

# Bezpieczne wakacje

z Decathlonem

5-12

Dobre rady  
 na upały

3

Niezbędnik  
 Plażowicza

13

Polskie plaże  
 - czy mamy się  
 czego wstydzić?

14

[gwe24.pl](http://gwe24.pl)

przełóżaj,  
**czytaj,**  
 komentuj



# Dobre rady na upały

**Lipiec i sierpień to miesiące, gdy temperatura w Polsce jest najwyższa. Zdarza się, że termometry wskazują nawet 40 stopni, i to przez kilka dni z rzędu. Jak znieść upał bez uszczerbku na zdrowiu?**

W czasie największych skwarów nie powinniśmy bez żadnej ochrony przebywać, przez dłuższy czas, w nasłonecznionym miejscu. Szczególnie ważna jest ochrona głowy, ponieważ zbyt jej nagrzanie może spowodować udar.

Jeśli przebywamy w pomieszczeniu, które jest dla nas zbyt nagrzane, poroźstawiamy w nim duże naczynia wypełnione wodą. Parowanie schładza powietrze. Gdy nadal nie możemy złapać tchu, powinniśmy

położyć się na ziemi. Chłodne powietrze jest cięższe, a więc znajduje się na dole. Lżejsze, ciepłe powietrze zawsze będzie wyżej. W szczególnych przypadkach weźmy chłodną kąpiel lub prysznic.

Jedzenie powinno bazować na zimnych, lekko solonych potrawach oraz owocach i warzywach o wysokiej zawartości potasu. Najlepsze na upały są pomidory, pomarańcze, sałaty, ogórki i marchew.

Wysokie temperatury najbardziej szkodzą osobom w starszym wieku, ludziom schorowanym oraz dzieciom. Często zdarza się, że w czasie skwarów narzekają oni na zawroty głowy, osłabienie, bóle mięśni. Mają również gorączkę, czasem mdleją. Nie powinni wychodzić z domu w okolicach południa. Muszą dużo pić i jak najczęściej schładzać organizm. Poma-

ga noszenie przewiewnych ubrań, które, w jasnych kolorach, odbijają światło.

W czasie upałów należy pić co najmniej 2 litry wody dziennie. Pozytywnie działa na organizm schłodzona herbata i soki owocowe, zawierające sporą dawkę elektrolitów. Nie zaszkodzi również sok pomidorowy.



## Pijesz nad wodą? Słono zapłacisz

**25 czerwca 2015 roku weszły w życie nowe, bardziej rygorystyczne przepisy dotyczące bezpieczeństwa osób przebywających na obszarach wodnych. Pływając żaglówką, kajakiem albo rowerem wodnym trzeba być trzeźwym. Wypicie piwa może kosztować nawet 2 tysiące złotych.**

Duża liczba utonięć w Polsce, spowodowanych zazwyczaj brawurą i alkoholem, wymusiła zmianę przepisów dotyczących bezpieczeństwa osób przebywających nad wodą. Wraz z początkiem tegorocznych wakacji weszła w życie nowelizacja Ustawy o Bezpieczeństwie Osób Przebywających na Obszarach Wodnych. Teraz jeszcze surowiej traktuje się wczasowiczów spożywających alkohol, narażających zdrowie oraz życie innych osób.

Do tej pory turysta pływający w kajaku, na łodzi lub rowerze wodnym mógł mieć maksymalnie 0,5 promila alkoholu w wydychanym powietrzu. Uznawano to za dopuszczalne. Teraz już 0,2 promila będzie wykroczeniem, za które grozi mandat karny w wysokości do 2 tysięcy złotych.



Dodatkowe konsekwencje picia alkoholu nad wodą będą ponosić osoby posiadające prawo jazdy. Jeżeli kierowca zostanie przyłapany na prowadzeniu, pod gazem, skutera wodnego, motorówki, łodzi albo żaglówki napędzanych silnikiem, straci uprawnienia do kierowania samochodem. Nie ominie go również kara finansowa. Prawo

jazdy nie zostanie zabrane za używanie pontonu, kajaka bądź materaca w stanie nietrzeźwości.

Jeśli będziemy pływać sami i okaże się, że wypiliśmy chociażby o jeden łyk piwa za dużo, prowadzony przez nas pojazd wodny zostanie odholowany na nasz koszt. Zabezpieczenie roweru wodnego może kosztować maksymalnie 50 złotych. Doba jego przechowywania uszczupli portfel o kolejnych 15. Najwięcej, bo 200 złotych, można zapłacić za odholowanie długiego statku. Jego właściciel zapłaci 150 złotych dziennie za jego zabezpieczenie.

Niektórzy turyści mają w zwyczaju zostawiać po sobie śmieci, także nad wodą. Polskie plaże, jeśli nie byłyby sprzątane, w krótkim czasie zamieniłyby się w wysypisko. Jeśli wrzucimy butelkę do morza lub jeziora, istnieją duże szanse, że przedmiot ten nas przeżyje. Plastik rozkłada się w wodzie setki lat. Pomyślmy o następnych pokoleniach. Pamiętajmy też, że za zaśmiecanie środowiska można zostać ukaranym grzywną do 500 złotych.

”

W czasie upałów należy pić co najmniej 2 litry wody dziennie. Pozytywnie działa na organizm schłodzona herbata i soki owocowe, zawierające sporą dawkę elektrolitów. Nie zaszkodzi również sok pomidorowy.

Nie poleca się spożywania alkoholu, gdy temperatura przekracza 30 stopni.

