

Bezpłatny miesięcznik
ISSN 2299-5323



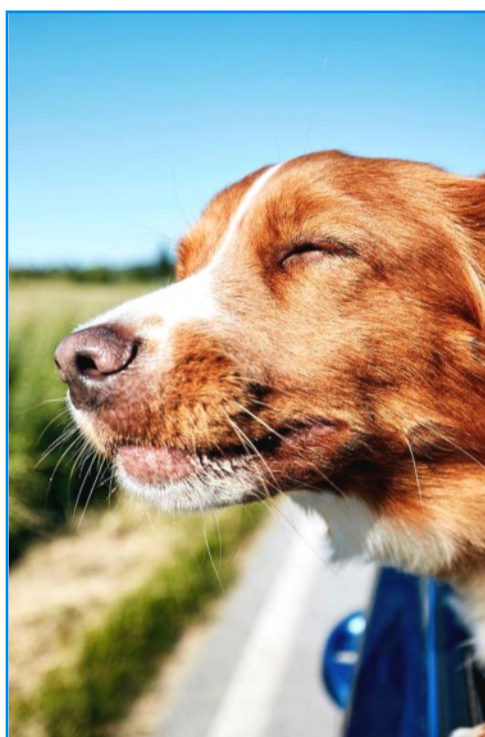
Nr 05/2026

E-mail: reklama@pulsghminy.pl



PULS Gminy

Gazeta Mieszkańców Gminy Dopiewo



WAKACJE Z PSEM Str.11



APTECZKA Str.9



**100 ZADAŃ
NA WAKACJE** Str.2



Wakacje



100 rzeczy, które warto zrobić w wakacje

Wakacje to idealny czas na robienie różnych rzeczy i próbowanie nowych aktywności.

To czas dobrej zabawy i spełniania różnych pragnień. Zaczynamy nasz listę 100 rzeczy, które warto zrobić w wakacje. Wybierzcie swoje pozycje i do dzieła!

1. Wyjedź za granicę

Odpocznij za granicą od telefonów, problemów i codzienności. Jeśli nie możesz pozwolić sobie na 7-dniowe wakacje lub dłuższe, wyjedź na city break, czyli na kilka dni lub chociaż na weekend.

2. Wyjedź nad morze

Szum fal i rozgrzany piasek pod stopami potrafią zrelaksować i dodać sił na następne miesiące. Wakacje nad morzem to zawsze dobry pomysł.



3. Wyjedź na weekend

Jeśli masz już za sobą dłuższe wakacje albo w tym roku z różnych powodów nie możesz pozwolić sobie na tygodniowy wypoczynek, wybierz się na weekendowy wyjazd — w Polsce lub za granicą.

4. Wyjedź z miasta

Do wypoczynku i regeneracji czasami wystarczy wypad za miasto. Nawet na kilka godzin. Zmiana otoczenia i przebywanie wśród przyrody pozwoli na relaks i odcięcie się od codzienności.



5. Idź do kina w plenerze

W dużych miastach w wakacje organizowane są kina plenerowe. Warto znaleźć takie miejsce i obejrzeć film pod chmurką wśród innych kinomanów.

6. Posłuchaj muzyki ze znajomymi

Warto wybrać się w plener i posłuchać relaksującej muzyki ze znajomymi lub samemu, a może i potańczyć...

7. Idź na koncert

Lato to czas wielu koncertów plenerowych, koniecznie wybierz się na jeden z nich.

8. Spróbuj jakiejś egzotycznej potrawy

W lecie dni są dłuższe i mamy więcej wolnego czasu. Można poeksperymentować...np. w kuchni i stworzyć jakąś egzotyczną potrawę. Spróbuj znaleźć odpowiedni przepis lub stwórz coś autorskiego.

9. Wsiądź na rower

Rower to taka oczywista aktywność, ale czasami jej nie doceniamy. Warto zamienić codzienny środek lokomocji i wybrać rower. Twoje ciało i głowa na pewno Ci za to podziękują.

**10. Spróbuj hulajnogi elektrycznej**

Są przeciwnicy i zwolennicy tej formy aktywności. A Ty? Nie próbowałeś (-aś)? Spróbuj i wybierz się do centrum miasta lub wręcz w przeciwnym kierunku - właśnie na hulajnodze.

11. Zrób sobie wycieczkę kajakową

Aby zrobić coś ciekawego w weekend lub dzień wolny, nie trzeba oddalać się daleko. Możesz zrobić wycieczkę kajakową dłuższą lub krótszą.

12. Przeptyń się łódką

Jeśli będziesz nad wodą spróbuj popływać łódką. To bardzo relaksująca aktywność.

13. Spróbuj popływać sup-em

Sup, czyli Stand Up Paddle to ostatnio bardzo modna aktywność. Jeśli nie próbowałeś (-aś), zobacz, czy ta aktywność jest dla Ciebie.

