

gazeta plażowa

letnia

Poniedziałek, 3 sierpnia 2015 r. Nr 2 (2) NAKŁAD 12 500 EGZ

Zdobądź patent sternika

4

ATRAKCJE TURYSTYCZNE

14-15

Latarnia
morska Stilo

Kalwaria
Wejherowska

Dwory i Pałace
Północnych Kaszub

Upały?
Ochronń siebie
skutecznie!

6

Opalać głowę,
ale „z głową”!

11

Nad wodą
nie można
pić alkoholu

12

Co wziąć z sobą
na plażę?

13

Sezonówka nie dla każdego



Praca sezonowa – to przygoda, którą trzeba przeżyć chociaż raz w życiu. Od rana do wieczora w pracy, później szybki prysznic i zabawa do wczesnych godzin porannych... Tak na okrągło, przez dwa miesiące. Co zrobić, aby dostać dobrze płatną pracę sezonową, z której jest się zadowolonym, a która w jakiś sposób rozwija zainteresowania i pozwala poznać wiele ciekawych osób?

Decyzja pojechania „na sezon” była spontaniczna – mówi Ola. – Koleżanka powiedziała, że szukają kogoś do pracy na Helu. Spakowałam się i następnego dnia byłam już na miejscu. Przydzielono mi funkcję pomocy kuchennej. Przygotowywałam wszystkie potrzebne składniki, aby dania wykonywane przez kucharzy wychodziły na bieżąco. Z czasem sama miałam możliwość przyrządzania dań, co wiązało się z większymi zarobkami.

Praca sezonowa to jeden z najbardziej niebezpiecznych sposobów zarobkowania w czasie wakacji. To, czy uda się trafić na uczciwego pracodawcę, jak było w przypadku Oli, jest tak samo prawdopodobne, że trafimy na kogoś, kto będzie chciał nas wykorzystać. Młodzi ludzie często są bardzo naiwni, łapią taką pracę, która im się podoba, dopiero później myślą o konsekwencjach. Więcej osób jest co roku oszukiwanych niż dobrze i uczciwie opłacanych.

Co zrobić, aby otrzymać zapłatę adekwatną do czasu i nakładu pracy?

Jednym ze sposobów jest podpisanie umowy z pracodawcą. Umowa to fizyczny dokument, który zobowiązuje szefa do wypłacenia należytej kwoty pracownikowi. Jeśli szef się z umowy nie wywiąże, umowa będzie

stanowić dowód podjęcia pracy. Niewielu przedsiębiorców chce podpisywać dokumenty, bo wiąże się to z „papierkową robotą” i płaceniem podatków. Czasem o swoje sprawy musimy zadbać sami, podejmując zatrudnienie „na czarno”. Po każdym dniu pracy zapisujemy ile przepracowaliśmy godzin, ewentualnie zanotujemy jakie osoby tego dnia również pracowały. Polecamy to każdemu, nawet tym, którym wydaje się, że pracodawca, który aktualnie ich zatrudnia, jest uczciwy.

Jakich miejsc pracy unikać?

To zależy od tego, czego oczekuje się od pracy sezonowej. Jeśli chcesz poznać masę ludzi, lubisz dużo imprezować i wystarczy Ci do 3 godzin snu, to polecamy szukać pracy w Karwi, we Władysławowie, w Sopocie czy Łebie. Są to miejscowości oblegane przez młodych turystów, dlatego poziom rozrywek jest tam wysoki. Jednak „coś za coś”. Jeśli wybierasz i pracę, i dobrą zabawę, musisz liczyć się z tym, że będziesz pracować za „marne grosze”. Pracodawca może też nie zaoferować darmowego noclegu ani wyżywienia.

Inaczej jest w miejscowościach spokojniejszych, takich jak Hel, Dębki, Puck, Gdańsk, Jastarnia. Duża ilość turystów w średnim wieku przekłada się tam na mniejszą ilość klubów rozrywkowych. Zamiast nich, powstają

” Sezonowe oferty pracy to w 95 % zatrudnienie w gastronomii. Pozostałe 5 % to sprzedaż zabawek, ubrań, ochrona parkingów czy roznoszenie ulotek albo animacja kulturalna na ulicach miast.

tam lepszej jakości restauracje, hotele, wypożyczalnie jachtów itp. W tych miejscach praca wymaga profesjonalizmu, a goście, najczęściej z zagranicy, muszą być bardzo dobrze obsłużeni. Nie znaczy to jednak, że pracując np. w Gdańsku nie można się dobrze bawić. Zarobki w Trójmieście są nieco większe, a szefostwo częściej oferuje bezpłatny nocleg i wyżywienie.

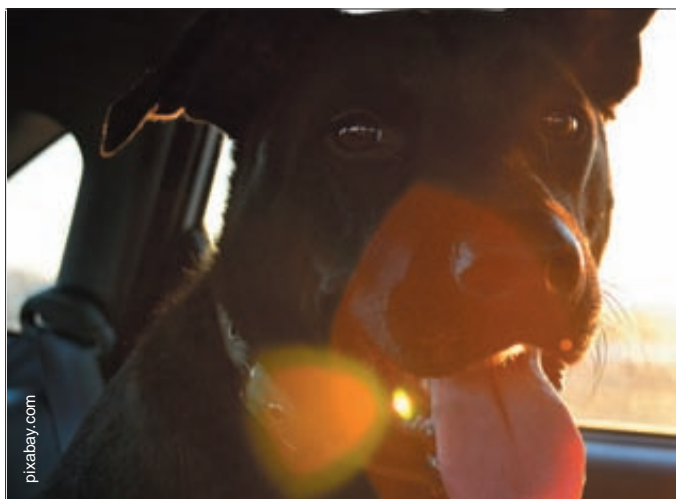
Pracować, ale gdzie?