Co zrobić, gdy okaże się, że jesteśmy świadkami przegrzania organizmu np. osoby starszej? Jeśli stwierdzimy, że osoba ta ma gorącą i suchą skórę, przy tym traci przytomność lub ma drgawki, należy natychmiast zadzwonić po pogotowie, a następnie przenieść chorego w chłodne miejsce, układając go w pozycji leżącej na plecach (jeśli jest nieprzytomny – na boku). Nogi i miednicę trzeba podnieść do góry. Następnie powinniśmy zdjąć z chorego ubranie i spryskiwać go wodą o temperaturze pokojowej.

W czasie upałów powinniśmy również zadbać o zwierzęta. Najważniejszy jest stały dostęp do świeżej wody, którą należy ustawić w cieniu i zmieniać co kilka godzin. Pamiętajmy, że psy i koty nie są w stanie przeżyć bez pomocy człowieka. Osoby, które decydują się na trzymanie psów na łańcuchu powinny wiedzieć, że temperatura w budzie w miesiącach letnich może osiągnąć nawet 70 stopni, a łańcuch parzy czworonoga w szyję.

# Bądź bezpieczny nad wodą

**Co roku w całej Polsce toną setki osób. Większość latem. Topią się w jeziorach, stawach, rzekach, także nad morzem, na plażach strzeżonych i niestrzeżonych. W większości przypadków jest to śmierć na własne życzenie.**

Każda osoba przebywająca nad wodą jest zobowiązana, często pod groźbą kary grzywny, do przestrzegania zasad bezpieczeństwa, określonych prawem. Nawet najlepszy pływak może utonąć. Wystarczy chwila nieuwagi, dodatkowa okoliczność – np. wypicie jednego piwa, które, gdy jesteśmy przemęczeni i jest bardzo ciepło, „uderza do głowy”.

Jak zapobiec zagrożeniom i być bezpiecznym nad wodą?

Przede wszystkim należy przestrzegać regulaminu kąpieliska i stosować się do zaleceń ratownika. Nie można wchodzić do wody po spożyciu alkoholu lub środków odurzających. Kontakt z wodą musi następować powoli i ostrożnie.

Nie wolno wskakiwać do wody bezpośrednio po opalaniu. Dlaczego? Istnieje ryzyko doznania szoku termicznego, który powoduje nawet śmierć. Rozgrzany organizm może nie wytrzymać nagłej zmiany temperatur w kontakcie z dużo zimniejszą wodą (często różnica ta wynosi ponad 20°C!).

Nie należy pływać bezpośrednio po obiedzie czy kolacji, ponieważ przez około 2 godziny po posiłku organizm zużywa dużą dawkę energii wyłącznie na trawienie. To osłabia mięśnie.



Trzeba pamiętać, że głębokość wody w każdej chwili może się zmienić, często drastycznie. Wypływając daleko od brzegu nigdy nie ma się pewności, jak jest głęboko w danym miejscu. Dlatego też skakanie „na główkę”, nawet w miejscach, które znamy od dziecka, jest nieodpowiedzialne.

Po pomostach należy chodzić bardzo ostrożnie – w kontakcie z mokrym drewnem łatwo można się poślizgnąć.



W czasie pływania łodzią czy kajakiem trzeba mieć na sobie kamizelkę ratunkową. Uratuje ona nam życie w przypadku wywrotki, bo nawet jeśli potrafimy pływać, nie wiemy, czy starczy nam sił na dotarcie do brzegu. Przyczyną sporej liczby utonięć są skurcze mięśni spowodowane nadmiernym wysiłkiem i zbyt długim przebywaniem w wodzie.

W pobliżu kąpielisk ratownicy rozmieszczają flagi. Każdy jej kolor ma swoje znaczenie. Gdy flaga jest biała, kąpiel na pewno będzie bezpieczna. Gdy jest czerwona, kategorycznie zakazuje się opuszczania brzegu. Jeśli flagi nie ma, możemy mieć pewność, że na kąpielisku nie ma ratownika. Dzieci nie powinny się wtedy kąpać, chyba że wejdą do wody razem z dorosłymi, którzy sami są w stanie ocenić, czy w danej chwili występuje jakieś zagrożenie w kontakcie z wodą.

Funkcję informacyjną pełnią również boje. Białe wyznaczają brodzik dla dzieci, zawsze o głębokości do 40 cm. Czerwone to koniec strefy dla nieumiejących pływać (głębokość do 120 cm.). Żółte boje znajdują się najdalej od brzegu i wyznaczają koniec strefy dla umiejących pływać.

Nikt nie może przekroczyć granicy wyznaczonej przez żółte boje. Jeśli to się zdarzy, ratownik natych-

miast wyda sygnał dźwiękowy. Krótki gwizdek to jedynie zwrócenie uwagi. Seria długich gwizdków lub syrena albo gong oznaczają nakaz wyjścia z wody. Najbardziej oporni będą wyciągani siłą przez służby ratownicze. Nie obędzie się bez kary finansowej.

”

W pobliżu kąpielisk ratownicy rozmieszczają flagi. Każdy jej kolor ma swoje znaczenie. Gdy flaga jest biała, kąpiel na pewno będzie bezpieczna. Gdy jest czerwona, kategorycznie zakazuje się opuszczania brzegu. Jeśli flagi nie ma, możemy mieć pewność, że na kąpielisku nie ma ratownika.