14. Spróbuj jogi na supie

Jeśli lubisz jogę, koniecznie spróbuj tej na wodzie na desce SUP.

15. Spróbuj jogi na trawie

Zdejmij buty i rozłóż matę. Joga relaksuje i sprawia, że czujemy się dobrze. Spróbuj jogi na trawie. Świeże powietrze i trawa pod stopami... będą miłą odmianą.

**16. Idź na piknik**

Zabierz dzieci, znajomych, drugą połówkę albo zrób sobie piknik tylko dla siebie. Weź ze sobą pyszności i kocyk.

17. Obejrzyj film z projektora

Jeśli jesteś gdzieś za miastem, warto wieczorem zrobić sobie seans filmowy na powietrzu. Wystarczy znaleźć białą ścianę lub zarzucić prześcieradło i puścić film z projektora. Przygotuj pyszności, wygodne miejsce i kocyk do otulenia, jak zrobi się chłodno. Takie chwile na pewno będą należeć do miłych.

18. Zrób smacznego grilla za miastem

Kto z nas nie lubi grillowanych specjałów? Wyjedź za miasto lub poszukaj dostosowanych miejsc do tego.

**19. Pojedź na jakieś wydarzenie sportowe**

Lato to również czas sportowych emocji. Możesz takie wydarzenie przeżyć na żywo. Wyjazd na mecz to zawsze świetna porcja emocji. Możesz wyjechać na kilka dni i poza kibicowaniem poznać uroki jakiegoś europejskiego miasta.

20. Zrób sobie weekend spa

Wypoczynek w Spa to zawsze świetny pomysł niezależnie od pory roku. Jednak w lecie poza zabiegami na ciało, możesz spacerować i korzystać z otaczającej Cię przyrody. Możesz wyjechać na kilka dni za granicę lub znaleźć odpowiednie miejsce w Polsce.

21. Odwiedź wesołe miasteczko

Wakacje to idealny czas na szaleństwo. Koniecznie spróbuj zabawy w parku rozrywki i wybierz się z rodziną. Dzieci będą zachwycone, Ty również!

22. Zabaw się w parku wodnym

Upał daje się we znaki? Ruszaj do aquaparku! Sprawdź największe parki wodne w Polsce szukaj się na wodne szaleństwo.

23. Spróbuj snurkowania

Jeśli planujesz wakacje nad wodą, spróbuj snurkowania. Wystarczy maska i możesz podziwiać podwodny świat. Krystaliczna woda w Chorwacji i rafy koralowe w Egipcie na pewno sprawią, że będzie to twoja ulubiona wakacyjna aktywność.

24. Spróbuj nurkowania

Poznaj podwodny świat znacznie głębiej i może odnajdź swoją nową pasję. Jeśli szukasz doskonałych miejsc do podziwiania niezwykłej rafy koralowej, sprawdź koniecznie, które hotele gwarantują bezpośredni dostęp do rafy.

25. Pojedź na żagle

Wiatr w żaglach to cudowne uczucie. Przekonaj się i ruszaj na żagle!



26. Zrób sobie wyjazd kamperem po Polsce lub za granicę

Wycieczka kamperem to wolność i poznawanie miejsc, których ciężko byłoby poznać innym środkiem lokomocji.

27. Odwiedź Podlasie

Lato to dobry czas, aby poznać nowe zakątki Polski. Wybierz się na Podlasie, pozwiedzaj oraz odpocznij wśród natury.

28. Pojedź na Mazury

Mazury to miejsce dla każdego. Możesz pozwiedzać, aktywnie odpoczywać na wodzie lub łonie natury. Poznaj największe atrakcje Warmii i Mazur.

29. Spróbuj smacznych lodów – tych mniej tradycyjnych

Podczas upałów najlepiej schłodzić się pysznymi lodami. Spróbuj innych lodów niż zawsze i sięgnij po tajskie lody. A jeśli planujesz wakacje we Włoszech, to koniecznie skosztuj "gelato".



30. Naucz się kilku słów w innym języku, którego nie znasz

Planujesz wakacje marzeń? Jeśli masz taki kierunek, który koniecznie chcesz odwiedzić, zacznij uczyć się języka i zbieraj pieniądze na podróż.

31. Odwiedź stadninę konną

Przebywanie ze zwierzętami bardzo uspokaja, pojedź do stadniny konnej i poobserwuj te piękne zwierzęta.

32. Zrób przejażdżkę konną

A jeśli już będziesz w stadninie, koniecznie spróbuj przejażdżki konnej. Jeśli długo nie jeździłeś (-aś) konno, może to dobry czas znów wsiąść na konia i poczuć te emocje...

33. Wybierz się do kina 4D

Chcesz poczuć trochę innych emocji w kinie niż dotychczas? Spróbuj seansu 4D, który przeniesie Cię w miejsce akcji wyświetlanego filmu.

