



Viaja a Polonia sin olvidarte de nada

A Polonia se entra con el DNI, pero se paga en zlotys, la TSE solo vale en centros con contrato público y en los Tatras eslovacos el rescate se paga.

Documentación

- ☐ DNI o pasaporte en vigor; Exteriores recomienda llevar los dos. Sin visado: ETIAS y EES no te afectan
- ☐ Controles en las fronteras con Alemania y Lituania hasta el 30 de marzo de 2027: lleva el documento a mano
- ☐ Menores: su propio DNI o pasaporte y, si viajan sin sus padres, autorización de salida de Policía o Guardia Civil
- ☐ Póliza del seguro de viaje y teléfono de asistencia 24 h, en papel y sin conexión en el móvil
- ☐ Foto del DNI o pasaporte guardada aparte: si lo pierdes, el documento provisional lo expide la Embajada en Varsovia

Salud y medicamentos

- ☐ TSE: solo vale en centros con contrato con el NFZ. Las consultas privadas cobran en el momento
- ☐ Urgencia grave: 112 o 999, o urgencias del hospital (SOR). En casos leves, esperas de horas
- ☐ Bosques o turismo rural: Exteriores recomienda la vacuna de la encefalitis por garrapatas. Pídelas con tiempo
- ☐ Medicación en su envase original con receta o informe médico; con estupefacientes o psicótrópos, certificado Schengen
- ☐ Farmacia: «apteka»; abierta 24 h: «apteka całodobowa». Con la TSE pagas parte o todo el precio

En la maleta

- ☐ Enchufes tipo C y E a 230 V, como en España: no necesitas adaptador
- ☐ Ropa según la época: inviernos a menudo bajo cero y con nieve; veranos calurosos con tormentas fuertes
- ☐ Calzado con buena suela: adoquines mojados o helados en las ciudades y tramos con cadenas en los Tatras
- ☐ Chaqueta para la mina de Wieliczka: dentro hay 17-18 °C y la ruta tiene más de 800 escalones
- ☐ Bolso pequeño para Auschwitz: no pasa nada mayor de 35 × 25 × 15 cm

No lleves o declara en aduana

- ☐ Cualquier droga, también cannabis: la posesión de cualquier cantidad se castiga con detención y cárcel
- ☐ Estupefacientes o psicótrópos sin certificado Schengen, envase original ni receta
- ☐ 10.000 € o más en efectivo: decláralos al salir de España (modelo S1)
- ☐ Antigüedades y obras de arte: para sacarlas de Polonia puede hacer falta permiso
- ☐ Dron: antes de volarlo, consulta las zonas restringidas en DroneMap, el mapa oficial de la navegación aérea polaca

Antes de salir de casa

- ☐ Contrata el seguro de viaje: la TSE no cubre la privada, la repatriación, el rescate eslovaco ni los robos
- ☐ Pide la Tarjeta Sanitaria Europea si no la tienes o ha caducado; si no llega, el certificado provisional sustitutorio
- ☐ Reserva Auschwitz en visit.auschwitz.org al comprar los vuelos: es gratis, pero se agota
- ☐ Si vas a los Tatras, instala la app Ratunek: llama al rescate de montaña (TOPR) y le envía tu posición GPS
- ☐ Lee a Exteriores: hay zona de exclusión en la frontera con Bielorrusia y no se recomienda ir a Ucrania

Lo que solo pasa en Polonia

Paga en zlotys

Si el datáfono o cajero ofrece cobrarte en euros, recházalo. Usa cajeros de bancos polacos.

Valida el billete

Si no lleva la hora impresa, válidalo al subir al tranvía o al bus: los revisores multan en el acto.

Alcohol de noche

En Cracovia y Varsovia las tiendas no venden alcohol de 22:00 a 6:00. Beber en la calle se multa.

Al volante

Luces encendidas las 24 horas todo el año y alcohol casi cero: el límite es 0,2 g/l en sangre.

Fotos prohibidas

No fotografíes instalaciones militares, puentes ni puertos: hay más de 25.000 lugares vetados.

Propinas

En restaurantes, un 10 %. Si dices «dziękuję» al pagar, el camarero se queda el cambio.





Los datos de mi viaje a Polonia

Rellénalo antes de salir y llévalo en papel y en una foto en el móvil: funciona sin batería ni cobertura.

VUELOS

Ida (nº y hora)
Vuelta (nº y hora)
Aerolínea y localizador

SEGURO DE VIAJE

Aseguradora
Nº de póliza
Asistencia 24 h

ALOJAMIENTOS

1. Nombre, dirección y teléfono
2. Nombre, dirección y teléfono
3. Nombre, dirección y teléfono

DATOS MÉDICOS

Grupo sanguíneo
Alergias
Medicación habitual

CONTACTO EN ESPAÑA

Nombre
Teléfono
Banco (bloqueo de tarjetas)

Teléfonos de emergencia en Polonia

112	Emergencias: policía, ambulancia y bomberos
997 · 999 · 998 · 985	Policía (997), ambulancia (999), bomberos (998), rescate de montaña (985; Tatra: +48 601 100 300)
+48 605 075 475	Emergencia consular 24 h de la Embajada de España en Varsovia (solo urgencias graves)
+48 22 583 40 00	Embajada de España en Varsovia (horario de oficina) · Myśliwiecka 4
+48 608 599 999	Línea de ayuda al turista extranjero (polaco, inglés y alemán)

Frases para una urgencia

Necesito un médico	Potrzebuję lekarza	Po-tshé-bu-ie le-ká-zha
Llame a una ambulancia, por favor	Proszę wezwać karetkę	Pró-she vé-zvach ka-rét-ke
¿Dónde está el hospital?	Gdzie jest szpital?	Gdyie iest shpí-tal
Tengo seguro de viaje	Mam ubezpieczenie podróżne	Mam u-bes-pie-ché-nie po-drúzh-ne

Antes de una urgencia médica, llama a la asistencia 24 h de tu seguro si tu situación lo permite: te indicará el centro adecuado y gestionará el pago. Este documento es orientativo y no sustituye la información oficial ni las condiciones de tu póliza. Las normas de entrada pueden cambiar: compruébalas antes de viajar. Fuentes: Ministerio de Asuntos Exteriores (recomendaciones de viaje y Embajada de España en Varsovia), Policía de Polonia (línea para turistas extranjeros), Parque Nacional de los Tatras (TOPR), Ayuntamientos de Cracovia y Varsovia, Museo Estatal Auschwitz-Birkenau, Agencia Tributaria (modelo S1) y Seguridad Social (Tarjeta Sanitaria Europea).