# Dziecko lub pies w zamkniętym samochodzie

## Co robić?

Media coraz częściej informują o przypadkach pozostawiania latem w zamkniętym samochodzie zwierząt i... dzieci. Przy wysokiej temperaturze nawet uchylenie okna nic nie da. Uduszenie albo udar są tylko kwestią czasu. Co robić, gdy zobaczymy uwięzione w pojeździe dziecko lub psa?

W zeszłym roku całą Polską wstrząsnęła historia dziewczynki, która doznała udaru mózgu, a następnie udusiła się, w samochodzie zaparkowanym w centrum miasta. Jej przepracowany ojciec zapomniał, że tego dnia wyjątkowo wioził ją do przedszkola.

Co jakiś czas słyszymy w mediach, że ktoś wyszedł do sklepu lub na spacer, zostawiając w pojeździe psa, co zakończyło się śmiercią zwierzęcia. W czerwcu tego roku w Elblągu pewna para tłumaczyła policjantom, że ich pies „dobrze znosi upały”, więc niepotrzebnie interweniowali na prośbę przechodnia.

Pojazd nagrzewa się w szybkim tempie i nie ma znaczenia, czy znajduje się w cieniu czy w miejscu nasłonecznionym. Temperatura w środku może dojść nawet do... 70 stopni. Tak, w zamkniętym samochodzie, przy całodzienniej temperaturze w okolicach 40 stopni, można by prawie zagotować wodę.

Co robić, gdy zauważymy uwięzione w pojeździe dziecko lub zwierzę?

Nie powinniśmy kalkulować czy obawiać się konsekwencji finansowych naszego postępowania. Powinniśmy natychmiast zadzwonić po policję, a następnie bez chwili zastanowienia zbić szybę i wydobyć dziecko lub psa. Nawet jeśli za chwilę przyszedłby właściciel pojazdu, za szybę nie będziemy musieli mu płacić.

Może się okazać, że dziecko będzie potrzebowało pierwszej pomocy, co dotyczy się również zwierzęcia. To również istota żywa, a jego życie w tej sytuacji jest bardziej zagrożone, ponieważ pies posiada bardzo niewiele gruczołów potowych. Pierwsza pomoc polega tutaj na polewaniu schłodzoną wodą. Wiele zależy od tego, czy np. dziecko jest przytomne. Jeśli tak, powinniśmy jak najszybciej dać mu pić.

Pozostawienie w samochodzie psa może być zakwalifikowane jako znęcanie, za co grozi kara grzywny lub pozbawienia wolności do lat dwóch. Jeśli pies nie przeżyje, właściciel może mieć bardzo poważne kłopoty i pójść nawet do więzienia.

Rodzice, którzy zamkną dziecko w rozgrzanym samochodzie, muszą liczyć się z częściowym lub całkowitym odebraniem praw rodzicielskich. Oczywiście jeśli dziecko zdoła przeżyć.



”

Co robić, gdy zauważymy uwięzione w pojeździe dziecko lub zwierzę? Nie powinniśmy kalkulować czy obawiać się konsekwencji finansowych naszego postępowania. Powinniśmy natychmiast zadzwonić po policję, a następnie bez chwili zastanowienia zbić szybę i wydobyć dziecko lub psa. Nawet jeśli za chwilę przyszedłby właściciel pojazdu, za szybę nie będziemy musieli mu płacić.

## Dobre rady na opalanie! Jakie filtry?

**Kosmetyki do opalania dobieramy, uwzględniając liczbę dni ekspozycji skóry na słońcu oraz rodzaj cery.**

Przez pierwsze 3 do 4 dni skóra jest jeszcze nieprzyzwyczajona do mocnych promieni słonecznych i zaleca się stosowanie takich oto kosmetyków: dla cery ciemnej kosmetyki z filtrem SPF 8-16, dla cery normalnej z filtrem SPF 12-20, dla cery jasnej z filtrem SPF 20-35, dla cery wrażliwej z filtrem 20-50.

Przez kolejne 4 do 10 dni skóra może już przyjmować więcej promieni słonecznych i można stosować mniejszy faktor: dla cery ciemnej z filtrem SPF 8-16, dla cery normalnej z filtrem SPF 6-8, dla cery jasnej z filtrem SPF 8-12, dla cery wrażliwej z filtrem 12-30. Po 10. dniu można już stosować kremy o znacznie

zmniejszonych faktorze: dla cery ciemnej z filtrem SPF 4-6, dla cery normalnej z filtrem SPF 4-8, dla cery jasnej z filtrem SPF 8-16, dla cery wrażliwej z filtrem 16-25.

## Lista dobrych rad:

- Przed opaleniem skórę należy dokładnie umyć, by usunąć z niej resztki kosmetyków, zwłaszcza perfum
- Filtrów nie wolno ścierać czy matować pudrem, ponieważ można je przez przypadek usunąć
- Beta-karoten wspomaga opalanie, więc warto zaopatrzyć się w suplementy diety zawierające ten składnik. Przedłuża on trwałość opalenizny i zmniejsza ryzyko wystąpienia poparzeń skóry
- Podczas opalania należy przyjmować dużo płynów, bo organizm szybko traci wodę
- Głowę i oczy zawsze należy zabezpieczać przed promieniowaniem słonecznym
- Wszelkie znamiona na skórze należy chronić przed słońcem
- Nie wolno opalać zmian trądzikowych, gdyż może to doprowadzić do nieodwracalnych przebarwień
- Jeśli po opalaniu na skórze pojawiło się nowe znamię, koniecznie trzeba pokazać je lekarzowi

dobrych rad udzielił:  
„Beauty nad Lifestyle Wizaż Online”,  
urodaizdrowie.pl

**DECATHLON**  
RUMIA

Sportowe lato  
niskich cen



[decathlon.pl](https://www.decathlon.pl)  
KUPUJ ONLINE



**TRIBORD**  
DESIGNED BY WATER

### GÓRA BIKINI

Rozmiary: 36B, 38B, 40C, 42C, 44D, 46D.  
Ref.: 8331434.

