

1. express plazowy

Czwartek, 5 lipca 2018 r.

Nr 1 (7) NAKŁAD 12 500 EGZ.

www.expressy.pl

Odwodnienie?
Nie daj mu szans!

.....
Co wrzucić na ruszt?
Wakacyjny sezon grillowy

.....
ABC pakowania,
czyli co zabrać
w góry i na Mazury?

Pomorskie
atrakcyjne
dla turystów ³

świe24.pl
AKTUALNOŚCI
Z CAŁEGO POWIATU
WEJHEROWSKIEGO!

Aby wakacje były bezpieczne

Dla większości z nas lato jest czasem wypoczynku, wytchnienia i relaksu. Aby okresu bez troski nie pokrzyżowały niemiłe niespodzianki, trzeba przestrzegać podstawowych zasad. Wiedzą o tym doskonale policjanci, którzy radzą, co robić, aby wakacje były bezpieczne.



Trwa okres wyjazdów na kolonie, obozy i wczasy rodzinne. To oznacza, że musimy liczyć się z większym natężeniem ruchu, zwłaszcza w rejonach miejscowości wypoczynkowych. W związku z tym na drogach można spodziewać się wzmożonych kontroli. Funkcjonariusze mają reagować na wszelkie przypadki naruszenia przepisów ruchu drogowego. Szczególny nacisk kłaść powinni na sposób, w jaki przewożone są dzieci. Mundurowi kontrolują autokary, ich stan techniczny, wyposażenie obowiązkowe, a przede wszystkim trzeźwość kierujących. Dodatkowo zwracają uwagę na placówki, organizujące wypoczynek dla najmłodszych. Stróża prawa kontrolują też place zabaw, podwórka i wszystkie inne miejsca, w których dzieci i młodzież mogą mieć kontakt z alkoholem.

związana jest z kąpielą w miejscach strzeżonych. Pod żadnym pozorem nie powinno się wchodzić do wody w miejscach zabronionych. Jeżeli chodzi o dzieci, to powinny one zażywać wodnych kąpeli tylko pod czujną opieką dorosłych.

Obóz lub kolonie

Rodzic powinien sprawdzić, kto organizuje pobyt dziecka i czy ma ku temu odpowiednie kwalifikacje. Warto poprosić organizatora o przedstawienie zezwolenia na zorganizowanie wypoczynku oraz informacji dotyczących zakwaterowania i wyżywienia, opieki medycznej, a także pedagogicznego przygotowania kadry. Dziecku powinno się przypomnieć o konieczności zachowania ostrożności w kontaktach z poznanymi na obozie osobami.

Dziecko w domu

Łatwowierność i naiwność dziecka są częstymi przyczynami kłopotów. Ważne jest, aby nasze pociechy miały wyrobiony odruch nieufności wobec osób nieznanymi. Ponadto mieszkanie jest wspaniałym miejscem do organizowania ciekawych i bezpiecznych zabaw przez dzieci. Pamiętajmy jednak, że są rzeczy, których nasze dzieci muszą się bezwzględnie wystrzegać w swoich zabawach. **WA**

**SKUTECZNA
REKLAMA**

w **Expressie Plażowym?**

To proste!

Kolejne wydanie już na początku sierpnia.

ZADZWOŃ: **791 980 155**

LUB NAPISZ: **r.laskowski@expressy.pl**

www.expressy.pl

redakcja@expressy.pl

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

REDAKTOR NACZELNY:
Piotr Ruszewski
p.ruszewski@expressy.pl

DYREKTOR HANDLOWY:
Rafał Laskowski
r.laskowski@expressy.pl

DZIENNIKARZE:
Anna Walk,
Krzysztof Grajkowski

OPRACOWANIE GRAFICZNE I SKŁAD:
Jagoda Lezner
j.lezner@expressy.pl

SEKRETARZ DS. ADMINISTRACYJNYCH:
Magdalena Chmielewska
tel. 796 600 155
m.chmielewska@expressy.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 REKLAM
Danuta Bieszke,
d.bieszke@expressy.pl,
tel. 660 731 138

reklama@expressy.pl

DRUK Express Media Bydgoszcz
NAKŁAD 12 000 egzemplarzy

Rozpowszechnianie redakcyjnych materiałów publicystycznych bez zgody wydawnictwa jest zabronione.

REDAKCJA GDAŃSK:
Aleja Zwycięstwa 24, 80-219 Gdańsk,
tel./fax. 58 736 16 92,
tel. 58 736 33 22

REDAKCJA LĘBORK:
Plac Pokoju 3, piętro II, pokój 7,
84-300 Lębork,
tel./fax. 58 736 16 92,

Bezpiecznie nad wodą

Wypadkom nad wodą sprzyja wysoka temperatura, brawura, alkohol i brak opieki nad dziećmi. Wypoczynek nie zmienia się w tragedię, jeśli będziemy przestrzegać kilku prostych zasad. Najważniejsza

Pomorskie atrakcyjne dla turystów

- Pomorska Regionalna Organizacja Turystyczna działa już 15 lat i jest przykładem wyjątkowej współpracy 85 partnerów, czyli ponad 500 firm, współpracujących w szerokim zakresie z branżą turystyczną. Naszym celem jest integracja działań oraz wysyłanie spójnych komunikatów o atrakcyjności regionu pomorskiego, skierowanych na rynki krajowy i zagraniczne – mówi Marta Chełkowska, dyrektor Departamentu Turystyki Urzędu Marszałkowskiego Województwa Pomorskiego. – Cieszę się, że polityka promocyjna PROT jest konsekwentnie wdrażana, a zarząd otrzymał jednogłośnie absolutorium za rok 2017.

Atrakcje turystyczne i czyste powietrze

Nasze województwo uznawane jest za jeden z najatrakcyjniejszych regionów w Polsce. Szacuje się, że w 2017 r. nasz region odwiedziło około 9 mln turystów. To najczęściej wybierany region na wakacje, a gorsza pogoda nie odstrasza turystów, za to przynosi zyski restauratorom oraz instytucjom kultury i obiektom z biletowanym wstępem. Najwięcej gości odwiedziło moło w Sopocie (1,07 mln osób), Europejskie Centrum Solidarności (920 tys. osób) oraz Muzeum Zamkowe w Malborku (638 tys. osób). Spory wzrost liczby odwiedzin przez turystów został odnotowany nie tylko w sezonie. Na Pomorzu wciąż rozbudowuje się baza noclegowa i gastronomiczna i przybywa atrakcji turystycznych. Nadrzędnym celem jest to, aby sukcesywnie wydłużać sezon.

- Działamy na wielu polach, a każdy pomysł przyczyniający się do przyjazdu i pobytu turystów, również poza okresem wakacyjnym, jest przez nas rozwijany i wspierany. Stąd działania w zakresie turystyki aktywnej, przyrodniczej czy slow life dopełniającej agroturystykę – zaznacza Marta Chełkowska Chełkowska.

W sezonie zimowym region Pomorza wyróżnia się czystością powietrza. Bardzo dobre rezultaty w tym zakresie przyniosła m.in. kampania internetowa pod hasłem „ferie bez smogu”. Pomorskie stało się trzecim najchętniej wybieranym województwem w Polsce podczas ferii zimowych.



Pomorze marką rozpoznawalną zagranicą

Działalność Pomorskiej Regionalnej Organizacji Turystycznej skupia się w dużej mierze na promocji zagranicznej. – Przekłada się to bezpośrednio na wzrost rozpoznawalności marki regionu, a co za tym idzie stale rosnący ruch przyjazdowy – dodaje dyrektor Chełkowska. W minionym roku gdańskie lotnisko obsłużyło ponad 4,6 mln pasażerów, a z połączeń promowych Stena Line i Polferries skorzystało blisko 1 mln pasażerów.

Najwięcej turystów zagranicznych przyjeżdża na Pomorze z Niemiec, Wielkiej Brytanii i Skandynawii. Zaznacza się również udział gości z Izraela czy Holandii. Jeszcze dwa lata temu rynek izraelski był praktycznie niezauważalny w statystykach przyjazdowych, aktualnie jest jednym z najszybciej rosnących. Natomiast uruchomienie połączenia lotniczego Amsterdam – Gdańsk stało się jednym z najważniejszych wydarzeń 2017 r.

