

Sage

MEDICA

MAGAZYN MEDYCZNY



LATO
2026

SPIS treści

BEZPIECZNE LATO

- 04** *Lato pod kontrolą - nawodnienie, słońce i przegrzanie organizmu*
-

AKTYWNOŚCI

- 07** *Kajaki i wakeboard*
- 09** *Gdzie na kajaki w okolicach Piotrkowa Trybunalskiego?*
- 11** *Tonięcie często przebiega w ciszy*
- 16** *Pierwszy raz w górach*
- 18** *Nightskating Piotrków - wieczorny przejazd na rolkach*
-

ZDROWIE

- 21** *Chodzenie bosą - czy to jest zdrowe?*
- 24** *Drenaż limfatyczny*
-

ZABAWA I RELAKS

- 26** *Festiwal bezpieczny od pierwszej do ostatniej piosenki*
- 29** *Piknik i grill bez nerwów*
- 33** *Grill po którym dobrze się czujesz*
-

PODRÓŻE

- 36** *Wakacyjne podróże z psem lub kotem*
- 41** *Paszport dla zwierzęcia to dopiero początek*
-

ZWIERZĘTA

- 45** *Poparzenia łap u psów i kotów latem*
-

DZIECI I PSYCHOLOGIA

- 48** *Telefon w wakacje - kiedy szkodzi dziecku?*
- 50** *Dlaczego dziecku trudno odłożyć telefon?*
- 52** *Co zamiast telefonu w wakacje?*
- 56** *Przebudzcowanie i cena ciągłej gotowości*
-

TRENING

- 59** *Nie walcz z upałem. Przestaw trening*
- 62** *Dlaczego siłownia latem bywa lepszym wyborem*
- 64** *Kilka minut ruchu*
-

KULINARIA

- 68** *Wegetariański grill - 4 przepisy, które naprawdę sycą*
-

ROZRYWKA

- 73** *Krzyżówka*
- 74** *Wykreślanka i sudoku*
-

LATO Z SAGE MEDICA

*Twój przewodnik po bezpiecznym
i świadomym odpoczynku*



Drodzy Czytelnicy,

Lato daje przestrzeń, której często brakuje przez resztę roku. Więcej światła, więcej ruchu, więcej spontanicznych decyzji. To czas, kiedy łatwo poczuć, że można na chwilę odpuścić kontrolę i po prostu odpocząć.

I właśnie wtedy najczęściej pojawiają się sytuacje, których można było uniknąć.

W tym numerze przyglądamy się letniemu odpoczynkowi z bliska – bez idealizowania, ale też bez niepotrzebnego straszenia. Pokazujemy, gdzie kończy się komfort, a zaczyna przeciążenie. Co naprawdę oznacza bezpieczeństwo nad wodą. Dlaczego po urlopie można wrócić bardziej zmęczonym niż przed wyjazdem. I jak rozpoznać moment, w którym organizm przestaje nadążać za tempem lata.

Znajdziecie tu rozmowy ze specjalistami, praktyczne wskazówki i sytuacje, które zdarzają się częściej, niż chcielibyśmy przyznać – od cichego tonięcia, przez przeciążenie bodźcami, po błędy, które popełniamy na pozornie spokojnym pikniku czy podczas aktywności sportowych.

Nie chodzi o to, żeby ograniczać lato. Chodzi o to, żeby przeżyć je uważnie.

Bo odpoczynek działa wtedy, kiedy naprawdę daje regenerację – a nie tylko zmianę miejsca. Ten numer powstał z doświadczeń, które powtarzają się co roku. Z rozmów z ludźmi, którzy reagują, gdy coś już się wydarzyło. I z przekonania, że wiele z tych sytuacji można zatrzymać wcześniej – jeśli wiemy, na co patrzeć.

Życzymy spokojnego, dobrego lata – takiego, po którym zostaje energia, a nie zmęczenie.

LATO POD KONTROLĄ

nawodnienie, słońce i przegrzanie organizmu

W ubiegłorocznym numerze rozbieraliśmy lato na części: nawodnienie, słońce i udar cieplny. Teraz składamy te wątki w jeden prosty plan, bo w prawdziwym życiu najczęściej nakładają się na siebie: za mało picia, zbyt długo w pełnym słońcu, zbyt późna reakcja na osłabienie.



Upał rzadko zaczyna się groźnie. Najpierw jest tylko trochę duszno. Potem ktoś odkłada wodę „na później”, idzie dłużej niż planował, pracuje w ogrodzie w południe albo zostaje na plaży jeszcze godzinę. Organizm przez pewien czas nadrabia: poci się, przyspiesza krążenie, próbuje oddać nadmiar ciepła przez skórę.

Kłopot pojawia się wtedy, gdy traci więcej, niż dostaje z powrotem: wody, elektrolitów i odpoczynku. Wtedy zwykły letni dzień może skończyć się bólem głowy, osłabieniem, zawrotami, nudnościami lub przegrzaniem.

Z wodą nie czekamy na mocne pragnienie

Nie ma jednej liczby płynów dobrej dla wszystkich. Europejski Urząd do spraw Bezpieczeństwa Żywności podaje, że w umiarkowanych warunkach odpowiednie całkowite spożycie wody wynosi około 2 litry dziennie dla kobiet i 2,5 litra dla mężczyzn, przy czym chodzi o wodę z napojów i jedzenia łącznie. W upał zapotrzebowanie rośnie, zwłaszcza przy wysiłku, poceniu się, gorączce, bieguncie albo pracy na zewnątrz.

Dlatego praktyczna zasada jest prostsza niż liczenie szklanek: pić regularnie przez cały dzień i nie czekać, aż pragnienie stanie się bardzo wyraźne. Pacjent.gov.pl zaleca w czasie upałów pić więcej niż zwykle, nawet bez poczucia pragnienia; osoby po 65. roku życia, z chorobami serca lub nerek oraz przyjmujące leki powinny zapytać lekarza, ile dodatkowo mogą pić.

Dobrymi sygnałami ostrzegawczymi są ciemniejszy mocz, rzadsze oddawanie moczu, suchość w ustach, ból głowy, zawroty głowy i osłabienie. U dzieci i seniorów warto proponować wodę wcześniej, bo nie zawsze sami dobrze ocenią pragnienie.

Woda jako baza

W upał podstawą powinna być woda. Przy zwykłym dniu, normalnych posiłkach i umiarkowanej aktywności to najczęściej wystarczy. Elektrolity uzupełniamy także jedzeniem: zupą, warzywami, owocami, nabiałem, produktami zbożowymi czy lekko słonym posiłkiem.

Napoje izotoniczne mają sens głównie wtedy, gdy pocenie jest długie i intensywne, na przykład przy wielogodzinnym wysiłku, pracy fizycznej w upale albo treningu. Nie muszą być codziennym napojem „na lato”.

Warto też uporządkować temat kawy. Alkohol rzeczywiście zwiększa ryzyko odwodnienia i pogarsza tolerancję ciepła. Kawa nie jest jednak prostym winowajcą. Przy typowych ilościach kofeiny płyn zawarty w napojach kofeinowych zwykle równoważy ich łagodne działanie moczopędne; większy problem mogą stanowić wysokie dawki kofeiny przyjęte naraz, zwłaszcza u osób, które nie są do niej przyzwyczajone.

Praktycznie: kawa może zostać w letnim dniu, ale nie powinna zastępować wody. Tym bardziej nie powinny jej zastępować alkohol, słodkie napoje i energy drinki.

W upał lepiej pić małymi porcjami od rana niż nadrabiać litrem wody dopiero wtedy, gdy robi się słabo.

Słońce działa także wtedy, gdy nie czujemy gorąca

Wiatr, chmury i wejście do wody potrafią uśpić czujność. Skóra nadal dostaje promieniowanie ultrafioletowe, a organizm nadal pracuje nad oddawaniem ciepła. Dlatego ochrona przed słońcem nie powinna ograniczać się do posmarowania twarzy raz rano.

Krem z filtrem szerokopasmowym, wodoodporny, z SPF 30 lub wyższym, nakładany na skórę nieoświetłą ubraniem to podstawa. Filtr trzeba odnawiać co około 2 godziny na zewnątrz oraz po pływaniu lub intensywnym poceniu. Krem nie jest jedyną ochroną: potrzebne są cień, odzież osłaniająca skórę, kapelusz lub czapka oraz okulary przeciwsłoneczne z ochroną UV.

Oparzenie słoneczne to nie tylko ból skóry następnego dnia. Poparzona skóra gorzej znosi kolejne godziny w cieple, a organizm dostaje dodatkowy stres dokładnie wtedy, gdy potrzebuje chłodzenia i odpoczynku.

Wyczerpanie cieplne czy udar cieplny

W codziennym języku często mówi się „udar słoneczny” na różne letnie zasłabnięcia. Najważniejsze jest odróżnienie lżejszego przegrzania od sytuacji alarmowej.

Przy wyczerpaniu cieplnym mogą pojawić się: silne zmęczenie, ból głowy, nudności, zawroty głowy, pragnienie, obfite pocenie, skurcze mięśni, osłabienie i drażliwość. Wtedy trzeba przerwać wysiłek, przejść do chłodnego miejsca, zdjąć

zbędne warstwy ubrania, chłodzić ciało i pić wodę małymi łykami. Jeśli samopoczucie nie poprawia się w ciągu około pół godziny, trzeba bezzwłocznie wezwać pomoc, bo może chodzić o udar cieplny.

Udar cieplny to stan zagrożenia życia. Nie trzeba czekać na „klasyczny” obraz suchej skóry. Przy udarze cieplnym skóra może być gorąca i sucha albo może występować obfite pocenie. Najważniejsze objawy alarmowe to bardzo wysoka temperatura ciała, splątanie, zaburzona świadomość, bełkotliwa mowa, utrata przytomności i drgawki. Opóźnienie leczenia może być śmiertelne. W takiej sytuacji trzeba wezwać pomoc pod numerem 112 albo 999, przenieść osobę w chłodniejsze miejsce, rozpocząć chłodzenie ciała i nie podawać nic do picia osobie nieprzytomnej lub splątanej.

KIEDY DZWONIĆ PO POMOC?

Dzwoń pod **112 lub 999**, jeśli pojawia się:

- splątanie albo dziwne zachowanie,
- bełkotliwa mowa,
- drgawki,
- utrata przytomności,
- bardzo wysoka temperatura ciała,
- brak poprawy po odpoczynku i chłodzeniu,
- wymioty utrudniające picie,
- silne osłabienie u dziecka, seniora, kobiety w ciąży lub osoby przewlekle chorej.

Leki też mają swoje lato

Wysoka temperatura może wpływać na człowieka i na same leki. Część preparatów zwiększa ryzyko odwodnienia, zaburzeń elektrolitowych albo gorszej tolerancji upału np. leki moczopędne, przeciwcholinergiczne i niektóre leki psychotropowe. W lecie istnieje większe ryzyko przy niektórych połączeniach leków stosowanych w chorobach serca i nadciśnieniu. Oznacza to, że podczas fali upałów warto zapytać lekarza lub farmaceutę, czy potrzebne są dodatkowe zasady ostrożności.

Osobny temat to przechowywanie. Leki należy przechowywać zgodnie z ulotką, często poniżej 25°C albo w lodówce, jeśli wymaga tego dany preparat. Nie należy zostawiać leków w nagrzanym samochodzie, torbie plażowej ani na parapecie.

Szczególnie uważać trzeba na preparaty wymagające chłodu, na przykład część insulin, oraz na sprzęt medyczny używany codziennie. W upał dobrze mieć plan: jak przewieźć lek, gdzie go przechować i co zrobić, jeśli był narażony na wysoką temperaturę.

Kto powinien uważać bardziej?

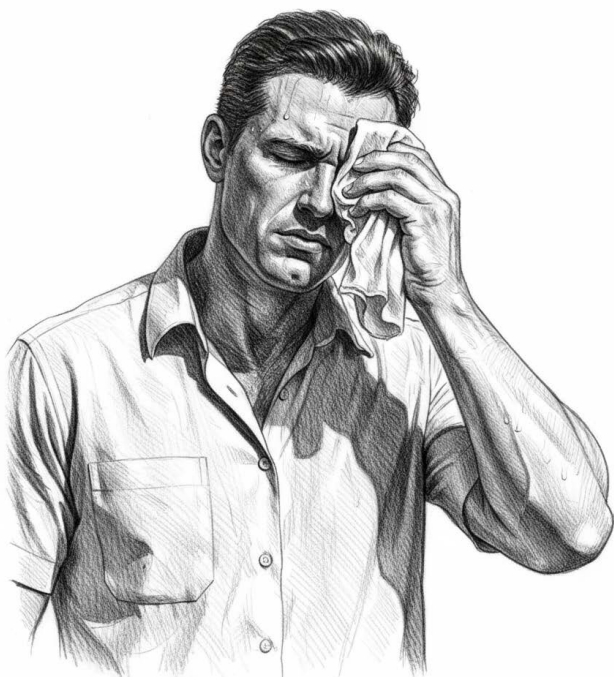
Upał może zaszkodzić każdemu, ale nie wszyscy mają taki sam zapas bezpieczeństwa. Większej ostrożności wymagają niemowlęta, małe dzieci, osoby starsze, kobiety w ciąży, osoby z chorobami serca, nerek, układu oddechowego, cukrzycą, osoby z niepełnosprawnościami oraz ci, którzy pracują lub ćwiczą na zewnątrz. WHO podkreśla, że nawet fale upałów o niskiej lub umiarkowanej intensywności mogą wpływać na zdrowie i dobrostan osób wrażliwych.

Dzieci nie powinny zostawać w samochodzie nawet na chwilę. To samo dotyczy zwierząt. Wnętrze auta nagrzewa się szybko, a otwarte okno nie rozwiązuje problemu. Warto też sprawdzać, czy samotny senior ma wodę, chłodne miejsce i możliwość kontaktu z kimś bliskim.

Plan na gorący dzień

Najlepiej nie czekać, aż upał zacznie przeszkadzać. Rano warto zaplanować wodę, lżejsze ubranie, nakrycie głowy i porę wyjścia. Aktywność na zewnątrz najlepiej przesunąć na wcześniejsze lub późniejsze godziny. W domu pomaga zasłanianie okien od strony słońca, wietrzenie nocą lub rano i ograniczanie gotowania oraz innych czynności, które dodatkowo nagrzewają mieszkanie.

Podczas alertów pogodowych warto naprawdę zwolnić. Pierwsze dni fali gorąca bywają szczególnie trudne, bo organizm nie zdążył jeszcze przyzwyczać się do nowych warunków. To dobry moment, żeby odpuścić trening w południe, długi spacer po mieście albo ciężką pracę w ogrodzie. Lato nie musi być testem wytrzymałości. Lepiej wcześniej wypić wodę, zejść do cienia i zmienić plan niż czekać, aż ciało samo wymusi przerwę.



ZAPAMIĘTAJ



1. Pij regularnie przez cały dzień.
Nie czekaj, aż pragnienie zrobi się bardzo wyraźne.



2. W upał podstawą jest woda.
Izotoniki mają sens głównie przy długim, intensywnym poceniu.



3. Kawa w umiarkowanej ilości nie musi odwadniać zdrowej osoby, ale nie powinna zastępować wody.



4. Alkohol zwiększa ryzyko odwodnienia i gorszej tolerancji upału.



5. Na słońcu używaj SPF 30 lub wyższego, ale pamiętaj też o cieniu, czapce, okularach i ubraniu.



6. Przy splotaniu, drgawkach, utracie przytomności albo bardzo wysokiej temperaturze dzwoń pod 112 lub 999.



7. Nie zostawiaj dzieci, zwierząt, leków ani sprzętu medycznego w nagrzanym aucie.

KAJAKI I WAKEBOARD

bezpieczny start zaczyna się przed wejściem na wodę



Kajaki i wakeboard mają jedną wspólną cechę: bardzo szybko dają frajdę, więc łatwo uznać, że skoro wygląda prosto, to wiele nie może się wydarzyć. To najkrótsza droga do błędu. Wypadki na wodzie rzadko biorą się z jednej wielkiej katastrofy. Zwykle zaczynają się od kilku małych zaniedbań: źle dobranej trasy, słabego przygotowania, zlekceważonej pogody, braku kamizelki, zmęczenia albo alkoholu. Bezpieczny start jest mniej efektowny niż brawura, ale dużo skuteczniej doprowadzi człowieka z powrotem na brzeg.

Zasady wspólne dla kajaków i wakeboardu

Pierwsza zasada: **sprawdź warunki, zanim wejdiesz na wodę**. Policja zaleca ocenę pogody i stanu rzeki lub jeziora jeszcze przed startem, a oficjalne poradniki bezpieczeństwa dla wakeboardu przypominają, żeby **przerywać aktywność przy zbliżającej się burzy, silnym deszczu albo słabej widoczności**.

Druga zasada: **dopasuj poziom trudności do realnych umiejętności**, nie do ambicji.

Trzecia: załóż **dobrze dobraną kamizelkę wypornościową** lub asekuracyjną i miej przy sobie **telefon zabezpieczony w wodoodpornym etui**.

Czwarta: **zachowaj pełną trzeźwość**. Policja przypomina wprost, że przy kajaku czy rowerze wodnym stan po użyciu alkoholu oznacza nie tylko gorszą koordynację i ocenę sytuacji, ale też odpowiedzialność za wykroczenie.

Kajak: na początku liczy się prostota, nie porywaj się na najdłuższą trasę

Pierwszy spływ nie powinien być testem charakteru. Rozsądniej zacząć od spokojniejszej wody i krótszego odcinka, niż od rzeki z nurtem, przeszkodami i koniecznością szybkich decyzji. Trasa ma być dobrana do **najstańszej osoby w załodze**, nie do tej najbardziej zapalanej. Przed wypłynięciem trzeba sprawdzić sprzęt, wiosła i kamizelki, **zabezpieczyć bagaż tak, żeby nie przemieszczał się podczas manewrów**, i zadbać o rzeczy, które naprawdę pomagają: **wodę, telefon w etui, odpowiednie obuwie na śliskie zejścia**.

Na wodzie trzeba trzymać dystans od przeszkód i innych kajaków, nie wplęwać bezmyślnie w nieznaną nurt i nie liczyć na to, że wywrotka „jakoś się ogarnie”. Dobra praktyka polega na tym, żeby wcześniej przećwiczyć, co robić po wpadnięciu do wody i jak wrócić do kajaka albo bezpiecznie dołynąć do brzegu.

Kamizelka **nie może leżeć w kajaku** na wszelki wypadek. Ma być na człowieku. Nawet pływający na łagodnych spływach, którzy są pewni, że nie wpadną do wody, powinni ją nosić i ćwiczyć zachowanie po wywrotce. Właśnie wtedy kamizelka daje czas na oddech, orientację i decyzję, zamiast zostawiać wszystko panice.

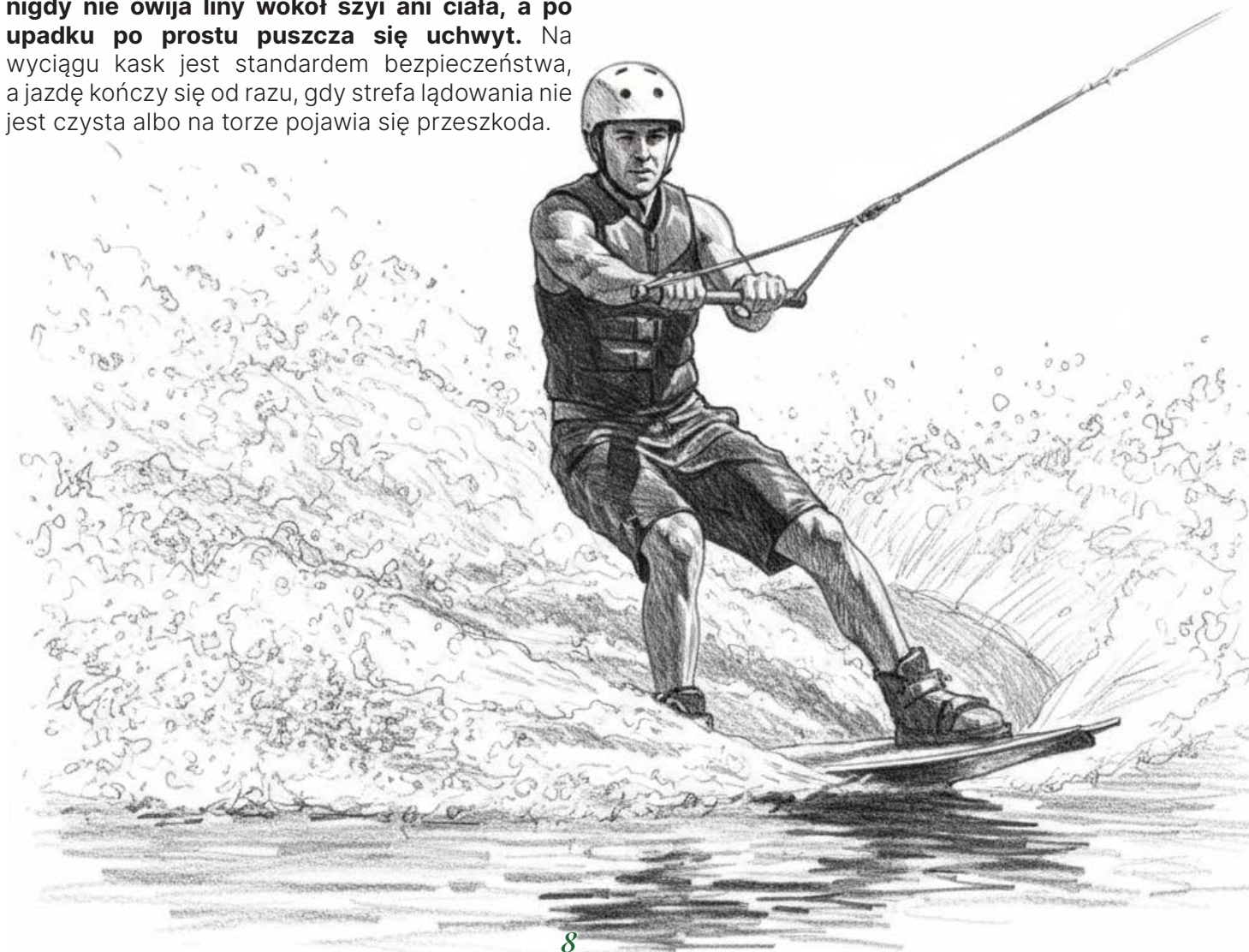
Wakeboard: tu technika i dyscyplina są najważniejsze

Wakeboard wymaga szybkiej reakcji, stabilizacji ciała i **umiejętności bezpiecznego upadania**. Dlatego pierwsze sesje najlepiej robić z instruktorem albo w ośrodku, który pracuje z początkującymi. Brytyjska federacja British Water Ski & Wakeboard zaleca, by z początkującymi pracowali wykwalifikowani trenerzy, a za łodzią początkujących holowali kierowcy z odpowiednimi uprawnieniami. **Kamizelka wypornościowa jest obowiązkowa, uchwyt trzyma się w dłoniach, nigdy nie owija liny wokół szyi ani ciała, a po upadku po prostu puszcza się uchwyt.** Na wyciągu kask jest standardem bezpieczeństwa, a jazdę kończy się od razu, gdy strefa lądowania nie jest czysta albo na torze pojawia się przeszkoda.

Kiedy opuścić?