Sezonowe oferty pracy to w 95 % zatrudnienie w gastronomii. Pozostałe 5 % to sprzedaż zabawek, ubrań, ochrona parkingów czy roznoszenie ulotek albo animacja kulturalna na ulicach miast. Dlatego ważną rzeczą jest posiadanie aktualnej książeczki sanepidowskiej, która otwiera możliwość pracy w wielu miejscach.

Zatrudnienia na okres wakacji należy szukać już w maju, choć zdarzają się ogłoszenia w środku lata. Zarobki? Prawie nikt nie zaczyna za więcej niż 10 złotych na godzinę. 6-7 złotych to minimum. Jeśli pozostawisz po sobie dobre wrażenie, na pewno możesz szukać pracy za rok w tym samym miejscu.

Praca sezonowa nie jest dla każdego. Bądź stanowczy, nie pozwól się oszukać, ale czasem „spuść z tonu”. Z kolei jeśli lubisz spać długo, to mamy dla Ciebie złą wiadomość. „Na sezonie” się nie śpi, „na sezonie” się pracuje i imprezuje!

Samochód to śmiertelna pułapka w czasie upałów



Gdy jest upalnie, wewnątrz samochodu pozostawionego na wolnym powietrzu rozgrzewa się do bardzo wysokiej temperatury, w środku lata nawet do 70 stopni. Nikt nie jest w stanie znieść takiego gorąca, zwłaszcza w ograniczonej przestrzeni, gdy brakuje tam powietrza. Udar czy uduszenie są tylko kwestią czasu. Zagrożony jest człowiek (szczególnie małe dzieci), lecz i zwierzęta, które zazwyczaj mają ograniczoną ilość gruczołów potowych lub nie posiadają ich wcale.

Media coraz częściej informują o przypadkach pozostawiania latem w zamkniętym samochodzie zwierząt i... dzieci. Przy wysokiej temperaturze nawet uchylenie okna nic nie daje. Przegrzanie organizmu jest 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 dowiadujemy się z mediów, że ktoś wyszedł do sklepu lub na spacer, pozostawiając 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 całodziennnej 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. Czy będziemy musieli płacić, jeśli właściciel pojazdu poda nas do sądu? Mandat byłby absur-

dem, a tych w naszym kraju nie brakuje.

W ostatnich dniach głośno było o mężczyźnie, który uratował psa, a właścicielka auta podała go do sądu. Policjanci nie nałożyli na nią nawet mandatu, a mężczyznę skarcili, bo „pies to nie dziecko, może posiedzieć w samochodzie”. Jak mówi artykuł 25 Kodeksu Karnego, było to działanie w stanie wyższej konieczności. Mężczyzna postąpił słusznie.

Może się okazać, że dziecko będzie potrzebowało pierwszej pomocy. Tyczy się to również zwierzęcia. Pies to również istota żywa, a jego życie w tej sytuacji jest bardziej zagrożone, ponieważ 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 ograniczenia bądź 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 możliwością częściowego lub całkowitego odebrania praw rodzicielskich. Oczywiście jeśli ich „pociecha” zdoła przeżyć.

FILMOWE LATO!

**ODWIEDZAJ NAS REGULARNIE
... KUPUJ BILETY
LUB ZESTAWY LETNIE
TYLKO ZA**

**WSZYSTKIE FILMY
7 DNI W TYGODNIU!**

Regulamin oraz regulamin akcji dostępny na www.helios.pl

* Na filmy 3D obowiązuje dopłata okularowa

Kino Helios Gdynia
ul. Kazimierza Górskiego 2
rezerwacja: 58 779 00 03

www.helios.pl

Zdobądź patent sternika

W Polsce prawo do jazdy samochodem posiada lwią część obywateli. Właściciele patentów żeglarskiego jachtowego czy sternika morskiego należą do elity, bo wciąż jest ich bardzo niewiele. Testy patentowe nie są tak trudne, jak mogłoby się wydawać! Wystarczy pojechać na obóz, dowiedzieć się kilku ważnych rzeczy i zdać część praktyczną egzaminu. Koszt? Od 900 do 1400 złotych. Warto, bo przygoda z żeglowaniem kształtuje ducha, przyda się zwłaszcza młodym ludziom.

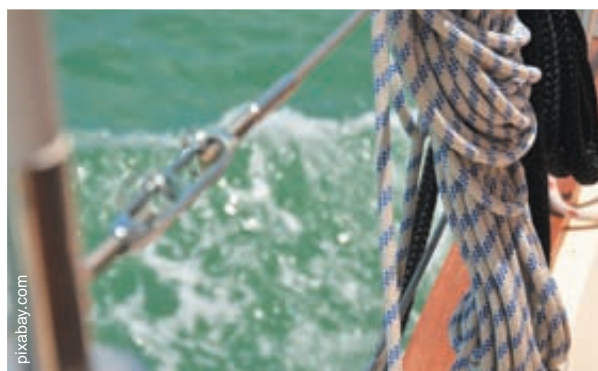


Od roku 2013 zmieniły się zasady korzystania z patentów żeglarskich. Osoba, która nie posiada patentu, także może pływać na jachtach żaglowych oraz motorowych, lecz ze sporymi ograniczeniami, a właściciele sprzętu niechętnie osobie bez patentu wypożyczają np. jachty. Warto więc, pomimo wszystko i dla bezpieczeństwa własnego i innych, patent żeglarski uzyskać.

