

**KRÓTKO**

**Olsztyn:** Dnia 03.07.2014 r. o godz. 17:00 w Miejskim Ośrodku Kultury - Galeria Rynek odbędzie się Prelekcja "Peter Green - czy blues naprawdę nie zmienia?"

**Olsztyn:** Dnia 04.07.2014 r. o godz. 17:00 na Targu Rybnym odbędzie się impreza "Olsztyńskie Noce Bluesowe". Wstęp wolny.

**Olsztyn:** Dnia 04.07.2014 r. o godz. 21:00 w Revolver Rock Cafe odbędzie się koncert grupy ROCKONIA. Wstęp wolny.

**Olsztyn:** Dnia 04.07.2014 r. o godz. 22:30 w Obserwatorium Astronomicznym w Olsztynie odbędzie się teleskopowy pokaz nocnego nieba. Bilety od 7 PLN.

**Olsztyn:** Dnia 05.07.2014 r. o godz. 21:00 w Revolver Rock Cafe odbędzie się koncert Luźnego Składu :).

**Olsztyn:** Dnia 05.07.2014 r. o godz. 19:00 w Państwowej Filharmonii im. Feliksa Nowowiejskiego w Olsztynie odbędzie się koncert inauguracyjny IX Międzynarodowy Kurs i Konkurs Gitarowy. Bilety od 20 PLN.

**Olsztyn:** Dnia 06.07.2014 r. o godz. 20:00 w Amfiteatrze im. Czesława Niemena odbędzie się Finał IX Międzynarodowego Kursu i Konkursu Gitarowego.

**Olsztyn:** Dnia 07.07.2014 r. o godz. 18:00 w Muzeum Warmii i Mazur - Zamek w Olsztynie odbędzie się koncert grupy Pro Musica Antiqua.

**Olsztyn:** Dnia 07.07.2014 r. o godz. 22:30 w Obserwatorium Astronomicznym w Olsztynie odbędzie się teleskopowy pokaz nocnego nieba. Bilety od 7 PLN.

**Olsztyn:** Dnia 08.07.2014 r. o godz. 21:00 w Amfiteatrze im. Czesława Niemena - Sala Kameralna odbędzie się Projekcja pod hasłem Louis de Funes na 100-lecie urodzin.

**Olsztyn:** Dnia 09.07.2014 r. o godz. 18:00 w Amfiteatrze im. Czesława Niemena odbędzie się VI Festiwal Parodii i Pastiszu PARODIOLA. Bilety od 10 PLN.

**Olsztyn:** Dnia 09.07.2014 r. o godz. 22:30 w Obserwatorium Astronomicznym w Olsztynie odbędzie się teleskopowy pokaz nocnego nieba. Bilety od 7 PLN.

**Olsztyn:** Dnia 11.07.2014 r. o godz. 21:00 w Klubie Amnezja odbędzie się koncert olsztyńskiego składu Jedno Słowo.

**Olsztyn:** Dnia 11.07.2014 r. o godz. 19:00 w Amfiteatrze w Olsztynie Koncertowy Benefis Ryszarda Szmita.

**Olsztyn:** Dnia 11.07.2014 r. o godz. 22:30 w Obserwatorium Astronomicznym w Olsztynie odbędzie się teleskopowy pokaz nocnego nieba. Bilety od 7 PLN.

**Barzewo:** W dniach 4-6.07.2014 r. w Amfiteatrze odbędą się Dni Barzewa.

**Dobre Miasto:** Dnia 09.07.2014 r. w Głotowie odbędzie się koncert Pro Musica Antiqua.

**Gietrzwałd:** Dnia 26.07.2014 r. o godz. 14:00 na stadionie leśnym w Naterkach odbędzie się 24. mecz Polska-Niemcy.

**Jeziorany:** Dnia 12.07.2014 r. w Parku odbędzie się koncert.

**Olsztynek:** W dniach 4-6.07.2014 r. w Muzeum Budownictwa Ludowego w Olsztyńku odbędą się Dni Dawnych Rzemiśl.

**Stawiguda:** Dnia 05.07.2014 r. w Stawigudzie odbędzie się XXI Gminny Festyn, Stawiguda 2014 r.

**Purda:** Dnia 05.07.2014 r. w Bałdach odbędzie się VII Warmiński Kiermas Tradycji, Dialogu, Zabawy.

Zaczęły się wakacje

# Bezpieczny odpoczynek nad wodą

Wakacje to czas, kiedy większość z nas poszukuje chwili wypoczynku. Uciekając przez zgiełkiem wielkich miast, najchętniej odpoczywamy na łonie natury w towarzystwie rodziny i przyjaciół. Często kierunkiem naszych letnich podróży są okolice jezior, rzek i tereny nadmorskie. O czym należy pamiętać podczas wakacyjnych wypraw żeby wrócić do domu cało i zdrowo?