34. Idź na plenerową imprezę

Lato to jedyny czas, kiedy można spontanicznie iść na plenerową imprezę, potańczyć na powietrzu i spotkać się ze znajomymi. Nie czekaj, tylko sprawdź co się będzie działo w najbliższy weekend ciekawego!



35. Wybierz się na muzyczny festiwal

Koncerty, muzyka, warsztaty... Letnie festiwale czekają na Ciebie.

36. Wybierz się do ogrodu zoologicznego

A może chcesz wybrać się z rodziną do świata zwierząt? W wielu dużych miastach możesz odwiedzić ogród zoologiczny. Również za granicą będzie niezapomnianym wydarzeniem.

37. Pozwiedzaj swoje miasto z papierową mapą

Kiedy ostatni raz zwiedzałeś (-aś) miasto z papierową mapą? To doskonała forma spędzania czasu, również dla dzieci.

38. Zrób długi wielokilometrowy spacer

Podczas lata pogoda za oknem sprzyja spacerom. Warto wybrać się na długi spacer, który Was zrelaksuje, ale też korzystnie wpłynie na Twoje ciało.

39. Idź na rolki lub wrotki

Spróbuj sam (a), ze znajomymi lub z dziećmi wybrać się na rolki lub wrotki. Możesz to zrobić w plenerze lub ruszyć na wrotkowisko, gdzie od razu możesz wypożyczyć sprzęt do jazdy. Jednak, jeśli masz rolki/wrotki, polecamy jazdę w plenerze.

40. Naucz się szant

Nie musisz być żeglarzem, żeby móc odśpiewać jakąś piosenkę szantową. Spróbuj się nauczyć i głośno ją wyspiewaj np. przy ognisku lub na żaglach.

41. Przeczytaj kilka książek, zamiast oglądać TV

Wybierz się do biblioteki lub zrób zakupy, a może po prostu sięgnij po książki, na które zawsze nie było czasu. Niech literatura Cię pochłonie.

42. Zagraj w gry planszowe

Wieczory w plenerze lub w domu są doskonałym czasem na spędzenie czasu razem. Idealnie sprawdzą się gry planszowe.

43. Zagraj w karty

Gra w karty to świetny sposób na wspólne spędzenie czasu. Warto mieć zawsze talię kart przy sobie i w razie nudy np. w podróży - móc dobrze się bawić.

44. Zrób pyszny dżem

W lecie nie ma nic smaczniejszego niż sezonowe owoce. Zrób pyszny dżem i delektuj się smakami lata w zimie.

45. Odwiedź oceanarium

Podczas wakacji warto wybrać się do oceanarium. Polecamy np. oceanarium na Majorce w Palma de Mallorca. Podwodne korytarze przeniosą Cię w niezwykły świat morskich stworzeń.

46. Zrób sobie plenerową sesję zdjęciową

Zdjęcia w plenerze to świetna pamiątka na lata. Zrób sobie sesję z rodziną u profesjonalnego fotografa lub poproś kogoś znajomego. Na pewno będzie to fajna zabawa

**47. Wybierz się na Targ Śniadaniowy**

W dużych miastach np. w Warszawie w weekendy organizowane są Targi Śniadaniowe, które oferują całe mnóstwo pyszności. Możesz popróbować różnych specjałów i zainspirować się do podróży zagranicznej lub do stworzenia dania we własnym domu.

48. Wybierz się na Nocny Market

Nocne Markety tak samo jak Targi Śniadaniowe oferują pyszne jedzenie, ale w wieczornych i nocnych godzinach.

49. Odwiedź muzeum

Możesz poznać ciekawe miejsca w swoim mieście lub podczas wakacji za granicą. Warto odwiedzić podczas wyjazdu chociaż jedno muzeum i poznać ciekawostki historyczne lub etnograficzne.

50. Puść latawca

Puszczanie latawca to nie tylko zabawa dla dzieci. Najlepiej puszcza się latawce podczas silnych wiatrów, może właśnie podczas wakacji nad morzem uda Ci się puścić wysoko latawiec i posterować nim. Również możesz się wybrać na Fuerteventurę, gdzie organizowane są Festiwale Latawców.

51. Obserwuj gwiazdy

Wieczór spędzony na obserwowaniu gwiazd może być bardzo romantycznym czasem. Najlepiej obserwuje się niebo poza miastem, a najlepszym punktem do tego są Biedczady lub znacznie dalej – Wyspy Kanaryjskie. Na jednej z wysp założony jest Rezerwat Starlight. Z Sicasumbre, pierwszego astronomicznego punktu widokowego na wyspie, będzie można – za pomocą tablic informacyjnych i sprzętu obserwacyjnego – podziwiać spektakl gwiazd, gwiazdozbiorów, planet i komet, jaki oferuje nocne niebo Fuerteventury.