Pierwszym stopniem „wtajemniczenia” w żeglarstwo jest patent żeglarski jachtowego. Mogą go uzyskać osoby już od 14 roku życia, więc podjęcie starań o taki patent to dobry pomysł na wakacje dla dziecka. Patentowe obozy żeglarskie są organizowane praktycznie od maja aż do września.

Stacjonarne punkty szkolenia znajdują się m.in. w Harcerskim Ośrodku Morskim w Pucku oraz w porcie jachtowym w Gdyni. Całe szkolenie wraz z obozem może trwać od tygodnia do maksimum dwóch. Podczas zajęć kursanci poznają teorię, wykonują też zadania praktyczne.

W trakcie trwania obozu rodzice nie muszą drżeć o bezpieczeństwo swoich pociec, bo czuwa nad nimi wyszkolona kadra. Zajęcia praktyczne najczęściej wiążą się z dobrą zabawą, a teoria to trudna nauka



zasad, przepisów i reguł pływania. Oprócz poznania budowy jachtu, zasad bezpieczeństwa i etyki żeglarskiej, kandydat musi potrafić przepowiadać pogodę z chmur, jest również zobowiązany do zapamiętania znaczenia szeregu znaków.

Po zdaniu egzaminu i teoretycznego, i praktycznego, uzyskuje się patent żeglarski jachtowego oraz możliwość pływania po wodach śródlądowych, tj. wszelkich jeziorach, rzekach, stawach i kanałach. Dodatkowo osoba z patentem może prowadzić jacht o długości kadłuba do 12 metrów po zatokach, na otwartym morzu (do 2 mil morskich, czyli około 4 kilometrów

w głąb morza). Po okazaniu patentu bez problemu będzie można wypożyczyć jacht na rejs po największych polskich jeziorach, rzekach i kanałach.

Kolejnymi etapami „wtajemniczenia” w żeglarstwo są patenty jachtowego sternika morskiego oraz kapitana jachtowego. Warunkiem posiadania tych patentów jest przede wszystkim uzyskanie pełnoletniości. Dodatkowo wymagane jest przeplnięcie odpowiedniej ilości godzin na rejsach morskich.

Wyteżona, tygodniowa czy dwutygodniowa praca, podjęta, aby uzyskać patent żeglarski jachtowego, może się okazać początkiem niesamowitej przygody z wodą. W Polsce istnieje wiele pięknych akwenów jak np. jeziora mazurskie czy 150-kilometrowy Kanał Elbląski, a także Zatoka Pucka, która jest znana ze swojej niewielkiej głębokości (z tego względu to idealne miejsce do rozpoczęcia przygody z żeglowaniem).

W tym roku jest jeszcze czas, aby zapisać siebie lub swoje dziecko na kurs patentowy żeglarski jachtowego. Ceny wahają się pomiędzy 900 a 1400 złotych, w zależności od czasu trwania obozu i miejsca, gdzie się on odbywa. Nie pozostaje więc nic innego jak założyć kamizelkę, chwycić ster i przeżyć fajną przygodę z żeglowaniem.