Zejscie z wody we właściwym momencie też jest elementem bezpieczeństwa. Kończysz aktywność, gdy zbliża się burza, pogarsza się widoczność, wiatr zaczyna wyraźnie utrudniać kontrolę, czujesz narastające zmęczenie albo tracisz precyzję ruchów. To samo dotyczy sytuacji po alkoholu, po słabym śnie, przy bólu czy zawrotach głowy. Na wodzie organizm nie wybacza tak łatwo jak na lądzie. Spóźniona decyzja potrafi zamienić zwykły upadek albo wywrotkę w akcję ratunkową.

Kajaki i wakeboard są świetne, kiedy traktuje się je poważnie od pierwszej minuty. Nie trzeba zaczynać od długiego spływu ani od efektownych prób na przeszkodach. Wystarczy sprawdzić warunki, dobrać trasę albo tor do własnego poziomu, założyć sprzęt, zachować trzeźwość i nie udawać, że doświadczenie przyjdzie samo. Ono przychodzi wtedy, gdy człowiek wraca na wodę kolejny raz, a nie wtedy, gdy próbuje wyzwać za dużo za wcześnie.



GDZIE NA KAJAKI W OKOLICACH PIOTRKOWA TRYBUNALSKIEGO?

Pilica i Zalew Sulejowski dla początkujących



Nie trzeba jechać na Mazury, żeby spędzić dobry dzień na wodzie. W okolicach Piotrkowa Trybunalskiego najprostszy kierunek to Pilica i Zalew Sulejowski — miejsca dobrze znane mieszkańcom, ale wcale nie tak oczywiste dla osób, które chcą pierwszy raz wynająć kajak i nie wpakować się od razu w zbyt długą albo źle dobraną trasę. To właśnie tu działa kilka baz, przystani i wypożyczalni, a sam region od lat rozwija infrastrukturę pod turystykę wodną. Powiat wskazuje Pilicę jako jeden z najważniejszych lokalnych szlaków kajakowych, a gmina Sulejów informuje o przystaniach kajakowych i rozwijanym szlaku wodnym od Maluszyna do Sulejowa. Dla początkujących najważniejsze pytanie nie brzmi jednak „czy warto?“, tylko „od czego zacząć?“. I tu odpowiedź jest prosta: nie od najdłuższej trasy, nie od odcinka „bo podobno ładny“, i nie od pływania po otwartym zalewie bez sprawdzenia warunków. Najbezpieczniej zacząć od krótszego spływu na Pilicy, najlepiej z lokalną bazą, która ogarnia transport, sprzęt i wie, co się aktualnie dzieje na rzece.

Pilica to najlepszy pierwszy wybór

To właśnie Pilica jest lokalnym klasykiem. Daje kilka sensownych wariantów: od krótkich, rodzinnych odcinków po całodniowe spływy. Rzeka jest spokojniejsza niż wiele bardziej wymagających tras w Polsce, ale to nie znaczy, że można ją traktować lekceważąco. Jej charakter zmienia się wraz z poziomem wody, pogodą i przeszkodami na trasie. Dlatego przed startem warto nie tylko zarezerwować kajak, ale też zapytać organizatora, jaki odcinek będzie dziś rozsądny dla osoby początkującej.

Jedną z najkrótszych i najłatwiejszych opcji jest trasa **Kurnędz – Sulejów**. To około 4,3 km, zwykle na 1–1,5 godziny pływania. Dla kogoś, kto chce sprawdzić, czy kajaki w ogóle są dla niego, to dobry start: bez wielkiego ciśnienia, bez całodziennego wysiłku i bez konieczności robienia z tego wyprawy życia. Krok dalej to **Biała – Sulejów** — około 10 km i mniej więcej 2–3 godziny na wodzie. To już trasa, na której można poczuć rytm spływu, ale nadal bez przesady. Dla osób, które chcą zrobić pełny dzień nad wodą, lokalni operatorzy proponują też odcinek **Stobnica/Trzy Morgi – Sulejów**, liczący około 19 km i zajmujący zwykle 4–5 godzin.

Zalew Sulejowski to nie to samo co spokojny spływ rzeką

Tu wiele osób popełnia prosty błąd: skoro to też woda i też kajak, to zasada będzie ta sama. Nie będzie. Na zalewie dochodzi otwarta przestrzeń, wiatr i większa ekspozycja. To nie jest automatycznie trudny teren, ale dla osoby bez doświadczenia zalew nie zawsze będzie najlepszym miejscem na pierwszy kontakt z kajakiem.

Lokalne oferty obejmują między innymi trasę **Sulejów – Zarzęcin** o długości 11,6 km i czasie około 2–3 godzin oraz dłuższy wariant **Sulejów – Smarkzewice Tama**, liczący 21,3 km i zajmujący nawet 5–7 godzin. To już nie jest „luźne popływanie“. Przy słabszej pogodzie albo większym wietrze taki odcinek potrafi zmęczyć dużo bardziej niż rzeczny spływ o podobnej długości. Dlatego zalew lepiej traktować jako kolejny etap, a nie pierwszy odruch.

Ile to kosztuje?

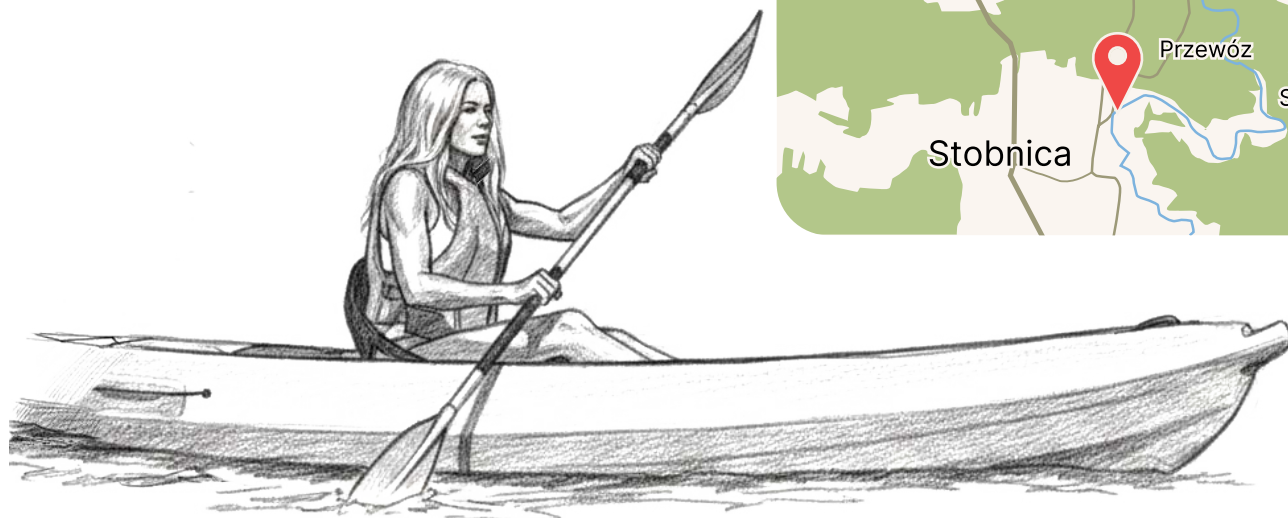
Z aktualnych ofert lokalnych operatorów wynika, że krótsze spływy kosztują zwykle od kilkudziesięciu złotych od osoby w kajaku dwu- lub trzyosobowym. Przykładowo za trasę **Biała – Sulejów** cena startuje od 70 zł od osoby. Dłuższe wyprawy wielodniowe są już wyraźnie droższe: przykładowo odcinek **Przedbórz – Sulejów** w wersji dwudniowej jest wyceniany od 150 zł od osoby, a **Maluszyn – Sulejów** w wersji czterodniowej od 230 zł. Z kolei całonocny wynajem kajaka w Kurnędzu z dowozem w określonym promieniu to koszt rzędu 120 zł za kajak.

Warto sprawdzić nie tylko cenę, ale też to, co ona obejmuje. W jednej ofercie będzie już transport uczestników i sprzętu, w innej tylko sam kajak. Zwykle w pakiecie jest kamizelka asekuracyjna albo ratunkowa, ale nie zakładaj tego w ciemno. Czytaj opis, bo różnice robią się właśnie w szczegółach.

Jak wybrać trasę, żeby sobie nie zepsuć dnia

Najgorszy wybór to trasa wybrana „na oko”. Na mapie wszystko wygląda łatwo. W praktyce liczy się czas na wodzie, długość odcinka, pogoda, poziom wody i to, czy płyniesz rzeką, czy po zalewie. Dla osoby początkującej znacznie lepsza będzie krótka, sprawdzona trasa z lokalnej bazy niż ambitny odcinek wybrany tylko dlatego, że brzmi ciekawie.

Przed rezerwacją warto sprawdzić pięć rzeczy: gdzie dokładnie jest start i meta, ile realnie trwa spływ, czy w cenie jest transport, czy organizator daje kamizelkę i czy odcinek jest polecany początkującym. To nie jest nadmierna ostrożność. To najprostszy sposób, żeby wrócić zadowolonym, a nie zmęczonym i zirytowanym.



Na pierwszy raz najlepiej wybrać

Kurnędz – Sulejów

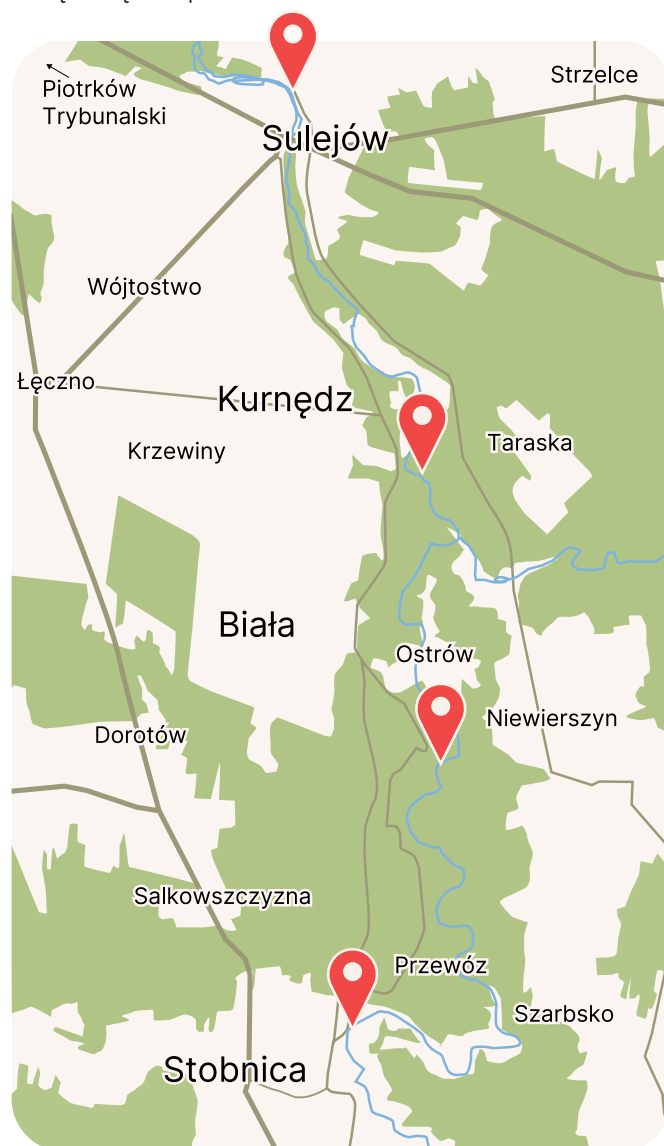
4,3 km, około 1–1,5 godziny. Dobra opcja na pierwszy kontakt z kajakiem.

Biała – Sulejów

10 km, około 2–3 godziny. Dobry wybór dla osób, które chcą już „normalnego” spływu, ale bez przesady.

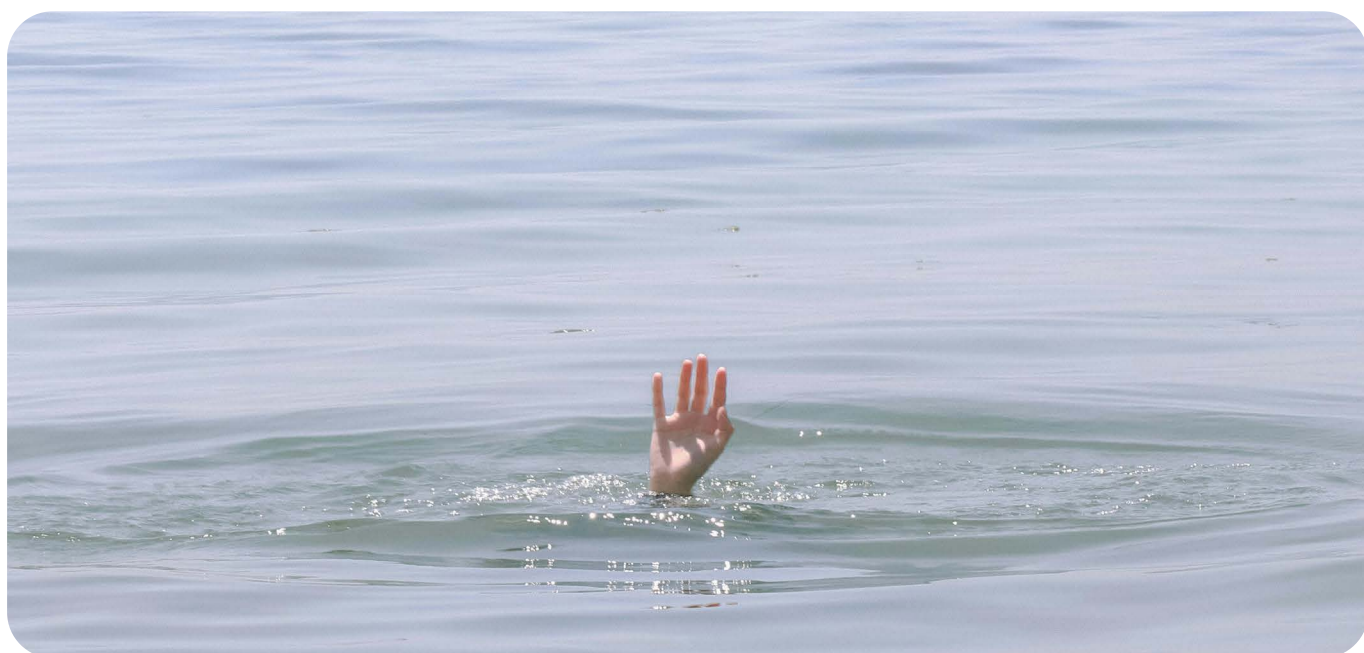
Stobnica/Trzy Morgi – Sulejów

9 km, około 4–5 godzin. Wariant na dłuższy dzień i większą cierpliwość.



TONIĘCIE CZĘSTO PRZEBIĘGA W CISZY

Ratownik medyczny mówi, jak rozpoznać zagrożenie i mądrze pomóc



Latem wiele osób szuka odpoczynku nad wodą. Wystarczy jednak chwila nieuwagi, przecenienie własnych możliwości albo alkohol, by spokojny dzień zamienił się w sytuację zagrożenia życia. O tym, jak naprawdę wygląda tonięcie, dlaczego często pozostaje niezauważone i jak reagować, rozmawiamy z **Przemysławem Justem**, ratownikiem medycznym pracującym na co dzień w zespołach wyjazdowych ratownictwa medycznego.

Zacznijmy od podstaw: jak w rzeczywistości wygląda tonięcie i dlaczego tak często jest niezauważone?

Tonięcie przeważnie spotykane jest przy brawurze. Występuje tutaj alkohol, może też być branie swojej siły na zamiary. Jeśli nie umiemy dobrze pływać, trzeba pamiętać, że ktoś, kto dobrze pływa na basenie, nie tak samo dobrze pływa na otwartej wodzie.

Dlaczego tak często jest niezauważone? Jak mówi literatura medycyny ratunkowej, człowiek dusi się w ciszy. Ludzie tonący często nie krzyczą, ponieważ my mówimy na wydechu, a jeśli ktoś wychyla się na taflę wody, po prostu łapie oddech.

Jakie są pierwsze, subtelne sygnały, że ktoś w wodzie przestaje sobie radzić? Na co konkretnie patrzeć jako świadek?

Jako świadek trzeba patrzeć na nieskoordynowane ruchy. Jeśli ktoś macha rękami, długo chowa się pod wodę, wykonuje chaotyczne ruchy, to są niepokojące sygnały, że coś nam się nie podoba w zachowaniu tej osoby.

Rzadko zdarza się, żeby ktoś krzyknął „pomocy”, ale jeśli już tak się dzieje, reagujemy od razu i wzywamy służby ratownicze.

W którym momencie kończy się obserwacja, a zaczyna konieczność natychmiastowej reakcji?

To już zależy od nas, ale jeśli widzimy, że osoba może potrzebować pomocy, lepiej czasami dmuchać na zimne. Jeśli słyszymy albo widzimy, że ktoś potrzebuje pomocy, trzeba zareagować.

Jeśli jesteśmy nad wodą, gdzie są stanowiska strzeżone przez ratowników wodnych, zgłaszamy taką sytuację ratownikowi. Obciążenie ratowników wodnych też jest duże, mają duże rejony, więc nie zawsze uda im się wszystko wychwycić w pierwszym momencie. Zgłaszamy, że ktoś możliwe, że potrzebuje pomocy, i zostawiamy im ocenę sytuacji.

Co jeżeli nie ma ratownika?

Wtedy również ważne jest wezwanie pomocy i wybranie numeru ratunkowego. Pamiętajmy, że są odpowiednie służby. Zawsze lepiej, jak to mówią, dmuchać na zimne i tę pomoc wezwać. Jeśli okaże się, że nie będzie potrzebna, zawsze można służby odwołać.

Jakie błędy najczęściej popełniają świadkowie tonięcia?

Co sprawia, że sytuacja wymyka się spod kontroli?

Ja zawsze powtarzam, że bardzo ładnie to wygląda w telewizji, jak ktoś rzuca się do pomocy i udaje mu się kogoś uratować. Tylko statystyki są niestety niemiłosiernie. Jest stare ratownicze powiedzenie, że bohaterów się nie osądza, ale jak coś pójdzie nie tak, to z jednej osoby poszkodowanej robią się dwie osoby poszkodowane. Ja też mogę powiedzieć, że świetnie pływam na basenie, ale otwarta woda to zupełnie co innego. Tym bardziej jeśli pojedziemy nad morze, gdzie są prądy wsteczne i fale, naprawdę zostawmy tę robotę profesjonalistom.

Najgorszym błędem jest rzucanie się na pomoc z myślą: „a może ja dam radę”. Tonący brzytwy się chwyta. Jeśli osoba tonąca jest zachłyśnięta, niedotleniona, a my nie mamy przeszkolenia i nie wiemy, jak taką osobę wyciągać z wody, ona pociągnie nas na dno. My będziemy dla niej kołem ratunkowym.

Co zrobić jako pierwsze, gdy widzimy osobę tonącą?

Jak powinno wyglądać prawidłowe wezwanie pomocy?

Najważniejsze jest wezwanie pomocy. To, co zawsze tłumaczę również jako dyspozytor medyczny, to miejsce, z którego dzwoniemy. Czy odbierze operator numeru alarmowego 112, czy konkretnie dyspozytor medyczny, najważniejsze jest określenie miejsca wezwania, bo wtedy wiadomo, gdzie te służby wysłać.

Trzeba podać dobry adres miejsca zdarzenia. Jeśli jesteśmy na plaży, podać jak najwięcej szczegółów, gdzie to się znajduje, tak aby służby dotarły centralnie na miejsce, gdzie mogą udzielić pomocy.

Jak dokładnie pomóc z brzegu?

Co można podać lub rzucić i dlaczego to działa lepiej niż skok do wody?

Tak jak mówiłem, tonący brzytwy się chwyta. Jeśli wskoczmy do wody, osoba tonąca, która jest niedotleniona i walczy o życie, potraktuje nas jako koło ratunkowe.

Z brzegu rzucajmy koła ratunkowe, kapoki, jeśli mamy liny – cokolwiek, żeby ta osoba mogła się czegoś złapać. Jeśli nie jesteśmy ratownikami wodnymi i nie mamy pojęcia, jak to robić, nie wskakujmy.

Jak powinna wyglądać bezpieczna pomoc w wodzie, jeśli ktoś ma odpowiednie umiejętności?

Wejście do wody ma sens wtedy, kiedy jesteśmy ratownikami wodnymi i mamy przeszkolenie. Naprawdę. I wiemy, jak w takich sytuacjach się zachować. Jeśli ktoś ma odpowiednie umiejętności, zawsze powinien brać dodatkową rzecz – koło ratunkowe, kapok. Jeśli mamy przeszkolenie, są odpowiednie procedury, jak postępować z taką osobą, żeby ją wyciągnąć z wody.

Ale jeśli jesteśmy osobą bez żadnego przeszkolenia, nie wskakujmy z myślą: „ja umiem dobrze pływać i ja tę osobę uratuję”. Niestety tak to nie będzie wyglądać. Nigdy nie bez dodatkowej rzeczy.

Przejdźmy do momentu wyciągnięcia z wody. Co robimy najpierw, krok po kroku?

To zależy od sytuacji. Jeśli wyciągniemy kogoś od razu jest brzeg, zawsze oceniamy stan świadomości. Jeśli osoba jest nieprzytomna, dalsze postępowanie będzie inne.

Niezależnie od tego, czy jesteśmy osobami niemedycznymi, czy mamy przeszkolenie, zawsze zaczynamy od oceny stanu świadomości – czy osoba jest przytomna – i od tego, czy oddycha. Jeśli jesteśmy osobami niemedycznymi, czasami lepiej wyciągnąć poszkodowanego całkowicie z wody, żeby było bezpieczniej i działać na brzegu.

Jak prawidłowo sprawdzić oddech i reakcję osoby po wyjęciu z wody?

Najpierw oceniamy stan świadomości. Jeśli ktoś czuje się na siłach i umie to zrobić, może działać samodzielnie, ale jeśli nie czujemy się na siłach, jesteśmy osobami niemedycznymi i jest to dla nas duży stres, ja zawsze każę wykręcać numer alarmowy.

Dlaczego? Bo jeśli odezwie się dyspozytor medyczny, to jest to pierwsza osoba medyczna, z którą się spotykamy i ona poprowadzi nas krok po kroku, co możemy zrobić.

Najpierw sprawdzamy drożność dróg oddechowych, czy ma coś w jamie ustnej, potem udrażniamy drogi oddechowe rękoczynem czoło – żuchwa i przez 10 sekund sprawdzamy, czy oddycha. Wtedy możemy podać, czy jest nieprzytomna i oddycha, czy jest nieprzytomna i nie oddycha. Jeśli nie oddycha, musimy przejść do resuscytacji krążeniowo-oddechowej.

Kiedy rozpoczynamy resuscytację i dlaczego w przypadku tonięcia oddechy ratownicze mają tak duże znaczenie?

Resuscytację rozpoczynamy od momentu potwierdzenia braku oddechu. W sytuacjach szczególnych wytyczne mówią wprost, że u osób utopionych stosujemy pięć oddechów ratowniczych, zanim przejdziemy do uciskania klatki piersiowej.

Dlaczego? Bo zatrzymanie krążenia jest tutaj spowodowane hipoksją, czyli niedotlenieniem. Najpierw przestajemy oddychać, wtórnie dochodzi do zatrzymania akcji serca. Dlatego upowietrzenie płuc jest tak bardzo ważne, aby ruszyć mechanizmy oddechowe.