52. Zagraj w golfa

Spróbuj podczas wakacji zagrać w golfa, który jest dostępny dla każdego. Jeśli spędzasz wakacje w Turcji, Tunezji, Gran Canarii, czy innych miejscach spróbuj tego sportu, gdyż tam jest bardzo dużo świetnych pól golfowych. Możesz ćwiczyć z instruktorem lub indywidualnie.

**53. Zrób zamek z piasku**

Poczuj się jak dziecko i zrób zamek z piasku.

54. Wyjedź w egzotyczne miejsce

Pozwól sobie na egzotyczne wakacje. Nieznane miejsce, daleko od domu często sprawia, że można bardziej odpocząć od codzienności. Rozważ wakacje na Zanzibarze, Dominikanie lub Meksyku.

55. Zrób rejs po wyspach na Morzu Śródziemnym

Podczas dwutygodniowych wakacji, możesz być w wielu miejscach. Wyobraź sobie rejs po Balearach, gdzie podczas wakacji masz wspomnienia z Majorki, Minorki, Ibizy, Formentery. Brzmi kusząco?

6. Pojedź pod namiot

Bądź blisko natury i wybierz się pod namiot. To świetny pomysł na oderwanie się od codzienności.

57. Spędź dzień w hamaku

Plan na odpoczynek? Relaks w hamaku, najlepiej z książką.

58. Zrób sobie spacer po lesie

Spacer po lesie to oczywista sprawa, ale wybierz się na długi spacer, który będzie uważny. Nasłuchuj odgłosów, szumu drzew, śpiewu ptaków i wypatruj śladów zwierząt.



59. Idź na jagody

Jak spacer po lesie to koniecznie weź ze sobą pojemnik na jagody. Po powrocie zrób pyszne pierogi z jagodami.

60. Idź na grzyby

Uważność popłaca...grzybami. Wybierz się z samego rana na spacer po lesie w poszukiwaniu grzybów.

61. Zjedz śniadanie na świeżym powietrzu

Warto zrobić coś, co jest odmianą w naszej codzienności, aby dzień wyglądał inaczej. Śniadanie na balkonie, albo w parku...

62. Zrób sobie wycieczkę po zamkach

Zamków w Polsce jest wiele, warto wyznaczyć szlak zamkowy i zwiedzić kilka, które Cię najbardziej zainspirują.

63. Dowiedz się o jakiejś kuchni z innego kraju i taki zrób posiłek

Spróbuj skosztować czegoś zupełnie innego i pobaw się w kuchni. Możesz trafić na rewelacyjny smak, który wpisze się do Twojego menu na stałe.



64. Pojedź na wieś

Pojedź na wycieczkę za miasto na wieś lub wybierz się na agroturystykę. Może uda Ci się znaleźć takie miejsce, w którym będziesz mógł/mogła wziąć udział w jakichś pracach lub np. będziesz przy karmieniu zwierząt.

65. Zwiedź polską kopalnię

Nie brakuje w Polsce atrakcji, które będziesz długo wspominać. Niezapomniane wrażenia czekają na Ciebie np. w kopalni soli w Wieliczce, kopalni złota w Złotorzy oraz dużo więcej.

66. Wybierz się na spacer w koronach drzew

Najdłuższa ścieżka znajduje się w Krynicy-Zdroju. Krótsze można znaleźć m.in. w Poznaniu oraz w Pomiechówku, wiosce niedaleko Warszawy. Jest to ciekawe doświadczenie, dlatego spróbuj tej aktywności.

67. Zrób ognisko

Ogień relaksuje, zbliża i sprawia, że zacieśniają się więzi. Zrób ognisko z bliskimi osobami, ale pamiętaj, że w lecie często panuje susza, dlatego bądź ostrożny (-a).



68. Popytaj rowerkiem wodnym

Relaks nad wodą zwłaszcza podczas upałów to jest to, co chcemy zazwyczaj robić podczas wolnych dni. Przy większych zbiornikach wodnych na pewno znajdziesz wypożyczalnie rowerów wodnych. Zapakuj rodzinę i zadbaj o bezpieczeństwo dzieci.

69. Wejdź na najwyższy budynek w okolicy i podziwaj widoki

W lecie widoczność jest zazwyczaj dobra, dlatego warto wykorzystać tę porę roku i spojrzeć na okolicę z wysokości. Może będziesz w Warszawie, a nie było okazji spojrzeć na nią z góry? Wejdź na 36. piętro w Pałacu Kultury i Nauki i zobacz, jak prezentuje się stolica. Wież widokowych nie brakuje w całej Polsce, dlatego podczas wakacji w innym mieście podziwaj je z innej perspektywy.

