

Nasze



BEZPIECZNI NAD WODĄ

Moi drodzy!

Już wkrótce wakacje, czas wypoczynku i zabawy.

Przedstawiamy Wam zbiór zasad, które powinny być przestrzegane podczas letniego wypoczynku nad wodą. Respektowanie ich pozwoli wszystkim miło spędzić ten czas w sposób aktywny i powrócić zdrowo do domu.

Pamiętajcie, by !!!

- Nie wchodzić do wody będąc głodnym lub też po obfitym posiłku a także z ciałem spoconym i nagrzanym słońcem.
- Przed wejściem do wody ochłodzić ciało np. prysznicem lub ochlapując w płytkiej wodzie.
- Jeśli nie umiesz pływać, nie wchodzić do głębszej wody niż sięgającej do klatki piersiowej.
- Z chwilą poczucia chłodu, wystąpienia „gęsiej skórki”, wyjść natychmiast z wody.
- Nie wchodzić do wody o temperaturze poniżej 19°C.
- Skakać do wody tylko wtedy, kiedy jej powierzchnia jest pusta, woda dostatecznie głęboka i znana, a dno czyste.
- Unikać kąpeli i pływania w miejscach bagnistych i zarośniętych.
- Kapać się i pływać w miejscach strzeżonych, zapoznawszy się

z regulaminem kąpieliska.

- Nie kapać się i nie pływać w miejscach zabronionych.
- Nie podpływać do zakotwiczonych lub będących w ruchu jednostek pływających.
- Nie wchodzić do wody podczas burzy.
- Nie przeceniać swoich możliwości pływackich i unikać brawury na wodach otwartych.
- Podczas pływania i zabawy w wodzie zwracać uwagę na innych użytkowników kąpieliska, a szczególnie na dzieci.
- Nie zanieczyszczać i nie zaśmiecać wody.
- Unikać zbyt silnego nasłonecznienia ciała.
- Nie robić fałszywych alarmów, nie wzywać pomocy dla żartów, unikać lekkomyślnych zabaw.
- Przed wejściem do kajaka lub na inną jednostkę pływającą założyć kamizelkę ratunkową lub kapok, nie siadać na rufie.

A TERAZ COŚ DLA DZIEWCZYN (I NIE TYLKO)

Jeżeli chcemy mieć ładną opaleniznę, należy przestrzegać kilku podstawowych zasad. Przede wszystkim

unikając słońca między 10.00 a 15.00 godziną. Nie ma także skuteczniejszej metody zabezpieczenia przed szkodliwym działaniem promieni słonecznych, niż stosowanie odpowiednich kremów z filtrami. O nich nie powinniśmy zapominać także w dni bardziej pochmurne. Zwłaszcza osoby o jasnej karnacji z dużą ilością piegów, pieprzyków i różnego rodzaju znamion powinny szczególnie dbać o ochronę swojej skóry

Zachowaj czujność w wodzie!

Nawet tam skóra (zwłaszcza ramion i twarzy, które znajdują się ponad powierzchnią) jest narażona na atak słonecznych promieni. Przed kąpielą smaruj się grubszą warstwą wodoodpornego kremu, a po wyjściu z wody osusz ciało i ponów aplikację. Trudno jest pływać w kapeluszu, ale jeśli tylko brodzisz w wodzie, nie zdejmuj nakrycia głowy.

Nie traktuj słońca jak lekarstwa!

To prawda, że jest ono niezbędne do syntetyzowania witaminy D3 ważnej dla dobrej kondycji kości. Tyle tylko, że ten cel osiągniesz po parominutowym nasłonecznieniu małego fragmentu skóry. Mitem jest też twierdzenie, że słońce jest lekarstwem dla skóry trądzikowej. Pod wpływem ciepła nasila się łojotok, a gdy tylko zniknie brąz z twojego oblicza, jego miejsce zajmą nowe ropne wypryski. I kolejny mit do obalenia - że światło słoneczne leczy z depresji. Prawdą jest, że promienie wzmagają wydzielanie serotoniny odpowiedzialnej za dobry nastrój, ale po to nie musisz leżeć plackiem na plaży. Wystarczy, że jest po prostu jasno.

Psy najgorzej mają latem

Lato jest dla psów najgorszym okresem w ich życiu. Nie chodzi jednak o wzrost temperatury i niemożność biegania, ciągle sapanie itd. niestety latem ludzie najczęściej pozbywają się swoich czworonogów.