Obserwowany jest także stały wzrost zainteresowania Gdańskiem i Pomorzem turystów z dalekiej Azji. Nasz region przyciąga zarówno chińskich, jak i japońskich turystów nie tylko wspinałymi zabytkami, unikalnym bursztynem, ale także wyjątkową przyrodą.

Rozpoznawalność całego regionu na arenie międzynarodowej buduje silna marka Gdańska. Stolica województwa pomorskiego znalazła się w pierwszej trójce rekomendowanych miejsc do odwiedzenia w ramach konkursu European Best Destination 2017, deklasując takie miasta, jak Barcelona czy Londyn.

Branża turystyczna Pomorza jest bardzo dobrze przygotowana na każdą porę roku. W 2017 roku województwo pomorskie odwiedziło 9 milionów turystów. Przyczyniły się do tego działania PROT.

REKLAMA

1 2 9 / 2 0 1 8 / R L

Obleżenie Malborka wielka inscenizacja historyczna 20-22 lipca 2018

20 i 21.07.2018., godz.: 22:00
(wejście na trybuny od godz.: 21:00)

inscenizacja, pokaz fajerwerków
ceny biletów: 15, 25, 30 PLN



kup bilet na: www.eventim.pl



Zapowiada się udany sezon

Jak pokazują wstępne dane dotyczące obłożenia hoteli, tegoroczny sezon będzie udany. Choć przekroczenie rekordowych wyników jest mało prawdopodobne, nastroje w branży są bardzo dobre. **Sezon od lat się wydłuża, a turyści już wiedzą, że Wybrzeże to nie tylko plaże i parawany.**

Puste i ciche plaże nad Bałtykiem należą już do przeszłości. Polacy, ale też i coraz większa liczba turystów z zagranicy doceniają uroki Wybrzeża. Z danych Polskiej Izby Turystyki wynika, że przybywa chętnych na wypoczynek nad Bałtykiem. A wygląda na to, że ten rok będzie równie udany.

Coraz wyższe potrzeby

- Do połowy sierpnia mamy zarezerwowane praktycznie wszystkie pokoje – informuje Elżbieta Pohl-Duczmał, współwłaścicielka Hotel & SPA Wieniawa. - Wszystko wskazuje zatem na to, że tegoroczny sezon będzie dla nas udany. Oczywiście zdajemy sobie sprawę, że wysokość obłożenia zależy również od pogody, ale nasi goście nie powinni narzekać na nudę w trakcie niesprzyjających warunków atmosferycznych. Badania na całym świecie wskazują, że turyści mają coraz większe oczekiwania. W tym przypadku chodzi nie tylko o wysoki poziom oferowanych usług, ale i możliwość atrakcyjnego spędzania czasu wolnego. Odpowiedzią na rosnące potrzeby przyjezdnych są coraz bogatsze kalendarze wydarzeń kulturalno-sportowych miejscowości nadmorskich. Swoje oferty poszerzają również miejscowe hotele.

Sezon coraz dłuższy

- Obecnie dysponujemy kortami tenisowymi, boiskami do siatkówki i koszykówki, symulatorem do gry

w golfa, gabinetami hammam oraz masażu, a także basenem, czy też sauną – wylicza Elżbieta Pohl-Duczmał. - Nasi goście mają również możliwość korzystania z przepysznej kuchni regionalnej.

„Badanie satysfakcji turystów krajowych i zagranicznych 2016” przeprowadzone na zlecenie Polskiej Organizacji Turystycznej, pokazuje, że 93 proc. krajowych turystów jest zadowolonych z wyjazdu turystycznego. Pozytywnie swój pobyt w Polsce ocenia również 86 proc. turystów z zagranicy, z których większość ma w planach kolejny przyjazd.

Pomorze w czołówce

- Biorąc pod uwagę dotychczasowy wzrost liczby turystów rok do roku o kilka procent, to utrzyma się on na takim samym poziomie, jednakże nie należy spodziewać się już takiego boomu wzrostu liczby turystów jak w 2016 roku, kiedy to czynnik zagrożenia terrorystycznego spowodował przekierowanie decyzyjności turystów na spędzanie urlopu w Polsce – informuje Dominika Czechowska, menedżer kierunku Turystyka i Rekreacja w Wyższej Szkole Bankowej w Gdyni. Z danych opublikowanych przez portal branżowy Nocowanie.pl wynika, że w 2017 roku Pomorze było drugim najchętniej wybieranym w Polsce miejscem na urlop. Pod względem zapytań dotyczących możliwości noclegu najpopularniejszy nadmorski kurort na Pomorzu, czyli Władysławowo, zajął trzecie miejsce w skali całego kraju. Natomiast całe województwo pomorskie w rankingu nieznacznie ustępuje wyłącznie województwu małopolskiemu. **Anna Walk**



**dr Klemens
Adam Kohnke,**
burmistrz Helu

Traktując majówkę jako swoistego rodzaju barometr, wskazujący jakim zainteresowaniem w danym roku będzie cieszył się region, to można jednoznacznie stwierdzić, że tegoroczny sezon będzie udany. W trakcie długiego weekendu w Helu wypoczywało tysiące turystów. Ruch był tak duży, że praktycznie brakowało wolnych miejsc parkingowych. Choć plaże jeszcze nie były otwarte, to roilo się na nich od turystów. Taką sytuacją możemy porównać do pełni wakacyjnego sezonu. To dobry prognostyk na wakacje. Hel stał się bardzo atrakcyjnym miejscem do wypoczynku. Z każdym rokiem rośnie nam całoroczna baza hotelowo-noclegowa, która dodatkowo zwiększa ofertę pobytową, co wyraźnie zachęca do zatrzymania się na dłużej. Wśród przyjezdnych cieszy się ona dużym zainteresowaniem nie tylko w okresie letnim. Każdy chce przyjechać tutaj, gdzie jest początek Polski, co bardzo nas cieszy. W Helu można nie tylko doskonale wypocząć, ale i skorzystać z szeregu atrakcji. Miejscowe plaże są bardzo piękne i szerokie. Po spacerach nad morzem zawsze można się posilić czy wypić gorącą herbatę w licznych, doskonale przygotowanych lokalach gastronomicznych, których w Helu nie brakuje. Dla zwiedzających udostępnione są między innymi muzea, słynne fortyfikacje z okresu międzywojennego, II wojny światowej, jak i okresu PRL-u. Nie można zapomnieć też o helskim fokarium, które robi prawdziwą furorę wśród turystów.



**Krystyna
Hartenberger-
Pater**

dyrektor zarządzający
Pomorska Regionalna
Organizacja
Turystyczna

Poziom rezerwacji jest, bukowane są noclegi w obiektach, które dopiero oddawane zostają do użytku, tak więc wszystko wskazuje na to, że zapowiada się kolejny bardzo dobry sezon turystyczny nad polskim morzem. Naszym celem jest jednak sukcesywne wydłużanie sezonu i przełamywanie bariery sezonowości, co po kilku latach konsekwentnej pracy przynosi efekty. Jeszcze w 2016 roku aż 75 proc. Polaków zdecydowało się spędzić wakacje w Polsce. Ubiegły rok pokazał jednak, że turystyka wyjazdowa mocno się odbiła również względem kierunków nierekomendowanych, co daje jasny sygnał, iż bazowanie na hasle Polski jako bezpiecznego kierunku nie będzie efektywne. Trzeba cały czas podążać za trendami konsumenckimi i w ich kierunku rozwijać ofertę, jak i na ich bazie tworzyć przekaz marketingowy. Obserwuje również, iż znacznie szybciej wyprzedawane są oferty hoteli o wyższym standardzie czy obiektów zlokalizowanych w atrakcyjnym otoczeniu, które gwarantują alternatywne formy spędzania czasu.