Jak długo prowadzić działania ratunkowe i kiedy można je przerwać?

Prowadzimy je do przyjazdu służb – czy to straży pożarnej, czy zespołu ratownictwa medycznego – albo do momentu, kiedy służby przejmą od nas osobę poszkodowaną.

Kiedy możemy przerwać? Kiedy nasze bezpieczeństwo jest zagrożone. Różne sytuacje mogą się zdarzyć. Druga sprawa to opadnięcie sił ratownika. Jedna osoba wytrzyma pół godziny, druga piętnaście minut. Jeśli nie mamy nikogo do zmiany, może dojść do momentu, kiedy fizycznie nie damy rady.

Jeśli jesteśmy w miejscu publicznym i są wokół inni ludzie, trzeba ich angażować. Wskazujemy konkretną osobę i mówimy: „chodź tu, przejmij ode mnie”. Jeśli jest więcej osób, zmieniamy ratowników. Nie może być tak, że dziesięć osób stoi i patrzy, a jedna osoba prowadzi uciski przez kilkanaście minut.

Co w sytuacji, gdy osoba po zachłyśnięciu dochodzi do siebie? Czy to oznacza, że wszystko jest w porządku?

Nie zawsze. Najpierw trzeba ocenić, czy osoba oddycha. Jeśli jest nieprzytomna, nie reaguje na głos, na wołanie, udrażniamy drogi oddechowe i sprawdzamy oddech przez 10 sekund. Jeśli oddycha, układamy w pozycji bocznej bezpiecznej i monitorujemy, czy oddycha.

Są też takie sytuacje, że wyciągniemy osobę z wody, ona pokaszle, siedzi, normalnie komunikuje i wygląda, jakby wszystko było w porządku. Ale nawet wtedy zalecam czujność. Bardzo niebezpieczne są wtórne utonięcia, czyli obrzęk płuc spowodowany zachłyśnięciem.

Dlatego nawet jeśli ktoś czuje się dobrze, warto zgłosić się przynajmniej do lekarza rodzinnego, lekarza pierwszej pomocy albo na szpitalny oddział ratunkowy w celu dalszej diagnostyki.

Jakie objawy po wyjściu z wody powinny nas zaniepokoić i skłonić do pilnej konsultacji medycznej?

Utrudniony kontakt, dziwne zachowanie, duszność przewlekła, nieustępujący kaszel – to są wskazania do hospitalizacji. Trzeba spokojnie ludziom wytłumaczyć, że są to sytuacje niebezpieczne i powinni zgłosić się po pomoc lekarską.

Ile czasu po incydencie mogą pojawić się powikłania i dlaczego nie wolno tego bagatelizować?

Jeśli dobrze pamiętam, takie powikłania mogą pojawić się nawet po około 8 – 12 godzinach. Dlatego monitorowanie stanu pacjenta jest naprawdę ważne, szczególnie u dzieci.

Jaką rolę w wypadkach utonięć odgrywa alkohol i dlaczego tak znacząco zwiększa ryzyko?

Alkohol odgrywa bardzo dużą rolę. Po alkoholu włącza nam się nieśmiertelność, brawura. Znikają bariery, pojawia się myślenie: „ja dam radę, jestem silny, no co, ja tego nie zrobię?”. Alkohol naprawdę gra tutaj kluczową rolę.

Złota zasada jest prosta: po alkoholu nigdy nie wchodzimy do wody.

Jaka zasada bezpieczeństwa nad wodą, gdyby miał Pan wskazać tylko najważniejsze, realnie zmniejszając ryzyko tragedii?

Prewencja – to jest najważniejsze. Uważanie na to, żebyśmy nie robili głupot. Zwracanie uwagi ludziom, kiedy zachowują się niebezpiecznie. Wiadomo, wszystkich nie da się uratować i nie każdy dobrze przyjmie taką uwagę, ale od tego są też służby. Są ratownicy wodni, jeśli są dostępni. Jeśli ich nie ma, można zadzwonić pod numer 112. Jeśli są osoby pod wpływem alkoholu, zachowują się niebezpiecznie i wchodzą do wody, można wezwać policję.

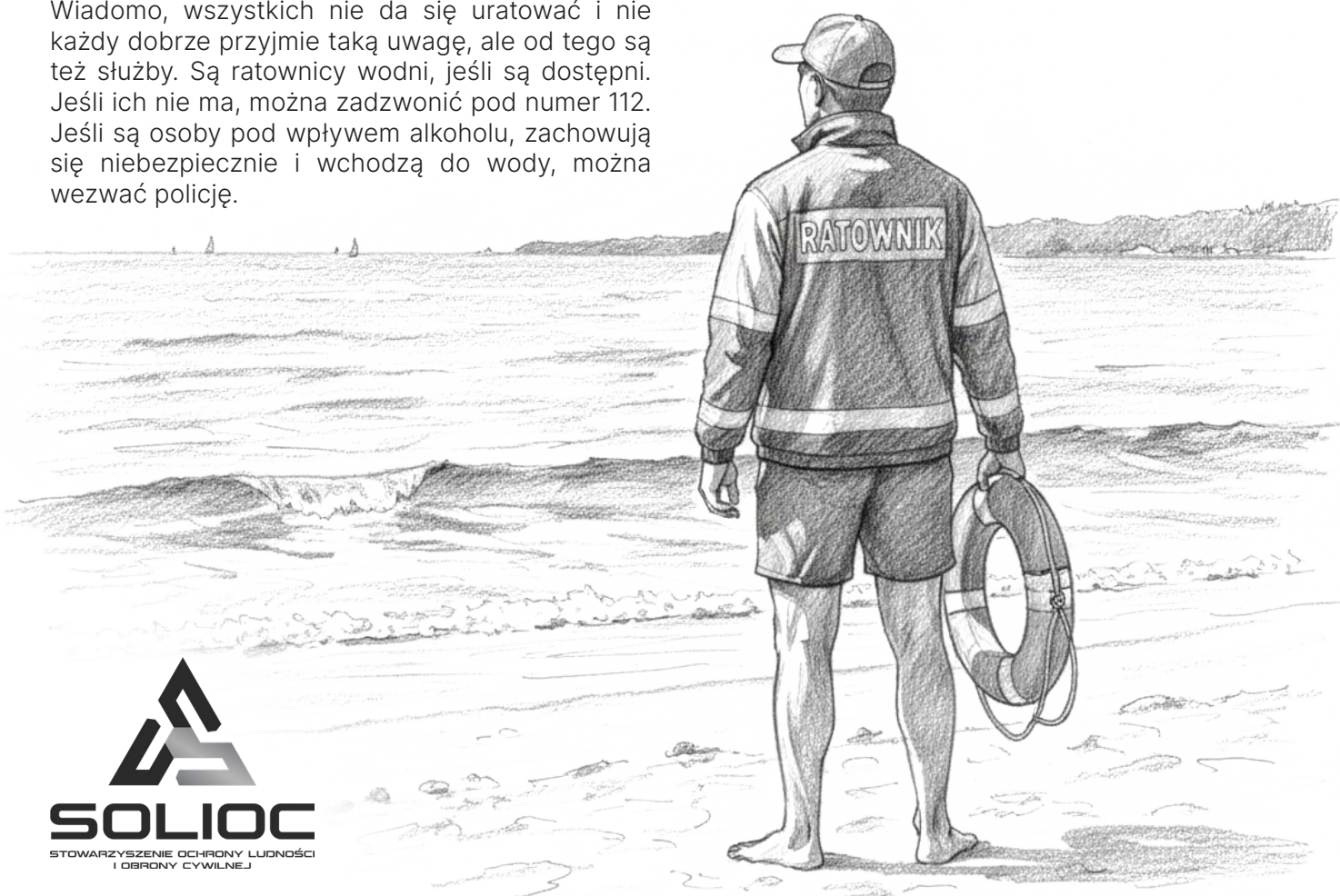
Na koniec: co chciałby Pan, żeby każdy zapamiętał po tej rozmowie, zanim następnym razem pójdzie nad wodę?

Uważajmy na siebie. Nigdy po alkoholu nie wchodzimy do wody. Alkohol zaburza jasne myślenie.

Jeśli widzimy osobę tonącą, zawsze mierzymy siły na zamiary, żeby z jednej osoby poszkodowanej nie zrobiły się dwie.

Jeśli człowiek potrzebuje pierwszej pomocy, udzielajmy jej tak, jak sami chcielibyśmy być ratowani. I pamiętajmy, że po drugiej stronie słuchawki zawsze jest osoba medyczna, dyspozytor, który poprowadzi nas krok po kroku, co należy robić. Jeśli nie pamiętamy procedur, mamy opór albo duży stres, po drugiej stronie jest ktoś, kto po prostu nam pomoże.

*Rozmawiała i opracowała:
Romana Romanenko*



Marketing, który pracuje na sprzedaż

Strona jest, ale nie prowadzi do zapytań?
Handlowcy wysyłają różne prezentacje?
Treści powstają „przy okazji”?

To najczęstszy moment, w którym firmy trafiają do nas.

Hi-RE porządkuje marketing tak, aby wspierał realne cele biznesowe –
rozmowy handlowe, zapytania i sprzedaż online.



STRATEGIA I UPORZĄDKOWANIE KOMUNIKACJI

Analizujemy klientów, konkurencję i zasoby.
Układamy plan, który ma sens finansowo i operacyjnie.

Masz już strategię? Przechodzimy od razu do realizacji



STRONY I SPRZEDAŻ ONLINE

Projektujemy strukturę treści, ścieżki kontaktu i ofertę tak, aby
użytkownik wiedział: co oferujesz i co zrobić dalej.



MATERIAŁY DLA HANDLOWCÓW

Prezentacje, karty produktowe, katalogi, case studies – spójne
i gotowe do użycia w rozmowie sprzedażowej.



CONTENT I PRODUKCJA FOTO / WIDEO

Sesje projektowane pod sklep internetowy, marketplace
i kampanie reklamowe. Materiały mają wspierać decyzję
zakupową, nie tylko dobrze wyglądać.

PRACUJEMY Z

- firmami usługowymi, które chcą stabilnych zapytań,
- firmami produkcyjnymi i dystrybucyjnymi, które potrzebują spójnych materiałów sprzedażowych,
- markami e-commerce,
- branżami regulowanymi, gdzie komunikacja musi być zgodna z przepisami.

DLACZEGO HI RE?

Stały zespół i produkcja in-house – strategia, treść, grafika, WordPress, foto i wideo w jednym procesie.

- Bez rozbijania projektu między wykonawcami.
- Bez działań „na próbę”.
- Zaczynamy od celu. Kończymy na wdrożeniu.

POTRZEBUJESZ WYCENY?

KONTAKT



k.gliszczynska@hi-re.pl



+48 530788635



ul. Młynarska 2/213
97-300 Piotrków Trybunalski



www.hi-re.pl

PIERWSZY RAZ W GÓRACH

Jak wybrać trasę i bezpiecznie wrócić

W górach łatwo pomylić trzy rzeczy: popularne z łatwym, krótkie z bezpiecznym i ładną pogodę rano z warunkami na cały dzień. To właśnie od tych pomyłek zaczynają się sytuacje, które kończą się zmęczeniem, odwodnieniem albo wezwaniem pomocy.



Na parkingu wszystko wygląda podobnie. Ludzie w sportowych butach, plecaki, dzieci, kijki, ktoś sprawdza mapę w telefonie. Szlak wydaje się „dla wszystkich”, bo skoro idą nim tłumy, to nie może być trudny.

A potem zaczyna się podejście. Po godzinie robi się gorąco, po dwóch kończy się woda, po trzech zaczynają boleć kolana, a zejście dopiero przed nami.

To nie jest pech. To jest najczęstszy błąd pierwszej wycieczki w góry.

Długość trasy niczego nie gwarantuje

Na mapie szlak może mieć kilka kilometrów. W górach to niewiele mówi.

Liczy się przewyższenie, czyli suma podejść i zejść. Liczy się teren: kamienie, błoto, śliskie odcinki, ekspozycja. Liczy się też tłum, który spowalnia marsz, i pogoda, która potrafi zmienić się w ciągu godziny.

Dlatego przed wyjściem warto sprawdzić nie tylko prognozę, ale też komunikat turystyczny danego pasma/rejonu górskiego np. Narodowego Parku Tatrzańskiego. To tam pojawiają się informacje

o śniegu w wyższych partiach, oblodzeniach, zamkniętych odcinkach czy silnym wietrze.

Sprzęt też nie rozwiązuje wszystkiego. Raki czy czekan pomagają tylko wtedy, gdy ktoś umie ich używać. Bez tego dają fałszywe poczucie bezpieczeństwa.

Najważniejsza decyzja: czy ta trasa jest dla mnie

Przed wyjściem warto zadać sobie kilka prostych pytań:

- ile kilometrów ma trasa w obie strony,
- ile jest podejść przewyżseń,
- ile zajmie zejście, nie tylko wejście,
- czy można skrócić trasę w razie zmęczenia,
- czy na trasie jest cień, schronisko albo miejsce odpoczynku.

Jeśli coś budzi wątpliwość, to nie jest dobry moment na „sprawdzę w praktyce”.

Jeśli pogoda, czas albo siły przestają się zgadzać z planem, zawracasz. To jest normalna część wycieczki.

Zaczyna się dobrze, kończy się gorzej

W górach największe zmęczenie często przychodzi nie na początku, tylko później.

Słońce, wysiłek i brak przerw prowadzą do odwodnienia i przegrzania. Objawy mogą być niepozorne: ból głowy, zawroty, osłabienie, rozdrażnienie, nudności. CDC opisuje je jako typowe dla wyczerpania cieplnego.

To moment, w którym wiele osób próbuje „jeszcze trochę dojść”. I właśnie wtedy problem się pogłębia. Najprostsza zasada: pij wcześniej, niż poczujesz silne pragnienie, rób przerwy i szukaj cienia.

Ochrona przed słońcem też nie jest dodatkiem. Dermatolodzy zalecają krem z filtrem SPF 30 lub wyższym, ale podkreślają, że to nie wystarczy. Potrzebne są również czapka, okulary i przerwy w cieniu.

Wejście to połowa drogi

Wiele osób myśli: „weszliśmy, więc damy radę wrócić”. Tymczasem zejście męczy inaczej.

To wtedy pojawiają się przeciążenia kolan, poślizgnięcia i utrata koncentracji. Badania pokazują, że kijki trekkingowe mogą zmniejszać obciążenie kolan przy schodzeniu, ale tylko wtedy, gdy są używane prawidłowo.

Dlatego planując trasę, trzeba myśleć o powrocie równie poważnie jak o wejściu.

TRZY RZECZY, KTÓRYCH NAJCZĘŚCIEJ BRAKUJE



Lekka kurtka przeciwdeszczowa



Czołówka lub latarka



Powerbank

To rzeczy, których nie widać na początku dnia, a które robią różnicę po kilku godzinach.

Godzina odwrotu

To jedna z najprostszych i najważniejszych zasad. Przed wyjściem warto ustalić konkretną godzinę: jeśli do tego momentu nie jesteśmy w danym miejscu, zwracamy.

Bez negocjowania. Bez „jeszcze kawałek”. Bez sprawdzania, czy może jednak się uda.

W niektórych rejonach obowiązuje też zakaz poruszania się po szlakach od zmerchu do świtu (np. od marca do listopada), co dodatkowo pokazuje, jak ważne jest planowanie czasu.

Dzieci, seniorzy i choroby przewlekłe

Nie każdy organizm reaguje tak samo na wysiłek i temperaturę.

Dzieci, osoby starsze i osoby z chorobami przewlekłymi szybciej się odwadniają i gorzej znoszą upał. W ich przypadku plan powinien być krótszy, prostszy i z większą liczbą przerw.

Jeśli ktoś przyjmuje leki, powinien mieć je przy sobie, razem z zapasem wody i świadomością, jak organizm reaguje na wysiłek.

Jeśli coś się dzieje

W polskich górach pomoc wzywa się pod numerami:



Ratownictwo Morskie i Górskie
985



Numer alarmowy
112



Całodobowy numer alarmowy w górach
+48 601 100 300

Warto mieć zainstalowaną aplikację Ratunek, która pomaga przekazać lokalizację. Nie zastępuje ona jednak zasięgu i naładowanego telefonu.

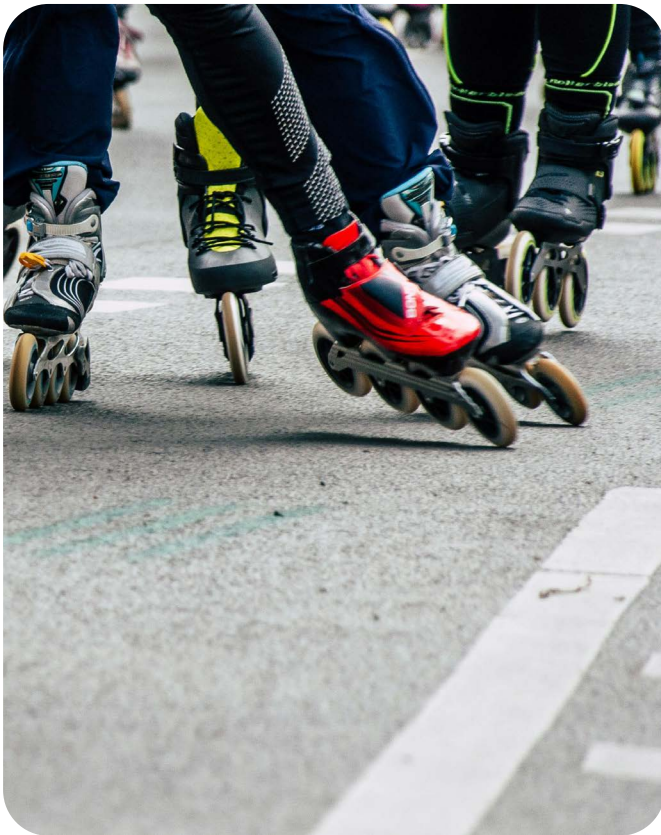
Pierwsza lub pierwsza po długim czasie wycieczka w góry nie musi być trudna. Wystarczy dobrze dobrana trasa, trochę pokory i zgoda na to, że nie wszystko trzeba zrobić za pierwszym razem.

Najczęściej problemem nie jest brak kondycji, tylko zbyt ambitny plan.

A najbezpieczniejsza decyzja w górach brzmi bardzo zwyczajnie: dziś wracamy wcześniej.

NIGHTSKATING PIOTRKÓW

Wieczorny przejazd na rolkach i dlaczego rolki wracają jako środek transportu w mieście



W wielu miastach rolki przestały być tylko formą rekreacji w parku. Coraz częściej wracają jako alternatywny sposób poruszania się po mieście. Szybkie, lekkie i stosunkowo łatwe do przewiezienia w plecaku mogą być realną alternatywą dla krótkich przejazdów samochodem czy komunikacją miejską.

Właśnie dlatego wydarzenia takie jak **Nightskating Piotrków** przyciągają coraz więcej osób. Nocny przejazd rolkarzy ulicami miasta to nie tylko wspólna zabawa i sport, ale także pokazanie, że rolki mogą być częścią miejskiej mobilności.

Nightskating polega na wspólnym przejeździe rolkarzy ulicami miasta wyznaczoną trasą. Takie wydarzenia odbywają się w wielu miastach w Polsce i na świecie. W Piotrkowie rolkarze spotykają się zwykle w okolicach **ulicy Czesława Niemena**, gdzie rozpoczyna się zbiórka, rozgrzewka i przygotowanie do przejazdu. Start przejazdu odbywa się zazwyczaj około **godziny 19:00**, a cała trasa trwa około dwóch godzin i liczy kilkanaście kilometrów.

Rolki w mieście – zasady i bezpieczeństwo

Choć rolki są świetną formą aktywności, jazda po mieście wymaga przestrzegania kilku ważnych zasad. W przeciwieństwie do jazdy rekreacyjnej w parku, w mieście pojawiają się inne zagrożenia: ruch pieszych, rowerów, samochodów, nierówna nawierzchnia czy skrzyżowania.

Dlatego rolkarze, podobnie jak rowerzyści czy użytkownicy hulajnóg, powinni pamiętać o podstawowych zasadach poruszania się w przestrzeni miejskiej.

Umiejętność hamowania to absolutna podstawa. Najważniejszą umiejętnością rolkarza w mieście jest **skuteczne hamowanie**. W praktyce oznacza to nie tylko korzystanie z hamulca w rolce, ale także opanowanie technik kontrolnego zatrzymywania się lub zwalniania.

Na miejskich trasach pojawiają się nagłe sytuacje: pieszy wchodzący na ścieżkę, rowerzysta zmieniający kierunek jazdy czy nierówność nawierzchni. Osoba, która nie potrafi bezpiecznie wyhamować, stwarza zagrożenie nie tylko dla siebie, ale też dla innych.

Dlatego większość wydarzeń rolkowych, w tym nightskating, zakłada minimalny poziom umiejętności uczestników. Trzeba potrafić utrzymać równowagę, kontrolować prędkość i reagować na sytuację wokół.

Sprzęt ochronny naprawdę robi różnicę

Wiele osób traktuje ochraniacze jako element dla początkujących. Tymczasem statystyki wypadków na rolkach pokazują, że najczęstsze urazy dotyczą właśnie kolan, łokci i nadgarstków.

Dlatego podczas wydarzeń rolkowych zdecydowanie zaleca się używanie:

- kasku,
- ochraniaczy na kolana,
- ochraniaczy na łokcie,
- ochraniaczy na nadgarstki.

Kask chroni głowę podczas upadku, natomiast ochraniacze zmniejszają ryzyko złamań i poważnych otarć. Nawet doświadczony rolkarz może stracić równowagę na mokrym asfalcie, kostce brukowej czy przy nagłym manewrze.

Widoczność po zmroku

Przejazdy nightskating odbywają się wieczorem, dlatego bardzo ważna jest **widoczność uczestników**. Lampki LED, elementy odblaskowe lub świecące opaski zwiększają bezpieczeństwo i pozwalają innym uczestnikom ruchu szybciej zauważyć rolkarzy.

W dużych miastach coraz częściej stosuje się także podświetlane rolki czy świecące elementy stroju. Choć wyglądają efektownie, ich główną funkcją jest właśnie poprawa widoczności.

Jazda w grupie rządzi się innymi zasadami

Podczas nightskatingu rolkarze poruszają się w peletonie, czyli zwartej grupie uczestników. To oznacza, że jazda wygląda inaczej niż podczas samotnego treningu.

Najważniejsze zasady to:

- nie wyprzedzać prowadzących przejazd,
- nie przyspieszać gwałtownie,
- utrzymywać tempo grupy,
- zachować bezpieczną odległość od innych rolkarzy.

Na trasie znajdują się osoby odpowiedzialne za prowadzenie peletonu oraz zabezpieczenie skrzyżowań. Ich polecenia są obowiązujące dla wszystkich uczestników.

Kto może wziąć udział w przejeździe

Jedną z największych zalet nightskatingu jest jego dostępność. W przejeździe mogą uczestniczyć:

- dzieci
- młodzież
- dorośli
- osoby starsze

Najważniejszym warunkiem nie jest wiek, lecz **podstawowa umiejętność jazdy na rolkach**.

Tempo przejazdu zwykle dostosowane jest do mniej doświadczonych uczestników, dlatego często można spotkać tam:

- rodziny z dziećmi,
- grupy znajomych,
- osoby dopiero zaczynające przygodę z rolkami.