**11<sup>99</sup>**  
**ZŁ**

**TRIBORD**  
DESIGNED BY WATER

### DÓŁ BIKINI

Rozmiary: od 36 do 46. Ref.: 8331435.

**11<sup>99</sup>**  
**ZŁ**

**TRIBORD**  
DESIGNED BY WATER

### MASKA NURKOWA MANTIROA 100

Solidna i prosta maska, przeznaczona do snorkelingu. Ref.: 8091371.

**19<sup>99</sup>**  
**ZŁ**



**TRIBORD**  
DESIGNED BY WATER

### FRISBEE D90

Waga: 90 g, średnica: 21 cm.  
Ref.: 8305055.

**11<sup>99</sup>**  
**ZŁ**



**TRIBORD**  
DESIGNED BY WATER

### AQUASHOES

Rozmiary:  
od 36/37 do 42/43 (damskie),  
od 38/39 do 46/47 (męskie).  
Ref.: 8201442 (męskie),  
8302087 (damskie).

**39<sup>99</sup>**  
**ZŁ**



**TRIBORD**  
DESIGNED BY WATER

### ZESTAW DO NURKOWANIA KARAIBY 100

Zestaw zawiera pletwy, maskę i fajkę, sprzedawany z praktyczną torbą na ramię. Rozmiary: od 36/37 do 46/47.  
Ref.: 8334363.

**59<sup>99</sup>**  
**ZŁ**



**seac**  
**sub**

### APARAT FOTOGRAFICZNY

Szczelny, do głębokości 5 m, aparat analogowy 35 mm, możliwość ponownego użycia po zmianie filmu. Ref.: 8272722.

**34<sup>99</sup>**  
**zł**



**TRIBORD**  
DESIGNED BY WATER

### SZORTY PLAŻOWE HENDAIA

Rozmiary: od S do 3XL. Ref.: 8303912.



**14<sup>99</sup>**  
**zł**

**TRIBORD**  
DESIGNED BY WATER

### JAPONKI TO 100 BASIC

Rozmiary: od 39/40 do 45/46. Ref.: 8242538.

**7<sup>99</sup>**  
**zł**



**TRIBORD**  
DESIGNED BY WATER

### KRÓTKA PIANKA 100 DLA DZIECI

Krótką pianką do różnych sportów wodnych w wodzie o temperaturze ponad 20°C. Rozmiary: od 4 do 14 lat. Ref.: 8293212.

**49<sup>99</sup>**  
**zł**



**innowacja**

**TRIBORD**  
DESIGNED BY WATER

### MASKA DO NURKOWANIA EASYBREATH®

Patrz i oddychaj w wodzie tak jak na lądzie. Innowacyjna maska do snorkelingu zapewniająca niezrównane pole widzenia. Rozmiary: XS, S/M, L/XL. Ref.: 8304664.

**159<sup>99</sup>**  
**zł**





nabaiji

### RĘCZNIK Z MIKROFIBRY

Rozmiar: 80 x 130 cm.  
Ref.: 8095700, 8180368, 8271389,  
8095703, 8095701, 8184476, 8271391.

29<sup>99</sup> ZŁ



nabaiji

### OKULARKI PŁYWACKIE XBASE

Ref.: 5998369.

9<sup>99</sup> ZŁ



SENIOR

JUNIOR

nabaiji

### SANDAŁY PŁYWACKIE NATASLAP

Rozmiar: od 34/35 do 48/49.  
Ref.: 8118624.



19<sup>99</sup> ZŁ

W Bestway

### BASEN NADMUCHIWANY

Rozmiar: 152x30 cm. Ref.: 8290219.

PROMOCJA!

~~26<sup>99</sup> ZŁ~~ 19<sup>99</sup> ZŁ

OSZCZĘDZASZ 7 ZŁ



nabaiji

### MAKARON PIANKOWY

Umieszczony pod pachami ułatwia przemieszczanie się w wodzie. Rozmiar: 120 cm. Ref.: 8216134.



11<sup>99</sup> ZŁ



TRIBORD  
DESIGNED BY WATER

### BUTY KAJAKOWE NISKIE CK100

Rozmiary: od 33/34 do 47/48. Ref.: 8051317.



59<sup>99</sup> ZŁ

**TRIBORD** DESIGNED BY WATER **KAJAK ITIWIT 1**

Pompowany kajak z 1 uniesionym miejscem dla osoby dorosłej. Stabilny i bezpieczny. Ref.: 8335514.



**999<sup>99</sup>**  
zł



**KAJAK 1-OSOBOWY**  
**OUASSOU**

Profilowane siedzenie z antypoślizgową pianką. Stabilny dzięki szerokiej rufie. Ref.: 8273967.

**PROMOCJA!**

~~1299<sup>00</sup>~~ **1199<sup>00</sup>**  
zł

**OSZCZĘDZASZ 100 zł**

**TRIBORD** DESIGNED BY WATER **KAJAK ITIWIT 3**

Pompowany kajak zapewniający 2 uniesione miejsca dla dorosłych do wygodnego wiosłowania i 1 centralne siedzenie dla dziecka. Stabilny i bezpieczny, na rodzinne wycieczki. Ref.: 8307032.