70. Zagraj w badminton



71. Zagraj w bule**72. Podziwiaj wschody i zachody słońca**

Wschody słońca i zachody są do podziwiania każdego dnia i to za darmo. W każdym miejscu na świecie i każdego dnia wyglądają one inaczej. Możesz również wybrać się na Santorini, gdzie są jedne z ładniejszych zachodów słońca na świecie.

**73. Spróbuj egzotycznych owoców**

Lato rozpieszcza nas sezonowymi owocami. Pełno soczystych i aromatycznych malin, truskawek, czereśni... Możesz też spróbować egzotycznych owoców, takich jak smoczy owoc, marakuja, durian (ten tylko skosztujesz podczas wakacji w Tajlandii), jackfruit, rambutan czy rose apple.

74. Wyślij kartkę z wakacji do rodziny i znajomych

Świetnym pomysłem jest wysłanie kartki z wakacji, a może nawet listu do rodziny i znajomych. To na pewno będzie miły gest (już coraz mniej popularny).

75. Potarguj się na orientalnym bazarze

Jeśli w tym roku planujesz wakacje w Egipcie, Turcji, Maroku lub w innym orientalnym kraju, koniecznie wybierz się na bazar i wytarguj dla siebie lub bliskich pamiątkę z podróży. Jesteśmy pewni, że będzie to ciekawe doświadczenie i nauka negocjacji.

**76. Wyjedź tylko we dwoje**

Zaplanuj podróż tylko we dwoje. Odpocznij od codzienności z ukochaną osobą lub z przyjaciółką/przyjacielem.

77. Zorganizuj spontaniczny wyjazd typu last minute

Nie zaplanowałeś (-aś) wakacji z wyprzedzeniem? Czujesz, że potrzebujesz odpoczynku lub po prostu masz kilka dni wolnego? Wejdź na stronę Last Minute. Może się zdarzyć, że Twoja podróż zacznie się za kilka dni lub godzin. Jesteś gotowy (-a)?

78. Zorganizuj przejażdżkę kabrioletem

Kiedy jeździć kabrioletem, jak nie w lato? Jeśli nie masz swojego, wypożycz na jeden dzień i zrób sobie przejażdżkę po mieście lub poza miasto.

79. Odwiedź jaskinie

Podczas upału dobrze się schować, tam gdzie jest chłodno. W jaskini na pewno będzie, dlatego jeśli wybierasz się na wyprawę, weź ze sobą coś z długim rękawem. Koniecznie odwiedź podczas wakacji w Słowenii jaskinię Postojna. Czekają tu na Ciebie najróżniejsze formy naciekowe, od stalaktytów i stalagmitów po draperie. Jaskinia Postojna to jedna z najstarszych jaskiń w Europie, pierwsze wzmianki o niej pochodzą z XVII wieku.

80. Odwiedź miejsca wpisane na światową listę UNESCO

Obecnie miejsce wpisanych do UNESCO jest w Polsce 17. Dwa z nich stanowią przykład dziedzictwa przyrodniczego, a reszta to zabytki kulturowe. Lista UNESCO w Polsce stale czeka na rozszerzenie o kolejnych 6 obiektów.

81. Spróbuj nowego sportu wodnego np. windsurfing, kitesurfing

Spróbuj modnego od wielu lat sportu, jakim jest surfing. Możesz łąpać wiatr w żagiel lub latawiec, a może po prostu na samej desce będziesz zdobywać fale. Sprawdź, czy ten sport jest dla Ciebie. Najlepsze warunki do surfingu panują na Helu, a za granicą polecamy Fuerteventurę.

**82. Spróbuj szaleństwa na nartach wodnych lub wakeboardu**

Miejsca do uprawiania wakeboardu są w Warszawie i innych miejscach. Dlatego nie musisz szykować się na poważną wyprawę, aby spróbować tego sportu.

83. Wybierz się do parku narodowego

Do wybory masz 23 parki narodowe, a w nich piękno natury. Wybierz się na wyprawę i odpocznij.

84. Zobacz naturalne wydmy

Wydmy możesz zobaczyć w wielu miejscach na świecie, również w Słowińskim Parku Narodowym w Polsce. Jeśli chcesz zobaczyć wydmy poza granicami kraju, wybierz się do Maspalomas na Gran Canaria.

85. Zobacz wulkan

Gdzie się wybrać, żeby zobaczyć wulkan? Miejsc jest wiele. Wybierz na swój cel podróży np. Sycylię, Wyspy Kanaryjskie, Azory, Islandię...

84. Zobacz naturalne wydmy

Wydmy możesz zobaczyć w wielu miejscach na świecie, również w Słowińskim Parku Narodowym w Polsce. Jeśli chcesz zobaczyć wydmy poza granicami kraju, wybierz się do Maspalomas na Gran Canarii.

85. Zobacz wulkan

Gdzie się wybrać, żeby zobaczyć wulkan? Miejsc jest wiele. Wybierz na swój cel podróży np. Sycylię, Wyspy Kanaryjskie, Azory, Islandię...