Jak wygląda program wydarzenia

Wydarzenie zwykle trwa kilka godzin i obejmuje kilka etapów. Nightskating nie polega wyłącznie na przejechaniu trasy.

Program często obejmuje:

- gry miejskie i aktywności rolkowe
- szkolenia jazdy na rolkach
- konkursy rolkowe
- wspólną rozgrzewkę
- główny przejazd ulicami miasta
- integrację uczestników po zakończeniu przejazdu.

Dzięki temu wydarzenie ma charakter zarówno sportowy, jak i społeczny.



Dlaczego takie wydarzenia powstają

Nightskating powstał z bardzo prostego powodu: rolkarze chcieli wspólnie jeździć po mieście w bezpiecznych warunkach.

Takie wydarzenia mają kilka ważnych funkcji:

- **promują aktywność fizyczną** – rolki są jedną z najbardziej dynamicznych form rekreacji w mieście
- **integrują mieszkańców** – uczestnicy spotykają się wokół wspólnej pasji
- **pokazują miasto z innej perspektywy** – ulice, które na co dzień należą do samochodów, na chwilę stają się przestrzenią sportu
- **tworzą bezpieczną przestrzeń do jazdy** – z zabezpieczeniem organizatorów i wolontariuszy.

Dla wielu uczestników nightskating nie jest tylko wydarzeniem sportowym. To także okazja do spotkania ludzi o podobnych zainteresowaniach i odkrywania miasta na nowo.



10 ZASAD BEZPIECZNEJ JAZDY NA ROLKACH W MIEŚCIE

1. Naucz się hamować zanim wyjedziesz na ulicę

Podstawowa zasada bezpieczeństwa. Musisz umieć zatrzymać się w kontrolowany sposób, nie tylko korzystając z hamulca, ale także poprzez zwalnianie i zmianę toru jazdy.

2. Zawsze używaj kasku i ochraniaczy

Najczęstsze urazy rolkarzy dotyczą kolan, nadgarstków i łokci. Kask oraz ochraniacze znacząco zmniejszają ryzyko poważnych kontuzji przy upadku.

3. Dostosuj prędkość do miejsca

Na ścieżce rowerowej można jechać szybciej, ale w pobliżu pieszych, skrzyżowań czy przejść trzeba wyraźnie zwolnić.

4. Zachowuj dystans od innych

Podczas jazdy w grupie lub na zatłoczonych trasach zostaw miejsce na reakcję. Nagłe zatrzymanie osoby przed Tobą może zakończyć się kolizją.

5. Bądź widoczny po zmroku

Lampki LED, elementy odblaskowe lub jasne ubrania zwiększają Twoją widoczność. Wieczorem to jeden z najważniejszych elementów bezpieczeństwa.

6. Uważaj na nawierzchnię

Mokra kostka brukowa, piasek na asfalcie, studzienki kanalizacyjne czy liście mogą spowodować poślizg. Zawsze obserwuj drogę kilka metrów przed sobą.

7. Nie słuchaj głośno muzyki w słuchawkach

W mieście musisz słyszeć otoczenie: rowery, samochody, pieszych czy komunikaty organizatorów podczas przejazdu.

8. Sygnalizuj swoje manewry

Podobnie jak rowerzyści, rolkarze powinni informować innych o zmianie kierunku jazdy lub wyprzedzaniu.

9. Nie przeceniaj swoich umiejętności

Szybka jazda wygląda efektownie, ale w mieście ważniejsza jest kontrola nad jazdą niż tempo.

10. W grupie jedź zgodnie z tempem peletonu

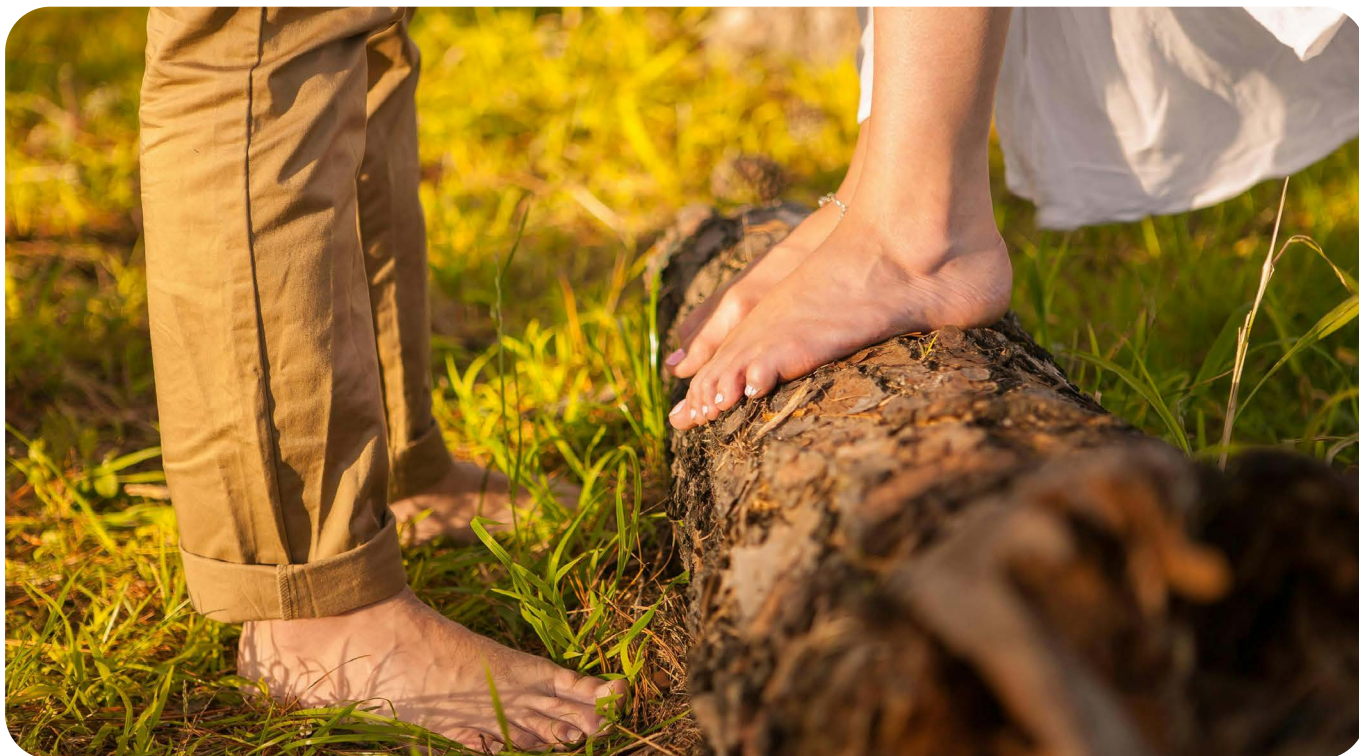
Podczas wydarzeń takich jak nightskating obowiązuje jazda w tempie całej grupy. Wyprzedzanie prowadzących lub nagłe przyspieszanie zwiększa ryzyko wypadku.

CHODZENIE BOSO

– czy to jest zdrowe?

Miękkie kępy trawy zapraszają nas by ściągnąć buty, przewietrzyć stopy i podarować sobie naturalny masaż chodząc bosu.

Czy wiesz, że obuwia rzeczywiście zmienia sposób kontaktu stopy z podłożem, pracę mięśni i wzorzec chodu. Nie będzie jednak dobrym rozwiązaniem dla każdego.



Chodzenie bosu zmienia warunki pracy stopy

Palce mają więcej swobody, stopa inaczej odbiera bodźce z podłoża, a sam krok różni się od tego, który wykonujemy w butach. Badania porównujące osoby, które na co dzień chodzą bosu, z osobami stale używającymi obuwia pokazują różnice w budowie stopy, między innymi w ustawieniu palucha i łuku stopy. To sugeruje, że obuwie ma znaczenie dla rozwoju i funkcjonowania stopy. Wiele zależy od wieku, stanu zdrowia i miejsca, po którym się poruszamy. To, co może być rozsądne u zdrowego dziecka na trawie czy w domu, nie musi być dobrym pomysłem u seniora z zaburzeniami równowagi czy osoby z cukrzycą.

U dzieci chodzenie bosu może być częścią normalnego rozwoju

W przypadku dzieci przeglądy wskazują, że obuwie wpływa na chód i pracę stopy już od najmłodszych lat, a część ekspertów uważa, że w bezpiecznych

warunkach chodzenie bosu może wspierać bardziej naturalną pracę stopy i odbiór bodźców z podłoża. To ma sens zwłaszcza w domu albo na bezpiecznej nawierzchni, gdy dziecko uczy się stabilizacji, równowagi i kontroli ruchu.

Trzeba jednak uważać, żeby nie dopisać do tego zbyt wiele. W przeglądzie zaleceń dotyczących obuwia dziecięcego autorzy wyraźnie wskazują, że wiele rekomendacji opiera się bardziej na zdaniach ekspertów. Pewne jest to, że dziecko potrzebuje obuwia dobrze dopasowanego, a nie ciasnego, sztywnego czy źle dobranego. Wiadomo też, że zbyt krótkie buty wiążą się z większym ryzykiem nieprawidłowego ustawienia palucha.

Kiedy u dziecka lepiej zachować ostrożność

Najbardziej praktyczna zasada jest prosta: bosu tak, ale nie bezmyślnie. W domu albo na bezpiecznej trawie ryzyko jest zwykle małe. Na rozgrzanym betonie, parkingu, w miejscu z odłamkami szkła albo w przestrzeni wspólnej, takiej jak prysznic czy okolice basenu, sytuacja wygląda inaczej. Wtedy

problemem nie jest „nienaturalność buta”, tylko ochrona skóry przed skaleczeniem, oparzeniem albo zakażeniem. To samo dotyczy sytuacji, gdy dziecko ma bolesne pęknięcia skóry, świeże urazy, zaburzenia czucia, problem neurologiczny albo stosuje wkładki lub ortezy zalecone przez lekarza. W takich przypadkach but staje się ochroną.

U seniorów priorytet jest inny niż u dzieci

To, co można rozważać u dzieci w kategoriach rozwoju i czucia podłoga, u seniorów trzeba oceniać przede wszystkim przez pryzmat bezpieczeństwa. W starszym wieku głównym problemem nie jest „naturalność chodu”, tylko ryzyko upadku, urazu i trudniejszego gojenia ran. W dużym przeglądzie dotyczącym zapobiegania upadkom u starszych dorosłych wskazano, że chodzenie boso albo w samych skarpetach wiąże się z wyraźnie większym ryzykiem upadku, podczas gdy dobrze dobrane obuwie sportowe lub stabilne buty są bezpieczniejszym wyborem.

To nie znaczy, że każdy senior absolutnie nigdy nie powinien stanąć boso na podłodze. Znaczy tyle, że dla tej grupy wiekowej nie należy sprzedawać chodzenia boso jako zdrowego nawyku „dla każdego”. U starszej osoby znacznie ważniejsze są stabilność, przyczepność i ochrona stopy. Dodatkowo przegląd badań nad bezpiecznym obuwiem dla osób starszych pokazuje, że znaczenie mają konkretne cechy buta: dobre dopasowanie, stabilne trzymanie stopy, odpowiednia przyczepność i konstrukcja zmniejszająca ryzyko poślizgnięcia.

Szczególna ostrożność przy cukrzycy i zaburzeniach czucia

U osób z cukrzycą, neuropatią albo innymi zaburzeniami czucia nawet drobny uraz może zostać przeoczony, a potem stać się poważnym problemem. W takich sytuacjach chodzenie boso, nawet w domu, zwykle nie jest zalecane właśnie dlatego, że pacjent może nie zauważyć skaleczenia, otarcia czy oparzenia na czas. Tu nie chodzi o ideologię „naturalnego chodzenia”, tylko o realne ryzyko owrzodzeń i infekcji.

Najrozsądniejsze podejście

Najgorsze, co można zrobić z tym tematem, to sprowadzić go do prostego hasła: „boso jest zdrowiej” albo odwrotnie „zawsze trzeba nosić buty”. Żadne z tych zdań nie jest dość precyzyjne. Rozsądniejsze podejście wygląda tak: u zdrowych dzieci chodzenie boso w bezpiecznych warunkach może być naturalnym elementem codziennej aktywności, ale nie zastępuje potrzeby dobrze dobranego obuwia i nie leczy problemów ze stopami. U seniorów punkt ciężkości przesuwają się z „naturalności” na bezpieczeństwo, stabilność i ochronę przed upadkiem oraz urazem. A u osób z chorobami przewlekłymi, zaburzeniami czucia, ranami albo po urazach decyzję trzeba podejmować ostrożniej, czasem po konsultacji ze specjalistą.

Chodzenie boso może być rozsądnym wyborem, ale tylko wtedy, gdy jest dopasowane do człowieka, a nie do modnego hasła.



ZAPRASZAMY DO WSPÓŁPRACY z Magazynem Medycznym

Magazyn Medyczny to sezonowy magazyn o zdrowiu i profilaktyce, obecny w poczekalniach przychodni oraz u lokalnych partnerów. Trafiamy do osób, które właśnie myślą o swoim zdrowiu – rodziców, seniorów, osób w trakcie rehabilitacji i opiekunów towarzyszących bliskim. To moment skupienia, realnej potrzeby i ważnej lektury.

Zapraszamy do współtworzenia tej przestrzeni.

Jak możesz być obecny w Magazynie Medycznym?



Reklama w magazynie drukowanym

Twoja marka pojawia się w kwartalniku czytany w spokojnym kontekście – bez pośpiechu i bez konkurencji dziesiątek komunikatów obok. To obecność blisko decyzji zdrowotnych, w miejscu, w którym czytelnik ma czas.



Emisja na ekranach w poczekalni

Krótkie, powtarzalne materiały wizualne wyświetlane cyklicznie w godzinach pracy przychodni. Wielokrotny kontakt z komunikatem w trakcie oczekiwania buduje rozpoznawalność i utrwała przekaz.



Treści partnerskie o charakterze edukacyjnym

Artykuły i wywiady przygotowane wspólnie z redakcją, oznaczone jako materiał partnerski. Publikujemy wyłącznie treści edukacyjne – dzięki temu marka pojawia się w kontekście wiedzy, odpowiedzialności i eksperckości, a nie w agresywnej narracji sprzedażowej.

Dlaczego warto?

- Kontakt z odbiorcą w kluczowym momencie podejmowania decyzji.
- Pełna uwaga czytelnika – bez scrollowania i rozproszeń.
- Wysokie zaufanie wynikające z medycznego, edukacyjnego kontekstu i dbałości o jakość przekazu.
- Wielokrotne odczytanie – jeden egzemplarz trafia do kilku osób.

Jeśli interesuje Cię reklama w magazynie o zdrowiu, obecność marki w poczekalni przychodni lub publikacja artykułu edukacyjnego dla pacjentów – porozmawiajmy o możliwych formach współpracy.

KONTAKT

magazyn@sagemedica.pl
+48 798 492 182



DRENAŻ LIMFATYCZNY

na czym polega i kiedy może pomóc?

Opuchnięte nogi po długim dniu, obrzęk po operacji, uczucie ciężkości w ciele, poranna opuchlizna twarzy albo ręka, która puchnie po leczeniu onkologicznym — w takich sytuacjach często pojawia się hasło: drenaż limfatyczny. Warto wiedzieć, czym ten zabieg naprawdę jest, kiedy ma zastosowanie medyczne, a kiedy może być jedynie elementem pielęgnacji lub rekonwalescencji.



Na czym polega drenaż limfatyczny?

Drenaż limfatyczny to specjalna, bardzo delikatna technika pracy z ciałem, której celem jest wspieranie odpływu limfy i płynu tkankowego. Najczęściej mówi się o manualnym drenażu limfatycznym, czyli zabiegu wykonywanym rękami przez odpowiednio przygotowanego fizjoterapeuty, masażystę medycznego lub terapeutę pracującego z obrzękami.

Ten zabieg różni się od klasycznego masażu. Nie polega na mocnym ugniataniu mięśni ani intensywnym rozcieraniu tkanek. Ruchy są spokojne, powtarzalne i płytkie, ponieważ wiele naczyń limfatycznych znajduje się blisko powierzchni skóry. Zbyt mocny nacisk może podrażnić tkanki, zamiast ułatwić odpływ płynu. Profesjonalny drenaż często zaczyna się od przygotowania obszarów, przez które chłonka ma odpływać. Terapeuta nie zawsze od razu pracuje tam, gdzie obrzęk jest największy. Celem jest pokierowanie płynu w stronę sprawniej działających dróg odpływu.

Zacznijmy od limfy

Limfa, czyli chłonka, to płyn krążący w układzie limfatycznym. Ten układ tworzą naczynia limfatyczne, węzły chłonne i narządy związane z odpornością. Jego zadaniem jest między innymi odprowadzanie nadmiaru płynu z tkanek, udział w pracy układu odpornościowego oraz transport niektórych substancji w organizmie.

Można powiedzieć prosto: układ limfatyczny pomaga utrzymywać prawidłową gospodarkę płynami. Gdy odpływ chłonki jest utrudniony, płyn może gromadzić się w tkankach. Wtedy pojawia się obrzęk. Nie każdy obrzęk jest jednak limfatyczny, bo opuchlizna może mieć także inne przyczyny, na przykład żyłne, zapalne, pourazowe, sercowe lub nerkowe.



Kiedy drenaż ma zastosowanie medyczne?

Najważniejsze zastosowanie drenażu dotyczy obrzęku limfatycznego. Może on pojawić się na przykład po leczeniu onkologicznym, zwłaszcza wtedy, gdy usuwano lub napromieniano węzły chłonne. Przykładem jest obrzęk ręki po leczeniu raka piersi, ale problem może dotyczyć także nóg, tułowia lub innych części ciała.

W takich sytuacjach drenaż jest zwykle częścią szerszego postępowania. Sam zabieg rzadko wystarcza. Ważne są także kompresja, czyli odpowiednio dobrane wyroby uciskowe lub bandażowanie, ćwiczenia, pielęgnacja skóry i regularna kontrola specjalisty. Przy przewlekłym obrzęku limfatycznym liczy się cały plan leczenia, a nie pojedyncza wizyta od czasu do czasu.

Drenaż może być również stosowany po niektórych operacjach, urazach lub zabiegach estetycznych, jeśli specjalista uzna, że będzie pomocny w zmniejszaniu obrzęku i poprawie komfortu. Tu trzeba zachować rozsądek: opuchlizna po zabiegu bywa naturalną częścią gojenia, a podstawą postępowania mogą być odpoczynek, ruch zalecony przez lekarza, ułożenie kończyny wyżej lub kompresja.

A co z zastosowaniem kosmetycznym?

W kosmetologii drenaż bywa stosowany przy uczuciu opuchnięcia twarzy, ciężkości nóg albo zatrzymania wody w tkankach. U zdrowej osoby może dać przyjemne uczucie lekkości i krótkotrwałe zmniejszenie widocznej opuchlizny, zwłaszcza po niewyspaniu, długim siedzeniu, podróży lub w upalne dni.

Nie należy jednak przypisywać mu działania, którego nie ma. Drenaż limfatyczny nie spala tłuszczu, nie zastępuje leczenia chorób i nie jest metodą oczyszczania organizmu z toksyn. Za neutralizowanie i usuwanie produktów przemiany materii odpowiadają przede wszystkim wątroba, nerki, układ oddechowy i cały metabolizm. Drenaż może wspierać przesuwanie płynu w tkankach, ale nie jest skrótem do trwałej zmiany sylwetki.

Czy można robić drenaż samodzielnie w domu?

W niektórych sytuacjach tak, ale najlepiej po instruktażu specjalisty. Domowa wersja drenażu, często nazywana samodrenażem, jest prosta, delikatna i wykonywana lekkimi ruchami. Może być elementem samoopieki u osób z rozpoznaniem obrzękiem limfatycznym albo wsparciem po zabiegu, jeśli lekarz lub fizjoterapeuta uzna to za właściwe.

Przy pielęgnacji kosmetycznej delikatny automasaż twarzy lub nóg może być bezpiecznym rytuałem, o ile nie ma bólu, stanu zapalnego, świeżych ran ani niepokojących objawów. Nie powinien boleć ani zostawiać siniaków. Jeśli podczas masażu trzeba używać dużej siły, technika jest prawdopodobnie zbyt intensywna.

Kiedy nie zaczynać od masażu?

Są sytuacje, w których obrzęku nie powinno się rozmasowywać bez konsultacji. Dotyczy to zwłaszcza nagłej, jednostronnej opuchlizny nogi lub ręki, bólu, zaczerwienienia, ocieplenia skóry, gorączki, duszności, bólu w klatce piersiowej albo wyraźnego pogorszenia samopoczucia. Ostrożność jest potrzebna również przy aktywnej infekcji, świeżym urazie, niewyrównanej niewydolności serca i obrzękach o nieznanym przyczynie.

W takich przypadkach najpierw trzeba ustalić, skąd bierze się problem. Masaż może być pomocny, ale źle dobrany zabieg może opóźnić właściwą diagnostykę.

Co wspiera odpływ limfy na co dzień?

Układ limfatyczny korzysta z ruchu. Nie ma własnej pompy podobnej do serca, dlatego w przepływie chłonki pomagają: praca mięśni, spokojny oddech i zmiana pozycji ciała. Znaczenie mają proste rzeczy: spacer, krótkie przerwy od siedzenia, poruszanie stopami w czasie pracy przy biurku, ćwiczenia zalecone przez fizjoterapeutę i odpowiednia pielęgnacja skóry.

Jeśli lekarz zaleci kompresję, warto stosować ją zgodnie z instrukcją. Źle dobrany ucisk może być nieskuteczny albo powodować dyskomfort, dlatego przy przewlekłych obrzękach lepiej nie dobierać go przypadkowo.

Najważniejsze wnioski

Drenaż limfatyczny jest delikatną techniką wspierającą odpływ chłonki i płynu tkankowego. Największe znaczenie ma w leczeniu obrzęku limfatycznego, zwłaszcza jako część szerszej terapii obejmującej kompresję, ruch i pielęgnację skóry. Może być też pomocny po wybranych zabiegach lub przy uczuciu opuchnięcia, ale nie jest uniwersalną metodą na każdy obrzęk.

W domu można wykonywać prosty samodrenaż, najlepiej po wcześniejszym instruktażu. W zastosowaniu kosmetycznym delikatny masaż może poprawić komfort i chwilowo zmniejszyć wrażenie opuchnięcia, ale nie zastąpi diagnostyki, leczenia ani zdrowych nawyków. Najważniejsze jest dobre rozpoznanie sytuacji: gdy obrzęk jest nagły, bolesny, jednostronny lub nietypowy, najpierw potrzebna jest ocena medyczna.

FESTIWAL BEZPIECZNY

od pierwszej do ostatniej piosenki



Letni festiwal kojarzy się z muzyką, swobodą i tłumem pod sceną. Rzadziej myślimy o tym, że kilka godzin w upale, za mało wody, alkohol, głośna muzyka i ścisk potrafią obciążyć organizm bardziej, niż podpowiada wakacyjna atmosfera.

W skrócie

Na festiwalu najczęściej nie szkodzi jeden wielki błąd, lecz suma małych decyzji: za mało wody, za dużo słońca, brak odpoczynku, alkohol w upale, wejście w zbyt gęsty tłum i ignorowanie pierwszych objawów osłabienia.