**1399<sup>00</sup>**  
zł



**Sevylor**

**KAJAK HUDSON NEW**

Pompowany kajak przeznaczony na wycieczki we dwie lub trzy osoby. Ref.: 8307033.

**1499<sup>00</sup>**  
zł

**Sevylor**

**PONTON CARAVELLE KK65**

Sprzedawany z zestawem naprawczym, pompką, wiosłami i pokrowcem. Ref.: 8209292.



**PROMOCJA!**

~~249<sup>zł</sup>~~ **199<sup>99</sup>**  
zł

**OSZCZĘDZASZ 50 zł**

**TRIBORD** DESIGNED BY WATER

**POMPKA RĘCZNA**  
**DWUKIERUNKOWA**

Sprzedawana z 5 końcówkami, pasującymi do wszystkich kajaków pompowanych. Ref.: 8174054.



**39<sup>99</sup>**  
zł



**TRIBORD**  
DESIGNED BY WATER

### KURTKA ŻEGLARSKA RAINCOASTAL

Nieprzemakalność: >4000 mm.  
Test w czasie ulewy o intensywności  
100 litrów wody/h/m<sup>2</sup> przez 4h.  
Powłoka Novadry zapewnia  
oddychalność tkaniny na poziomie  
RET 12.  
Chroni przed wychłodzeniem  
powodowanym przez wiatr.  
Rozmiary: od XS do 2XL (damska),  
od S do 3XL (męska).  
Ref. 8330333, 8330291.

**119<sup>99</sup>**  
ZŁ

**NOVADRY**

**TRIBORD**  
DESIGNED BY WATER  
**POLO  
ŻEGLARSKIE  
DAMSKIE  
KOSTALDE  
UPF 40**

Rozmiary: od 36 do 46.  
Ref.: 8330402.

**59<sup>99</sup>**  
ZŁ



**TRIBORD**  
DESIGNED BY WATER  
**SPODENKI  
ŻEGLARSKIE  
MĘSKIE  
KOSTALDE  
UPF 40**

Rozmiary: od 38 do 50.  
Ref.: 8299370.

**59<sup>99</sup>**  
ZŁ



**TRIBORD**  
DESIGNED BY WATER  
**RĘKAWICZKI  
ŻEGLARSKIE  
MITENKI 100**

Rozmiary: od XS do XL.  
Ref.: 6550333.

**39<sup>99</sup>**  
ZŁ



**TRIBORD**  
DESIGNED BY WATER  
**KAMIZELKA  
BA100 50N**

Rozmiary (kg): 25-40, 40-60,  
60-80. Ref.: 8195833.

**59<sup>99</sup>**  
ZŁ



**TRIBORD**  
DESIGNED BY WATER  
**BUTY ŻEGLARSKIE MĘSKIE  
KOSTALDE**

Rozmiary: od 39 do 47.  
Ref.: 8242118.

**119<sup>99</sup>**  
ZŁ



stratermic

**TRIBORD**  
DESIGNED BY WATER  
**KURTKA SOFTSHELL  
MĘSKA REGATOA**

Rozmiary: od XS do 3XL. Ref.: 8315542.

**119<sup>99</sup>**  
ZŁ



#### IMPREGNACJA

Specjalna powłoka umożliwia  
ześlizgiwanie się wody z powierzchni  
tkaniny.



#### ODDYCHALNOŚĆ

Membrana STRATERMIC® odprowadza  
parę wodną wytwarzaną przez ciało.  
RET = 6.



#### OCHRONA PRZED WIATREM

Membrana wiatroszczelna  
i oddychająca.



#### IZOLACJA TERMICZNA

Tworzywo STRATERMIC® z membraną  
270 g/m<sup>2</sup> z wewnętrzną stroną  
z polaru.

TRIBORD  
DESIGNED BY WATER

### SZTORMIAK ŻEGLARSKI MĘSKI ESSENTIAL

Rozmiary: od S do 3XL.  
Ref.: 8330274.

69<sup>99</sup>  
ZŁ



NOVADRY



#### NIEPRZEMAKALNOŚĆ

>4000 mm. Test. w deszczu 100 L/h/m<sup>2</sup>  
przez ponad 4 h. Szwy szczelne w 100%.



#### ODDYCHALNOŚĆ

Tkanina oddychająca z powłoką NOVADRY.  
Resistance Evaporative Transfert < 12



#### OCHRONA PRZED WIATREM

Powłoka tkaniny zatrzymuje wychładzające  
działanie wiatru.



#### IMPREGNACJA

Specjalna powłoka umożliwiająca  
ześlizgiwanie się wody z powierzchni tkaniny.



TRIBORD  
DESIGNED BY WATER

### KALOSZE ŻEGLARSKIE B100

Rozmiary: od 36/37 do 46/47.  
Ref.: 8176248.

79<sup>99</sup>  
ZŁ



### SKIMBOARD DREWNIANY

Ref.: 8242581.

219<sup>99</sup>  
ZŁ



TRIBORD  
DESIGNED BY WATER

### SZTORMIAK ŻEGLARSKI JUNIOR ESSENTIAL

Rozmiary: od 4 do 14 lat. Ref.: 8330384.

59<sup>99</sup>  
ZŁ

TRIBORD  
DESIGNED BY WATER

### SPODNIE ŻEGLARSKIE JUNIOR RAINCOASTAL

Rozmiary: od 6 do 14 lat.  
Ref.: 8330356.