86. Zwiedź polskie miasto

87. Zaplanuj całoniedziowy wypad połączony ze zwiedzaniem

Zaplanuj wycieczkę jednodniową i poznaj największe atrakcje wybranego miasta lub regionu.

88. Spróbuj wspinaczki górskiej

To świetny sposób, żeby poczuć adrenalinę i sprawdzić swoją kondycję. W Polsce idealnym miejscem na rozpoczęcie przygody ze wspinaczką są Bieszczady - mniej zatłoczone, a równie piękne co Tatry. Zdobyć choćby jednej góry daje ogromną satysfakcję i piękne widoki.



89. Popuszczaj kaczki na wodzie i zrób zawody

90. Zrób naszyjnik z muszelek

91. Ozdób kamienie znalezione podczas wyjazdu

92. Zaplanuj wyjazd na przyszłe wakacje i zrób rezerwacje

Mimo że jest środek lata, to jest to najlepszy czas, aby pomyśleć o wakacjach na przyszły rok. To właśnie teraz rusza oferta biur podróży na kolejny rok. Przy zarezerwowaniu wakacji w przedsprzedaży, będziesz mieć największy wybór kierunków wakacyjnych, hoteli, pokoi i otrzymasz wiele atrakcyjnych bonusów.

93. Stwórz pamiętnik wakacyjny

Stwórz swój dziennik wakacyjny, zapisuj chwile, do których będziesz mógł/mogła wrócić w każdym momencie.

94. Postuchaj audiobooka

Najlepszych audiobooków postuchasz w Audiotece. Znajdziesz tu ogrom najciekawszych pozycji dla dzieci, młodzieży i dorosłych. Audiobooki pomogą

i zaciekwiają w trakcie długiej podróży oraz podczas odpoczynku w domu lub w innym wakacyjnym miejscu.

95. Zwiedź jedną z europejskich stolic

Wiedeń, Berlin, Dublin, a może Paryż... Wyskocz na kilka dni lub weekend do jednej z europejskich stolic i baw się tak, jak lubisz.



96. Pojedź na wycieczkę objazdową

Podczas letnich wakacji chcesz zwiedzić jakieś miejsce? Wybierz się na wycieczkę objazdową z grupą i przewodnikiem, który opowie o miejscu, które zwiedzasz w ciekawy sposób. Wybór miejsc jest ogromny, dlatego nie czekaj i rezerwuj.

97. Przywieź ze sobą pamiątkę z podróży

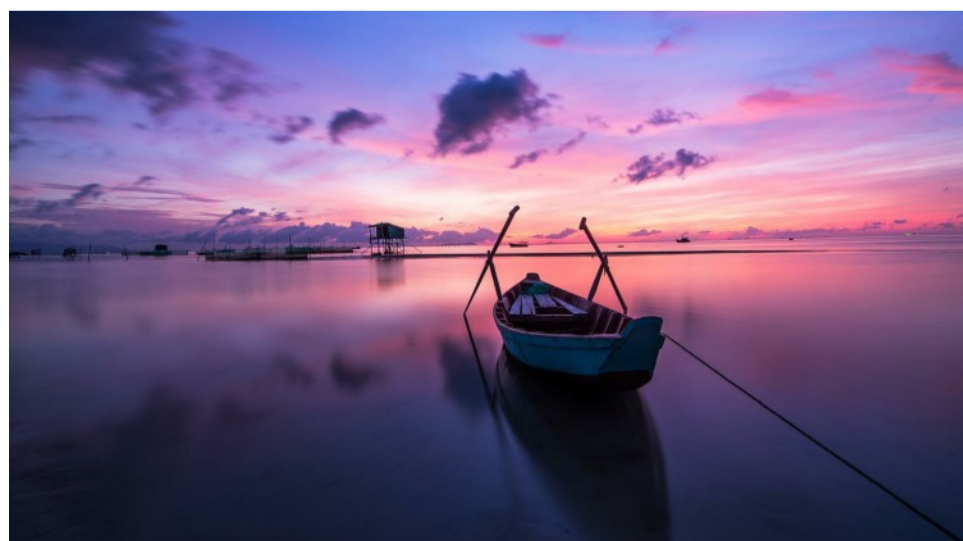
Planujesz wakacje w Grecji lub Turcji? Nie wiesz jeszcze, co możesz przywieźć ze swoich wakacji, ale chcesz o nich pamiętać, bo na pewno będą to wspaniałe wspomnienia. Jeśli szukasz inspiracji, znajdziesz je na forach internetowych. Jesteśmy przekonani, że przywieziesz coś ekstra, a może nawet uda Ci się swoją pamiątkę wytargować i otrzymasz satysfakcjonującą Ciebie cenę.