Wiadomo, że turystyka stała się ostatnio niezwykle modna. Wiele rodzin, nawet takich, które nie są zbyt bogate, decydują się na wyjazdy za granicę. Najczęściej, jeśli korzystają z usług biura podróży, taka wycieczka odbywa się samolotem lub autokarem z grupą innych ludzi. Niestety nie ma tam miejsca dla naszego pieska. Większości rodzin nie chce się szukać jakiejś opieki, ale często także po prostu nie mamy komu naszej pociechy oddać. Dlatego, jadąc na wakacje, wyrzuca się psa gdzieś w drodze, w lesie czy na jakiejś wiosce. Jeśli tylko zapytamy mieszkańców wsi, na pewno barwnie nam o tym opowiedzą. Podjeżdżają ładne zadbane samochody, z których wyrzucane są ładne zadbane psy i są zostawiane na pastwę losu. Wiele z nich umiera zagryzionych przez inne miejscowe psy albo wpadają pod koła samochodów, gdyż nie są przyzwyczajone do nowego miejsca. Jeśli nikt się takim psem nie opiekuje nie jest możliwe, by przeżył. Jest to tragiczne i dowodzi naszego okrucieństwa.

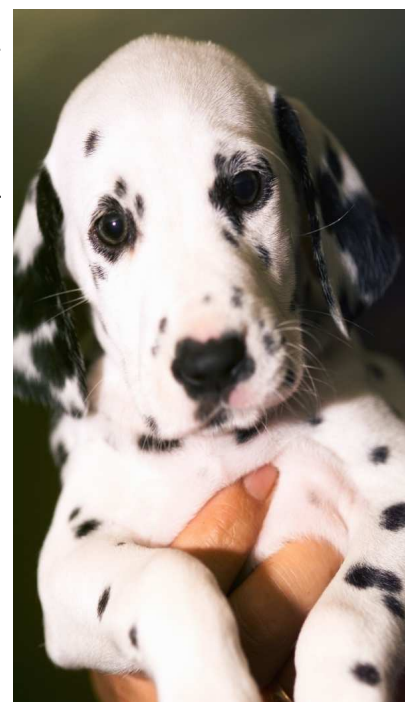
Żeby uniknąć takich sytuacji, należy koniecznie dobrze przemyśleć kupno psa. Jeśli wolimy sobie jeździć na wycieczki, lepiej nie decydować się na psa, bo on najbardziej na tym ucierpi. Ale jeśli już psa mamy, to zamiast latać samolotami, możemy wybrać się na ciekawą podróż naszym samochodem. Pakujemy namiot, gadzety turystyczne i wyruszamy z całą rodziną i psem na ciekawą wycieczkę. Możemy jeździć po Europie czy tylko po Polsce. Będziemy mogli robić przystanki wtedy, gdy będziemy tego chcieli, więc sami swoją wycieczką pokierujemy. Najlepszym rozwiązaniem jest oczywiście zmiana naszego myślenia o psie. Nie traktujmy tego stworzenia jak zabawki, ale jako członka naszej rodziny.



Jeśli koniecznie nie chcemy zabierać naszego psa, można go zostawić w specjalnym hotelu. Jest to nieco kosztowne, ale przynajmniej bezpieczne i na pewno lepsze niż wyrzucanie psa z samochodu. Specjaliści odpowiednio się nim zajmą, a gdy wrócimy będziemy zadowoleni, że naszemu czworonogowi nic się nie stało.

Musimy pamiętać, że gdy decydujemy się na zaopiekowanie się psem, jednocześnie godzimy się na akceptowanie jego potrzeb. Dlatego pod żadnym pozorem nie wolno nam go ignorować i krzywdzić. Jeśli nie jesteśmy przekonani, to nie decydujemy się na psa, bo zrobimy mu tylko krzywdę. Lepiej, żeby zajął się nim ktoś, komu będzie naprawdę zależało.

Gdybyśmy zawsze podejmowali rozsądne decyzje, po ulicach miast i na wsiach, nie chodziłoby tyle bezpańskich zwierząt. Najbardziej zwierzęta domowe cierpią latem. Owładnięci myślą o szalonych wakacjach, zapominamy, że powinniśmy się zainteresować naszymi zwierzętami. Przez to wszystko, lato jest dla wielu naszych podopiecznych tragicznym okresem.



N. Sajdak, Ż. Majorek