Przed koncertem warto ustalić trzy rzeczy:

gdzie się spotykamy, gdzie jest wyjście i gdzie szukać pomocy medycznej.

Sezon zaczyna się bliżej, niż myślimy

Letnie koncerty mają w sobie coś, co łatwo rozbraja czujność. Jest muzyka, znajomi, zdjęcia, jedzenie z plenerowych stoisk i ten rodzaj wolności, który wielu osobom kojarzy się z wakacjami. W takim nastroju rzadko myśli się o wodzie, cieniu, odpoczynku albo drodze wyjścia z tłumem.

Sezon festiwalowy nie zaczyna się wyłącznie na największych scenach w Gdyni, Warszawie, Katowicach, Łodzi czy Kołobrzegu. Dla mieszkańców regionu zaczyna się dużo bliżej: na miejskich wydarzeniach, dniach miasta, koncertach plenerowych i lokalnych festiwalach. Skala może być różna, ale organizm reaguje podobnie.

Kilka godzin w upale, długie stanie, głośna muzyka, alkohol, tłum i mało snu potrafią zmęczyć również osobę, która na co dzień czuje się zdrowo. Dlatego o bezpieczeństwie warto pomyśleć przed wejściem pod scenę, a nie dopiero wtedy, gdy komuś zaczyna kręcić się w głowie.

Dobra zabawa trwa dłużej, gdy organizm nadąży za atmosferą.

Najpierw pojawiają się zwykłe sygnały

Problemy zdrowotne podczas koncertów często zaczynają się niepozornie. Może pojawić się ból głowy, silne pragnienie, osłabienie, zawroty głowy, nudności, otarcie, skręcenie kostki albo krótkie zasłabnięcie. Czasem wystarczy zejść ze słońca, odpocząć i uzupełnić płyny. Czasem objawy narastają i wtedy potrzebna jest szybka pomoc.

Szczególnie uważać trzeba wtedy, gdy nakładają się na siebie trzy rzeczy: wysoka temperatura, alkohol i długi pobyt w tłumie. Alkohol może pogarszać ocenę sytuacji, sprzyjać odwodnieniu i opóźnić moment, w którym człowiek zauważy, że dzieje się coś niepokojącego.

Warto pić wodę małymi porcjami przez cały dzień, a nie dopiero wtedy, gdy pragnienie staje się bardzo silne. W upale lepiej sprawdza się lekkie ubranie, nakrycie głowy, krem z filtrem i przerwy w cieniu. Na wieczór dobrze mieć dodatkową warstwę, bo po całym dniu na słońcu organizm może gorzej znosić nagły spadek temperatury.

CO ZABRAĆ NA KONCERT PLENEROWY?

- wodę albo butelkę do uzupełniania płynów,
- nakrycie głowy,
- krem z filtrem,
- lekką bluzę na wieczór,
- zatyczki do uszu,
- dokument,
- naładowany telefon,
- podstawowy opatrunek,
- leki przyjmowane regularnie.

Uwaga redakcyjna: jeżeli wydarzenie ma regulamin dotyczący wnoszenia butelek, jedzenia albo leków, warto sprawdzić go przed wyjazdem.

Tłum ma swoje zasady

Pod sceną łatwo przesunąć własną granicę. Jeszcze jeden utwór, jeszcze trochę bliżej barierki, jeszcze chwila w ścisiku. Kiedy jednak nie da się swobodnie zmienić pozycji, ręce są przyciśnięte do ciała, a droga odejścia przestaje być widoczna, lepiej wycofać się wcześniej.

Dobrym nawykiem jest sprawdzenie po wejściu na teren wydarzenia, gdzie znajduje się wyjście, punkt medyczny i miejsce, w którym można spotkać się z grupą. To szczególnie ważne wtedy, gdy telefon traci zasięg, bateria się rozładowuje albo ktoś oddzieli się od znajomych.

Nie każda część koncertu jest dobra dla każdego. Strefa najbliższej sceny, pogo albo mosh pit mogą być elementem danego wydarzenia, ale wiążą się z większym ryzykiem urazów. Osoba zmęczona, niższa, po alkoholu, z problemami z równowagą albo po prostu nieczująca się pewnie w takim ruchu powinna stanąć dalej. Czasem kilka metrów więcej przestrzeni pozwala spokojnie dokończyć cały koncert.

Wyjście z tłumu wcześniej jest oznaką rozsądku, nie słabości.

Nastolatek na festiwalu: mniej straszenia, więcej zasad

Rodzice nastolatków, którzy wybierają się na pierwszy większy koncert, mają do przeprowadzenia rozmowę ważniejszą niż kontrola stroju czy plan zdjęć. Dobrze ustalić, z kim jadą, gdzie śpią, jak wracają, o której dają znać i co robią, gdy ktoś z grupy źle się poczuje.

Najważniejsze zdanie powinno paść spokojnie: gdy dzieje się coś niepokojącego, dzwonisz od razu. Bez odkładania telefonu z obawy przed awanturą. Presja grupy, alkohol, używki i zmęczenie mogą sprawić, że młoda osoba opóźnia reakcję, bo nie chce psuć zabawy albo boi się konsekwencji. Dlatego rozmowa przed wyjazdem powinna dotyczyć konkretnych sytuacji: co zrobić, gdy ktoś traci kontakt, znika z grupy, zasypia w nietypowym miejscu, wymiotuje, ma drgawki albo nie odpowiada logicznie.

DLA RODZICÓW PRZED WYJAZDEM USTALCIE:

1. Z kim jedzie nastolatek.

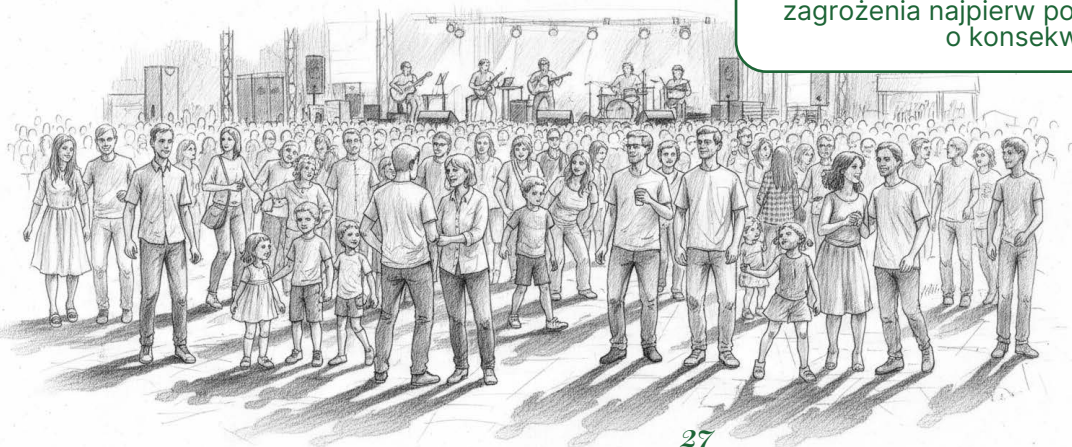
2. Gdzie będzie spał.

3. Jak wróci do domu.

4. O której da znać, że wszystko jest w porządku.

5. Do kogo dzwoni, jeśli ktoś z grupy źle się poczuje.

Najważniejsza zasada: w sytuacji zagrożenia najpierw pomoc, potem rozmowa o konsekwencjach.



Kiedy trzeba szukać pomocy od razu

Nie każdy ból głowy albo gorsze samopoczucie oznacza stan nagły, ale są objawy, których nie należy przeczekiwać pod sceną. Szybkiej pomocy trzeba szukać, gdy pojawia się utrata przytomności, drgawki, splątanie, bardzo silne osłabienie, gorąca i sucha skóra, wysoka temperatura ciała, duszność, ból w klatce piersiowej albo objawy odwodnienia, które nie mijają po odpoczynku i nawodnieniu.

Do czasu przyjazdu pomocy osobę osłabioną należy przenieść w chłodniejsze miejsce, rozluźnić uciskające elementy ubrania i rozpocząć ostrożne chłodzenie. Przy zaburzeniach świadomości nie powinno się podawać jedzenia ani picia na siłę.

W tłumie dobrze reagować prosto: poprosić konkretną osobę o wezwanie pomocy, zrobić miejsce, nie podnosić uszkodzowanego gwałtownie i nie zostawiać go samego. Na festiwalu wiele osób patrzy, ale nikt nie wie, kto ma zareagować. Dlatego lepiej powiedzieć wprost: „Proszę wezwać ochronę” albo „Proszę iść do punktu medycznego”.

KIEDY DO LEKARZA LUB PO POMOC

Nie czekaj, jeśli pojawia się:

- utrata przytomności,
- drgawki,
- splątanie albo brak logicznego kontaktu,
- bardzo silne osłabienie,
- gorąca i sucha skóra,
- duszność,
- ból w klatce piersiowej,
- objawy odwodnienia, które nie ustępują po odpoczynku i nawodnieniu.

- ! W razie wątpliwości lepiej poprosić o pomoc wcześniej. Na dużym wydarzeniu czas i tłum utrudniają działanie.



Ostatnia piosenka też ma znaczenie

Festiwal jest po to, żeby wrócić z niego z muzyką w głowie, a nie z poczuciem, że zabrakło jednej rozsądnej decyzji. Najlepszy plan jest prosty: pić wodę, robić przerwy, nie ignorować sygnałów z ciała, trzymać się grupy i odejść z tłumu zanim zrobi się naprawdę ciasno.

Nie trzeba rezygnować z koncertów, żeby zachować ostrożność. Wystarczy przygotować się tak, jak przygotowujemy się do długiego dnia poza domem: mieć wodę, telefon, plan powrotu i zgodę na to, że czasem trzeba stanąć dalej od sceny. Dzięki temu ostatnia piosenka ma szansę brzmieć tak dobrze jak pierwsza.

PIĘĆ ZASAD BEZPIECZNEGO FESTIWALU



1. Plan

Ustal punkt spotkania i sprawdź drogę wyjścia.



2. Płyny

Pij wodę regularnie, szczególnie w upale.



3. Przerwy

Schodź do cienia, zanim organizm zacznie wysyłać mocne sygnały.



4. Przestrzeń

Wycofaj się z tłumu, gdy nie możesz swobodnie się poruszać.



5. Pomoc

Nie zostawiaj samej osoby osłabionej, splątanej albo po utracie przytomności.

PIKNIK I GRILL

bez nerwów

Miejsce, pogoda, dzieci, woda i ogień. Pięć spraw, które warto sprawdzić, zanim zacznie się letni wypad.



Dobry piknik zaczyna się wcześniej niż przy rozpaleniu grilla. Trzeba wiedzieć, czy w wybranym miejscu wolno używać ognia, jaka ma być pogoda, kto pilnuje dzieci, gdzie jest woda do picia i czym dogasić żar przed powrotem do domu.

Zaczynamy od miejsca, nie od zakupów

Letni grill często planuje się od listy jedzenia: pieczywo, warzywa, mięso, coś do picia, koc i piłka dla dzieci. Tymczasem pierwsze pytanie powinno brzmieć: czy w tym miejscu wolno rozpalić grill albo ognisko?

W lasach, na terenach śródleśnych oraz w odległości do 100 metrów od granicy lasu obowiązują szczególne zasady. Ogień można rozpalać wyłącznie w miejscach wyznaczonych przez właściciela lasu albo nadleśniczego. Dotyczy to również korzystania z otwartego płomienia. Nie wystarczy, że miejsce wygląda bezpiecznie, jest piaszczyste albo ktoś wcześniej zostawił tam ślady po ognisku.

Poza lasem również nie ma jednej zgody dla wszystkich. Na prywatnej posesji przepisy przeciwpożarowe nadal mają znaczenie, a w parkach, przy kąpieliskach, na terenach rekreacyjnych, w ośrodkach wypoczynkowych i na rodzinnych ogrodach działkowych liczy się regulamin zarządcy. Jeżeli jest tablica z zasadami, dobrze ją przeczytać przed rozłożeniem koca, a nie dopiero wtedy, gdy ktoś zwróci uwagę.

Najpierw sprawdzamy, czy wolno. Dopiero później rozpalamy.

OGIEŃ W POBLIŻU LASU

- **W lesie i do 100 metrów od granicy lasu ogień tylko w miejscach wyznaczonych.**
- **Przy trzecim stopniu zagrożenia pożarowego ognisk nie rozpala się nawet w miejscach wyznaczonych.**
- **Mapy Lasów Państwowych pomagają sprawdzić zagrożenie pożarowe i zakazy wstępu, ale mają charakter poglądowy.**
- **Gdy potrzebna jest pewność, najlepiej skontaktować się z nadleśnictwem albo zarządcą terenu.**

Pogoda też decyduje o planie

Pogoda nie jest dodatkiem do pikniku. Silny wiatr, burza, długi brak deszczu i wysoka temperatura mogą sprawić, że bezpieczny plan przestaje być bezpieczny.

Przed wyjazdem dobrze sprawdzić prognozę, ostrzeżenia pogodowe, radar opadów i informacje o burzach. Jeżeli zapowiadany jest silny wiatr, grill ustawiony „tylko na chwilę” może szybko stać się problemem. Jeżeli trwa susza, nawet mała iskra może mieć większe znaczenie, niż się wydaje.



PRZED WYJŚCIEM SPRAWDŹ



Czy miejsce dopuszcza grill albo ognisko.



Czy nie ma zakazu wstępu do lasu.



Czy nie obowiązuje wysoki stopień zagrożenia pożarowego.



Czy prognoza nie zapowiada burzy, silnego wiatru albo upału.



Czy w razie zmiany pogody da się szybko wrócić albo schronić.

Upał szybciej męczy dzieci i seniorów

W czasie upału piknik potrafi zmienić rytm. Dorośli jeszcze rozmawiają przy stole, a dziecko robi się marudne, senior szuka cienia, ktoś przestaje mieć apetyt, ktoś inny wypił przez kilka godzin głównie kawę albo słodki napój. To są zwykłe sytuacje, ale właśnie z nich biorą się letnie problemy.

Na piknik lepiej zabrać więcej wody, niż wydaje się potrzebne. Osobno przydaje się woda do picia, a osobno woda do przygaszenia płomienia lub żaru. W upale dobrze sprawdzają się nakrycie głowy, przewiewne ubranie, krem z filtrem i przerwy w cieniu. Alkohol w wysokiej temperaturze pogarsza ocenę sytuacji i może nasilać niekorzystny wpływ upału na organizm.

Osoby z chorobami serca, chorobami nerek lub przyjmujące leki powinny szczególnie ostrożnie podchodzić do zwiększania ilości płynów. W ich przypadku najlepiej trzymać się zaleceń lekarza.

Torba na piknik

- woda do picia,
- osobna woda do gaszenia,
- koc albo mata,
- nakrycie głowy,
- krem z filtrem,
- apteczka,
- pęseta albo narzędzie do usuwania kleszczy,
- repelent z czytelną etykietą i pozwoleniem na obrót,
- powerbank,
- worek na śmieci,
- torba termiczna na jedzenie wymagające chłodu.



Grill i dzieci: ktoś dorosły musi mieć dyżur

Najwięcej letnich wypadków zaczyna się od krótkiego „zaraz wrócę”. Grill zostaje bez nadzoru, rozpałka leży obok, dziecko podbiega po pitkę, ktoś dolewa łatwopalny płyn, bo ogień przygaś. To wystarczy.

Pałącego się grilla nie zostawia się bez opieki dorosłych. Rozpałki, szczególnie te w płynie, powinny być poza zasięgiem dzieci. Wokół grilla dobrze wyznaczyć prostą strefę, do której dzieci nie podchodzą. Często wystarczy jasna zasada powiedziana przed zabawą: tu jest gorąco, tu nie przebiegamy, tu nie odkładamy zabawek.

Kto pilnuje grilla, nie zajmuje się w tym samym czasie wszystkim naraz. Nie trzeba tworzyć regulaminu pikniku, ale jedna osoba dorosła powinna wiedzieć, że przez najbliższe kilkanaście minut jej zadaniem jest ogień.

Przy grillu najgroźniejsza bywa chwila, w której wszyscy są przekonani, że ktoś inny patrzy.

Oparzenie, kleszcz, użądlenie: trzy sytuacje, które dobrze znać

Przy lekkim oparzeniu najważniejsze są pierwsze minuty. Oparzoną skórę trzeba chłodzić chłodną, ale nie lodowatą wodą, przez minimum 15 minut. Potem można założyć jałowy albo hydrożelowy opatrunek. Nienależy zrywać ubrania przyklejonego do skóry, przekłuwać pęcherzy ani smarować rany przypadkowymi preparatami.

Po powrocie z trawy, lasu albo łąki dobrze obejrzeć skórę, szczególnie u dzieci. Jeżeli pojawi się kleszcz, trzeba usunąć go możliwie szybko, chwytając jak najbliżej skóry i pociągając stabilnie w górę. Nie smaruje się go tłuszczem, alkoholem ani innymi substancjami, które mają sprawić, że „wyjdzie sam”.

Przy użądleniu zwykle wystarcza dezynfekcja, chłodny okład i obserwacja. Szybkiej pomocy trzeba szukać wtedy, gdy użądlenie dotyczy okolicy ust, języka albo gardła, pojawia się duszność, omdlenie, silny obrzęk twarzy, wymioty, uogólniona przykurczliwość, kołatanie serca albo zaburzenia świadomości. Osoba uczulona, która ma adrenalinę w autowstrzykiwaczu, powinna użyć jej zgodnie z wcześniejszym zaleceniem lekarza.

DZWOŃ PO POMOC, GDY POJAWIA SIĘ:

- utrata przytomności,
- duszność,
- drgawki,
- nagły ból w klatce piersiowej,
- rozległe albo głębokie oparzenie,
- objawy silnej reakcji alergicznej po użądleniu,
- zaburzenia świadomości,
- podejrzenie udaru cieplnego.

! Numery alarmowe: 112 albo 999.

SIEDEM PYTAŃ PRZED WYJAZDEM

1. **Czy w tym miejscu wolno rozpalić grill albo ognisko?**
2. **Czy sprawdzony został regulamin terenu?**
3. **Czy pogoda nie zapowiada burzy, silnego wiatru albo trudnego upału?**
4. **Czy jest woda do picia i osobna woda do gaszenia?**
5. **Czy ktoś dorosły odpowiada za grill?**
6. **Czy dzieci wiedzą, gdzie nie wolno podchodzić?**
7. **Czy w torbie jest apteczka, pęseta do kleszczy i naładowany telefon?**

Kończymy tak samo uważnie, jak zaczynamy

Źle dogaszony żar potrafi wrócić jako pożar, mandat albo oparzenie dziecka, które po chwili podbiegnie w to samo miejsce.

Grill trzeba wygasić z zapasem czasu, a przed powrotem sprawdzić, czy żar został dokładnie zgaszony. Przy grillu gazowym należy odciąć dopływ gazu zgodnie z instrukcją producenta. Przy ognisku popiół i głównie trzeba zalać wodą, przemieszać, ponownie sprawdzić i zostawić dopiero wtedy, gdy nie ma dymu, żaru ani gorących kawałków drewna.

Jeżeli płomień albo żar wymykają się spod kontroli, nie warto testować odwagi. Trzeba odejść w bezpieczne miejsce i zadzwonić pod numer alarmowy 112. W lesie dym, iskry albo ogień zgłasza się natychmiast.

Piknik ma być odpoczynkiem, a nie ćwiczeniem z gaszenia problemów. Kilka prostych decyzji: legalne miejsce, sprawdzona pogoda, woda pod ręką, jasne zasady dla dzieci i dokładnie wygaszony grill. Tyle zwykle wystarcza, żeby letni dzień zakończył się spokojnym powrotem, a nie nerwowym telefonem po pomoc.

1

DZIEŃ WCZEŚNIEJ

1. Sprawdź miejsce i regulamin.
2. Sprawdź zagrożenie pożarowe i zakazy wstępu.

2

RANO

1. Sprawdź prognozę IMGW i alerty RCB.
2. Schłódź żywności i włóż wkłady chłodzące.
3. Spakuj wodę, apteczkę, repelent, nakrycie głowy.

3

NA MIEJSCU

1. Ustaw grill stabilnie.
2. Wyznacz strefę dla dzieci.
3. Trzymaj wodę pod ręką.

4

PRZED WYJAZDEM

1. Wygaś żar.
2. Sprawdź czy nic się nie tli.



KOŃCZYSZ GRILL LUB OGNISKO

PRZESTAŃ DOKŁADAĆ OPAŁ

GAZOWY?

Tak

Nie

ZAKRĘĆ DOPŁYW
GAZU ZGODNIE
Z INSTRUKCJĄ

ROZGARNIJ
OSTROŻNIE ŻAR

ODCZEKAJ, AŻ
URZĄDZENIE
OSTYGNIE

ZALEJ WODĄ

PRZY OGNISKU
ZASYP PIASKIEM
LUB ZIEMIĄ

CZY COŚ SIĘ
JESZCZE TLI?

Tak

Nie

SPRAWDŹ TEREN
WOKÓŁ

Ogień wymyka się spod kontroli?

Tak

Nie

DZWOŃ
112

ODEJDŹ DOPIERO
PO PEŁNYM
WYGASZENIU

GRILL, PO KTÓRYM DOBRZE SIĘ CZUJESZ



Jak przygotować jedzenie z rusztu tak, żeby po spotkaniu zostały dobre wspomnienia, a nie ciężki żołądek albo podejrzenie zatrucia.

Przy grillu łatwo rozmawiać o smaku: marynacie, chrupiącej skórce, sosach i tym, kto najlepiej pilnuje rusztu. O samopoczuciu po posiłku częściej decydują jednak mniej efektywne sprawy: czyste ręce, osobne deski, chłodne przechowywanie produktów i pewność, że mięso zostało dopieczone w środku.

Na działce, w ogrodzie albo na rodzinnym spotkaniu ktoś donosi pieczywo, ktoś kroí pomidory, dziecko podbiega po sok, na stole pojawiają się sosy, a przy ruszcie stoją talerze, szczypce i półmiski. W takim ruchu nietrudno o pomyłkę: ten sam talerz dla surowego i gotowego mięsa, nóż od kurczaka użyty później do warzyw, sałatka zostawiona na słońcu, kiełbasa zdjęta z grilla, bo „już wygląda dobrze”.

Letnie jedzenie ma być przyjemnością, ale wysoka temperatura i długie biesiadowanie nie pomagają żywności. Jeśli produkty zbyt długo stoją w ciepłe, a surowe mięso ma kontakt z gotowym jedzeniem, ryzyko kłopotów po posiłku rośnie.

Kuchnia polowa też potrzebuje porządku

Światowa Organizacja Zdrowia sprowadza bezpieczeństwo żywności do pięciu prostych zasad: utrzymywać czystość, oddzielać produkty surowe od gotowych, dokładnie gotować lub piec, przechowywać żywność w bezpiecznej temperaturze oraz używać bezpiecznej wody i surowców. Amerykańskie Centrum Kontroli i Prewencji Chorób opisuje podobny schemat czterema hasłami: **czystość, oddzielenie, gotowanie, chłodzenie**. Brzmi prosto, ale przy grillu właśnie te podstawy najłatwiej zgubić.