98. Zjedź na sankach w lecie

Zaszalej i zjedź na sankach w lecie. To możliwe i stanowi wspaniałą atrakcję turystyczną na Maderze. Sanie, którymi zjeżdża się z Monte do Funchal wykonane są z wikliny, zamontowano je na dwóch drewnianych płozach. Wytwarzane są ręcznie przez wykwalifikowanych rzemieślników i mistrzów stolarstwa, ekspertów od ręcznego wyrobu wikliny.

99. Popytuj na dmuchanym jednorożcu

100. Zrealizuj swój własny punkt





Apteczka na wakacje

Skompletowanie wakacyjnej apteczki to gwarancja udanych wakacji.

Co do niej włożyć, by zapewnić sobie szybką pomoc na wypadek nagłych problemów zdrowotnych?

Zawartość apteczki będzie różna w zależności od rodzaju wyjazdu, jego trwania, miejsca podróży czy kondycji zdrowotnej osób, które będą z niej korzystały. Inaczej będzie wyglądała apteczka plażowicza, a inaczej osoby wyjeżdżającej do tropików. A jeszcze inaczej rodzica wyjeżdżającego na wakacje z małym dzieckiem. Ale zawsze muszą się w niej znaleźć podstawowe środki lecznicze. Powinna też być łatwa do zabrania i spakowania, np. do plecaka, oraz wodoodporna.

Po co apteczka na wakacjach

W każdej apteczce powinny być leki i preparaty, które pomogą nam w nagłym wypadku, zapobiegają przykrym dolegliwościom lub powstrzymają chorobę. Dobrze wyposażona apteczka pozwoli nam skutecznie zainterweniować w sytuacjach:

- * gorączki, przeziębienia
- * bólu
- * urazów (otarc, skręceń lub złamań)
- * ukąszeń i uczuleń
- * choroby lokomocyjnej
- * problemów układu pokarmowego
- * dużego słońca i porażenia słonecznego.

Co włożyć do apteczki

Przykładowe wyposażenie apteczki na wyjazd:

- * leki działające przeciwgorączkowo, przeciwbólowo i przeciwzapalnie
- * środki przeciwalergiczne
- * środki przeciwbiegunkowe
- * środki na zaparcia

- * tabletki na chorobę lokomocyjną
- * tabletki na alergię z lekiem przeciwhistaminowym, które można stosować przeciwko łagodnemu swędzeniu i problemom spowodowanym alergią
- * termometr
- * żel antybakteryjny do mycia rąk
- * preparat na obrzęki
- * środki opatrunkowe, takie jak plastry, kompresy, plastry mocujące do kompresów, bandaże (elastyczny i zwykły), opatrunki jałowe
- * opaska uciskowa
- * chusta trójkątna
- * rękawiczki lateksowe
- * jednorazowa maseczka do sztucznego oddychania
- * nożyczki
- * balsam chłodzący i środki łagodzące w przypadku lekkich oparzeń słonecznych i ukąszeń owadów
- * koc termiczny.



W co dodatkowo wyposażyc apteczkę

Możesz uzupełnić zawartość apteczki o dodatkowe środki, np.:

- * większą liczbę materiałów opatrunkowych – jeśli planujesz dużo aktywności fizycznych
- * ustnik do sztucznego oddychania
- * latarkę i race świetlne – jeśli wyjeżdżasz np. na górską wędrówkę
- * środek odstrasżający komary i moskitiera do ochrony przed ukąszeniami owadów – jeśli będziesz przebywać na terenie zalesionym
- * elektrolity zapobiegające odwodnieniu, syrop przeciwkaszlowy i wykrztuśny, leki na ból gardła – jeśli wyjeżdżasz z dziećmi
- * krem z wysokim filtrem ochronnym – jeśli jedziesz w upalne rejony
- * adrenalinę w autostrzykawce wydawaną na receptę – jeśli jesteś osobą silnie uczuloną.

Stale przyjmujesz leki

Uzupełnij apteczkę o leki, które przyjmujesz stale. Zabierz wyliczoną dawkę, która wystarczy Ci na cały okres wyjazdu. Weź także ulotki o lekach lub dyspozycje ich dawkowania od lekarza, żeby mieć pewność, że właściwie je zażywasz. Przyda Ci się także dokumentacja medyczna – na wypadek zaostrzenia choroby, gdy będziesz musiał iść do innego niż Twój lekarza.

Wyjeżdżasz za granicę

Sprawdź, czy możesz zabrać za granicę – a jeśli tak, to w jakiej ilości – leki, które na stałe przyjmujesz. Poszczególne kraje mają różne zasady. Zweryfikuj je na stronie Ministerstwa Spraw Zagranicznych w zakładce „Informacje dla Podróżujących”. Zabierz też ze sobą dokumentację medyczną – na wypadek kontroli leków przez służby graniczne. Jeśli cierpisz na choroby przewlekłe lub jesteś silnie uczulony, przyda Ci się przetłumaczone na język angielski zaświadczenie od lekarza z informacją, jakiej pomocy możesz wymagać.