**Łukasz
Wysocki,**
prezes zarządu
Gdańska
Organizacja
Turystyczna

Żeby dokładnie i efektywnie pracować nad sukcesywnym zwiększaniem ruchu turystycznego, trzy lata temu podjęliśmy decyzję o stworzeniu wspólnie z Pomorskim Instytutem Naukowym im. prof. Brunona Synaka projektu efektywnego pomiaru ruchu turystycznego. Projekt ten pozwala nam na dokładne określenie kierunków przyjazdowych naszych gości, którzy są turystami (nocują minimum jedną noc w Gdańsku) i odwiedzającymi (nie korzystają z noclegu). Podsumowanie roku 2017 potwierdza tendencję wzrostową liczby turystów i odwiedzających Gdańsk. Składa się na to wiele czynników, takich jak: odpowiednie prowadzenie promocji turystycznej miasta, rozwój infrastruktury noclegowej, rozbudowa infrastruktury dostępowej (tj. port lotniczy, komunikacja miejska, transport kolejowy, rozwój sieci dróg krajowych i autostrad). Wszystkie wymienione czynniki są ważnymi elementami procesu decyzyjnego naszego gościa. Kluczowa jest oczywiście oferta, jaką dysponujemy. Mamy to szczęście, że Gdańsk jest miastem z tak bogatą, ponad 1000-letnią historią i tradycją. Jednocześnie goście, którzy tłumnie tu przybywają każdego roku, podkreślają unikalny charakter Gdańska – panuje tu niepowtarzalna atmosfera. Świadcząca o wyjątkowości miasta.

REKLAMA

130 / 2018 / RL

DINOPARK

PARK RUCHOMYCH DINOZAUROW I SMOKÓW

16 ATRAKCJI W CENIE BILETU

**NOWOŚĆ
2018**

WYSTAWA OBRAZÓW 3D
ZOBACZ ŚWIAT ZWIERZĄT W INNYM WYMIARZE

www.dinopark.malbork.pl

Malbork, ul. Toruńska 61, tel. /55/ 307 07 00

Odwodnienie? Nie daj mu szans!



Lato to czas, w którym wzrasta temperatura, liczba słonecznych dni i nasza aktywność fizyczna. W okresie upałów chętnie opalamy się, uprawiamy sport i spędzamy czas na świeżym powietrzu. Te wszystkie czynności pozytywnie wpływają na nasz organizm, jednak mogą również spowodować na nas pewne zagrożenia.

Jedno z największych niebezpieczeństw, na które jesteśmy narażeni w okresie upałów, stanowi odwodnienie organizmu. Jak radzą eksperci, poza regularnym piciem wody, warto pamiętać także o spożywaniu owoców i warzyw.

Każdemu według potrzeb

Optymalne spożycie wody powinno wynosić w granicach 2-2,5 litra na dobę. – Zgodnie z zaleceniami grupy ekspertów w sprawie zaleceń dotyczących spożycia wody i innych napojów, szacuje się, że powinniśmy spożywać 30 mg wody na kilogram masy ciała – mówi dr Katarzyna Stoś, prof. nadzw. Instytutu Żywności i Żywienia. - Zapotrzebowanie znacznie wzrasta, gdy znajdujemy się w miejscu, gdzie panuje wysoka temperatura lub podejmujemy jakąś aktywność fizyczną. Wówczas powinniśmy pić o około litr płynów więcej niż zazwyczaj.

Owoce i warzywa

Ważnym ostrzeżeniem, które wysyła nasz organizm, jest uczucie pragnienia, świadczące o tym, że jesteśmy odwodnieni już w 2-3 proc. Nie należy doprowadzać do odwodnienia organizmu. Szczególnie wrażliwe grupy to dzieci i osoby starsze. Powinniśmy stosować nawyk picia zanim poczujemy uczucie pragnienia. Należy pamiętać, że wraz z potem, organizm wydala niezbędne dla prawidłowego funkcjonowania mikroelementy. Podczas przebywania w wysokich temperaturach szybko tracimy na przykład sód czy potas. Aby odzyskać te cenne składniki, poza odpowiednim nawodnieniem organizmu, powinniśmy również zadbać o prawidłowe odżywianie.

- Doskonałym źródłem witamin i mikroskładników są owoce, a lato to czas, gdy ich dostępność jest zdecydowanie największa – tłumaczy prof. Stoś. - Rekomendowana dawka owoców i warzyw w dobowej diecie wynosi minimum 400 gramów, które najlepiej spożyć w pięciu porcjach. Ponadto owoce stanowią doskonałe źródło energii potrzebnej podczas aktywności

fizycznych, których latem podejmujemy znacznie więcej niż w innych porach roku. Podczas sezonu letniego można jeść na przykład truskawki czy arbuzy. Takie owoce zawierają dużo wody. Cennym źródłem składników bioaktywnych są także borówki, maliny bądź jagody.



Podczas sezonu letniego można jeść na przykład truskawki czy arbuzy. Takie owoce zawierają dużo wody. Cennym źródłem składników bioaktywnych są także borówki, maliny bądź jagody.

Unikaj podczas upałów

W upale dni należy stronić od kawy, mocnej herbaty, napojów typu cola bądź napojów energetycznych. Dlaczego? Zawierają kofeinę, która podnosi ciśnienie, działa moczopędnie i wypłukuje cenne pierwiastki mineralne z organizmu - magnez i potas, które są odpowiedzialne za równowagę wodno-elektrolitową. Pijąc takie napoje w upały, można szybko doprowadzić się do odwodnienia i zasłabnięcia. Jeśli jednak nie wyobrażasz sobie dnia bez kawy, to możesz wypić schłodzoną kawę latte lub kawę bezkofeinową. W upały unikaj też alkoholu, który rozszerza naczynia krwionośne i zmniejsza wydolność układu krążenia. Jeśli w upał będziesz spożywać alkohol, to może dojść do zaburzenia rytmu serca. W czasie wysokich temperatur pij za to dużo wody mineralnej. Wskazany jest także sok pomidorowy, który zawiera dużo potasu.



Tego lata w Żukowie...

IMPREZY SPORTOWE

7 lipca/25 sierpnia – Turniej Siatkówki Piłkowej

Fanów gry na piachu zapraszamy na nowe boiska przy żukowskim stadionie. System gry będzie uzależniony od ilości zgłoszonych zespołów, a najlepsi otrzymają puchary i nagrody rzeczowe.

15 lipca – Korona Północy 2018 - Puchar Polski w Nordic Walking

Były czasy, gdy ogień był ziemią, ziemia wodą, a woda powietrzem. Świat był jednością. Stał w miejscu, bez kierunków, bez dalekich planów, za to towarzyszył mu pokój i błoga stagnacja... - tak zaczyna się fabuła, która towarzyszyć będzie Koronie Polski – czyli również dawnemu Pucharowi Bałtyku, Grand Prix Zachodniopomorskiego i Koronie Wielkopolski. Główne zmiany dotyczyć będą otoczki, która będzie towarzyszyć wszystkim imprezom, a także sposobowi prowadzenia klasyfikacji generalnej poszczególnych cykli i całej Korony Polski.

5 sierpnia – Żukowo XC

Po raz pierwszy w Żukowie! Najbardziej widowiskowa odmiana kolarstwa górskiego - MTB XC. Wyścig odbędzie się na specjalnie przygotowanej, krótkiej i efektownej pętli z przeszkodami. Na trasie między innymi: wymagające podjazdy, szybkie zjazdy, techniczne singletracki, pierwszy w Polsce Północnej rockgarden, hopki, rock'n'roll i wiele innych!

30 września – Puchar Bałtyku w Duathlonie i MTB

Formuła duathlonu nie zmieni się w najbliższej edycji - najpierw będzie dłuższy bieg (ok. 8 km), potem jazda na rowerze (ok. 25 km) i krótkie bieganie (ok. 4 km). Do tego dwa dystanse MTB (ok. 25 i ok. 50 km).



IMPREZY KULTURALNE

1/8/15/22/29 lipca – Żukowskie Lato Muzyczne

Tradycyjnie w lipcowe niedziele nie może zabraknąć koncertów Żukowskiego Lata Muzycznego. Na dziedzińcu przy kościele pw. Wniebowzięcia Najświętszej Maryi Panny coś dla siebie znajdą miłośnicy jazzu, muzyki kameralnej, operetki i muzyki rozrywkowej. Nie zabraknie także gości zza granicy.