AGENCJA
MIENIA WOJSKOWEGO

ATRAKCYJNE NIERUCHOMOŚCI NA SPRZEDAŻ



HEL

UL. PRZYBYSZEWSKIEGO

Powierzchnia gruntu: **od 0,1086 do 0,9268 ha**

Przeznaczenie: **usługowo-handlowa**

Cena wywoławcza: **od 550 000 zł**

Przetarg: **7 sierpnia 2015 r.**

UL. SIKORSKIEGO / DWORCOWA

Powierzchnia gruntu: **od 4,8076 do 26,5697 ha**

Przeznaczenie: **rekreacyjno-turystyczne**

Cena wywoławcza: **od 5 000 000 zł**

Przetarg: **wrzesień / październik 2015 r.**

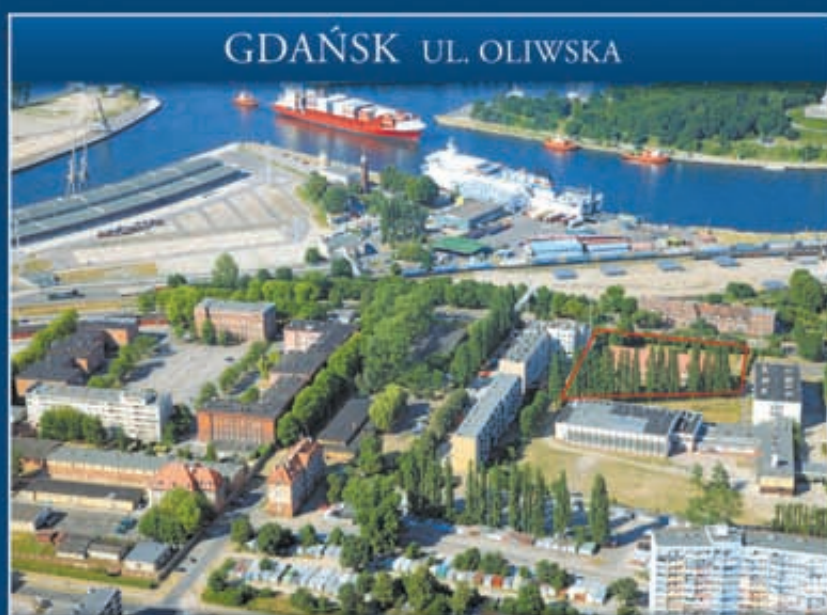
STRZELNICA

Powierzchnia gruntu: **5,7279 ha**

Przeznaczenie: **mieszkaniowo-turystyczne**

Cena wywoławcza: **2 925 000 zł**

Przetarg: **sierpień / wrzesień 2015 r.**



GDAŃSK UL. OLIEWSKA

Powierzchnia gruntu: **od 0,5047 ha**

Przeznaczenie: **biurowo-usługowa**

Cena wywoławcza: **2 600 000 zł**

Przetarg: **22 lipca 2015 r.**



GDAŃSK TRAKT ŚW. WOJCIECHA

Powierzchnia gruntu: **0,0936 ha**

Przeznaczenie: **biurowo-usługowa**

Cena wywoławcza: **1 900 000 zł**

Przetarg: **28 sierpnia 2015 r.**

www.amw.com.pl | 58 712 24 00

Upały? Ochronń siebie skutecznie!

W czasie upałów powinniśmy zadbać przede wszystkim o swój organizm, który, gdy jest gorąco, potrzebuje dużej ilości wody. W miesiącach letnich człowiek powinien wypijać około 2 litrów płynów dziennie. Niektóre osoby są szczególnie narażone na działanie wysokich temperatur. Co powinny robić, aby czuć się dobrze i nie musieć obawiać się o swoje zdrowie?

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 solo-



pixabay.com

nych 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 zaszukaj również sok pomidorowy. Nie poleca się spożywania alkoholu, gdy temperatura przekracza 30 stopni.

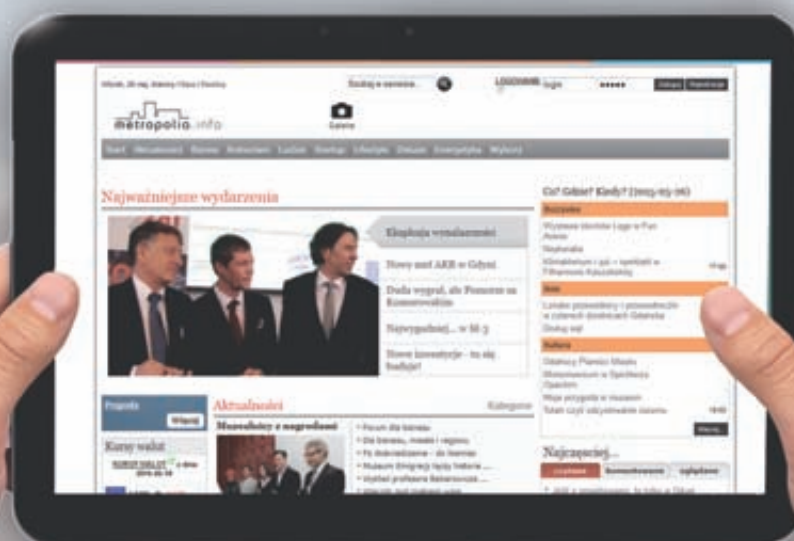
Co zrobić, gdy okaże się, że jesteśmy świadkami przegrzania organizmu np. osoby starszej? Jeśli stwierdzimy, że osoba ta ma gorącą i suchą skórę, przy tym traci przytomność lub ma drgawki, należy natychmiast zadzwonić po pogotowie, a następnie przenieść chorego w chłodne miejsce, układając go w pozycji 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.

metropolia.info

Polub nasz profil na facebook'u: [f /metropolia.info](https://www.facebook.com/metropolia.info)

**Wszystkie informacje
w jednym miejscu.**



DECATHLON

RUMIA

Sportowe lato niskich cen



nabaiji

RĘCZNIK Z MIKROFIBRY

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

29⁹⁹ ZŁ



14⁹⁹ ZŁ



JUNIOR

MĘSKIE



TRIBORD SZORTY PLAŻOWE HENDAIA

Rozmiary: od 4 do 14 lat (junior), od S do 3XL (męskie). Ref.: 8304708 (junior), 8303912 (męskie).

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).

39⁹⁹ ZŁ



TRIBORD
DESIGNED BY WATER
JAPONKI TO 100 BASIC

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

7⁹⁹ ZŁ



TRIBORD
DESIGNED BY WATER
FRISBEE D90

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

11⁹⁹ ZŁ



decathlon.pl
KUPUJ ONLINE

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.

159⁹⁹
ZŁ



TRIBORD
DESIGNED BY WATER

MASKA NURKOWA MANTIROA 100

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

19⁹⁹
ZŁ



TRIBORD
DESIGNED BY WATER

KAMIZELKA BA100 50N

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

59⁹⁹
ZŁ



SENIOR



nabaiji

OKULARKI PŁYWACKIE XBASE

Ref.: 5998369.

9⁹⁹
ZŁ



JUNIOR



TRIBORD
DESIGNED BY WATER

GÓRA BIKINI

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

11⁹⁹
ZŁ

TRIBORD
DESIGNED BY WATER

DÓŁ BIKINI

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

11⁹⁹
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.

