego resetu na wakacjach uważa, że urlop bez internetu byłby lepszy.[[1]](#footnote-1)

Od wyjazdów w stylu slow travel, przez leśne biwaki bez zasięgu, po obozy unplugged – Polacy coraz chętniej wybierają cyfrowy detoks jako nową formę luksusu. Co ciekawe, to nie brak technologii staje się przeszkodą, wręcz przeciwnie jej nieobecność bywa powodem do zachwytu.

**Gdy offline znaczy „bliżej siebie”**

Rodziny świadomie odcinające się od telefonów i tabletów podkreślają, że zyskują coś więcej niż spokój – odzyskują czas dla siebie. Zamiast scrollowania mediów społecznościowych: wspólne spacery, budowanie szałasów, gra w klasy, poszukiwanie skarbów w lesie, kajaki, planszówki czy piosenki przy ognisku.

Dzieci w wieku szkolnym spędzają średnio ponad 5 godzin dziennie przed ekranem[[2]](#footnote-2). To znacząco powyżej maksymalnego zalecanego czasu przed ekranem (max. 2 godziny) — co potwierdza potrzebę inicjatyw, takich jak „wakacje offline”. Czas bez urządzeń elektronicznych zyskuje na znaczeniu jako forma resetu i odbudowy relacji. Taki wyjazd to nie tylko ucieczka od technologii, ale też okazja do budowania uważności i odporności psychicznej, co jest szczególnie ważne w rozwoju najmłodszych.

**Offline = aktywnie, ale też bezpiecznie**

Choć wyłączenie smartfona brzmi jak recepta na spokój, wakacje offline oznaczają zazwyczaj większą aktywność fizyczną – szczególnie dla dzieci. Wspinaczka, rowery, pływanie, zjazdy na linie, a nawet sporty ekstremalne na rodzinnych wyjazdach – to wszystko może być źródłem fantastycznych przygód, ale też potencjalnych kontuzji.

Z myślą o takich sytuacjach coraz więcej rodziców decyduje się na ubezpieczenie dzieci przed wyjazdem, np. Junior od Balcia. To elastyczna polisa stworzona z myślą o najmłodszych, która obejmuje zarówno codzienne urazy, jak i aktywności sportowe – nawet te bardziej nietypowe, jak parkour czy jazda na hulajnodze elektrycznej. Co ważne, polisa działa także w czasie wakacji i poza szkołą, co czyni ją idealnym rozwiązaniem dla rodzin podróżujących z dziećmi.

Ubezpieczenie obejmuje m.in. koszty leczenia, rehabilitacji i ewentualnego uszczerbku na zdrowiu, a także dodatkowe świadczenia, jeśli dziecko nie może uczęszczać na zajęcia pozalekcyjne z powodu kontuzji. Działa na terenie całego świata.

**Cyfrowe wsparcie**

Choć ideą wakacji offline jest oderwanie się od codziennego korzystania z internetu, to właśnie technologia – odpowiednio wykorzystana przed wyjazdem – może zapewnić spokój ducha na cały urlop. Dzięki aplikacji Balcia App rodzice mogą z wyprzedzeniem skonfigurować i zakupić ubezpieczenie Junior, a w razie potrzeby – szybko i sprawnie zgłosić szkodę bez konieczności długiego przeszukiwania stron czy oczekiwania na infolinii.

– *Rodzice przed wakacjami często pytają, jak zabezpieczyć swoje dzieci. Ubezpieczenie Junior to forma cichego wsparcia – działa w tle, dając poczucie bezpieczeństwa niezależnie od tego, czy dziecko jest na spływie kajakowym, obozie survivalowym czy po prostu biega po lesie z kijkiem* – mówi Joanna Borowiec Product Manager Balcia.

**Nowy luksus: spokój i bezpieczeństwo**

W dobie cyfrowego przesytu, prawdziwym luksusem staje się czas offline – bez powiadomień, ale z pełną obecnością bliskich. Wybierając taką formę wypoczynku, rodziny nie tylko ładują baterie emocjonalne, ale też uczą dzieci, że odpoczynek to coś więcej niż ekran z kreskówkami. A dobrze dobrane wsparcie – jak dodatkowe ubezpieczenie – pozwala ten czas przeżyć nie tylko intensywnie, ale i bez niepotrzebnego stresu.

**Kontakt dla mediów**

Alicja Kosmalska, 38PR&Content Communication: alicja.kosmalska@38pr.pl

*Balcia Insurance SE to renomowany łotewski insurtech z wieloletnim doświadczeniem, który sukcesywnie zdobywa pozycję lidera na rynkach krajów bałtyckich. W 2016 roku marka przeszła rebranding i odeszła od nazwy BTA, pod którą była znana w Polsce i innych kluczowych krajach Unii Europejskiej. W 2020 roku firma wprowadziła nową strategię biznesową, pozycjonując się jako ubezpieczyciel skoncentrowany na nowoczesnych rozwiązaniach. Balcia prowadzi działania w Niemczech, Polsce, Francji i Wielkiej Brytanii, dostosowując się do współczesnych trendów. Marka inwestuje w rozwój kadrowy stale dążąc do wzmocnienia różnych działów i utrzymania dynamiki wzrostu organizacyjnego.*

*Więcej informacji na www.balcia.pl*

1. Źródło: <https://obtk.pl/digital-detox-2025-przerwa-od-ekranu/> [↑](#footnote-ref-1)
2. Źródło: <https://www.gov.pl/web/baza-wiedzy/mlodziez-w-internecie---raport-nastolatki-31> [↑](#footnote-ref-2)