Ręce myjemy **przed przygotowaniem jedzenia, po kontakcie z surowym mięsem, po skorzystaniu z toalety, po wyniesieniu śmieci i po zabawie ze zwierzęciem**. Jeżeli grill odbywa się poza domem, warto mieć przy sobie **wodę, mydło, ręcznik papierowy albo płyn do dezynfekcji jako rozwiązanie awaryjne**. Płyn nie załatwia wszystkiego, ale w plenerze bywa lepszy niż udawanie, że brudne dłonie nie mają znaczenia. **Osobna deska do surowego mięsa i osobna do pieczywa, warzyw oraz gotowych potraw** są ważniejsze niż kolejny sos. Surowe mięso i jego

soki nie powinny dotykać sałatki, chleba, sztuców ani półmiska, na którym później wylądaje gotowe jedzenie. **Szczypce też dobrze rozdzielić: inne do surowych produktów, inne do zdejmowania potraw z rusztu.**

Jest jeszcze jeden odruch, który warto porzucić: płukanie surowego kurczaka pod kranem. Nie poprawia to bezpieczeństwa, a może rozchłapać drobnoustroje po zlewie, blacie i naczyniach. Bezpieczniejszą drogą jest czysta organizacja pracy i odpowiednia temperatura pieczenia.

MAŁA RZECZ, DUŻA RÓŻNICA

Na grillu przydają się dwa zestawy:

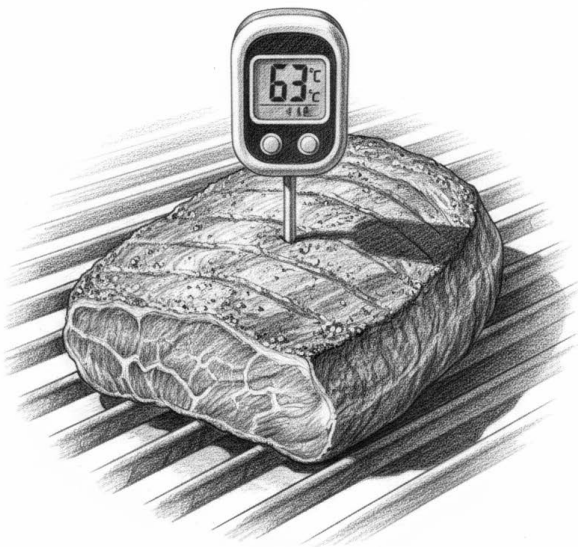
1. **Surowe:** deska, nóż, talerz, szczypce;
2. **Gotowe:** osobny talerz, czyste szczypce, czysta deska do pieczywa i warzyw.

Jeżeli nie da się tego dobrze rozdzielić, lepiej umyć sprzęt od razu niż odkładać „na później”.

Kolor mięsa potrafi oszukać

Wiele osób ocenia mięso wzrokiem: czy jest rumiane, czy sok wypływa jasny, czy środek nie wygląda surowo. Taki sposób bywa zawodny. Porcja może być mocno przypieczona na zewnątrz i nadal niedopieczona w środku. Może też wyglądać mniej efektownie, a osiągnąć temperaturę wystarczającą do bezpiecznego podania.

Dlatego przy grillu, szczególnie kiedy przygotowujemy drób, mięso mielone albo jedzenie dla dzieci, seniorów i kobiet w ciąży, termometr kuchenny naprawdę ma sens. Wkłada się go w najgrubszą część porcji, z dala od kości i bez dotykania rusztu.



TEMPERATURA JEDZENIA WYSTARCZAJĄCA DO BEZPIECZNEGO PODANIA

Temperatura mierzona w najgrubszej części porcji, z dala od kości i bez dotykania rusztu.

- **Steki, kotlety i pieczenie z wołowiny, cielęciny, jagnięciny lub wieprzowiny:** 63°C i 3 minuty odpoczynku.
- **Ryby:** 63°C.
- **Mięso mielone oraz surowe kiełbasy:** 71°C.
- **Drób, także mielony:** 74°C.
- **Potrawy odgrzewane, resztki i zapiekanki:** 74°C.

Sałatka też ma swój limit czasu

Na stole grillowym mięso przyciąga najwięcej uwagi, ale kłopoty mogą dotyczyć także sosów, sałatek, nabiału, pokrojonych owoców, gotowych kanapek i resztek. Im cieplej, tym krócej powinny stać poza chłodem.

Produkty łatwo psujące się najlepiej przewozić w torbie termicznej z wkładami chłodzącymi i wyjmować mniejszymi porcjami. Reszta może czekać w chłodzie, zamiast przez kilka godzin leżeć na stole. Centers for Disease Control and Prevention zaleca, aby żywności łatwo psującej się nie zostawiać poza chłodem dłużej niż 2 godziny, a przy temperaturze powyżej około 32°C skrócić ten czas do 1 godziny.

Dobrym zwyczajem jest także szybkie schowanie resztek. Jeżeli jedzenie ma wrócić do domu, nie powinno przez resztę dnia jeździć w nagrzanym samochodzie. Torba termiczna przydaje się nie tylko w drodze na spotkanie, ale również przy powrocie.

Przy letnim stole lepiej dokładać jedzenie częściej, mniejszymi porcjami, niż wystawić wszystko od razu i liczyć, że upał nie zrobi różnicy.

Dym i czarne brzozy: smak ma swoje granice

Wokół grilla często pojawia się straszenie rakiem. W takim temacie warto trzymać się faktów i nie robić z jednego spotkania rodzinnego katastrofy zdrowotnej. Podczas obróbki mięsa w wysokiej temperaturze mogą powstawać związki nazywane heterocyklicznymi aminami aromatycznymi oraz wielopierścieniowymi węglowodorami

aromatycznymi. Powstawaniu tych związków sprzyja bardzo wysoka temperatura, długi czas pieczenia, zwęglenie i dym z tłuszczu skapującego na żar lub płomień. National Cancer Institute opisuje ten mechanizm i wskazuje sposoby ograniczania ekspozycji, między innymi częste obracanie mięsa oraz usuwanie zwęglonych fragmentów.

W praktyce nie trzeba rezygnować z grilla. Wystarczy nie traktować czarnej skórki jak nagrody. Pomaga ustawienie mięsa poza bezpośrednim płomieniem, częstsze obracanie, krótsze pieczenie bardzo dużych kawałków, usuwanie zwęglonych części i ograniczanie tłustych marynat skapujących na żar. Przy większych porcjach można część obróbki zrobić wcześniej w kuchni, a na ruszcie dokończyć smak i strukturę.

Umiar dotyczy także tego, co trafia na talerz przez cały sezon. Światowa Organizacja Zdrowia wskazuje, że mięso przetworzone zostało sklasyfikowane przez Międzynarodową Agencję Badań nad Rakiem jako rakotwórcze dla ludzi, a czerwone mięso jako prawdopodobnie rakotwórcze. Ten sam materiał wyjaśnia, że klasyfikacja mówi o sile dowodów, a nie o tym, że ryzyko jest takie samo jak przy paleniu tytoniu. W analizie 10 badań codzienne spożywanie 50 gramów mięsa przetworzonego wiązało się z około 18 procent wyższym ryzykiem raka jelita grubego.

Talerz, który nie kończy się ciężkim wieczorem

Grill w polskim wydaniu często opiera się na kielbasie, karkówce, białym pieczywie i sosach. Od czasu do czasu taki posiłek mieści się w normalnym życiu, ale przez całe lato organizm może odczuć tę powtarzalność.

Lżejszy talerz nie wymaga produktów z dietetycznego katalogu. Wystarczy przesunąć proporcje. Więcej warzyw, także grillowanych. Ryba albo chudy drób częściej niż kielbasa. Sos podany osobno, a nie wylany grubą warstwą na wszystko. Pieczywo pełnoziarniste, kasza lub ziemniaki jako dodatek. Woda jako podstawowy napój. Narodowe Centrum Edukacji Żywnościowej zaleca ograniczanie czerwonego mięsa i przetworów mięsnych oraz zamianę części takich produktów na drób, ryby, jaja, rośliny strączkowe, orzechy, nasiona i pestki.

Warzywa nie muszą być dekoracją obok talerza. Mogą być pełnoprawną częścią grilla: cukinia, papryka, bakłażan, pieczarki, kukurydza, grillowany pomidor, młode ziemniaki, sałatka z pomidorów, ogórków i ziół. Przy takim stole łatwiej zjeść dobrze, ale nie przesadzić.

GRILL PRZYJAŹNIEJSZY DLA ŻOŁĄDKA

- mięso i ryby trzymane w chłodzie do czasu pieczenia,
- więcej warzyw na talerzu,
- mniej kielbasy, boczku i gotowych produktów grillowych,
- sosy podawane osobno,
- woda zamiast słodkich napojów jako podstawa,
- owoce jako prosty deser,
- resztki szybko schowane do chłodu.

Kiedy brzuch daje znać, że coś poszło nie tak. Po dużym posiłku może pojawić się zwykłe uczucie ciężkości. Nie zawsze oznacza ono zatrucie. Większą czujność powinny wzbudzić biegunka, ból brzucha, nudności, wymioty lub gorączka, zwłaszcza gdy podobne objawy pojawiają się u kilku osób po tym samym spotkaniu.

Przy łagodnych dolegliwościach najważniejsze jest uzupełnianie płynów i obserwacja. Pomocy medycznej trzeba szukać szybciej, gdy pojawia się krew w stolcu, biegunka trwa dłużej niż 3 dni, występuje wysoka gorączka, wymioty uniemożliwiają utrzymanie płynów albo pojawiają się objawy odwodnienia, takie jak bardzo mała ilość moczu, suchość w ustach i zawroty głowy przy wstawaniu. Szczególną ostrożność warto zachować u kobiet w ciąży, niemowląt, seniorów i osób z chorobami przewlekłymi lub obniżoną odpornością.

ZANIM PODASZ JEDZENIE Z GRILLA

- 1. Surowe mięso leży osobno.**
- 2. Gotowe jedzenie trafia na czysty talerz.**
- 3. Szczypce do surowego i gotowego jedzenia nie są te same.**
- 4. Drób i mięso mielone są sprawdzone termometrem.**
- 5. Sałatki, sosy i nabiał nie stoją godzinami w cieple.**
- 6. Zwęglone fragmenty mięsa są odkrojone.**
- 7. Na talerzu jest miejsce dla warzyw.**

Grill nie musi być ciężkim, tłustym posiłkiem, po którym wszyscy marzą tylko o kanapie. Może być zwykłym letnim jedzeniem, które daje przyjemność i nie dokłada niepotrzebnych kłopotów. Wystarczy kilka prostych nawyków: czyste ręce, rozdzielenie surowego od gotowego, chłód dla produktów, termometr przy mięsie i trochę więcej warzyw na stole. Reszta może zostać po stronie smaku.

WAKACYJNE PODRÓŻE Z PSEM LUB KOTEM

Zanim zwierzę trafi do auta, pociągu lub samolotu, trzeba odpowiedzieć na jedno pytanie: czy ta podróż będzie dobra także dla niego.



Wspólny wyjazd ze zwierzęciem może być spokojny, ale wymaga więcej niż rezerwacji noclegu z dopiskiem „akceptujemy psy”. Trzeba ocenić stan zdrowia psa lub kota, przygotować dokumenty, zaplanować transport, zabezpieczyć zwierzę przed upałem i mieć rozwiązanie na wypadek, gdy rozsądniej będzie zostawić je pod dobrą opieką.

Na zdjęciach wygląda to prosto: pies patrzy przez okno auta, kot śpi w transporterze, a człowiek jedzie na urlop w poczuciu, że rodzina jest w komplecie. W prawdziwej podróży dochodzą postoje, hałas, obce zapachy, upał, kolejki, regulaminy przewoźników, dokumenty i reakcje zwierzęcia, których nie zawsze da się przewidzieć. Dlatego pierwszym etapem wakacji z psem lub kotem nie powinno być pakowanie miski. Najpierw trzeba uczciwie ocenić, czy zwierzę w ogóle powinno jechać.

Decyzja: zabrać czy zostawić

Nie każde zwierzę odpoczywa wtedy, gdy odpoczywa jego opiekun. Pies, który dobrze znosi samochód, lubi nowe miejsca i ma stabilny stan zdrowia, zwykle łatwiej dopasuje się do wakacyjnego rytmu. Kot, zwłaszcza mocno terytorialny, lękliwy albo źle reagujący na transporter, może przeżyć wyjazd jako serię stresujących zmian: nowe zapachy, hałas, ograniczenie kontroli i brak przewidywalnego otoczenia.

Rozsądniej zostawić zwierzę pod opieką rodziny, petsittera albo hotelu dla zwierząt, gdy jest seniorem, niedawno przeszło zabieg, ma przewlekłą chorobę serca, układu oddechowego albo nerek, źle znosi wysoką temperaturę, panikuje w transporterze mimo wcześniejszego treningu albo gdy plan wyjazdu oznacza długie przejazdy, plażę w pełnym słońcu, chodzenie po rozgrzanych miejscach i mało odpoczynku.

Szczegółnej ostrożności wymagają rasy brachycefaliczne, czyli psy i koty o skróconym pysku, na przykład buldogi, mopsy, pekińczyki czy koty perskie. Takie zwierzęta są bardziej narażone na przegrzanie i problemy oddechowe podczas podróży, zwłaszcza lotniczej. LOT w swoich zasadach przewozu wprost zakazuje transportu ras brachycefalicznych w luku bagażowym, wskazując na ryzyko trudności oddechowych przy wysokiej temperaturze i stresie.

W przypadku psa z decyzją pomaga plan dnia. Jeżeli urlop ma oznaczać poranne spacery, cień, spokojne przerwy, wodę i nocleg, w którym zwierzę może odpocząć, wyjazd ma sens. Jeżeli plan zakłada wielogodzinne zwiedzanie, restauracje, plażowanie i zostawianie psa w pokoju lub samochodzie, lepiej nie udawać, że zwierzę „jakoś się dostosuje”.

Dobra decyzja wakacyjna nie zawsze oznacza wspólny wyjazd. Czasem oznacza spokojny dom, znaną rutynę i opiekuna, który wie, co robić.

Przed podróżą warto zapisać w jednym miejscu trzy kontakty: swojego lekarza weterynarii, całodobową lecznicę w miejscu pobytu i całodobową lecznicę mniej więcej po trasie. American Animal Hospital Association zaleca, aby opiekun zastępczy miał widoczną kartę alarmową z danymi lekarza prowadzącego, najbliższej kliniki całodobowej i kontaktem do osoby, która może pomóc lokalnie. Taka sama karta przydaje się w podróży.

DO KOPERTY Z DOKUMENTAMI

1. Paszport zwierzęcia, jeśli wyjazd jest zagraniczny
2. Potwierdzenie szczepienia przeciw wściekliznie
3. Numer mikroczipu i aktualne dane w bazie
4. Lista leków i dawkowania.
5. Krótka historia chorób.
6. Numer lekarza weterynarii prowadzącego
7. Numer kliniki całodobowej w miejscu pobytu
8. Aktualne zdjęcie zwierzęcia.

Apteczka ma pomóc dotrzeć do lekarza

Wakacyjna apteczka dla psa lub kota nie powinna być zbiorem przypadkowych leków z domowej szafki. Jej zadaniem jest uporządkować pierwszą reakcję i zabezpieczyć drobny uraz do czasu kontaktu z lekarzem weterynarii.

Przydają się: gaza, nieprzyklepne opatrunki, bandaż samoprzylepny, rękawiczki, pęseta lub narzędzie do usuwania kleszczy, nożyczki z tępymi końcami, sól fizjologiczna, mała latarka, ręcznik, zapasowa smycz, zapasowe szelki albo obroża oraz leki przyjmowane regularnie w ilości większej niż planowany czas wyjazdu. Warto w podróży mieć numery alarmowe do lekarza i lecznicy.

W apteczce nie powinno być miejsca na samodzielne eksperymenty. Przy podejrzeniu zatrucia nie należy wywoływać wymiotów ani podawać leków bez kontaktu z lekarzem weterynarii lub odpowiednim centrum toksykologicznym. Przy zatruciu trzeba zebrać informacje o substancji, ilości i czasie zdarzenia, a leczenie podejmować po instrukcji specjalisty.

Leki na chorobę lokomocyjną, uspokojenie lub silny lęk mają sens wyłącznie wtedy, gdy zostały dobrane przez lekarza i sprawdzone wcześniej w spokojnych warunkach. Pierwsze podanie środka uspokajającego tuż przed lotem albo po wjechaniu na autostradę jest złym momentem na test.

Apteczka kupuje czas. Nie zastępuje lekarza weterynarii.

Samochód: transporter, przerwy i zero zostawiania w aucie

Kot powinien jechać w transporterze. Pies powinien być zabezpieczony w transporterze, klatce lub szelkach samochodowych przypiętych zgodnie z instrukcją producenta. Zwierzę przemieszczające się luzem po aucie jest zagrożeniem dla siebie, kierowcy i pasażerów, szczególnie przy gwałtownym hamowaniu.

Przed dłuższą trasą dobrze zrobić kilka krótszych przejazdów treningowych. Zwierzę poznaje transporter, zapach auta i rytm jazdy, a opiekun może zobaczyć, czy pojawia się ślinotok, wymioty, silny niepokój albo próby ucieczki. W czasie podróży warto zaplanować postoje, wodę i spokojne wyjścia dla psa. Kot zwykle lepiej znosi podróż bez wypuszczania z transportera w przypadkowych miejscach, bo ucieczka kota na parkingu albo przy stacji benzynowej potrafi skończyć się wielogodzinnymi poszukiwaniami.

Najważniejsza zasada samochodowa jest prosta: zwierzęcia nie zostawia się samego w zaparkowanym aucie. Temperatura w pojeździe może szybko osiągnąć poziom niebezpieczny dla zwierzęcia, nawet gdy pogoda wydaje się umiarkowana.

Pociąg: regulamin sprawdzamy przed biletem

W pociągu zasady zależą od przewoźnika. W PKP Intercity małe zwierzęta domowe można przewozić w transporterze, który skutecznie ogranicza ich dostęp do otoczenia, a zwierzę przez całą podróż nie może z niego wychodzić. Przewóz zwierzęcia w transporterze jest bezpłatny, jeśli transporter znajduje się w miejscu przeznaczonym na bagaż bezpłatny albo na kolanach opiekuna.

Pies jadący bez transportera wymaga biletu, smyczy, kagańca i aktualnego szczepienia przeciw wściekliznie. PKP Intercity wskazuje także, że w wagonach przedziałowych z miejscami do siedzenia przewóz psa wymaga zgody współpodróżnych, a w razie braku zgody trzeba zająć inne miejsce wskazane przez konduktora. Pociąg nie jest dobrym miejscem na pierwszy kontakt zwierzęcia z transporterem, kagańcem albo tłumem. Te rzeczy trzeba oswoić wcześniej.

Samolot: najpierw przewoźnik, potem kierunek

Lot ze zwierzęciem trzeba planować jak osobny projekt. Linie mają własne limity, formularze, liczbę miejsc dla zwierząt na pokładzie i zasady dotyczące transportera. LOT przewozi psy, koty i fretki w kabinie, w luku albo jako cargo, a miejsce zwierzęcia zależy od jego masy, rozmiaru i dostępności usługi; w kabinie obowiązują konkretne wymiary transportera i ograniczona liczba zwierząt na dany typ samolotu.

Lufthansa dopuszcza w kabinie małe psy i koty ważące maksymalnie 8 kilogramów razem z transporterem, a większe psy i koty mogą być przewożone jako bagaż dodatkowy w klimatyzowanym luku, po wcześniejszej rejestracji.

Nie wszystkie popularne linie przewożą zwykłe zwierzęta domowe. Wizz Air informuje, że na pokładzie nie przewozi innych zwierząt poza psami przewodnikami i asystującymi oraz że emotional support animals nie są akceptowane. Ryanair dopuszcza psy przewodniki i asystujące na określonych trasach, ale psy terapeutyczne lub wsparcia emocjonalnego, które nie są uznane za psy asystujące przez właściwe organizacje, nie mogą podróżować w tym statusie. EasyJet opisuje przewóz psów asystujących jako usługę dla psów

specjalnie wyszkolonych do wykonywania zadań na rzecz osoby z niepełnosprawnością.

Warto też wyjaśnić popularne nieporozumienie. „Zwierzę wsparcia emocjonalnego” nie oznacza automatycznie statusu zwierzęcia asystującego. Amerykański Departament Transportu w regule dotyczącej przewozu zwierząt służbowych pozwala liniom lotniczym traktować emotional support animals jak zwierzęta domowe, a nie jak service animals; service animal zdefiniowano jako psa indywidualnie wyszkolonego do wykonywania pracy lub zadań na rzecz osoby z niepełnosprawnością. LOT również informuje, że emotional support animals nie są akceptowane na pokładzie od 2021 roku.

Jeżeli zwierzę ma lecieć w luku, nie wystarczy zdanie „linia przewozi zwierzęta”. Trzeba sprawdzić temperatury, długość lotu, przesiadki, wymagania transportera, ograniczenia rasowe i godziny przyjęcia zwierzęcia. Przy psach i kotach brachycefalicznych ryzyko bywa na tyle duże, że część linii stosuje zakazy lub ograniczenia przewozu w luku.

PRZED LOTEM SPRAWDŹ

1. Czy linia przewozi psa lub kota na danej trasie?
2. Czy zwierzę mieści się w limicie masy i wymiarów transportera?
3. Czy usługa jest dostępna na wybranym locie?
4. Czy rasa nie podlega ograniczeniom?
5. Czy kraj docelowy wymaga dodatkowych dokumentów?
6. Czy lot można odbyć bez przesiadek?
7. Czy lek uspokajający, jeśli ma być użyty, został omówiony z lekarzem weterynarii wcześniej?

Upał: nie tylko auto jest problemem

Wielu opiekunów kojarzy zagrożenie głównie z zamkniętym samochodem. To ważny scenariusz, ale nie jedyny. Choroba związana z przegrzaniem może mieć różne wyzwalacze, a ryzyko było większe między innymi u psów brachycefalicznych, cięższych i starszych niż 2 lata.

Najczęstszym wyzwalaczem przegrzania u psów był wysiłek, a nie zamknięcie w aucie. W analizie wskazano, że zdarzenia związane z wysiłkiem stanowiły 74,2 procent przypadków, środowiskowe 12,9 procent, a związane z pojazdem 5,2 procent. Dla wakacyjnego planu oznacza to jedno: trzeba patrzeć na cały dzień zwierzęcia. Rozgrzany asfalt,

marsz po mieście, kolejka do atrakcji, taras bez cienia, plaża w południe, namiot nagrzewający się od rana i pies biegnący przy rowerze mogą być tak samo ważne jak samochód.

Niepokojące objawy to ciężki oddech, silne ziajanie, ślinotok, osłabienie, chwiejny chód, wymioty, apatia, zaburzenia kontaktu albo zmiana koloru dziąseł. Przy podejrzeniu przegrzania trzeba przerwać wysiłek, przenieść zwierzę do cienia lub chłodnego wnętrza, zapewnić przepływ powietrza, chłodzić wodą i skontaktować się z lekarzem weterynarii. Stanowisko UK Brachycephalic Working Group wskazuje, że wczesne postępowanie obejmuje usunięcie źródła przegrzania, cień, ruch powietrza, kontakt weterynaryjny oraz chłodzenie wodą z przepływem powietrza.

Pies na wakacjach nie musi realizować całego planu człowieka. Czasem najrozsądniejszym punktem dnia jest drzemka w chłodnym pokoju.

