**Sommarresan 2017:**

**Stress kring semesterplaneringen – och fem tips på hur du undviker det**

**Semestern väntar runt hörnet och många svenskar börjar packa sina resväskor inför sommarens resor. Men en undersökning från hotell- och resesöksajten** [**momondo.se**](http://www.momondo.se/) **visar att förberedelserna inför resor i vissa fall inte är det mest avslappnande, då var femte svensk anser att semesterplaneringen har inneburit stress.**

Sommaren är en av de mest beresta tiderna på året. När juni närmar sig börjar flygplatserna sakta fyllas av svenska resenärer på väg mot en avslappnade sommarsemester. Solsemester under sommarmånaderna kopplas ofta samman med avslappning, men av sin årliga undersökning med 1029 svenskar ser hotell- och resesöksajten [momondo.se](http://momondo.se) att 20 procent någon gång känt stress i samband med planeringen.

– I vår senaste undersökning kan vi se att majoriteten av svenskarna bokar sina resor två till tre månader i förväg, och att sex av tio regelbundet sparar pengar för att resa. Att planera i sista minuten ser alltså inte ut som någon växande trend för svenskar och därför är det överraskande att se att så många som var femte svensk anser att semesterplaneringen är stressande, säger Robin Eriksson, talesperson för momondo i Sverige.

Det finns flera faktorer inför resan som tillsammans kan innebära viss stress, från budget och val av destination, till att hitta rätt flygbiljett och hotell för att sedan packa inför själva resan. Då resande ska vara en belönande och avslappnande flykt från vardagen kan det vara värt att ha några bra tricks för att lättare komma igång med förberedelserna och ta sig an sommarens resor.

**5 tips för att undvika en stressig semester i sommar**

1. **Gör hemläxan**  
   Att planera framåt när det kommer till att boka flyg och hotell i stället för att boka i sista minuten kan spara både tid och energi. I regel är det som billigast att boka flygbiljetter 56 dagar i förväg och många hotell erbjuder rabatter när du bokar rum tidigt.
2. **Checklista över packningen**  
   Att lägga tio minuter på att göra en checklista över vad du behöver ta med dig är tio väl spenderade minuter. Dels får du inte med dig för mycket, och dels så glömmer du inte det viktigaste, exempelvis ditt pass.
3. **Undvik att anlända till flygplatsen i sista minuten**Undvik vara en av de som skyndar sig genom flygplatsen för att hinna med flyget i sommar. Börja din semester i lugn och ro, och ta dig till flygplatsen i god tid innan avgång för att njuta av lite shopping, en kopp kaffe eller en bra bok.
4. **”Less is more”**Väl framme vid ditt resmål, börja inte med att boka aktiviteter för hela vistelsen. Du kommer troligen inte hinna besöka alla stränder, museer eller restauranger i området – känn att det är okej att ta en dag för att göra absolut ingenting.
5. **Koppla ned**För många är det lätt hänt att mycket tid läggs på att lägga upp bilder på Instagram, skriva en välformulerad statusuppdatering på Facebook eller bara snabbt svara på det där jobbmailet som precis dök upp. Det är lätt att spendera semestern online, men försök ta tillfället i akt och koppla bort omvärlden för en stund. Om det är svårt, utmana dig själv med en timme offline varje dag.

**Spanien har tagit över sommartopplistan – och Grekland är på uppgång**

Inför sommarsemestern i år står det klart att efter Bangkok så är det till spanska destinationer som svenskarna sökt mest resor för juni, juli och augusti. En annan destination som är på uppgång är ön Kreta i Grekland som har ökat med 45 procent i antal sökningar jämfört med sommaren 2016.

Mest sökta resmål för sommarmånaderna juni, juli och augusti.

|  |  |
| --- | --- |
| **Topp 5 populäraste destinationerna** | |
| 1 | Bangkok, Thailand |
| 2 | Malaga, Spanien |
| 3 | Alicante, Spanien |
| 4 | Palma de Mallorca, Spanien |
| 5 | Barcelona, Spanien |
| **Trendigaste destinationen** | |
| 1 | Kreta, Grekland (+45 % ökning I sökningar) |

**Om undersökningen**Undersökningen är utförd av Cint på uppdrag av momondo, under perioden 2-12 januari 2017, bland 1 029 svenskar i åldrarna 18-65 år. Totalt har undersökningen genomförts bland 24 700 deltagare i 23 länder.

Alla siffror och citat är fria att använda vid publicering. Källhänvisning med länk görs till: [http://www.momondo.se](http://www.momondo.se/)

**För mer information, vänligen kontakta;**  
Jens Elfsberg, presskontakt momondo Sverige   
E-post: [jens.elfsberg@wenderfalck.com](mailto:jens.elfsberg@wenderfalck.com)

Telefon: +46707941056