49⁹⁹
zł



TRIBORD
DESIGNED BY WATER

KRÓTKA PIANKA 100 MĘSKA

Krótką pianką do różnych sportów wodnych w wodzie o temperaturze ponad 20°C. Rozmiary: od XS do XXL. Ref.: 8301257.

99⁹⁹
zł



39⁹⁹
zł

TRIBORD
DESIGNED BY WATER

LATAWIEC RCLIC 120

System Clic umożliwia montaż jednym ruchem. Niezwykle wytrzymały szkielet z włókna szklanego 4 mm. Ze wzmocnionym dziobem. Ref.: 8306390.

SKIMBOARD DREWNIANY 90 DLA DZIECI

Wymiary: 90 cm x 50 cm. Ref.: 8308065.

99⁹⁹
zł



TRIBORD
DESIGNED BY WATER

NAMIOT PLAŻOWY IWIKO

Montaż i demontaż jednym ruchem dzięki systemowi One Move. Ref.: 8305623.

129⁹⁹
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.

59⁹⁹
zł



**JAPONKI
BAHAMA
DAMSKIE**

Rozmiary: od 36 do 42.
Ref.: 8331929.

**69⁹⁹
ZŁ**



TRIBORD
DESIGNED BY WATER

**KOSZULKA
Z FILTREM UV MĘSKA**

Rozmiary: od XS do 2XL. Ref.: 8330844.



**29⁹⁹
ZŁ**



SZYBKOSNĄCA

TWORZYWO
ANTYPIASKOWE

UPF + 50

TRIBORD
DESIGNED BY WATER
**BODYBOARD
100 S
DLA DZIECI**

Dostosowany do zabawy
w przybrzeżnych falach.
Ref.: 8208174.

**49⁹⁹
ZŁ**



TRIBORD
DESIGNED BY WATER

RĘCZNIK PLAŻOWY BASIC

Wymiary: 145 x 85 cm. Ref.: 8330751.

**29⁹⁹
ZŁ**



TRIBORD
DESIGNED BY WATER

MATA PLAŻOWA

Rozmiar: 180 x 80 cm, (40 cm złożona).
Ref.: 8330746.

**29⁹⁹
ZŁ**



TRIBORD
DESIGNED BY WATER

**BUTY SURF/WINDSURF
NEOPREN 3 MM**

Rozmiary: od 31/32 do 47/48. Ref.: 8319434.

**99⁹⁹
ZŁ**

DECATHLON Rumia: ul. Grunwaldzka 110, tel. 58 760 75 00. Godziny otwarcia: pon.–sob. 9.00–21.00, niedz. 10.00–20.00.

Przedstawione towary i ich ceny nie stanowią oferty w rozumieniu przepisów Kodeksu Cywilnego. Kolory produktów przedstawionych na zdjęciach mogą się różnić od kolorów produktów w rzeczywistości.

Opalać głowę, ale „z głową”!



Latem, aby uzyskać pożądaną odcień skóry, często kładziemy się na plaży i tak bez ruchu pozostajemy aż do zachodu słońca. To „opcja” na szybkie opalanie, lecz niekoniecznie bezpieczne. Często zapominamy o posmarowaniu ciała filtrem, nakryciu głowy czy systematycznym nawadnianiu organizmu. Jak opalić się nie tylko dobrze, ale i „z głową”?

”

Są godziny, w których lepiej opalania unikać. Słońce najsilniej działa na naszą skórę w okolicy południa, gdy znajduje się w zenicie.

Podczas przygotowań do wyjścia na kąpielisko nie można zapomnieć o kremie z filtrem. Jest to bardzo ważny kosmetyk, bo, wbrew pozorom, słońce jest wrogiem naszej skóry. Wyróżniamy trzy rodzaje promieniowania słonecznego, a dwa z nich do naszej skóry docierają. Wybór kremu z filtrem nie może być pochopny. W tej sprawie najlepiej skontaktować się z dermatologiem, który określi stopień wrażliwości skóry oraz jej fototyp. Mocnego filtra muszą używać osoby z jasną karnacją, na filtr słabszy mogą sobie pozwolić plażowicze ze skórą ciemniejszą. Przypominamy, aby krem nakładać 20 minut przed wejściem na plażę i za każdym razem po wyjściu z wody, nawet gdy jest wodoodporny. Są godziny, w których lepiej opalania unikać. Słońce najsilniej działa na naszą skórę w okolicy południa, gdy znajduje się w zenicie. Jedni uważają godzinę 12 za idealną porę na opalanie, inni w tym czasie udają się na obiad do pobliskich restauracji, ponieważ zdają sobie sprawę z zagrożenia. Opinie naukowców, pomimo przyzwyczajień plażowiczów, są zgodne i nieubłagane. Słońce grzeje najmocniej już od godziny 11, aż do 15 czy nawet 16. W tym czasie należy unikać słońca w nadmiarze, ponieważ może dojść nawet do poparzeń skóry.

Polak nie wielbłąd, musi pić dużo wody. Konieczność

nawadniania organizmu to podstawowa zasada. Gdy jesteśmy narażeni na stałe oddziaływanie słońca, częściej i intensywniej się pocimy. Kwestia, ile wody powinien wypić dorosły człowiek w ciągu dnia, jest sporna, jednak przyjmuje się, że od 1,5 do 2,5 litra dziennie (więcej w miesiącach letnich). Szukając orzeźwienia, często dajemy się skusić na zimne piwo. Przypominamy, że spożywanie alkoholu na wszystkich bałtyckich plażach jest zakazane.