5/12/19/26 sierpnia – Letni Festiwal Muzyki Organowej i Kameralnej

Fundacja Promocji Sztuki im. F. Nowowiejskiego zaprasza w każdą niedzielę sierpnia do kościoła pw. Miłosierdzia Bożego w Żukowie, gdzie wirtuozi gry na organach oraz instrumentach towarzyszących zaprezentują utwory muzyki klasycznej.

18 sierpnia – Muza nad Jeziorkiem

Przedostatnia sobota sierpnia to tradycyjne spotkanie osób lubiących dobre, rockowe granie. W Parku nad Jeziorkiem na scenie m.in. COMA, a wokół strefa luzu, strefa art i miejsce na wspólne muzykowanie. Wszystkiemu towarzyszyć będzie Eksplozja Kolorów.

13 sierpnia - 2 września – Wystawa haftu kaszubskiego

Żukowo jest kolebką haftu kaszubskiego. To tu, przed ponad ośmiuset laty żyły i nauczały Siostry Norbertanki. Z ich spuścizny czerpali późniejsi twórcy, dzięki którym powstały różne szkoły haftu. W sali OSP w Żukowie na pokonkursowej wystawie będzie okazja do ich poznania i porównania.





WAKACYJNA APTECZKA: CO DO NIEJ WŁOŻYĆ?

Trwa okres, podczas którego wielu z nas planuje od A do Z swoje wyprawy i zawartość bagażu, ale czy pamiętamy o tak istotnej rzeczy, jak zabranie ze sobą apteczki?

GAZY, GAZIKI I ...

- W pierwszej kolejności należy zwrócić uwagę na to, aby apteczka była wodoszczelna, ponieważ jeśli spłaska nas deszcz, po przemoknięciu stanie się nieprzydatna – mówi Sebastian Szymanek, ratownik GOPR. - Następnie określamy, ile osób będzie w razie potrzeby z niej korzystać i dostosowujemy do tej liczby ilość wyposażenia. W każdej apteczce muszą się znaleźć dwie

które pomogą nam zatamować krwotok czy unieruchomić kończynę. Warto, aby w apteczce znalazły się również: maska do sztucznego oddychania oraz rękawiczki – optymalna ilość to 6 par.

Aktywny wypoczynek naraża nas na powstawanie zranień oraz otarć. Upadek z roweru, czy otarcie stóp po kilkugodzinnym trekkingu może przydarzyć się każdemu z nas. Dlatego warto w apteczce umieścić również specjalną maść z antybiotykiem, która skutecznie odkazi ranę i uchroni przed wdaniem się zakażenia. Jednorazowe saszetki zajmują niewiele miejsca, a będą nieocenioną pomocą w nagłych przypadkach.

metryczne gaziki, kilka rodzajów plastrów, nożyczki, folia NRC (termiczna), najlepiej 2 chusty trójkątne,

CO PONADTO?

Udając się w wycieczkę po górach, poza opatrunkami, bandażami i plastrami, do apteczki powinniśmy spakować leki, o możliwie najszerszym spektrum działania. Przede wszystkim warto zaopatrzyć się w środki przeciwbólowe. Będą one pomocne, niezależnie od tego czy rozboli nas głowa czy ząb. – A jeśli chodzi o wyposażenie chroniące nas przed urazami, to nie zapominajmy o kasku! Nawet jeśli wybrane góry nie wydają nam się strome, to jest to nieodzowny element wyposażenia, który uchroni nas przed spadającymi kamieniami czy zamortyzuje uderzenie głowy o twardą powierzchnię – dodaje Sebastian Szymanek. Apteczka powinna być jednym z podstawowych akcesoriów, od którego zaczynamy pakowanie plecaka na wyprawę. Ten gabarytowo niewielki przedmiot może mieć znaczący wpływ na jakość spędzanego urlopu. Zainstalujmy również w swoich telefonach aplikację „Ratunek”, by w razie potrzeby szybko wezwać pomoc, która uratuje nam życie.

Psy i koty – ofiary wakacji

Blisko trzysta psów i sześćdziesiąt kotów – tyle zwierząt przebywa obecnie w podwejherowskim schronisku. Sytuacja jest wręcz dramatyczna, bo czworonogów w wakacje przybywa w lawinowym tempie.

Nasza placówka pęka w szwach – alarmują na Facebooku pracownicy Schroniska dla Bezdomych Zwierząt w Dąbrówce. - Jeszcze na dobre nie rozpoczęły się wakacje, a my mamy już pod swoimi skrzydłami sześćdziesiąt kocich istnień i blisko trzysta bezdomnych psów.

Sytuacja jest trudna

Wakacje w całym kraju to czas, kiedy w schroniskach przybywa zwierząt. Powód jest ten sam od lat - ich właściciele, gdy wyjeżdżają na urlop, porzucają zwierzęta. Podwejherowskie schronisko w sezonie wakacyjnym przyjmuje tygodniowo około dwudziestu psów.

- Jeżeli nadal w takim tempie przybywać będzie zwierząt, to już niedługo nie tylko zabraknie nam miejsca, ale i pieniędzy na wyżywienie coraz większej liczby czworonogów – mówi Anna Szczepaniak z OTOZ „Animals” w Dąbrówce. - Sytuacja jest bardzo trudna, bo w tym roku skala porzuceń jest większa niż zazwyczaj (...). Stajemy na głowie, aby wszystkim czworonogom zapewnić odpowiednie warunki.

Zaadoptuj czworonoga!

Pracownicy placówki zapraszają wszystkich, którzy rozważają powiększenie rodziny o wiernego czworonoga. Wystarczą przede wszystkim szczerze chęci i dowód osobisty. Dodatkowo należy mieć przy sobie smycz i obrozę. W przypadku adopcji kota niezbędny jest transporter. Sam proces adopcji pomogą przejść pracownicy schroniska.

- Doradzimy i pomożemy wybrać przyjaciela na całe życie – zapewnia Anna Szczepaniak. - Przybywając do schroniska, nie trzeba od razu podejmować decyzji, można przyjeżdżać do nas wielokrotnie i bliżej poznać wybranego czworonoga. Ważne, aby adopcja psa bądź kota była przemyślana, bo to duża odpowiedzialność.

Na nowe domy w Dąbrówce czekają zwierzęta w różnym wieku i o każdej wielkości. Małe kociaki, dorosłe psy, mniejsze kundle, czy też większe rasowce. Jest ich całe mnóstwo.

WIĘCEJ INFORMACJI

na temat podopiecznych
Schroniska dla Bezdomych
Zwierząt w Dąbrówce,
można uzyskać
w biurze adopcyjnym
tel. 607-540-557





MUZEUM TECHNIKI WOJSKOWEJ "GRYF"

MTW GRYF
ul. ppłk. Ryszarda Lubowiedzkiego 2
84-242 Dąbrówka k. Wejherowa (woj. pomorskie)
tel. 667 910 060, mail: kontakt@muzeumgryf.pl
www.muzeumgryf.pl



Bogata kolekcja czołgów, dział i samochodów

**Przejażdżki czołgami i innymi
pojazdami gąsienicowymi**

Nauka jazdy samochodami terenowymi

Schron dowodzenia bazy raketowej

Strzelnica oś 50 i 100 m

**Pole minowe oraz rzutnia granatów dla dzieci
w Muzeum Saperskim "Explosive"**





Wakacje, wakacje... ale nie od zdrowego jedzenia!

W nadmorskich, mazurskich czy górskich kurortach najmłodszych konsumentów kuszą sklepiki z lodami, goframi przekąskami typu fast food. Podczas wakacji powinniśmy ze szczególną troską kontrolować to, co spożywają nasze dzieci.

Wystarczy wybór odpowiedniego lokalu, poświęcenie chwili na wcześniejsze przygotowanie przekąski, uważne czytanie etykiet kupowanych produktów i z łatwością możemy uniknąć kalorycznych oraz niezdrowych wakacyjnych pokus.