Jedzenie i pasożyty też jadą na urlop

W podróży karma podlega tym samym ograniczeniom co inne produkty wrażliwe na temperaturę. Suchą karmę najlepiej trzymać w chłodnym, suchym miejscu, a nadmiar ciepła i wilgoci może pogarszać jej trwałość. Sucha karma i zamknięte jeszcze puszki powinno się przechowywać w temperaturze poniżej 27°C. Karma mokra po otwarciu musi być przechowywana w lodówce.

Przed wyjazdem warto ustalić z lekarzem weterynarii profilaktykę dla konkretnego kierunku i termin jej rozpoczęcia. Każdy kraj i region rządzi się swoimi prawami.

Gdy zwierzę zostaje: opiekun musi dostać instrukcję ;)

Zostawienie psa lub kota pod opieką nie jest porażką planu wakacyjnego. Dla wielu zwierząt, szczególnie kotów, seniorów i zwierząt lękowych, znane otoczenie bywa spokojniejszym rozwiązaniem niż podróż.

Opiekun zastępczy powinien dostać konkretną kartę. Warto opisać godziny karmienia, gramaturę, rodzaj karmy, sposób podawania leków, rytm spacerów, zasady korzystania z kuwety, ulubione miejsca odpoczynku, reakcje na burzę, gości, inne psy i obce dźwięki. Trzeba też zostawić kontakt do lekarza weterynarii, kliniki całodobowej, numer mikroczipu, zdjęcie zwierzęcia, informacje o chorobach i zgodę na podjęcie decyzji medycznej do ustalonej kwoty, gdy opiekun nie odbiera telefonu.

Przy hotelu dla zwierząt trzeba zapytać o szczepienia wymagane przy przyjęciu, liczbę zwierząt pod opieką, procedurę przy chorobie, sposób oddzielania zwierząt, harmonogram spacerów, nadzór nocny i możliwość kontaktu z lekarzem. Przy petsitterze warto sprawdzić, czy osoba ma doświadczenie z danym gatunkiem i temperamentem. Opieka nad psem, który ciągnie na smyczy i reaguje na inne psy, różni się od opieki nad kotem, który chowa się przez pierwsze dwa dni i nie powinien być na siłę wyciągany spod łóżka.

Na końcu liczy się dobrostan, nie ambicja

Wakacje ze zwierzęciem nie powinny być testem, ile pies lub kot wytrzyma. Dobrze przygotowany wyjazd zaczyna się od oceny zdrowia i temperamentu, a dopiero później przechodzi do dokumentów, transportera, apteczki, przewoźnika i noclegu.

Najspokojniejszy plan to taki, w którym człowiek ma odpowiedź na kilka zwykłych pytań: gdzie jest paszport, czy szczepienie jest ważne, gdzie znajduje się lecznica całodobowa, jak zwierzę znosi transportera, co robi rodzina w upale i kto zajmie się zwierzęciem, gdy wspólny wyjazd okaże się dla niego gorszym wyborem.

Dobry urlop zostawia po sobie odpoczynek. Zwierzę też powinno mieć na niego szansę.



DANE ZWIERZĘCIA

Imię	Gatunek	Wiek	Masa	Numer mikroczipu

JEDZENIE

Karma	Porcja	Godziny	Zakazane produkty

LEKI

Nazwa	Dawka	Godzina podania	Sposób podania

RUTYNA

Spacery	Kuweta	Odpoczynek	Ulubione miejsca

STRES

Czego się boi?	Co pomaga?	Czego nie robić?

ZDROWIE

Choroby	Alergie	Ostatnie problemy

KONTAKTY

Właściciel	
Osoba awaryjna	
Lekarz prowadzący	
Klinika całodobowa	

Do jakiej kwoty opiekun może zgodzić się na pilne leczenie bez czekania na kontakt?



PASZPORT DLA ZWIERZĘCIA TO DOPIERO POCZĄTEK

Pupil za granicą potrzebują nie tylko transportera i noclegu. Najpierw trzeba sprawdzić dokumenty, szczepienia, terminy i zasady kraju, do którego jedziemy.



Paszport dla psa lub kota to ważny dokument, ale nie zawsze wystarczy do wyjazdu za granicę.

Przed podróżą trzeba sprawdzić zasady kraju docelowego, termin szczepienia przeciw wściekliznie, ewentualne dodatkowe badania oraz warunki powrotu do Unii Europejskiej. W niektórych miejscach pomyłka może oznaczać kwarantannę, dodatkowe koszty albo odmowę wjazdu zwierzęcia.

Bilet można kupić w kilka minut. Nocleg z dopiskiem „akceptujemy zwierzęta” też nie jest już rzadkością. Z dokumentami bywa inaczej. Tu liczy się kolejność, termin i kraj, do którego jedziemy.

W przypadku podróży po Unii Europejskiej sprawa często jest dość prosta. Pies, kot albo fretka muszą mieć mikrochip, ważne szczepienie przeciw wściekliznie i paszport wystawiony przez upoważnionego lekarza weterynarii. Przy pierwszym szczepieniu trzeba jednak pamiętać o ważnym terminie: zwierzę może przekroczyć granicę dopiero po upływie 21 dni od zakończenia podstawowego szczepienia. Zwierzę musi mieć też co najmniej 12 tygodni w dniu szczepienia, a szczepienie nie może być wcześniejsze niż

oznakowanie mikrochipem. Te zasady podają Komisja Europejska i Główny Inspektorat Weterynarii.

Przy wyjazdach poza Unię Europejską paszport bywa tylko jednym z dokumentów. Niektóre kraje wymagają dodatkowego badania krwi, pozwolenia na wjazd, wcześniejszego zgłoszenia zwierzęcia albo kwarantanny. Dlatego najważniejsza zasada brzmi prosto: najpierw sprawdzamy kraj, potem kupujemy bilet.

Co właściwie daje paszport

Paszport dla zwierzęcia to dokument, w którym znajdują się między innymi dane zwierzęcia, numer mikrochipu, informacje o szczepieniu przeciw wściekliznie i dane właściciela.

W Polsce paszport może wystawić tylko upoważniony lekarz weterynarii. Listy takich lekarzy prowadzą izby lekarsko-weterynaryjne, a informacje o dokumentach i zasadach podróży publikuje Główny Inspektorat Weterynarii. Przy wątpliwościach lepiej zapytać lekarza wcześniej, szczególnie jeśli zwierzę pierwszy raz jedzie za granicę.

Najczęstszy błąd polega na tym, że właściciel odkłada formalności na ostatni tydzień. Przy zwykłej podróży po Unii Europejskiej może się okazać, że brakuje wspomnianych 21 dni po pierwszym szczepieniu. Przy dalszych kierunkach problem może być większy, bo część procedur liczy się w miesiącach.

PRZED WYJAZDEM SPRAWDŹ:

- **Czy zwierzę ma mikroczip?**
- **Czy szczepienie przeciw wściekliźnie jest ważne?**
- **Czy od pierwszego szczepienia minęło 21 dni?**
- **Czy paszport został wystawiony przez upoważnionego lekarza?**
- **Czy kraj docelowy wymaga dodatkowych dokumentów?**
- **Czy pies potrzebuje odrobaczenia w konkretnym terminie?**
- **Czy po powrocie do Unii Europejskiej nie będzie potrzebne dodatkowe badanie?**

Nawet w Europie są wyjątki

Podróż po Europie nie zawsze działa według jednej prostej zasady. Dla psów jadących między innymi do Finlandii, Irlandii, Malty, Irlandii Północnej lub Norwegii potrzebne jest leczenie przeciw tasiemcowi *Echinococcus multilocularis*. Musi je podać lekarz weterynarii w określonym czasie: nie wcześniej niż 120 godzin i nie później niż 24 godziny przed planowanym wjazdem. Informacja o leczeniu powinna znaleźć się w paszporcie albo odpowiednim dokumencie.

To oznacza, że nie wystarczy „być zaszczepionym i mieć paszport”. Przy niektórych kierunkach trzeba policzyć godziny. Jeśli pies ma wjechać do kraju w sobotę rano, odrobaczenie wykonane zbyt wcześnie może nie spełnić wymagań.

Podobnie trzeba uważać przy podróży z osobą inną niż właściciel. W zwykłej podróży, bez sprzedaży zwierzęcia, pies, kot albo fretka powinny podróżować z właścicielem. Jeżeli jedzie z nimi osoba upoważniona, właściciel musi podróżować w dopuszczalnym czasie: do pięciu dni przed zwierzęciem albo do pięciu dni po nim. Komisja Europejska wskazuje, że przy niespełnieniu tych warunków mogą wejść w grę inne, bardziej wymagające zasady.

Powrót też bywa formalnością

Wielu opiekunów sprawdza tylko to, czy zwierzę może wjechać do kraju urlopu. Tymczasem trzeba sprawdzić także powrót do Unii Europejskiej. Przy podróżach do niektórych krajów spoza Unii może być potrzebne badanie krwi, które potwierdza odpowiedni poziom ochrony po szczepieniu przeciw wściekliźnie.

Takie badanie wykonuje się w wyznaczonym laboratorium, a wynik powinien pokazywać odpowiedni poziom przeciwciał przeciw wściekliźnie. Ważny jest też termin pobrania próbki. Jeżeli badanie zostanie wykonane prawidłowo jeszcze przed wyjazdem z Unii Europejskiej, wynik zostanie wpisany do dokumentów, a szczepienia przeciw wściekliźnie będą utrzymywane bez przerwy, powrót może być znacznie prostszy.

To jeden z tych szczegółów, które nie brzmią emocjonująco, ale potrafią uratować podróż. Warto zapytać lekarza, czy przy danym kierunku takie badanie jest potrzebne przed wyjazdem.

TERMINY, KTÓRYCH NIE WARTO PRZEGAPIĆ

21 dni

Tyle trzeba odczekać po pierwszym szczepieniu przeciw wściekliźnie, zanim zwierzę może legalnie podróżować w typowej procedurze.

24 – 120 godzin

W takim czasie przed wjazdem pies musi dostać leczenie przeciw tasiemcowi przy wybranych kierunkach, na przykład Finlandii, Irlandii, Malcie, Irlandii Północnej i Norwegii.

30 dni po szczepieniu

Dopiero po takim czasie, w określonych procedurach, można pobrać krew do badania poziomu przeciwciał przeciw wściekliźnie.

Kilka miesięcy

Tyle mogą potrwać przygotowania do niektórych krajów poza Europą.

Bliski kraj nie zawsze oznacza prosty wyjazd

Dobrym przykładem jest Wielka Brytania. Przy wjeździe do Anglii, Szkocji lub Walii trzeba sprawdzić mikroczip, szczepienie przeciw wściekliźnie, dokument podróży, trasę wjazdu i leczenie przeciw tasiemcowi u psa, jeśli jest wymagane.

Brytyjski rząd informuje, że przy niespełnieniu zasad zwierzę może trafić do kwarantanny nawet na 4 miesiące albo, przy podróży morskiej, może nie zostać wpuszczone. Właściciel ponosi koszty takiej sytuacji.

To ważne szczególnie dlatego, że wiele osób pamięta prostsze zasady sprzed Brexitu. Dziś wyjazd z psem lub kotem do Wielkiej Brytanii trzeba sprawdzić od nowa, najlepiej na stronie rządowej, a nie na podstawie wspomnień z poprzednich lat.

Niektóre kierunki nie są dobre na krótki urlop ze zwierzęciem

Są kraje, przy których paszport i szczepienie to zdecydowanie za mało. Islandia wymaga pozwolenia importowego, spełnienia warunków zdrowotnych oraz 2 tygodni kwarantanny po przyjeździe.

Australia również nie jest kierunkiem do załatwienia na ostatnią chwilę. Australijski urząd rolnictwa opisuje import psa lub kota jako złożony proces i zaleca przeznaczyć co najmniej 6 miesięcy na

wykonanie wszystkich kroków. Nie wszystkie kraje są zatwierdzone do importu psów i kotów, a procedura wiąże się z opłatami, pozwoleniem i kwarantanną.

Nowa Zelandia wymaga między innymi sprawdzenia, czy zwierzę może być importowane, rezerwacji zatwierdzonej kwarantanny, jeśli jest wymagana, oraz złożenia wniosku o pozwolenie importowe. Urząd MPI podaje, że wniosek dla kotów i psów, poza zwierzętami z Australii, trzeba złożyć co najmniej 30 dni roboczych wcześniej, a większość kotów i psów wymaga minimum 10 dni kwarantanny. Nowa Zelandia ma też listę zakazanych ras i typów psów.

Japonia ma jeszcze inną procedurę. Przy przywozie psa lub kota z krajów spoza wyznaczonych stref trzeba między innymi wykonać odpowiednie szczepienia, badanie poziomu przeciwciał przeciw wściekliźnie i odczekać wymagany czas. Japońska Animal Quarantine Service wskazuje, że zwierzęta, u których okres oczekiwania po badaniu jest krótszy niż 180 dni, mogą trafić do kwarantanny na brakujący czas. Zgłoszenie przywozu trzeba złożyć co najmniej 40 dni przed przyjazdem.

KIERUNEK	CO MOŻE ZASKOCZYĆ?	CO SPRAWDZIĆ PRZED BILETEM?
Unia Europejska	21 dni po pierwszym szczepieniu, limit zwierząt, dodatkowe zasady dla psów w niektórych krajach	mikrochip, paszport, szczepienie, ewentualne odrobaczenie
Wielka Brytania	dokument podróży, trasa wjazdu, leczenie psa przeciw tasiemcowi, ryzyko kwarantanny	aktualne zasady na stronie rządu brytyjskiego
Islandia	pozwolenie importowe i 2 tygodnie kwarantanny	czy taki wyjazd ma sens przy krótkim urlopie
Australia	procedura liczona w miesiącach	pozwolenie, kraj pochodzenia, badania, kwarantanna, koszty
Nowa Zelandia	pozwolenie, kwarantanna, zakazane rasy psów	kwalifikacja zwierzęcia i termin złożenia wniosku
Japonia	badanie przeciwciał, zgłoszenie 40 dni wcześniej, możliwe 180 dni oczekiwania	pełny harmonogram przed podróżą

Gdzie sprawdzać informacje

Najpierw trzeba sprawdzić stronę urzędu kraju, do którego jedziemy. To ten kraj decyduje, jakie zwierzęta wpuszcza, jakie dokumenty są wymagane i czy obowiązuje kwarantanna.

Drugim źródłem powinien być Główny Inspektorat Weterynarii, szczególnie przy wyjeździe z Polski i powrocie do Unii Europejskiej. Trzecim krokiem jest rozmowa z upoważnionym lekarzem weterynarii, który może wystawić paszport i wpisać wymagane informacje.

Strona linii lotniczej też jest ważna, ale mówi głównie o przewozie zwierzęcia. Linia może określać transporter, limit masy, miejsce w kabinie albo w luku. Nie zastępuje jednak urzędu kraju docelowego. Zwierzę może spełniać wymagania przewoźnika, a nadal nie spełniać wymagań wjazdu do kraju.

10 PYTAŃ PRZED ZAKUPEM BILETU

- ✓ Czy kraj docelowy wpuszcza psa, kota lub fretkę?
- ✓ Czy rasa lub typ zwierzęcia nie ma ograniczeń?
- ✓ Czy zwierzę ma mikroczip?
- ✓ Czy szczepienie przeciw wściekliznie jest ważne?
- ✓ Czy od pierwszego szczepienia minęło 21 dni?
- ✓ Czy potrzebny jest paszport, świadectwo zdrowia albo pozwolenie importowe?
- ✓ Czy pies wymaga odrobaczenia w konkretnym terminie?
- ✓ Czy potrzebne jest badanie krwi potwierdzające ochronę po szczepieniu?
- ✓ Czy obowiązuje kwarantanna i kto za nią płaci?
- ✓ Czy sprawdzone są zasady powrotu do Unii Europejskiej?



POPARZENIA ŁAP U PSÓW I KOTÓW LATEM

– zagrożenie, które łatwo przeoczyć

Latem opiekunowie najczęściej patrzą na temperaturę powietrza. Tymczasem dla psa albo kota równie ważne jest to, po czym chodzą. Asfalt, beton, piasek i metal potrafią nagrzać się tak mocno, że krótki kontakt z podłożem kończy się bólem, kulawizną albo oparzeniem opuszek.



W upalny dzień chodnik może być znacznie cieplejszy niż powietrze. Przy temperaturze powietrza około 30°C asfalt może osiągnąć około 57°C, a taka nawierzchnia może poparzyć łapy zwierzęcia nawet w krótkim czasie.

Dla człowieka to często tylko „ciepły chodnik”, bo idzie w butach. Pies i kot dotykają podłoża bezpośrednio opuszkami. Są one grube i przystosowane do chodzenia, ale nie chronią przed długim kontaktem z rozgrzaną nawierzchnią. Szczególnie ryzykowne są spacerunki po asfalcie, betonie, nagrzanym piasku, kostce brukowej i metalowych elementach, na przykład kratkach, rampach czy pokrywach studzienek.

Problem nie dotyczy wyłącznie łap. Zwierzę idące blisko rozgrzanego podłoża szybciej się nagrzewa, a u psów głównym sposobem oddawania ciepła jest dyszenie. Jeśli spacer odbywa się w pełnym słońcu, na gorącej nawierzchni i bez przerw, mogą rozwijać się jednocześnie dwa problemy: oparzenie opuszek i przegrzanie organizmu.

Jak rozpoznać, że łapy są poparzone

Pierwsze objawy bywają subtelne. Pies nagle zwalnia, siada, nie chce iść dalej, podnosi łapę, kuleje albo po powrocie intensywnie liże i gryzie opuszki. U kota sygnałem może być unikanie chodzenia, chowanie się, lizanie łap, niechęć do skakania albo wyraźny ból przy dotyku.

Przy silniejszym urazie można zobaczyć zaczerwienienie, obrzęk, pęcherze, zmianę koloru opuszek, sączenie, pęknięcia albo odstąpienie tkanki. VCA Hospitals wskazuje, że przy przebarwieniu opuszek albo odstąpieniu tkanek potrzebny jest kontakt z lekarzem weterynarii, bo poważne oparzenia wymagają profesjonalnego leczenia.

U kotów oparzenia opuszek mogą zdarzyć się również w domu. Częstym przykładem jest wskoczenie na gorącą płytę kucharki albo kontakt z inną rozgrzaną powierzchnią. Dlatego kot niewychodzący także może doznać urazu termicznego łap.

Kiedy dochodzi do przegrzania

Oparzenie łap może iść w parze z przegrzaniem. U psa niepokojące są: ciężkie dyszenie, ślinotok, szukanie cienia, niechęć do ruchu, osłabienie, wymioty, chwiejny chód, zaburzenia koordynacji albo zapaść. U kota szczególnym sygnałem alarmowym jest oddychanie przez otwarty pysk. Kot z trudnościami w oddychaniu, zwłaszcza z oddychaniem przez otwarty pysk lub dyszeniem, powinien trafić pilnie do lekarza weterynarii.

Nie wszystkie zwierzęta są tak samo narażone. Większej ostrożności wymagają rasy krótkopyskie, zwierzęta starsze, z nadwagą, chorobami serca lub układu oddechowego, a także psy i koty o słabej kondycji albo gęstej okrywie włosowej. Badania VetCompass pokazały, że u psów najczęstszym wyzwalaczem choroby związanej z przegrzaniem był wysiłek, a nie samo zamknięcie w aucie; w analizie wysiłek odpowiadał za 74,2% przypadków, a pojazd za 5,2%.

W praktyce oznacza to, że zwykły spacer w złych warunkach może być wystarczającym obciążeniem. Szczególnie wtedy, gdy odbywa się w południe, po gorącej nawierzchni i bez możliwości zejścia do cienia.

Jak sprawdzić, czy nawierzchnia jest zbyt gorąca

Popularny test dłoni ma sens, ale tylko jako szybka orientacja. Najprostsza zasada brzmi: jeśli człowiek nie jest w stanie komfortowo przytrzymać dłoni na chodniku przez kilka sekund, pies lub kot nie powinien po nim chodzić.

Warto pamiętać, że cień zmienia sytuację. Ten sam chodnik w pełnym słońcu i ten sam chodnik pod drzewami mogą mieć zupełnie inną temperaturę. Podobnie różnią się asfalt, jasny beton, trawa i ziemia.

Co robić, żeby nie doszło do oparzenia

Najlepiej planować spacer wczesnym rano albo późnym wieczorem. W ciągu dnia lepiej wybierać trawę, ziemię, zacienione alejki i krótsze wyjścia tylko na potrzeby fizjologiczne. W bardzo gorące dni rozsądniejszy bywa odpoczynek w domu, w chłodnym i przewiewnym miejscu.

Buty ochronne mogą pomóc na krótkim, nieuniknionym odcinku po mieście, ale nie powinny być pretekstem do długiego spaceru w południe. Najważniejsze pozostają pora wyjścia, chłodniejsza trasa, cień i woda.

Przy zwierzętach, które nie są przyzwyczajone do butów, trzeba wcześniej sprawdzić, czy nie powodują otarć, stresu albo zmiany chodu. Zakładanie ich pierwszy raz w dzień upału nie jest dobrym rozwiązaniem.

Pierwsza pomoc przy podejrzeniu oparzenia łap

Jeśli zwierzę zaczyna kuleć, odciąża łapę albo po spacerze intensywnie liże opuszki, trzeba przerwać kontakt z gorącą nawierzchnią. Najlepiej przenieść je do cienia albo chłodnego pomieszczenia i delikatnie schładzać łapy chłodną, ale nie lodową wodą.

Nie należy przykładać lodu bezpośrednio do opuszek, przekływać pęcherzy ani smarować ran przypadkowymi preparatami. Przy pęcherzach, krwawieniu, sączeniu, widocznym bólu, zmianie koloru opuszek albo niechęci do obciążania łapy potrzebna jest konsultacja weterynaryjna. Oparzone opuszki goją się wolno i łatwo ulegają zakażeniu.

Jeżeli obok urazu łap pojawiają się objawy przegrzania, sytuacja jest pilna. Trzeba przenieść zwierzę z gorąca, rozpocząć chłodzenie, zapewnić przepływ powietrza i jak najszybciej skontaktować się z lekarzem weterynarii. MSD Veterinary Manual zaleca przy przegrzaniu przeniesienie zwierzęcia z upału, chłodzenie głowy i ciała chłodną wodą, mokrymi ręcznikami lub nawiewem oraz pilną pomoc weterynaryjną; nie zaleca zanurzania zwierzęcia w zimnej wodzie.

ZAPAMIĘTAJ

- ! Dla łap zwierzęcia liczy się temperatura podłoża, a nie tylko temperatura powietrza.
- ! Asfalt, beton, piasek i metal mogą nagrzać się dużo mocniej niż powietrze.
- ! Kulawizna, lizanie łap, zaczerwienienie, pęcherze i ból przy dotyku to możliwe objawy oparzenia.
- ! Ciężkie dyszenie, ślinotok, osłabienie, wymioty i chwiejny chód mogą świadczyć o przegrzaniu.
- ! U kota oddychanie przez otwarty pysk jest objawem alarmowym.
- ! Najlepsza ochrona to chłodniejsza pora spaceru, cień, trawa lub ziemia zamiast asfaltu oraz dostęp do wody.



NIEPUBLICZNA SPECJALNA SZKOŁA PODSTAWOWA Z ODDZIAŁEM PRZEDSZKOLNYM

Placówka oświatowa dla dzieci z orzeczeniami o potrzebie kształcenia specjalnego. Specjalizujemy się w edukacji dzieci w spektrum autyzmu z niepełnosprawnościami sprzężonymi.



