**Urlop bez urlopu? Czyli jak wypocząć, gdy nie planujesz dłuższego wyjazdu w wakacje**

**Aż 59 proc. Polaków w tym roku nie pojedzie na urlop – wynika z najnowszego sondażu Instytutu Badań Pollster. To skutek niepewnej sytuacji gospodarczej, braku czasu, a także konieczności odbudowy biznesu po 2-letnim okresie trwania pandemii. W jaki sposób zatem szybko naładować baterie bez urlopu? Wśród wybranych grup zawodowych z wyższymi dochodami, popularne stają się 2-3 dniowe wyprawy na łono natury. Coraz częściej biznesmeni wybierają wędkowanie jako sprawdzony sposób na odstresowanie i szybki reset w krótkim czasie.**

Aż 19 proc. Polaków odczuwa stres podczas wykonywania obowiązków zawodowych – niezależnie od pełnionego stanowiska. Co czwarta osoba pracująca denerwuje się kilka razy w tygodniu – wynika z najnowszych badań dotyczących stresu w pracy[[1]](#footnote-1). W Polsce w 2021 r. lekarze wystawili 385,8 tys. zwolnień z powodu depresji – to aż o jedną piątą więcej niż rok wcześniej. Permanentny stres prowadzi nie tylko do schorzeń natury psychicznej, ale i fizycznej. Dlatego tak istotną rolę odgrywa urlop.

**Gdzie na krótki urlop?**

Z uwagi na niepewną sytuację geopolityczną coraz więcej osób decyduje się na wypoczynek w kraju. Nie każdy może pozwolić sobie na tygodniowy czy dwutygodniowy urlop. Zatem jak odpocząć w ciągu zaledwie kilku dni? Rekomendowane jest spędzanie czasu na łonie natury. Trend w kierunku wellbeingu potwierdza Remigiusz Kopiej, właściciel sklepu Corona Fishing, oferującego rzemieślnicze wędki i przynęty.

 – *Obserwujemy, że Polacy chętniej wędkują. Dlaczego? Wędkowanie to sposób na odstresowanie w zaledwie kilka dni. W Polsce mamy mnóstwo miejsc, gdzie można oddać się ulubionemu hobby. Nie jest konieczne bookowanie biletów, szykowanie bagaży czy kupowanie dodatkowe ubezpieczenia – wystarczy wędka, przynęta i można rozpocząć kilkudniowy reset. Pozytywnym aspektem wędkowania jest możliwość wyciszenia i zredukowania stresu, który niestety towarzyszy nam każdego dnia* – wyjaśnia Remigiusz Kopiej.

Wędkarze coraz chętniej wybierają ręcznie robione wędki i przynęty od rzemieślników – te trendy zauważa Kopiej. Zakup odpowiedniego sprzętu hobbyści traktują jako wieloletnią inwestycję.

 – *Obserwujemy trend w kierunku zakupu rękodzieła. Klienci z różnych powodów rezygnują z dłuższych wczasów. Chcąc sobie to zrekompensować, stawiają na ekskluzywne gadżety, niezbędne do uprawiania hobby. Wybierają eleganckie i spersonalizowane wędki, a także ręcznie robione przynęty – ­*dodaje Remigiusz Kopiej.

**Co, jeśli nie wędkarstwo?**

Co ciekawe, obecna sytuacja i powrót eventów sprawiły, że coraz więcej pracowników i przedsiębiorców jest skłonnych spędzać swój wolny czas podczas… wyjazdów integracyjnych. 67 proc. Polaków ceni sobie spotkania integracyjne, 57 proc. – wyjazdy, a 48 proc. warsztaty w zespole[[2]](#footnote-2). Dane pokazują, że nawet kilkudniowa przerwa od pracy jest pożądana i pozwala naładować baterie.

Jak pokazują statystyki OECD, średni czas pracy w Polsce wynosi prawie 40 godzin tygodniowo. Czy to dużo? Na tle innych państw, Polacy są zapracowanym narodem. Niemcy spędzają na wykonywaniu obowiązków zawodowych ok. 34 godziny tygodniowo, zaś Holendrzy zaledwie 29 godzin. Nie dziwi fakt, że doceniamy nawet krótkie wyprawy, które pomagają nam oderwać się od codziennych zajęć i zredukować stres. Wędkarstwo sprawdza się idealnie.

1. <https://hrk.pl/hrk/files/report/stres_w_pracy_2021-26.pdf> [↑](#footnote-ref-1)
2. <https://media.pracuj.pl/145284-jak-odpoczywac-polacy-o-urlopach-w-pracy> [↑](#footnote-ref-2)