Jakiego gofra wybrać?

Jednym ze stałych elementów wakacyjnych kurortów są budki oferujące gofry, które można uatrakcyjnić niezliczoną ilością dodatków. Wśród nich królują: bita śmietana, frużelina i kolorowe posypki. To wszystko sprawia, że taki gofr stanowi bombę kaloryczną pełną cukru. Jeżeli decydujemy się kupić dziecku gofra, to wybierzmy takiego ze świeżymi owocami lub bez jakichkolwiek dodatków.

Jeśli nie fast food, to co?

- W kurortach działa wiele sprawdzonych lokali, które oferują posiłki zbliżone do domowego jedzenia – zapewnia Dorota Szostak, edukator żywieniowy programu „Zdrowo jemy, zdrowo rośniemy”. - Najważniejszym jest, aby produkty, z których przygotowywane są posiłki w restauracji czy stołówce, były świeże i naturalne. Wybierając miejsce pobytu, warto zrobić krótki przegląd dostępnych restauracji, poczytać opinie na temat danego miejsca oraz zapytać obsługę, z czego zrobiony jest dany posiłek, np. czy zupa pomidorowa nie została doprawiona kostką rosółową lub czy sos do pulpetów nie został zrobiony z proszku. Uważajmy na tzw. dziecięce menu w wielu lokalach – w rubryce „dla dzieci” królują paluszki rybne, nuggetsy smażone w głębokim tłuszczu, frytki i słodkie naleśniki. Są to produkty, które nie powinny znaleźć się w diecie malucha.

Czytajmy etykiety!

Czułość zachowajmy także w sklepie spożywczym – tam również mamy możliwość dokonywania zdrowych żywieniowych wyborów. Przed włożeniem produktu do koszyka uważnie przeczytajmy etykietę – sprawdźmy, czy nie widnieją na niej ulepszacze smaku, syntetyczne przeciwutleniacze czy inne potencjalnie szkodliwe dla zdrowia dodatki do żywności. Zamiast czekoladowego batona, wybierzmy świeże owoce, zamiast słodkiego soku czy napoju gazowanego – wodę mineralną, która powinna być podawana zawsze, gdy chcemy ugasić pragnienie. Podstawowe zapotrzebowanie na płyny dla dzieci do 3. roku życia wynosi ok. 1300 ml dziennie, dla starszych dzieci ok. 1700 ml. Płyny najlepiej proponować dziecku regularnie, gdyż nie każdy maluch upomni się o wodę sam. Uwaga: podczas upałów zapotrzebowanie na płyny wzrasta o około 500 ml na dobę.

Przezorny zawsze przygotowany

Warto jeszcze przed wakacjami kupić specjalne pojemniki, które ułatwią nam właściwe przechowywanie żywności w podróży i pozwolą zabierać ze sobą na plażę, do parku czy nad jezioro zdrowe przekąski: pokrojone w cząsteczki owoce, warzywa pokrojone w słupki i kanapki z pełnoziarnistego pieczywa z twarogiem i warzywami. Istnieją jeszcze inne sposoby na zapewnienie dziecku zdrowych posiłków. - Jeżeli nie mamy możliwości samodzielnego przygotowywania posiłków, jednym z rozwiązań jest zabranie ze sobą żywności przeznaczonej dla małych dzieci – przekonuje Dorota Szostak. - Sprawdźmy gotowe obiady czy też produkty śniadaniowe. Kolejną możliwością jest wykupienie pobytu z wyżywieniem. Najlepsze będą niewielkie ośrodki agroturystyczne, w których dobór podawanych dań jest bardziej elastyczny i może być dostosowany do indywidualnych potrzeb.

Ryby mają głos!

- Dla najmłodszych najlepszym wyborem będą takie ryby, jak: łosoś atlantycki, makrela atlantycka, a z ryb chudych mintaj czy sola – wylicza edukator żywieniowy programu „Zdrowo jemy, zdrowo rośniemy”. - Ryby bałtyckie, takie jak śledź, łosoś czy dorsz, nie powinny być spożywane przez dzieci zbyt często, ze względu na wysoką zawartość rtęci”. W restauracji należy zwrócić także uwagę na sposób przygotowywania zamawianej ryby. Najlepsze dla dzieci będą ryby gotowane, duszone lub pieczone. Warto być również czujnym przy wyborze dodatków – zamiast frytek smażonych na głębokim oleju, zamówmy gotowane ziemniaki i surówkę.

Co wrzucić na ruszt? Wakacyjny sezon grillowy

Ryby, owoce, a może warzywa? Pomysłów na to, jak urozmaicić dania z rusztu jest wiele. Wszyscy jednak wiemy, że głównym bohaterem każdego wakacyjnego barbecue są zazwyczaj pyszne kiełbaski.

Zarumienione nad grillowym dymem warto podawać z ciekawymi dodatkami, np. konfiturą żurawinową, która dopełni smaku wakacyjnego menu, tworząc wyjątkową kompozycję.

Sekretem wakacyjnego przyjęcia z grillem w roli głównej jest doskonałe menu. I choć potrawy z rusztu głównie kojarzą nam się z prostym, niewyszukanym jedzeniem, to warto puścić wodzę fantazji i zaskoczyć

swoich gości. Kiełbaski to obowiązkowe pozycje podczas każdego grilla. Jednak, by nie popaść w rutynę, można podać je w zupełnie nowej odsłonie i dodać im odrobinę nieskrępowanej elegancji. Jednym z pomysłów może być zaserwowanie np. kiełbasek śląskich w piwno-miodowej glazurze.

Przedstawiamy garść inspiracji na smakowite dania z rusztu w innym, ciekawym wydaniu. Zgłodnieliście?



Kiełbaski w piwno-miodowej glazurze

SKŁADNIKI:

- 8 kiełbasek śląskich
- 3 ząbki czosnku
- 1 cebula
- 3 szklanki piwa
- 3 łyżki miodu
- przyprawy: 1 liść laurowy, ziele angielskie i pieprz do smaku

PRZYGOTOWANIE:

Piwo wlewamy do szklanego naczynia i dokładnie mieszamy z miodem. Dodajemy przeciśnięty przez praskę czosnek i pokrojoną w kostkę cebulę. Całość doprawiamy. Kiełbaski nacinamy, kładziemy do marynaty i wstawiamy do lodówki na 4 godziny. Po upływie wskazanego czasu, grillujemy je przez około 10 minut z każdej strony. Jeśli chcemy, by nasze kiełbaski miały jeszcze więcej smaku, posmarujemy je przygotowaną wcześniej marynatą na ostatnim etapie grillowania.

Po amerykańsku

SKŁADNIKI:

- 1/2 kg kiełbasy śląskiej z kurczaka
- 250ml sosu barbecue
- 2 łyżki cukru brązowego
- kilka plasterków wędzonego boczku
- kilka pomidorków koktajlowych

PRZYGOTOWANIE:

Kiełbasę kroimy na mniejsze kawałki, owijamy plasterkami boczku i nakłuwamy widelcem. Sos barbecue mieszamy z brązowym cukrem, zalewamy nim przygotowane wcześniej kawałki kiełbasy i odstawiamy na 20 minut do lodówki. W tym czasie rozgrzewamy ruszt do wysokiej temperatury i grillujemy pokrojoną kiełbasę przez około 15 minut, obracając ją i smarując sosem. Podajemy z pieczywem i pomidorkami koktajlowymi.



Z czosnukiem za pan brat

SKŁADNIKI:

- kiełbasa wieprzowa o smaku bekonu – 8 sztuk
- 3 ząbki czosnku
- 7 łyżek masła
- garść przypraw: sól, pieprz, chili
- ketchup

PRZYGOTOWANIE:

Czosnek przeciskamy przez praskę, mieszamy z masłem i doprawiamy do smaku. Kiełbasę nacinamy, kładziemy na rozgrzanym ruszcie i smarujemy przygotowanym masłem czosnkowym. Pod koniec grillowania posypujemy ją przyprawą chili. Kiełbasę podajemy np. z ketchupem.