Letni wypoczynek nad wodą wymaga od każdego z nas uwagi i czujności. Wystarczy, że zapamiętamy kilka najważniejszych zasad, których powinniśmy przestrzegać w kontakcie z wodą, by nasze wakacyjne przygody były bezpieczne i przyjemne. Co zatem jest najważniejsze, kiedy chcemy

łagodne i twarde. Nigdy nie kąpcie się w nieznanym rzece, stawach, czy gliniakach. Osoby nieumiejące pływać lepiej niech nie oddalają się z płytkich miejsc. Nie powinniśmy polegać także na dmuchanych zabawkach i materacach, ich atrakcyjność nie koniecznie wiąże się z bezpieczeństwem.



korzystnym działaniem promieni słonecznych.

**Gdy fantazja ponosi niech wyobraźnia pospieszy z pomocą**

Bartosz Milewski przestrzega również, aby w żadnym wypadku nie skakać do wody w nieznanym

niez spędzać świetnie czas z wykorzystaniem sprzętu dostępnego w ośrodkach czasowych i wypożyczalniach. Od najprostszego, jak łódka wiosłowa czy kajak po jachty żaglowe i motorówki.

W przypadku jachtów bezwzględnie konieczna jest obecność osoby, która posiada odpowiednie umiejętności i doświadczenie. Nauka prowadzenia żaglówki to minimum dwa tygodnie pod okiem doświadczonego instruktora, rodziców czy starszych kolegów. Wchodząc na jacht musimy mieć pewność, że kieruje nim odpowiednia osoba. W przypadku prostszych sprzętów jak łódki wiosłowe, rowery wodne, czy kajaki możemy sobie poradzić sami. Bez problemu nauczymy się pływać takimi jednostkami w ciągu kilkunastu minut.

Pamiętajmy, aby zawsze zabrać ze sobą kamizelki asekuracyjne. W przypadku lekkich chwiejnych jednostek zdecydowanie powinniśmy je mieć na sobie, a na dużych i bardziej stabilnych łodziach wystarczy że będą pod ręką. Przed wypłynięciem koniecznie należy sprawdzić, czy kamizelki są w dobrym stanie. Spróbujmy je założyć, aby mieć pewność, że są dobrze dopasowane i ciasno przylegają do ciała.

Kiedy znajdziemy się w wodzie, źle dopasowana kamizelka, może nawet pogarszać sytuację.



pobawić się w wodzie i jakie miejsca wybierać, aby nie spotkały nas przykre niespodzianki? Na te pytania odpowiada Bartosz Milewski - założyciel największej w Polsce szkoły żeglarskiej - Róża Wiatrów.

**W jakich miejscach?**

- Po pierwsze, nigdy nie powinniśmy pływać samotnie. Jeśli jest to możliwe wybierajmy strzeżone kąpieliska, gdzie nad naszym bezpieczeństwem czuwać będą ratownicy. Dno każdego kąpieliska powinno być równe, bez gwałtownych spadków i nieregularnych dziur. Jeżeli nie wypoczywamy w okolicach kąpieliska, zawsze powinien nam ktoś towarzyszyć.

Wybierajmy wówczas miejsca, które znamy, bądź takie, które zostały wcześniej sprawdzone przez naszych znajomych. Jeśli jednak zdecydujemy się skorzystać z kąpielisk wcześniej niesprawdzonych, zwróćmy uwagę na brzegi jeziora lub morza - powinny być

**Niby każdy wie jak wejść do wody**

Wchodząc do wody należy też pamiętać o stopniowym schłodzeniu się. Nagłe wskoczenie do wody w upalny dzień może spowodować doznania szoku termicznego, skurczu, a w konsekwencji nawet utonięcia! Nie należy też zbyt długo przebywać w wodzie - szczególnie w chłodniejsze dni, ponieważ grozi nam wychłodzenie. Po wyjściu z wody trzeba się szybko osuszyć i założyć suche ubranie. - W słoneczne dni nie zapominajmy, że nawet będąc w wodzie cały czas świeci na nas słońce.