Istnieje szereg innych, niezależnych od nas sytuacji, w których kategorycznie musimy słońca unikać. Tyczy się to szczególnie osób, które przyjmują niektóre leki, jak aspirynę, antybiotyki, antydepresanty czy specyfiki na nadciśnienie, a także tych, którzy posiadają wiele znamion – pieprzyków, piegów, opryszczek itp. (podczas opalania należy je zakryć). Kobiety w ciąży także powinny unikać opalania. Nakrycie głowy jest równie ważne.

Mimo że na lato czekamy całą jesień, zimę i wiosnę, to słońce nie jest dla nas tak przyjazne, jak byśmy chcieli. Powinniśmy mieć świadomość, czym grozi nadmierne poddawanie się promieniom słonecznym. Powinniśmy też znać kilka prostych zasad, o których była tu mowa, by lato pożegnać bez konieczności codziennego smarowania się maślaną.

Plaże dla zwierząt, nie tylko dla ludzi

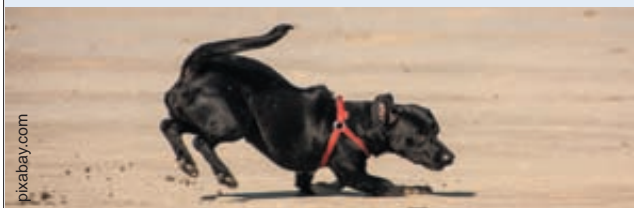
Przebywając na plaży czasem słyszymy, jak turyści zwracają uwagę osobom, które ośmieliły się stanąć przy brzegu ze swoim zwierzęciem, najczęściej z psem. Mają rację, ponieważ na większości plaż obowiązuje zakaz wprowadzania zwierząt. Są jednak takie plaże, gdzie np. psy mają prawo przebywać. Tam też powinni udać się ich właściciele, chcąc spędzić miło czas ze swoim pupilem, a przy okazji nie narazić się na nieprzyjemności.

Ci, którzy wybierają się na wakacje, 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 czy nawet w lesie... A może by tak... wziąć zwierzę ze sobą i pójść z nim na plażę?

Coraz więcej hoteli i pensjonatów zaprasza do siebie turystów, którzy chcą spędzić wakacje ze swoimi zwierzętami. Psy i koty, czasem i inne zwierzęta domowe, mogą tam przebywać w specjalnie do tego zaadoptowanej części ogrodu. Mogą też być w pokojach - wszystko zależy od oczekiwań osoby, która płaci.

Wprowadzenie psa lub kota na plażę, na której mogą przebywać wyłącznie ludzie, jest wykroczeniem i grozi grzywną w wysokości 500 złotych. Są jednak i takie pasy nadmorskie, gdzie zostały wyznaczone specjalne strefy dla zwierząt. Aby je znaleźć, trzeba tylko poszukać odpowiednich oznaczeń.

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 przebywania w nasłonecznionym miejscu. Zwierzęta również potrzebują cienia.

Po kąpeli 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 spodniej części łap), dlatego też, gdy jest mu gorąco, stroszy sierść i sapie, wymieniając ciepłe powietrze z wnętrza swojego ciała na chłodniejsze, pochodzące z zewnątrz. 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.

Pod żadnym pozorem nie można wrzucać psa do wody, ponieważ może się zachłusnąć, a jeśli będzie zanadto rozgrzany - doznać szoku termicznego. Koty, jak wiadomo, pływać nie potrafią.

Na plaży, tak jak w każdym publicznym miejscu, właściciele psów i kotów mają obowiązek sprzątania po nich. Zaniedbanie tego obowiązku skutkuje mandatem, a częściej zwróceniem uwagi osób postronnych i poczuciem wstydu właściciela zwierzęcia.

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



Nad wodą nie można pić alkoholu

Jeszcze do niedawna spożywanie alkoholu w miejscach publicznych było czymś normalnym, tak jak palenie papierosów na dworcach, przystankach czy w szkołach. Mało kto pamięta, że w latach 60. na egzaminie maturalnym co drugi uczeń miał na stole... popielniczkę. Czasy się jednak zmieniły. Polacy nie piją już tyle, co kiedyś, palenie na ulicach, w urzędach, szkołach itp. nie jest mile widziane. Pijesz nad wodą? Zapłacisz nawet 2 tysiące złotych.

W tym 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 płynący 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 w stanie nietrzeźwości pontonu, kajaka bądź materaca.

Jeśli będziemy pływać sami i okaże się, że wypiliśmy chociażby o jeden łyk piwa za dużo, prowadzony przez nas pojazd zostanie odholowany na nasz koszt. Zabezpieczenie roweru wodnego może kosztować maksymalnie 50 złotych. Doba jego przechowywania uszczupli portfel o kolejnych 15 zł. Najwięcej, bo 200 złotych, można zapłacić za odholowanie długiego statku. Jego właściciel zapłaci 150 zł 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. Plastik rozkłada się w wodzie setki lat. Pomyślmy o następnych pokoleniach. Pamiętajmy też, że za zaśmiecanie można zostać ukaranym grzywną do 500 złotych.

Co wziąć z sobą na plażę?

Istnieje wiele legend, które mówią o zawartości damskiej torebki. Kiedyś nakręcono nawet specjalny program telewizyjny, aby pokazać, co noszą z sobą kobiety spotkane przypadkowo na ulicy. Okazywało się, że dźwigają sporo niepotrzebnych rzeczy. Co wziąć na plażę i jak ograniczyć się wyłącznie do tego, co niezbędne?