**GDZIE
WYJEŹDZAMY
NA WAKACJE?**

Władysławowo jest najpopularniejszym kurortem wśród osób poszukujących wypoczynku nad morzem – wynika z rankingu serwisu Nocowanie.pl. Badanie przeprowadzono w okresie czerwiec – sierpień minionego roku.

Najchętniej wybieranym na wakacje województwem było pomorskie (33 proc.), a następnie zachodniopomorskie (22 proc.) i małopolskie (15 proc.). Do najmniej popularnych zaliczyć należy: opolskie (0,17 proc.), łódzkie (0,24 proc.) i lubuskie (0,35 proc.).

Jeżeli chodzi o konkretne miejscowości, to na czele zestawienia znalazło się Zakopane, gdzie od czerwca do sierpnia bieżącego roku powyższą miejscowość wśród zapytań wpisywało ponad 6 proc. użytkowników. Tuż za nim uplasowało się Władysławowo (5,22 proc.). Kolejne miejsca zajęły: Łeba (3,5 proc.), Krynica Morska (3,18 proc.) i Karpacz (3,09 proc.). Wśród najczęściej wybieranych form zakwaterowania znalazły się kwatery i pokoje (47 proc.) - podobnie było również w roku ubiegłym. W tym roku turyści częściej wybierali domki (15 proc.) i apartamenty (13 proc.), ale pensjonaty również cieszyły się popularnością.

Wśród udogodnień, o które pytali turyści, najczęściej pojawiały się łazienka (42 proc.), telewizor (27 proc.) i radio (26 proc.). Turyści najczęściej pytali o pięciodniowe pobyty. Najpopularniejsze były wyjazdy rodzinne. Na drugim miejscu znalazły się pary, a dopiero później uplasowały się grupy znajomych. Ciekawe jest, że coraz więcej osób podróżuje i spędza wakacje w pojedynkę. Oferty dla singli również cieszyły się zainteresowaniem. Najczęściej pytano o nocleg dla dwóch osób (70 proc.), następnie dla czterech (9 proc.) i trzech (7 proc.), single (6 proc.) wyprzedzili podróżujących grupami. Pojawiały się grupy lub rodziny sześciuosobowe (1,9 proc.) i pięciosobowe (1,7 proc.), ale turyści pytali nawet o noclegi dla 15 osób.



Co Polacy zostawiają w hotelach?

Nie tylko ładowarki i bieliznę

Wakacje jeszcze nie rozkręciły się na dobre, a urlopowicze już zdążyli zadziwić hotelarzy. Pakując się w pośpiechu w hotelowych pokojach, potrafią zgubić najdziwniejsze przedmioty, a nawet... zwierzęta.

Z ankiety przeprowadzonej wśród pracowników 386 obiektów – partnerów portalu Nocleg.pl wynika, że większość z nas zostawia coś w hotelach. Najczęściej są to drobne kosmetyki, zabawki czy pojedyncze elementy garderoby, ale aż cztery na dziesięć osób zostawia w pokoju coś wartościowego: drogą biżuterię, w tym obrączki, diamentowe kolczyki czy złote zegarki, ale też ekskluzywne perfumy, telefony, albo akcesoria do nich – ładowarki, przewody, słuchawki.

Protezy zębowe, aparaty słuchowe, a nawet dywanik modlitewny – tego typu pozostawione przedmioty nie robią już większego wrażenia na znalazcach. Jednak są i takie zguby, które nawet doświadczonych pracowników hoteli i innych obiektów turystycznych wprawiają w osłupienie, jak na przykład szczotka do włosów zamknięta w sejfie ze słoikiem ogórków kiszonych. Uśmiech budzi też ogromna różnorodność akcesoriów erotycznych od wibratorów, po dmuchaną lalkę. Ale bywa jeszcze ciekawiej. - Zdarzyło się, że

ktos zostawił w apartamencie kamizelkę kuloodporną i amunicję, a w pokoju pewnego ośrodka znaleziono znak drogowy – wylicza Karolina Solis z Nocleg.pl. – Szczególnie martwiliśmy się o pewnego po-

zruczonego szczeniaka, znalezionego w hotelowym pokoju, rozpaczliwie czekającego na swojego pana, który wyłączył telefon. Na szczęście ten przypomniał sobie o zgubie i wrócił po pupila – wspomina ekspertka Nocleg.pl.

Równie szybko klienci wracają po zagubione pieniądze, tak jak po pozostawioną w skarpecie w stoliku nocnym rolkę banknotów o wartości 5000 złotych.



– Zazwyczaj pracownicy ośrodka starają się skontaktować z właścicielem, o ile oczywiście podał prawdziwe dane. Kiedy uda się nawiązać kontakt, ustalają zasady zwrotu. Jeśli nie uda się tego zrobić, przechowują przedmioty, tak długo, aż klient się po nie zgłosi.

Co zrobią pracownicy hotelu, gdy znajdą naszą zgubę? Takie kwestie najczęściej doprecyzowują regulaminy obiektów. – Zazwyczaj pracownicy ośrodka starają się skontaktować z właścicielem, o ile oczywiście podał prawdziwe dane. Kiedy uda się nawiązać kontakt, ustalają zasady zwrotu. Jeśli nie uda się tego zrobić, przechowują przedmioty, tak długo, aż klient się po nie zgłosi – wyjaśnia Karolina Solis z Nocleg.pl.