49<sup>99</sup>  
ZŁ



TRIBORD  
DESIGNED BY WATER

### POLAR ŻEGLARSKI JUNIOR INSHOREKO

Rozmiary: od 4 do 14 lat. Ref.: 8282322.

39<sup>99</sup>  
ZŁ



Twoja osobista

# Karta Stałego Klienta

za pomocą kilku kliknięć



**Wszystkie paragony**  
zapisane  
na karcie



**Bezterminowy zwrot i wymiana**  
we wszystkich  
sklepach Decathlon



**Nagradzana**  
lojalność



Założ ją już dziś,  
skanując kod:



# Niezbędnik Plażowicza

**Gdy pobyt nad morzem został już zaplanowany, a pokoje w hotelu zarezerwowane, każdy rozsądny turysta powinien usiąść w wygodnym fotelu, wziąć do ręki kartkę i długopis, a następnie sporządzić listę najpotrzebniejszych rzeczy na wyjazd.**

Udając się na wakacje nad morzem, koniecznie należy wziąć ze sobą te rzeczy, bez których pobyt może okazać się rozczarowujący. Nie warto wychodzić z założenia, że wszystko kupimy na miejscu, i to w miarę tanio. Poszukiwanie ręczników, kłapek, okularów, kremów z filtrem do opalania itp. zabiera sporo czasu, a w nadmorskich miejscowościach tego typu przedmioty nie należą do najtańszych.

Jeśli jest to wasz pierwszy wyjazd nad morze, poproście się kogoś bardziej doświadczonego i dokładnie przeczytajcie nasz niezbędnik. Jeśli byliście nad Bałtykiem w zeszłym roku lub kilka lat temu, przypomnijcie sobie za czym biegaliście po mieście, denerwując się z powodu tłumów odwiedzających sklepy i stragany. Starych błędów nie warto powielać.

Olejki i kremy do opalania – bez nich plażowanie może się skończyć niezbyt przyjemnie, zwłaszcza, jeśli lubicie smażyć się w słońcu

w tych godzinach, gdy świeci najmocniej. Aby uniknąć nadmiernej opalenizny czy wręcz poparzeń, ważny jest dobór odpowiednich kremów z filtrem. Tylko niektóre z firm, mających je w swojej ofercie, rzeczywiście liczą się z naszym zdrowiem. Jedno jest pewne – nie warto tu oszczędzać.

Ręcznik, parasol, okulary przeciwsłoneczne, klapki, plecak i coś do picia – to kolejne rzeczy, które z całą pewnością przydadzą się na plaży.

Ręczniki powinniśmy mieć dwa. Duży, aby móc się na nim położyć, chroniąc skórę pleców przed rozgrzanym piaskiem, oraz mały do wycierania się po kąpielach, położenia pod głowę. Parasol zapewni chociaż odrobinę cienia, okulary ochronią oczy. Klapki będą pomocne zwłaszcza po wyjściu z plaży na betonowy chodnik. Butelka z wodą lub napojem nie powinna stać w miejscu nasłonecznionym.

W czasie upałów człowiek traci bardzo wiele wody, którą musi w swoim organizmie uzupełnić. Najlepiej robić to stopniowo, co pół godziny.

Co można zjeść na plaży? W czasie największych skwarów na pewno nie będziemy mieli ochoty na ciepły obiad. Zgłodniejemy wieczorem, a tymczasem możemy zjeść lody, chipsy, owoce.

Niektórzy nie wyobrażają sobie pobytu na plaży bez parawanu czy leżaka. Parawan ochrania przed wiatrem i wyznacza terytorium, na którym tylko my możemy się poruszać. Daje minimum intymności, lecz z drugiej strony izoluje, bo siedząc na plaży nie rozmawiamy ze sobą, nie poznajemy nowych ludzi. Leżak zapewni wygodę, bo nie każdy lubi leżeć na ręczniku pod „twardym” piaskiem.

Ważne, aby nie zapomnieć o nakryciu głowy (chroni przed udarem), stroju kąpielowym, rzeczach do przebrania, piłce plażowej (jeśli lubimy spędzać czas aktywnie) i kole ratunkowym (jeśli nie umiemy pływać lub mamy małe dzieci).

Na koniec dobra rada. Nie spuszczać z oczu swoich pociech, choćbyście byli przeświadczeni, że są najbardziej bezpieczne. Nie zapomnijcie więc... okularów.



## Plaże nie dla zwierząt?

**Turyści, którzy wybierają się nad morze, co roku mają ten sam problem: z kim i gdzie zostawić psa lub kota? Można oczywiście skorzystać z usług hoteli dla zwierząt, ale to kosztuje. Najbardziej „pomysłowi” wyrzucają pupile w okolicach schronisk.**

Coraz więcej nadmorskich hoteli i pensjonatów zaprasza do siebie turystów, którzy mogą przyjechać ze swoimi zwierzętami. Psy i koty mogą tam przebywać w specjalnie do tego zaadaptowanej części ogrodu, mogą też być ze swoimi właścicielami w pokojach. Wszystko zależy od oczekiwań tego, który za pobyt i swój, i psa albo kota, płaci.