Jeśli na wakacje lecisz samolotem, zrezygnuj z nożyczek. Na pokład nie wolno wносить ostrych przedmiotów.



Chcesz zareklamować swoją firmę, produkt, usługę ?

Skorzystaj z oferty lokalnej gazety



- reklamy
- ogłoszenia drobne
- artykuły sponsorowane
- reklama w internecie



Napisz do nas:
reklama@pulsghminy.pl
 lub zadzwoń: 512 838 260



Wakacje z psem

Planujesz wyjazd i zastanawiasz się, co zrobić z psem? Masz dwa główne rozwiązania: zabrać go ze sobą lub zostawić pod opieką.

1. Opcja A: Zabierasz psa ze sobą

- * **Noclegi:** Szukaj sprawdzonych obiektów na portalach dedykowanych czworonogom, takich jak Wakacje z psem. Miejsca przyjazne zwierzętom znajdziesz też w wyszukiwarkach takich jak - Pies na Urlopie
- * **Podróż i dokumenty:** Jeśli wyjeżdżasz za granicę (np. do Hiszpanii, Chorwacji, Niemiec), pies musi mieć ważny paszport, mikrochip i aktualne szczepienie przeciwko wściekliznie.
- * **Komfort na miejscu:** Zabierz ze sobą jego legowisko, ulubione zabawki, zapas karmy oraz matę chłodzącą, jeśli planujecie wypoczynek w upale.

2. Opcja B: Zostawiasz psa w domu

- * **Opieka rodziny lub znajomych:** To najbardziej bezstresowa opcja, jeśli pies dobrze zna te osoby.
- * **Hotele dla zwierząt:** Sprawdzone hotele oferują profesjonalną opiekę i całodobowy nadzór.
- * **Petsitter (opiekun):** Możesz wynająć petsittera, który będzie wyprowadzał pupila lub z nim zamieszka na czas Twojego wyjazdu.
- * **Pamiętaj o zdrowiu:** Niezależnie od wybranej formy opieki, upewnij się, że zostawiasz opiekunom książeczkę zdrowia psa, numer do Waszego zaufanego weterynarza oraz adres najbliższej całodobowej kliniki

Podróż z psem wymaga dobrego przygotowania, aby była bezpieczna i bezstresowa. Sposób organizacji zależy głównie od wybranego środka transportu.

Środki transportu

- * **Samochód:** Pies musi być zabezpieczony. Użyj specjalnych pasów z szelkami, maty na tylne siedzenie lub klatki kennelowej w bagażniku. Nigdy nie przewoź psa luzem. Rób przerwy co 2–3 godziny na spacer i wodę.

- * **Pociąg (PKP):** W Polsce pies musi mieć bilet, smycz i założony kaganiec (lub być w transporterze). Potrzebne jest też ważne szczepienie przeciwko wściekliznie. Współpasażerowie w przedziale muszą wyrazić zgodę na obecność psa.
- * **Samolot:** Małe psy (zwykle do 8 kg z transporterem) mogą lecieć w kabinie. Większe psy lecą w klimatyzowanym luku bagażowym w specjalnej klatce z certyfikatem IATA. Każda linia lotnicza ma własne, rygorystyczne przepisy.

Niezbędnik podróżnika (Checklista)

- * **Woda i jedzenie:** Turystyczna miska-butelka oraz zapas stałej karmy (zmiana diety w podróży grozi rewolucją żołądkową).
- * **Zdrowie:** Książeczka zdrowia, paszport (przy wyjeździe za granicę) i apteczka (bandaż, gaziki, środek dezynfekujący, pęseta do kleszczy, leki przepisane przez weterynarza).
- * **Komfort:** Ulubiony koczek lub zabawka, które pachną domem i redukują stres.
- * **Czystość:** Woreczki na psie odchody i ręcznik do wytarcia łap.

Ważne zasady bezpieczeństwa

- * **Nigdy nie zostawiaj psa samego w samochodzie.** Latem auto zamienia się w śmiertelną pułapkę w kilka minut. Zimno również może być niebezpieczne.
- * **Choroba lokomocyjna:** Jeśli pies źle znosi jazdę (ślini się, wymiotuje), skonsultuj się z weterynarzem przed podróżą. Może on przepisać bezpieczne leki przeciwwymiotne lub uspokajające.
- * **Identyfikacja:** Upewnij się, że pies ma przy obroży adresatkę z Twoim aktualnym numerem telefonu (z numerem kierunkowym kraju, np. +48). Sprawdź też, czy jego mikrochip jest zarejestrowany w międzynarodowej bazie danych (np. Safe Animal).