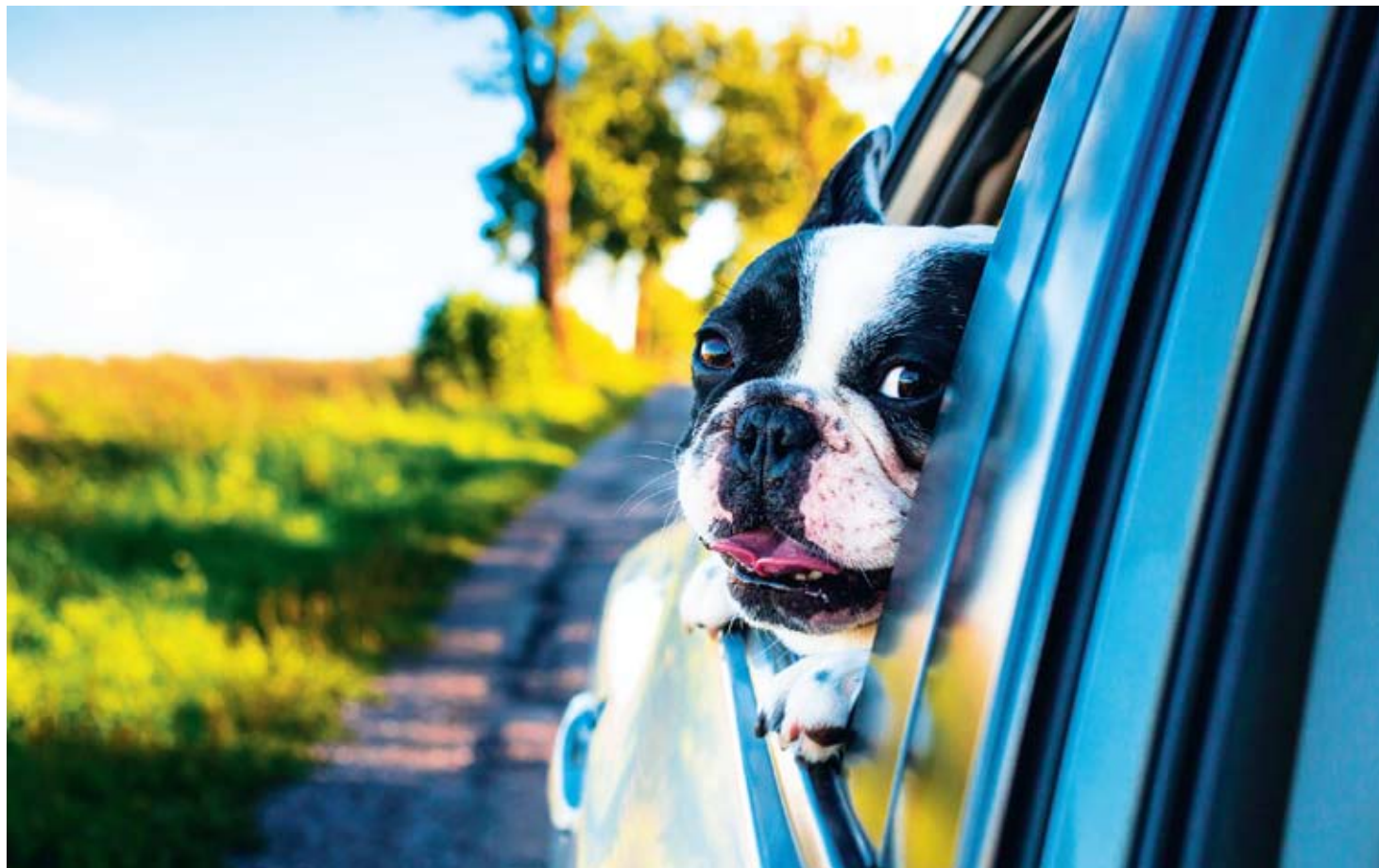


Koszty zwrotu najczęściej ponosi zapominalski gość, ale zdarza się, że ośrodek nastawiony na dobre relacje z klientem przesyła zgubę na własny koszt. Czasem potrzebne jest wsparcie z zewnątrz – tak jak w przypadku amunicji odnalezioną wraz z kamizelką kuloodporną w dolnośląskim ośrodku. Wezwana policja ustaliła, że jest to amunicja myśliwska, ale i tak zabezpieczono ją do wyjaśnienia.

TOP 10 najczęściej gubionych:

1. Bielizna
2. Kosmetyki
3. Zabawki
4. Perfumy
5. Ładowarka do telefonu
6. Drobną elektroniką
7. Pieniądze
8. Erotyczne akcesoria
9. Książki
10. Czasopisma

Z badania TNS Polska wynika, że co drugi Polak ma zwierzę w domu (52 proc.). Coraz częściej też decydujemy się na podróż z pupilami. Jak przygotować się do podróży ze zwierzakiem?



Wakacje ze zwierzakiem – to możliwe!

Większość z nas wyjeżdża ze zwierzętami – zabiera je na weekendowe wypadki za miasto, urlop nad morzem lub w górach. Trzeba jednak liczyć się z tym, że pupil na wakacjach może zachorować. Tak naprawdę do nieszczęśliwego zdarzenia może dojść już w drodze na wymarzony odpoczynek. Trzeba wiedzieć, że wyjazd z pupilem wymaga od właściciela zarówno dyscypliny, jak i dokładnego planu podróży. Warto zadbać nie tylko o komfort podróżowania, ale również o bezpieczeństwo. Przed wyjazdem powinniśmy zapoznać się z przepisami dotyczącymi przewozu zwierząt oraz warunkami ubezpieczenia czworonogów, ponieważ takie ubezpieczenie jest możliwe.

Jak transportować czworonogi?

Po pierwsze należy zadbać, aby zwierzę nie rozpraszało uwagi kierowcy i nie przeszkadzało w prowadzeniu auta. Lepiej też nie wozić pupilów na fotelu obok kierowcy lub na kolanach, tylne siedzenie jest znacznie lepszym miejscem. W przypadku samochodów kombi – warto rozważyć transport zwierzęcia w oddzielonej przestrzeni bagażowej za pomocą specjalnej siatki czy kratki. Dobrym rozwiązaniem dla małego psa, kota, szynszyla, czy świnki morskiej jest odpowiedni, zamykany koszyk lub klatka, którą trzeba dodatkowo zabezpieczyć.

Pamiętajmy, że w przypadku nagłego hamowania, tradycyjne pasy bezpieczeństwa zamontowane w aucie są nieskuteczne. Powinniśmy zatem kupić specjalne pasy w sklepie zoologicznym. Dobre są też tzw. transportery. Jeżeli właściciel nie dopilnuje tych kwestii, ubezpieczyciel może odmówić pokrycia kosztów związanych z leczeniem, czy transportem zwierzęcia do weterynarza. Kolejną istotną kwestią jest właściwe przystosowanie auta do podróżowania ze zwierzętami. Poza pasami i transporterem przyda się sprawna klimatyzacja. Pamiętajmy, że czworonogom, które mają sierść, jest gorąco latem, a co dopiero w nagrzanym samochodzie, dlatego pamiętajmy o zapewnieniu zwierzęciu płynów. Warto również zrobić po drodze kilka przystanków, najlepiej w dobrze zacienionych miejscach.

Akcesoria i ciekawe rozwiązania

Bywa, że zwierzęta nie lubią podróżować, mają chorobę lokomocyjną, czują niepokój. Względy bezpieczeństwa są najważniejsze, ale warto też zadbać o komfort pupila. Jak poprawić mu nastrój? Do bagażnika lub na tylne siedzenie warto zabrać jego ulubiony kocyk, zabawkę lub gryzak. Podczas podróży dobrze jest dużo mówić i uspokajać, puścić ulubioną muzykę. Jeśli ruszamy w daleką trasę,

należy zorganizować częste przystanki na psią toaletę, chwilę zabawy, ulubiony posiłek. Wtedy podróż będzie znacznie przyjemniejsza. A co w przypadku, gdy nasz zwierzak sprawia kłopoty? Bardzo ważną kwestią jest OC – może nam się przydać, kiedy pupil kogoś ugryzie, podrapie lub spowoduje jakieś szkody.

Wypadek. Co robić?

Wypadki, stłuczki lub niebezpieczne sytuacje wymagające ostrego hamowania zdarzają się każdemu kierowcy. Podczas kolizji niezabezpieczony odpowiednio pies, kot lub inny pupil może znacznie ucierpieć. Nieważne, czy waży 5, czy 40 kg, podczas zderzenia z drzewem czy innym autem – także zwierzęta są poddawane ogromnym przeciążeniom. Przykładowo podczas zderzenia pojazdu poruszającego się z prędkością 100 km/h mały przedmiot (np. książka) pozostawiony luźno w pojeździe, gromadzi tyle energii kinetycznej, co pocisk wystrzelony z pistoletu. Niewiele osób zdaje sobie sprawę z tego, że zwierzę, które ucierpiało podczas wypadku, jest ranne lub nieprzytomne, a było objęte ochroną ubezpieczyciela, może liczyć na pomoc. W razie potrzeby poszkodowanemu w wypadku zwierzęciu zapewniany jest transport do lecznicy i odpowiednia pomoc weterynaryjna.

ABC pakowania, czyli co zabrać w góry i na Mazury?

Sezon urlopowy trwa. Wakacyjny wyjazd poprzedza zazwyczaj pakowanie walizek. To dość mało przyjemne zajęcie. Aby uniknąć przykrych niespodzianek, warto poświęcić trochę czasu na przygotowanie bagażu. Od tego, co weźmiemy ze sobą w podróż, często zależy cały wypad.

Pierwsza zasada pakowania brzmi: nie rób tego na ostatnią chwilę. Wrzucanie rzeczy do torby w nieładzie będzie denerwowało ciebie i całą rodzinę. A jeśli w pośpiechu zaczniesz szukać butów, dziecięcych kurteczek, prać ubrania i przygotowywać dokumenty, to na pewno czegoś zapomnisz. Dlatego o przygotowaniach do wyjazdu pomyśl odpowiednio wcześniej. Dzięki temu unikniesz niepotrzebnych nerwów.

Odpowiednia odzież

To, jakie ubrania powinieneś ze sobą zabrać, w dużej mierze zależy od tego, dokąd się wybierasz. Inne ubrania zabierzesz, jadąc w góry, a inne na Mazury bądź spędzając weekend nad morzem. Weź pod uwagę, w jakiej strefie klimatycznej spędzisz wakacje. Jeśli na południu Europy, to oczywiście spakuj więcej letnich fatalasek. Jednak gdziekolwiek będziesz, zawsze musisz zabrać ze sobą kurtkę przeciwdeszczową, nieprzemakalne buty, ciepły sweter albo bluzę oraz komplet bielizny. Istotne są również wygodne obuwie i odpowiednie nakrycie głowy. Warto też pamiętać o kostiumie kąpielowym. Jego zakup w miejscowości lotniskowej może cię słono kosztować.