Wyjeżdżając 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 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 filtrów. 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 kąpeli, do położenia pod głowę. Parasol zapewni odrobinę cienia, okulary ochronią oczy. Klapki będą pomocne zwłaszcza

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.

cza 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 chroni 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.

Ważne, aby nie zapomnieć o nakryciu głowy, 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.





Kaszubskie Oko

Kompleks Turystyczno-Rekreacyjny „Kaszubskie Oko” to obiekt unikatowy, który powstał w 2006 r. z inicjatywy władz samorządowych gminy Gniewino. Jego nazwa nie jest przypadkowa, ponieważ kompleks ten z lotu ptaka przypomina kształtem oko. Głównym jego elementem jest żrenica, czyli wieża widokowa, kopiec, na którym stoi wieża oraz rabaty kwiatowe stanowiące tęczówkę oka. Drewniane pergole symbolizują zarys rzęs. Podstawą wieży, wybudowanej w kształcie klepsydry, jest kopiec porośnięty roślinami, w którego wnętrzu znajdują się m.in. punkt informacji turystycznej, punkt sprzedaży pamiątek oraz duży hol, w którym prezentowane są różne wystawy. Całkowita wysokość wieży wraz z iglicą wynosi 44 metry. Na platformę widokową wieży możemy się dostać pokonując 212

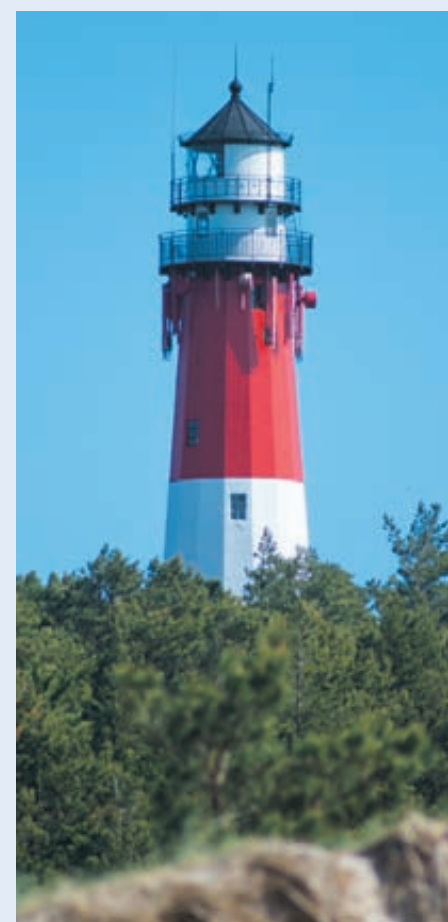
schodków lub wjeżdżając windą. Przy dobrej widoczności zobaczymy z wieży Morze Bałtyckie oraz morenowe wzgórze Jeziora Żarnowieckiego. Można stąd również dostrzec pozostałości po słynnej budowie elektrowni jądrowej. Ciekawostką jest widoczny z wieży, rozległy (122 ha powierzchni) zbiornik górny największej w Polsce elektrowni szczytowo-pompowej oraz doskonale widoczna farma elektrowni wiatrowych. W „Kaszubskim Oku” można miło i aktywnie spędzić czas z całą rodziną. Na terenie kompleksu znajdują się restauracja, mini pole golfowe, ziemne pole szachowe, plac zabaw dla dzieci zaprojektowany w kształcie statku pirackiego i naturalnych rozmiarów makiety dinozaurów – Triceratopsa i Tyrannosaurusa Rexa oraz makiety Stołemów, czyli kaszubskich siłaczy.

Latarnia morska Stilo

Na wysokiej, zalesionej wydmie, 1000 m od linii brzegowej, usytuowana jest jedna z najpiękniejszych na polskim wybrzeżu latarnia morska Stilo. Latarnia położona jest w miejscowości Osetnik, niedaleko Sasina. Wokół latarni rozpościerają się tereny wydymowe, zalesione na obszarze przeszło 300 ha kosodrzewiną, sprowadzoną na teren Gminy Choczewo pod koniec XIX w. Latarnia zbudowana została w latach 1904-1906. Decyzję o budowie morskiego oznakowania brzegowego w okolicy Łeby podjął rząd pruski z początkiem XX w. Projekt opracował Walter Körte, znany berliński konstruktor budowli morskich. Latarnię wzniesiono na szesnastokątnym fundamencie z betonu i białego granitu. Cały korpus został wykonany z gotowych elementów metalowych. Całkowita wysokość latarni wynosi 33 m. Jej światło widoczne

jest z odległości prawie 43 km. Początkowo zainstalowano oświetlenie gazowe, które zastąpiono zostało elektrycznym. Obecnie na latarni eksploatuje się nowoczesną lampę obrotową uzbrojoną w halogeny, która zapalana jest fotokomórką lub tradycyjnie – ręcznie. Wojna szczęśliwie ominęła latarnię morską

Stilo, która praktycznie nieuszkodzona rozpoczęła pracę od kwietnia 1946 r. Jednym z obowiązków latarników jest nasłuch na kanale bezpieczeństwa pomiędzy statkami, a stacją brzegową. Informację o zdarzeniu na morzu przekazują oni do stacji głównej, która uruchamia służby ratownicze. Odkąd wprowadzono radar na kutry, sygnał dźwiękowy latarni został wyłączony z systemu nawigacyjnego. Obecnie latarnia administrowana jest przez Urząd Morski w Gdyni. Do latarni można dojechać pieszo, przez sosnowy las lub szlakiem rowerowym. W okresie letnim udostępniona jest zwiedzającym.