Wprowadzenie psa lub kota na plażę jest wykroczeniem i grozi grzywną w wysokości 500 złotych. Są jednak i takie plaże, gdzie zostały wyznaczone specjalne strefy dla zwierząt. Aby je znaleźć, trzeba tylko poszukać odpowiednich oznaczeń lub zapytać ratowników. Pies na plaży powinien być prowadzony na smyczy. Duże czworonogi obowiązkowo muszą mieć założony kaganiec. Woda morska nie nadaje się do picia, musimy więc mieć z sobą od 2 do 4 litrów wody pitnej, w zależności od masy ciała psa. Pies czy kot, tak jak człowiek, może odczuć przykre konsekwencje zbyt długiego przebywa-

nia w nasłonecznionym miejscu. Zwierzęta również potrzebują cienia.

Po kąpielach w morzu należy obserwować, czy nie pojawiają się dziwne ślady na skórze naszego psa, co widać po odgarnięciu sierści. Niektóre czworonogi mają bowiem uczulenie na słoną wodę.

Pies nie posiada zbyt wielu gruczołów potowych (ma je tylko na łapach), dlatego też, gdy jest mu gorąco, stoszy sierść i sapie, wymieniając ciepłe powietrze z wnętrza swojego ciała na chłodniejsze, pochodzące z zewnątrz.

Pod żadnym pozorem nie można wrzucać psa do wody, ponieważ może doznać szoku termicznego. Koty, jak wiadomo, nie potrafią pływać. Jeśli temperatura ciała psa wzrośnie do ok. 40 stopni, wymaga on natychmiastowej pomocy weterynarza. Czasowo pomoże zwilżanie dziąseł i nosa czworonoga chłodną, lecz nie zimną wodą.

Na plaży, tak jak w parkach, właściciele psów mają obowiązek sprzątnięcia po nich. Zaniedbanie tego obowiązku skutkuje mandatem, a częściej zwróceniem uwagi plażowiczów i poczuciem wstydu właściciela zwierzęcia.

O ile nie jest to konieczne, nie zabierajmy psa lub kota na plażę w dzień. O wiele przyjemniejszy będzie dla nich wieczorny spacer brzegiem morza.



**Polacy coraz częściej wyjeżdżają na wakacje za granicę. Szukają odpoczynku w tzw. ciepłych krajach, a nie potrafią docenić walorów ojczystych plaż, które są... najczystsze w Europie! „Cudze chwalicie, swego nie znacie”, brzmi stare porzekadło.**

Plaże w Polsce należą do najładniejszych na świecie. Są długie i bardzo piaszczyste, zadbane, o dzikim charakterze. Nierzadko znajdują się w pobliżu lasu, co jest dodatkowym atutem. Nie są zabudowane hotelami czy nawet prywatnymi domami, jak to jest w wielu innych krajach.

Wiele polskich plaż należy do najczystszych w Europie. Międzynarodowa Fundacja na Rzecz Edukacji Ekologicznej przyznaje co roku wielu plażom w naszym kraju tzw. Błękitną Flagę. Wyróżnienie to otrzymują kąpieliska i mariny, które spełniają najwyższe standardy jakości wody, zarządzania, bezpieczeństwa oraz działań informacyjnych oraz edukacyjnych.

Woda na Błękitnej Plaży nie może być zanieczyszczona,

# Polskie plaże

## – czy mamy się czego wstydzić?

na, otoczenie powinno być odpowiednio zadbane i zagospodarowane. Kąpielisko musi być strzeżone, wyposażone w źródła wody do picia oraz apteczki pierwszej pomocy. Na Błękitną Plażę zakazuje się wjazdu samochodem, nie można wprowadzać tam zwierząt ani rozbijać namiotów.

O tym, które plaże i mariny zostaną wyróżnione w prestiżowym rankingu w danym roku, decyduje międzynarodowe jury z siedzibą w Kopenhadze, które składa

się m.in. z przedstawicieli Światowej Organizacji Turystycznej, Europejskiej Unii na Rzecz Ochrony Wybrzeży oraz Międzynarodowej Rady Przemysłu Morskiego. W maju przyznano Błękitną Flagę aż 32 plażom oraz 6 marinom znajdującym się w Polsce. Jak wskazują statystyki, nasze plaże z roku na rok stają się coraz bardziej atrakcyjne.

W województwie pomorskim zostało wyróżnionych 11 plaż i 3 mariny. Nieco czystiej jest w zachodniopomorskim, co wynika z mniejszego natłoku turystów. Najczystsza plaża w Polsce znajduje się w Świnoujściu.

Wyróżnieniu towarzyszy wręczenie prawdziwych flag, oczywiście w kolorze błękitnym. W lipcu zawisną one na masztach.

### Błękitne Plaże w województwie pomorskim:

- GDAŃSK - Dom Zdrojowy
- GDAŃSK - Brzeźno
- MOŁO GDAŃSK - Jelitkowo
- GDAŃSK - Orle
- GDAŃSK - Stogi
- GDAŃSK - Sobieszewo
- GDYNIA - Plaża Śródmieście
- SOPOT - Koliba
- USTKA - Plaża Wschodnia
- WŁADYSŁAWOWO - Jastrzębia Góra
- WŁADYSŁAWOWO - Kąpielisko Władysławowo



**REDAKCJA**  
ul. Gniewowska 7, 84-200 Wejherowo  
tel./fax. 58 736 16 92, tel. 58 736 33 22

**REDAKTOR NACZELNY:**  
Piotr Ruszewski  
**DYREKTOR HANDLOWY:**  
Rafał Laskowski  
**DZIENNIKARZE:** Rafał Korbut, Grzegorz

Bryszewski, Piotr Smoliński

**SKŁAD:** Jagoda Lezner  
**ZDJĘCIA:** sxc.hu  
www.gwe24.pl

Redakcja nie zwraca tekstów niezamówionych oraz zastrzega sobie prawo ich redagowania i skracania.