Letnia apteczka

Latem niestety grozi ci sporo niebezpieczeństw. Chodzi między innymi o ukąszenia, zatrucia pokarmowe, czy też kontuzje. Dlatego bez względu na to, dokąd się wybierasz zabierz ze sobą dobrze wyposażoną apteczkę. Co powinno się w niej znaleźć? Przede wszystkim środki opatrunkowe, tabletki przeciwbólowe, leki na przeziębienie i kosmetyki, które odstraszą kleszcze oraz komary.

Mniej znaczy lepiej

Weź trzy wygodne koszulki, w których dobrze się czujesz i możesz ubrać je wszędzie,

a nie osiem bluzeczek na wieczór, rano i południe. Ubrania, które bierzesz w podróż powinny być uniwersalne, żeby można było wykorzystać je w różny sposób. Warto spakować lekką sukienkę, która zajmie mało miejsca, a doskonale nada się zarówno na wieczorną imprezę, jak i daytime zwiedzanie miasta. Dobrze jest postawić na prostotę – jasna, dopasowana koszulka i szorty lub spódniczka sprawdzą się w każdej sytuacji. Oczywiście warto też pamiętać o zdjęciach – ubrania muszą być wygodne i musisz się w nich czuć na tyle dobrze, żeby potem z przyjemnością oglądać fotki z wakacji.

Walizka czy plecak?

Jeżeli podróżujesz samolotem, autokarem lub pociągiem, najlepiej zabierz ze sobą mocną walizkę, która nie gnie się łatwo pod ciężarem, więc lepiej ochroni rzeczy przed uszkodzeniem. Jeśli na miejscu czeka Cię wędrówka, dobrze jest spakować rzeczy do plecaka, a następnie włożyć go do większej walizki. Jeśli jedziesz na wakacje samochodem, spakuj się w kilka średnich plecaków, do każdego inny rodzaj rzeczy, na przykład ubrania w jednym, jedzenie w drugim itd. Będzie Ci łatwiej coś odnaleźć i wyciągnąć w trakcie podróży, a także w razie potrzeby przepakować się. Pakując się, rzeczy cięższe umieszczaj na dole walizki, a lżejsze i delikatniejsze na górze. To wszystko, co łatwo uszkodzić, układaj między warstwami ubrań. **WA**



Ekspertki sprawdzili fotograficzne nawyki Polaków w czasie urlopu. Okazuje się, że podczas wyjazdów nasi rodacy robią średnio 12 selfie i 46 zdjęć dziennie. Wiadomo też m.in., czym najczęściej się inspirują.

Polak- fotograf na urlopie



46 robionych każdego dnia zdjęć sprawia, że z tygodniowych wakacji polscy podróżni przywożą ponad 300 fotografii. Ekspertki z serwisu Kayak.pl przyjrzały się również także temu, co dzieje się z setkami zdjęć po zakończeniu urlopu. Większość biorących udział w ankiecie Polaków (65 proc.) pokazuje zdjęcia z podróży rodzinie i znajomym, a 35 proc. publikuje je w mediach społecznościowych. Zaledwie 2 proc. badanych odpowiedziało, że po wakacjach nie zagląda już do przywiezionych fotografii.

Średnio co trzecia osoba (37 proc.) wywołuje fotografie zrobione podczas wyjazdu. Co ciekawe, mimo ogromnej popularności mediów społecznościowych wśród młodych osób, to właśnie Polacy przed 35. rokiem życia najbardziej cenią sobie zdjęcia w tradycyjnej postaci. Aż 42 proc. z nich wywołuje ulubione ujęcia po powrocie z wakacji. Dla porównania podobnie robi tylko 22 proc. polskich turystów w wieku powyżej 55 lat.

To może być denerwujące

84 proc. ankietowanych w czasie podróży robi sobie choć jedno selfie dziennie, a co trzeci z nich (32 proc.) – ponad 10. Średnio każdego dnia wyjazdu Polacy robią sami sobie dwanaście zdjęć. Do największych fanów tego typu fotografii zdecydowanie należą młodsze osoby. Podczas wakacji podróżni w wieku 18-24 lat robią średnio siedemnaście selfie dziennie, a 18 proc. z nich kończy każdy dzień wyjazdu z po-

nad 25 selfie na karcie pamięci aparatu. Co może zaskakiwać, aż 25 proc. badanych przyznało, że choć raz podczas urlopu zdarzyło im się spędzić ponad godzinę, próbując zrobić selfie idealne.

Wyniki ankiety pokazują także, że fotograficzne przyzwyczajenia nie pozostają niezauważone przez osoby, z którymi podróżujemy. 53 proc. Polaków uważa, że sposób robienia zdjęć przez ich towarzyszy podróży bywa denerwujący. Za najbardziej doskwierające nawyki uznawane są zbyt częste dzielenie się zdjęciami w mediach społecznościowych (23 proc.) oraz robienie sobie zbyt wielu selfie (22 proc.).

Z podróży do sieci

Polscy podróżni uwielbiają na bieżąco informować swoich znajomych o przebiegu wakacyjnych wypraw i – jak wynika z sondażu serwisu Kayak.pl – podczas podróży średnio dwa razy dziennie publikują coś na swoich profilach społecznościowych. Choć duża grupa ankietowanych (43 proc.) wskazała, że niespecjalnie im na tym zależy, to zdarzają się też całkowicie odmienne opinie. Zdaniem 4 proc. podróżnych z Polski robienie zdjęć podczas wyjazdu jest bezcelowe, jeśli nie można opublikować ich potem w Internecie, a 6 proc. ankietowanych przyznało wręcz, że nie ma sensu wyjeżdżać, jeżeli potem nie można pochwalić się w mediach społecznościowych fotografiami z odwiedzonych miejsc.

Jak wynika z badania, publikowane w sieci zdjęcia z podróży mają niemały wpływ na polskich turystów. Co czwarty z ankietowanych (26 proc.) twierdzi, że fotografie podróżnicze innych osób są dla niego inspiracją i skłaniają go do kolejnych podróży, a 6 proc. przyznaje, że zdjęcia innych osób wzbudzają w nich zazdrość. Co więcej, aż 16 proc. uczestników badania potwierdziło, że wybrało się do danego miejsca tylko dlatego, że zobaczyło je na zdjęciach z podróży opublikowanych na profilach społecznościowych innych osób.

Wspomnienia ze smartfonów

Jakość aparatów wbudowanych w smartfony jest coraz lepsza – nic więc dziwnego, że to najpopularniejszy spośród sprzętów fotograficznych używanych podczas podróży przez turystów z Polski. Ponadto 17 proc. polskich podróżnych używa profesjonalnych lustrzanek cyfrowych i posiada sprzęt fotograficzny o wartości ponad 3000 zł.

- Cieszę się, że młodzi ludzie traktują fotografię jako źródło podróżniczych inspiracji i że sami częściej niż dotychczas dzielą się swoimi zdjęciami z wyjazdów - mówi Mattias Klum, wielokrotnie nagradzany fotograf i producent filmowy. - Jestem przekonany, że właśnie to inspiruje najbardziej i zachęca do jeszcze lepszego zrozumienia niesamowitego świata, który nas otacza.

 ZNAJDŹ NAS
I POLUB NA FB



WSTĘP
WOLNY!

Zabytkowe **motocykle**

WYSTAWA TRWA **OD 7 DO 29 LIPCA**

28-29 LIPCA

MOTOSTREFA ZABAW DLA NAJMŁODSZYCH

Zapraszamy na wystawę dwukołowych oldtimerów „OŻYWIĆ WSPOMNIENIA”

- Wśród kultowych motocykli będą legendarne, polskie jednoślady: skuter OSA i motocykl SOKÓŁ.
- Zobaczcie, na jakich motocyklach jeździli nasi dziadkowie!

PATRONAT MEDIALNY

Radio Gdańsk

Szczegóły na

portrumia.pl

Port Rumia Centrum Handlowe Auchan, ul. Grunwaldzka 108