Kalwaria Wejherowska

Co roku tysiące pielgrzymów przyjeżdża na nabożeństwa Drogi Krzyżowej i inscenizacje Męki Pańskiej. Ponad 350-letnia Kalwaria jest trzecim najstarszym sanktuarium w Polsce i jednym z najcenniejszych zabytków sakralnych Pomorza. Kaszubska Jerozolima składa się z 26 barokowych kaplic zlokalizowanych na wejherowskich wzgórzach w południowej części miasta. Niektóre źródła podają, że odległości między kapliczkami równe są odległościom między przystan-

kami Drogi Krzyżowej Chrystusa w Jerozolimie, a pod każdą z kaplic znajduje się garść ziemi świętej. Duchową opiekę nad sanktuarium sprawuje Zakon Ojców Franciszkanów. Dzięki środkom z Unii Europejskiej Kalwaria Wejherowska została poddana całkowitej renowacji i odzyskała swoją świetność. Po renowacji okrzyknięto ją najlepiej odrestaurowanym ze środków unijnych zabytkiem w Polsce, a także największą atrakcją turystyczną Wejherowa.

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,
Jakub Rewiński

SKŁAD: Jagoda Lezner

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

GODĘTOWO

Dwory i Pałace Północnych Kaszub

Na terenie Północnych Kaszub znajdują się zabytkowe zespoły dworskie i pałacowe, których znaczna ilość zachęca pasjonatów do opracowania „Szlaku Dworów i Pałaców Północnych Kaszub”.

Na szlaku znajduje się ponad sto obiektów, perełek architektury, które świadczą o bogatej historii tych terenów. Każdy ma za sobą bogatą przeszłość i związane z tym legendy. Wiele z nich leży w wyjątkowo malowniczych miejscach i niemal każdy posiada pięknie odrestaurowany park. Można tu znaleźć obiekty, w których warto zatrzymać się na przerwę obiadową, kawę, jak również przenocować, gdyż niektóre z nich świadczą usługi hotelarskie i gastronomiczne. Stanowią one prawdziwe bogactwo turystyczne

tego regionu. Wiele zabytków spowija aura tajemniczości, a niejedną wciąż czeka na swojego odkrywcę. Najpiękniejsze, najlepiej zachowane i godne polecenia obiekty na Szlaku Dworów i Pałaców Północnych Kaszub to pałace w Krokowej, Rzucenie, Wejherowie (zarazem siedziba Muzeum Piśmiennictwa i Muzyki Kaszubsko-Pomorskiej), Godętowie, Rekowo Górnym, Zwartowie i Ciekocinku, a także dwory w Prusewie, Bychowie czy Lisewie. Miłośnicy dwóch kółek mogą wybrać się na zwiedzanie zabytkowych posiadłości rowerem, bowiem w powiecie istnieje wiele ścieżek rowerowych biegnących drogami lokalnymi, leśnymi i polnymi, poprzez rozległe kompleksy leśne.

REKOWO GÓRNE**ZWARTOWO**

Wejherowo. Miasto o niezwykłym klimacie

Wejherowo to miasto o ciekawej historii i niepowtarzalnym klimacie. Znajdziemy tu wiele zabytków architektonicznych, kościołów i interesujących miejsc wartych zobaczenia.

Sercem miasta jest rynek z zabytkową starówką i pomnikiem Jakuba Wejhera, założyciela miasta. Wędrowkę po mieście warto zacząć od Ratusza Miejskiego, udostępnionego nieodpłatnie dla zwiedzających. Ratusz, będący siedzibą władz miasta, oferuje odwiedzającym go turystom krótką lekcję z dziejów historii miasta. Na zainteresowanych zwiedzaniem czeka wiele interesujących pamiątek i eksponatów, w tym drzewo genealogiczne rodziny Wejherów czy dokumenty z podpisem króla Jana Kazimierza. Największą atrakcją jest jednak Sala Tradycji i Historii Wejherowa, w której znajduje się makieta historycznej części miasta oraz



podświetlana makieta Kalwarii Wejherowskiej. Można także zejść do piwnic i obejrzeć odtworzoną celę więzienną. Do dziś zachował się także dzwon ufundowany w 1649 r. przez samego Jakuba Wejhera. Warto również wspomnieć, że z wieży ratusza codziennie o godzinie 12.00, 15.00 i 18.00 rozbrzmiewa Hymn Kaszubski. Na deptaku naszą uwagę przyciągnie ponadto rzeźba Remusa z taczka wypełnioną książkami oraz dwie postacie siedzących obok dzieci. Remus to główny bohater powieści słynnego pisarza kaszubskiego Aleksandra Majkowskiego. Rynek i pięknie zadbane kamienice i uliczki nadają miastu wyjątkowego charakteru. Wejherowski deptak niezależnie od pory roku czy dnia tygodnia zawsze tętni życiem. O kaszubskim charakterze miasta przypomina zaś Szlak Alfabetu Kaszubskiego, który za pomocą granitowych tablic wyznaczony został na ulicach śródmieścia.



LETNIE przeCENY



ZAKUPY?
Z przyjemnością!
www.portrumia.pl

eCCO® KappAhl sinsay
gino rossi Chico & Chica