Bardzo łatwo wtedy nabawić się oparzeń słonecznych, których skutki mogą pokrzyćować nam letni wypoczynek. Dlatego przed wejściem do basenu, jeziora czy morza musimy się dobrze nasmarować kremem z wysokim filtrem. Najlepiej jeśli krem jest wodoodporny. Jeśli nie, czynność tą musimy często powtarzać, aby uchronić naszą skórę przed nie-

bezpiecznym miejscem. - W 9 na 10 przypadków woda będzie głęboka i nic się nam nie stanie. Ale co jeśli w tym jednym przypadku okaże się że jest płytko lub tuż pod powierzchnią znajduje się zatopiona kłoda?! Nawet najlepsi pływacy nigdy nie pływają na długi dystans bez asekuracji.

Pamiętajcie o tym. Jeżeli chcecie potrenować i dobrze się w wodzie zmęczyć, pływajcie wzdłuż brzegu. Jeżeli natomiast marzy Wam się przepłynięcie jeziora w poprzek, to oczywiście w trosce o Wasze bezpieczeństwo bijcie kolejne rekordy w asyście łodzi i z bojką - tzw. "Pamelką".

**Ze sprzętu korzystajmy według określonych zasad**

Wiemy już, jakich zasad powinniśmy przestrzegać w okolicy kąpielisk nad którymi wypoczywamy. A jak zachowywać się wypływając na szersze wody? Na wodnych akwenach możemy rów-

W miarę naszych możliwości przed wypłynięciem ocenimy również stan techniczny naszego sprzętu. Jeśli stan kamizelki, czy łódki budzi Wasze zastrzeżenia nie wahajcie się prosić o inny egzemplarz. **Warto coś wiedzieć o akwencie, po którym chcemy pływać**

Jeżeli planujecie wypłynąć na dłużej niż godzinę, bezwzględnie należy zapoznać się z prognozą pogody. Będąc na wodzie również trzeba zwracać baczność na wygląd nieba. Burzowe chmury najbardziej lubią się pojawiać w upalne dni. Jeżeli planujecie dalszy wypad, to koniecznie zapoznajcie się z akwemem, po którym będziecie pływać. Niezbędna będzie dobra mapa, a dodatkowo przyda się też przewodnik. Żeglarze, którzy są najlepiej wyspecjalizowani w poruszaniu się po szlakach wodnych korzystają z tak zwanych locji - czyli ksiąg dokładnie opisujących każdy akwen. **Warto brać przykład z najlepszych!** Poznanie akwenu jeszcze na etapie planowania wyprawy pozwoli dotrzeć do najciekawszych miejsc i ustrzec się przed nieprzyjemnymi niespodziankami - jak na przykład ostre kamienie tuż pod powierzchnią wody. Wypływając pamiętajcie też o swoich telefonach. Warto zamknąć je w szczelnych opakowaniach i zapisać numer ratunkowy. W sklepach blisko akwenu bez problemu można nabyć tańsze odpowiedniki, które w zupełności staną na wysokości zadania.

Bezpieczne wakacje to hasło, które oprócz świetnej zabawy i niezapomnianych wspomnień powinno towarzyszyć nam podczas letnich podróży. Bez względu na to, czy nasz wypoczynek jest zaplanowany, czy preferujemy wyjazdy spontaniczne zachowajmy czujność i rozwagę, zwłaszcza jeśli wybieramy wypoczynek nad wodą. Pamiętajcie o podstawowych zasadach bezpieczeństwa nasz urlop będzie pasmem wspaniałych wrażeń, które na długo pozostaną w naszej pamięci. **Oprac. rad**

REKLAMA

## SALON MEBLOWY Nad Stokrotką

**Zupełnie nowa kolekcja mebli:**

- ▶ tapicerowanych, kuchennych, szaf,
- ▶ stołów, krzeseł, sypialni, materaców,
- ▶ dywanów, chodników.

Zapraszamy na promocję

**Kuchnie na wymiar z montażem u klienta Szafy wnękowe (projekt +montaż)**

Wykonujemy usługi tapicerskie i tapicerkę samochodową

Najlepsi polscy producenci Najniższe raty w mieście Najniższe ceny w mieście  
Transport na terenie miasta gratis Kupuj polskie wyroby, bo warto!

Ul. Zwycięstwa 10 • 11-040 Dobre Miasto • tel. 89 615 17 44