Redakcja nie odpowiada za treść zamieszczanych ogłoszeń.

**ISSN 1897-7405**  
**WYDAWNICTWO**  
NORDAPRESS PPHU, 84-200 Wejherowo,  
ul. Gniewowska 7,  
NIP 588-131-07-65  
**BIURO OGŁOSZEŃ**

ogloszenia@expressy.pl  
Wejherowo 84-200,  
ul. Gniewowska 7  
tel./fax 58 736 16 92

**BIURO REKLAM**  
Danuta Bieszke,  
d.bieszke@expressy.pl,  
tel. 660 731 138

reklama@expressy.pl

**DRUK** Express Media Bydgoszcz  
**NAKLAD** 12 000 egzemplarzy

Rozpowszechnianie redakcyjnych materiałów publicystycznych bez zgody wydawnictwa jest zabronione.

**REDAKCJA GDAŃSK:**  
Aleja Zwycięstwa 24, 80-219 Gdańsk,  
tel. fax. 58 55 333 40,  
tel. 58 736 33 22

**REDAKCJA LĘBORK:**  
Plac Pokoju 3, piętro II, pokój 7,  
84-300 Lębork,  
tel. fax. 59 843 42 71

**PO RAZ PIERWSZY WE WŁADYSŁAWOWIE!!!  
NAJWIĘKSZE I NAJLEPSZE SHOW CYRKOWE W POLSCE!!!**



**NARODOWY**

**CYRK**

**WŁOSKI**

Z atrakcyjnym programem przybywa do Władysławowa Narodowy Włoski Cyrk Medrano. Organizatorem występów w Polsce jest Agencja Artystyczna TRAMP. Cyrk prezentuje najlepsze numery światowej sztuki cyrkowej. Cyrk Medrano prowadzony jest przez rodzinę Casartelli - jedną z najbardziej znanych w Europie dynastii cyrkowych, zdobywców 2 Złotych Clownów na Międzynarodowym Festiwalu Sztuki Cyrkowej w Monte Carlo. Jest to najbardziej prestiżowy festiwal w świecie cyrku, gdzie nagradzani są tylko najlepsi artyści, a patronat nad nim zawsze obejmuje Król Monako - najpierw Król Rainer III, a po jego śmierci Król Albert i Królewna Stefania. Cyrk Medrano jako jeden z nielicznych dostąpił również zaszczytu występu oraz osobistego spotkania na audyencji z naszym papieżem Janem Pawłem II, który niezwykle cenił sobie artystów cyrkowych zapraszając ich co rok na spotkania. Cyrk Medrano jest jednym z największych cyrków w Europie - olbrzymi namiot, piękny wystrój, wygodny amfiteatr, 100 zwierząt, 40 artystów, 100 osób obsługi technicznej, 60 pojazdów transportujących wyposażenie cyrku oraz naczepy campingowe. Program jest na najwyższym poziomie światowym - przepiękne stroje, wspaniała muzyka i choreografia, estetyka, miła obsługa widowiska - to wszystko sprawia, iż doznania artystyczne widza na długo pozostaną w jego pamięci. Dotychczas cyrk odwiedził już wiele krajów, m.in. Francję, Słowenię, Cypr, Turcję, Węgry, Rumunię, Austrię, Czechy i Słowację.

W programie zobaczymy brazylijskich akrobatów na motorach w kuli śmierci, pokazy tygrysów, słoni indyjskich i afrykańskich, żyrafy, watusi, konie, wielbłądy, lamy, kangury, strusie oraz akrobacie pod kopułą cyrku, ekwilibrystów, akrobatów, bruchomówcę, i zabawnych komików. Największym aplauzem widowni cieszy się wielka rewia w inscenizacji cygańskiej oraz inscenizacja „Afryka” z udziałem artystów, zwierząt egzotycznych, tancerzy, z przepiękną muzyką, kolorowymi kostiumami i grą świateł. Ceny biletów są zróżnicowane w zależności od miejsca na widowni i wynoszą: dorośli od 50zł. do 80 zł., dzieci od 25zł. do 40 zł.

Cyrk Medrano łączy elementy tradycji i nowoczesności. Tradycja to typowe numery cyrkowe, liczna gromadka zwierząt i chociażby wysypana trocinami arena - starsi zapewne pamiętają tak charakterystyczny zapach trocin w cyrku. Nowoczesność to przede wszystkim wspaniałe oświetlenie ledowe, piękna muzyka cyrkowa i kostiumy. Więcej informacji o Cyrku Medrano na polskim profilu [www.facebook.com/Cyrk.Medrano](http://www.facebook.com/Cyrk.Medrano)

**Terminy występów:**

**WŁADYSŁAWOWO**

**Ul. Żeromskiego  
- za przejazdem  
kolejowym**

**08.07 GODZ. 19:00**

**09.07. GODZ. 19:00**

**10.07. GODZ. 19:00**

**11.07. GODZ. 19:00**

**12.07. GODZ. 19:00**

**13.07. GODZ. 19:00**

**14.07. GODZ. 19:00**



**[www.facebook.com/Cyrk.Medrano](http://www.facebook.com/Cyrk.Medrano) tel. 887769343 [www.medrano.it](http://www.medrano.it)**



# LETNIE przeCENY



**ZAKUPY?**  
Z przyjemnością!  
[www.portrumia.pl](http://www.portrumia.pl)

**eCCO® KappAhl sinsay**  
**gino rossi Chico & Chica**