EDUKACJĘ

dostosowaną do indywidualnych potrzeb i możliwości psychofizycznych dziecka



WSPARCIE

w samodzielności do dorosłości poprzez realizację autorskich programów edukacyjnych



WYKWALIFIKOWANĄ KADRĘ

pedagogiczną i specjalistyczną



BRAK OPŁAT



ROZWÓJ

kompetencji komunikacyjnych z wykorzystaniem metod wspomagających i alternatywnych (AAC)



WSPÓŁPRACĘ

z lokalnymi instytucjami i organizacjami, oferując szeroki zakres aktywności



WSPARCIE RODZICÓW

w zapewnieniu dzieciom opieki w godzinach pracy placówki



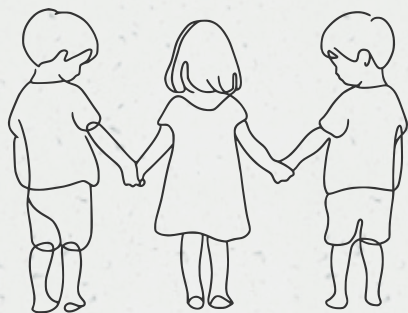
PRACĘ W KLASACH 4-OSOBOWYCH

Kontakt Telefoniczny
+48 696 724 959

FUNDACJA PORTAVITAE

Fundacja **PORTA VITAE** zajmuje się edukacją i rehabilitacją dzieci z autyzmem, funkcjonuje w Piotrkowie Trybunalskim od 2017 roku.

Edukacja i rehabilitacja dzieci z autyzmem są **BEZPŁATNE**.



Kierunki działalności fundacji:

- Przedszkole Specjalne Kolorowe Kredki;
- Przygotowanie do szkoły (Zerówka);
- Niepubliczna Specjalna Szkoła Podstawowa Fundacja Porta Vitae, klasy 1-8.

Obecnie ponad **120 dzieci** objętych jest nauką i wychowaniem w specjalistycznych placówkach Fundacji **PORTA VITAE**.

Od początku działalności Fundacja PORTA VITAE udzieliła pomocy około **300 dzieciom** z autyzmem.

TELEFON W WAKACJE

kiedy szkodzi dziecku?

Sen, ruch, koncentracja i relacje — cztery obszary, które warto obserwować w czasie wolnym od szkoły.



Wakacje dają dzieciom więcej swobody niż rok szkolny. Jest mniej stałych obowiązków, mniej porannego pośpiechu i więcej wolnych godzin. Właśnie wtedy telefon może łatwo stać się najprostszym sposobem na nudę, odpoczynek i kontakt z rówieśnikami.

Samo korzystanie z telefonu nie musi być problemem.

Dzieci i nastolatki używają technologii do rozmów, nauki, rozrywki i rozwijania zainteresowań. Warto jednak reagować, gdy ekran zaczyna zajmować miejsce snu, ruchu, spotkań z innymi i aktywności potrzebnych dla zdrowego rozwoju.

Nie tylko liczba godzin ma znaczenie

Rodzice często pytają, ile czasu przed ekranem jest jeszcze bezpieczne. Nie ma jednej liczby, która pasuje do każdego dziecka. Znaczenie ma wiek, temperament, stan zdrowia, rodzaj treści, pora korzystania z telefonu i to, jak wygląda reszta dnia. Inaczej działa rozmowa wideo z rodziną, inaczej gra online do późnego wieczora, a jeszcze inaczej wielogodzinne przewijanie krótkich filmów. Dlatego sam limit godzin nie wystarczy do oceny sytuacji. W wielu zaleceniach pojawia się orientacyjna

granica około dwóch godzin dziennie rekreacyjnego czasu ekranowego u dzieci w wieku szkolnym. Trzeba ją traktować jako punkt odniesienia, a nie sztywną normę. Ważniejsze jest codzienne funkcjonowanie dziecka.

Warto zadać sobie kilka pytań:

- Czy dziecko śpi wystarczająco długo?
- Czy codziennie ma ruch?
- Czy spotyka się z rówieśnikami poza internetem?
- Czy potrafi odłożyć telefon bez dużego napięcia?
- Czy po czasie spędzonym online jest spokojne, czy raczej rozdrażnione?

Te odpowiedzi mówią więcej niż sama liczba godzin spędzonych z urządzeniem.

Sen: pierwszy sygnał ostrzegawczy

Sen jest jednym z najczulszych wskaźników zdrowia dziecka. Wieczorne korzystanie z telefonu może przesuwac porę zasypiania. Światło ekranu utrudnia organizmowi naturalne przygotowanie do snu, a gry, filmy, wiadomości i media społecznościowe pobudzają emocjonalnie.

Dziecko, które zasypia późno i śpi zbyt krótko, następnego dnia częściej ma problemy z koncentracją, szybciej się irytuje i ma mniej energii do aktywności fizycznej. U nastolatków niedobór snu może dodatkowo nasilać wahania nastroju.

Dobrym wakacyjnym nawykiem jest odkładanie telefonu poza sypialnię o ustalonej godzinie. Warto przedstawić to jako element dbania o sen, podobnie jak spokojniejszy wieczór, wietrzenie pokoju czy stałą porę zasypiania.

Ruch: codzienna potrzeba dziecka

Dzieci i nastolatki potrzebują codziennej aktywności fizycznej. Nie musi to być trening ani zorganizowany sport. Wystarczy szybki spacer, rower, rolki, pływanie, gra w piłkę, taniec, wspinanie się, zabawa na placu zabaw albo piesza wyprawa. Ruch wspiera rozwój mięśni, kości, koordynacji i układu krążenia. Pomaga też rozładować napięcie i poprawia jakość snu. Aktywne dzieci mają więcej okazji do kontaktu z rówieśnikami, uczą się współpracy i lepiej radzą sobie z emocjami. Problem pojawia się wtedy, gdy czas z telefonem zaczyna wypierać naturalną aktywność. Godzina gry po dniu pełnym ruchu to inna sytuacja niż kilka godzin siedzenia przy ekranie połączone z brakiem snu, spaceru i kontaktu z innymi dziećmi.

3 PYTANIA DLA RODZICA

1. Czy telefon skraca sen dziecka?
2. Czy dziecko nie ma codziennie przynajmniej jednej porcji ruchu?
3. Czy ekran zastępuje kontakty z rówieśnikami?

Jeśli odpowiedź na któreś pytanie brzmi „tak”, warto zmienić wakacyjny plan dnia, zanim problem się utrwali.



Koncentracja i emocje

Krótkie filmy, gry, powiadomienia i media społecznościowe są projektowane tak, aby utrzymywać uwagę jak najdłużej. Dziecko otrzymuje natychmiastową nagrodę: kolejny film, wiadomość, reakcję, punkt w grze albo nowy bodziec.

Po wielu godzinach takiej stymulacji zwykłe aktywności mogą wydawać się mniej atrakcyjne. Czytanie, rozmowa, spacer, rysowanie czy samodzielna zabawa wymagają więcej cierpliwości. Dziecko może szybciej się nudzić, trudniej skupiać uwagę i silniej reagować na przerwanie korzystania z telefonu.

Warto obserwować, co dzieje się po odłożeniu urządzenia. Silna złość, płacz, napięcie, wybuchy albo poczucie, że nic innego nie ma sensu, powinny zwrócić uwagę rodzica.

Kiedy warto skonsultować się ze specjalistą?

Rodzic powinien zareagować, jeśli korzystanie z telefonu wyraźnie wpływa na codzienne życie dziecka. Szczególnej uwagi wymagają sytuacje, w których dziecko:

- regularnie śpi za krótko przez telefon,
- rezygnuje z kontaktów z rówieśnikami,
- przestaje interesować się aktywnościami, które wcześniej lubiło,
- reaguje bardzo silnym napięciem na próbę ograniczenia ekranu,
- ukrywa korzystanie z telefonu,
- ma obniżony nastrój, lęk, drażliwość albo problemy z koncentracją.

W takiej sytuacji warto porozmawiać z pediatrą, psychologiem dziecięcym lub psychoterapeutą. Celem jest sprawdzenie, co dzieje się w codzienności dziecka i jak przywrócić mu zdrowszy rytm dnia.

Prosta zasada na wakacje

Wakacje nie muszą być czasem całkowicie wolnym od ekranów. Dobrze jednak, aby telefon nie był pierwszą aktywnością po przebudzeniu, ostatnią przed snem i głównym sposobem radzenia sobie z nudą.

Zdrowy dzień dziecka powinien zawierać trzy elementy: odpowiednio długi sen, codzienny ruch i kontakt z innymi ludźmi. Jeżeli są obecne, łatwiej ustalić rozsądne miejsce dla telefonu.

Najważniejszy sygnał ostrzegawczy to nie sama liczba godzin przed ekranem, ale wpływ telefonu na sen, ruch, nastrój i relacje dziecka.

DLACZEGO DZIECKU TRUDNO ODŁOZYĆ TELEFON?

O szybkiej nagrodzie, nudzie i zasadach, które pomagają ograniczyć codzienne konflikty.



Telefon jest dla dziecka czymś więcej niż urządzeniem. To źródło kontaktu, rozrywki, szybkiej informacji i natychmiastowej reakcji. W wakacje, kiedy znika szkolny rytm dnia, staje się jeszcze bardziej dostępny.

Dziecko nie wybiera telefonu bez powodu. Ekran daje szybkie bodźce i nie wymaga dużego wysiłku. Wystarczy odblokować urządzenie, aby pojawiła się gra, film, wiadomość albo reakcja znajomych. Dlatego ograniczanie telefonu powinno zaczynać się od zrozumienia, jaką funkcję pełni on w dniu dziecka.

Dlaczego telefon tak mocno przyciąga?

Aplikacje, gry i media społecznościowe są projektowane tak, aby zatrzymywać uwagę. Kolejne filmy, poziomy, punkty, wiadomości i powiadomienia działają jak szybkie nagrody.

Dziecko nie musi czekać, planować ani znosić nudy. Aktywność poza ekranem wymaga więcej inicjatywy. Trzeba wyjść z domu, zaproponować coś innym, poradzić sobie z odmową, pogodą, zmęczeniem albo brakiem pomysłu. Po roku szkolnym pełnym obowiązków dziecko może wybierać to, co najłatwiejsze.

Dlatego rozmowa o telefonie powinna zaczynać się od planu dnia, a nie od pretensji.

Zakaz bez planu zwiększa opór

Nagle odebranie telefonu zwykle wywołuje konflikt. Dziecko może odebrać to jako karę, utratę kontaktu z rówieśnikami i ograniczenie samodzielności. U nastolatków reakcja bywa szczególnie silna, bo telefon jest ważnym narzędziem relacji społecznych.

Lepszym rozwiązaniem jest wcześniejsza rozmowa o zasadach. Rodzic może powiedzieć: „Widzę, że telefon zajmuje coraz więcej czasu i wpływa na sen, ruch albo nastrój. Ustalmy zasady tak, żeby był czas na ekran, ale też na odpoczynek, wyjścia i spotkania”.

Taki komunikat pokazuje cel i zmniejsza poczucie ataku. Dziecko nadal może protestować, ale łatwiej mu zrozumieć, że ograniczenie nie jest przypadkową karą.

Wakacyjna umowa ekranowa

Dobrym rozwiązaniem jest prosta umowa domowa. Najlepiej spisać ją krótko i konkretnie. Może wisieć na lodówce albo być zapisana w telefonie rodzica i dziecka.

W umowie warto ustalić:

- godziny korzystania z telefonu,
- miejsca, w których odkładamy urządzenia, na przykład stół i sypialnia,
- porę wyłączenia ekranów wieczorem,
- zasady dotyczące gier online i mediów społecznościowych,
- konsekwencje za łamanie ustaleń.

Konsekwencje powinny być przewidywalne. Nie warto wymyślać ich w złości, bo wtedy dziecko odbiera je jako odwet. Jasna zasada działa lepiej: jeśli limit zostaje przekroczony, następnego dnia czas ekranowy jest krótszy albo telefon pojawia się dopiero po ustalonej aktywności.

Zasady obowiązują też dorosłych

Dzieci szybko wychwytyją niespójność. Jeśli rodzic mówi o ograniczaniu telefonu, a sam scrolluje przy stole, odpowiada na wiadomości podczas rozmowy i zasypia z telefonem, zasady tracą wiarygodność. Dorośli nie muszą rezygnować z technologii. Powinni jednak pokazać, że w domu są momenty ważniejsze niż ekran: posiłek, rozmowa, sen, wspólny spacer albo odpoczynek.

Dobrym początkiem są trzy rodzinne zasady:

1. Telefony odkładamy podczas posiłków.
2. Telefony zostają poza sypialnią na noc.
3. Każdego dnia planujemy jedną aktywność poza ekranem.

Co mówić, gdy dziecko protestuje?

Protest jest normalny, szczególnie jeśli wcześniej telefon był dostępny bez jasnych limitów. Złość dziecka nie oznacza automatycznie, że zasada jest zła. Często oznacza tylko, że granica jest nowa.

Pomaga spokojne, krótkie powtarzanie ustaleń:

„Rozumiem, że jesteś zły. Zasada nadal obowiązuje”.

„Telefon wróci o ustalonej godzinie”.

„Teraz jest czas na sen”.

„Najpierw wychodzimy z domu, później możesz skorzystać z telefonu”.

Nie warto codziennie prowadzić długich negocjacji. Zasady, które za każdym razem są omawiane od początku, szybko przestają działać.

Kiedy telefon jest ucieczką?

Czasami wielogodzinne korzystanie z telefonu oznacza coś więcej niż wakacyjną nudę. Dziecko może spędzać dużo czasu przed ekranem, bo czuje się samotne, nie ma kontaktu z rówieśnikami, przeżywa lęk, ma obniżony nastrój albo nie radzi sobie z napięciem.

Wtedy samo ograniczenie czasu ekranowego nie rozwiąże problemu. Trzeba sprawdzić, czego dziecku brakuje i co przeżywa.

Warto zapytać:

„Co najbardziej lubisz robić w telefonie?”

„Z kim najczęściej rozmawiasz?”

„Czy poza internetem masz z kim spędzać czas?”

„Co chciałbyś robić w te wakacje?”

„Czy jest coś, czego ostatnio unikasz?”

Odpowiedzi mogą pokazać, czy telefon jest tylko rozrywką, czy sposobem radzenia sobie z trudniejszymi emocjami.

Nuda też jest potrzebna

Dziecko nie musi mieć zaplanowanej każdej minuty dnia. Chwila nudy może być początkiem pomysłu, zabawy, rozmowy albo samodzielnej aktywności. Problem pojawia się wtedy, gdy każda wolna minuta od razu zostaje wypełniona ekranem.

Najlepiej działają zasady krótkie, jasne i możliwe do utrzymania. Rodzic powinien wiedzieć, czego wymaga. Dziecko powinno wiedzieć, czego się spodziewać. Telefon powinien być jedną z aktywności, a nie centrum całych wakacji.

Zasady działają lepiej, gdy dziecko zna ich cel, czas trwania i konsekwencje.

WAKACYJNA UMOWA EKRANOWA

W naszym domu:

1. Telefon odkładamy na noc poza sypialnią.
2. Telefon nie leży na stole podczas posiłków.
3. Czas ekranowy ma ustalone godziny.
4. Najpierw planujemy aktywność poza ekranem.
5. Zasady dotyczą dzieci i dorosłych.
6. Konsekwencje są znane wcześniej.

CO ZAMIAST TELEFONU W WAKACJE?

Proste aktywności blisko domu, które pomagają dzieciom wrócić do ruchu, zabawy i kontaktu z innymi.



Najtrudniejszy moment pojawia się wtedy, gdy dziecko słyszy: „odłóż telefon”, ale nie ma pomysłu, co zrobić później. Dlatego warto przygotować kilka prostych aktywności, które można wykorzystać bez dużych kosztów i skomplikowanej organizacji. Najlepiej sprawdzają się zajęcia z jasnym celem: wyprawa, zadanie, gra, spotkanie albo wyzwanie z widocznym efektem.

Mikrowyprawy

Mikrowyprawa to krótka przygoda blisko domu. Może trwać godzinę, pół dnia albo cały dzień. Nie wymaga dalekiego wyjazdu. Wystarczy wybrać miejsce, trasę i zadanie.

Przykłady:

- odkrycie nowego parku lub lasu w okolicy,
- piesza wyprawa do konkretnego punktu na mapie,
- wycieczka rowerowa z zaplanowanym przystankiem,
- spacer fotograficzny,
- poszukiwanie ciekawych budynków, drzew, mostów albo śladów historii miasta.

Dzieci chętniej angażują się w wyprawę, gdy mają swoją rolę. Mogą być fotografem, nawigatorem, autorem mapy, kronikarzem albo osobą odpowiedzialną za listę rzeczy do znalezienia.

Gry terenowe

Zwykły spacer można zamienić w grę. Rodzic może przygotować prostą mapę, listę zadań albo kilka punktów do odnalezienia. Dziecko szuka miejsc, rozwiązuje zagadki, robi zdjęcia, liczy punkty albo odhacza kolejne etapy trasy.

Przykładowe zadania:

- znajdź coś czerwonego, zielonego i okrągłego,
- zrób zdjęcie najciekawszego drzewa,
- policz mosty albo ławki na trasie,
- znajdź miejsce, którego wcześniej nie znałeś,
- wymyśl nazwę dla swojej trasy.

Młodszym dzieciom wystarczy krótka lista. Starsze można zaangażować w przygotowanie gry dla rodzeństwa, kuzynów albo znajomych.

Wakacyjne wyzwania

Dzieci lubią widzieć postęp. Dlatego dobrze działają wyzwania, które można zaznaczać na kartce, mapie albo w zeszycie.

Pomysły:

- 10 nowych miejsc w okolicy,
- 7 dni z codziennym spacerem,
- 5 tras rowerowych,
- wakacyjny dziennik przygód,
- album zdjęć z lata,
- lista rzeczy zrobionych pierwszy raz,
- rodzinny ranking placów zabaw, parków lub tras spacerowych.

Wyzwanie powinno być wykonalne. Lepiej zaplanować kilka prostych aktywności, które dziecko naprawdę zrobi, niż duży projekt porzucony po dwóch dniach.

Ruch, który nie wygląda jak trening

Nie każde dziecko lubi zorganizowany sport. Aktywność fizyczna może być zabawą, przemieszczaniem się, eksplorowaniem okolicy albo krótkim zadaniem do wykonania.

Sprawdzą się:

- frisbee,
- badminton,
- rolki,
- hulajnoga,
- rower,
- gra w piłkę,
- slackline,
- kalistenika na świeżym powietrzu,
- biegi na orientację,
- tory przeszkód,
- zabawy z psem,
- pływanie,
- kajaki.

Najważniejsze, aby ruch pojawiał się codziennie. Jednego dnia może to być dłuższy spacer, innego jazda na rowerze, zabawa na podwórku albo wyjście na boisko.

Aktywności społeczne

Dla wielu dzieci i nastolatków największą motywacją jest kontakt z innymi. Dlatego warto szukać zajęć, które dają okazję do spotkań: półkolonii, zajęć sportowych, warsztatów artystycznych, wydarzeń lokalnych, wolontariatu, zajęć w domu kultury albo wspólnych wyjść z rówieśnikami.

Nastolatki często dobrze reagują na aktywności, które dają poczucie sensu lub wpływu. Może to być pomoc przy wydarzeniu, opieka nad zwierzętami, udział w projekcie społecznym, fotografia, przygotowanie krótkiego filmu z wyprawy albo stworzenie mapy ciekawych miejsc.

Telefon może wtedy pełnić funkcję narzędzia. Dziecko robi zdjęcia, nagrywa trasę, przygotowuje relację albo tworzy wakacyjny album. Ważne, aby ekran wspierał doświadczenie, a nie zastępował całe wyjście.



Pomysły w regionie Piotrkowa Trybunalskiego i Sulejowa

Rodziny z Piotrkowa Trybunalskiego, Sulejowa i okolic mogą szukać wakacyjnych aktywności w miejskich i lokalnych ośrodkach kultury oraz sportu. Warto sprawdzać aktualności MOK, OSiR, klubów sportowych, szkół tańca, szkół sztuk walki i lokalnych organizacji.

Dla rodzin lubiących wodę dobrym kierunkiem jest Zalew Sulejowski i okolice Sulejowa. Można tam szukać plaż, tras spacerowych, wypożyczalni sprzętu wodnego oraz rodzinnych spływów kajakowych. Przed aktywnościami nad wodą trzeba sprawdzić pogodę, regulaminy, bezpieczeństwo kąpielisk oraz dopasować trasę do wieku i umiejętności dziecka.

Warto korzystać także z najbliższych miejsc: parków, lasów, boisk, placów zabaw, ścieżek rowerowych i terenów spacerowych. Dla dziecka często ważniejsza od odległości jest forma aktywności: cel, towarzystwo, zadanie i poczucie przygody.

Jak zacząć, jeśli dziecko nie chce?

Najlepiej od małego kroku. Nie trzeba planować całego tygodnia. Wystarczy jedna aktywność dziennie poza domem.

Pierwszego dnia spacer z zadaniem.

Drugiego dnia rower albo hulajnoga.

Trzeciego dnia wyjście nad wodę lub do parku.

Czwartego dnia spotkanie z rówieśnikiem.

Piątego dnia aktywność wybrana przez dziecko z krótkiej listy.

Dziecko, które długo spędzało większość wolnego czasu z telefonem, może na początku protestować. To nie znaczy, że plan jest zły. Potrzebuje czasu, aby znowu czerpać przyjemność z aktywności wymagających więcej wysiłku niż ekran.

Jedna dobra aktywność dziennie

Wakacje nie muszą być wypełnione atrakcjami od rana do wieczora. Wystarczy, aby każdego dnia pojawił się jeden element poza ekranem: ruch, spotkanie, wyjście, zadanie, mała wyprawa albo wspólny czas.

Telefon przestaje być centrum dnia, gdy dziecko ma konkretny powód, żeby odłożyć go na bok.

Dziecko łatwiej odłoży telefon, gdy ma przed sobą konkretny plan: miejsce, zadanie, towarzystwo albo cel.

LISTA PROSTYCH AKTYWNOŚCI NA WAKACJE



Spacer z mapą



Wycieczka rowerowa



Frisbee lub badminton



Piknik w parku



Kajaki lub rowerki wodne



Dziennik wakacyjnych przygód



Zdjęciowe wyzwanie tygodnia



Gra terenowa



Plac zabaw albo boisko



Rodzinny ranking miejsc w okolicy

Nasza przychodnia **Sage Medica**, ściśle współpracuje z laboratoriami ALAB, co pozwala nam zapewniać pacjentom dostęp do szerokiego zakresu nowoczesnych badań diagnostycznych.

W ALAB możesz wykonać m.in.:

- badania podstawowe (np. morfologia, glukoza, CRP)
- testy hormonalne i alergologiczne
- badania mikrobiologiczne i genetyczne
- testy w kierunku boreliozy, HPV czy COVID-19
- markery nowotworowe i badania metaboliczne



Oferujemy wygodny punkt pobrań, gdzie możesz bezpośrednio wykonać niezbędne badania laboratoryjne.



Pobrania odbywają się w komfortowych i bezpiecznych warunkach, z zachowaniem pełnej troski o Twoje samopoczucie.

Korzystając z punktu pobrań ALAB w **Sage Medica** masz pewność kompleksowej opieki – od konsultacji, przez diagnostykę, aż po dalsze kroki terapeutyczne.



NOWOCZESNA OCHRONA Z POWIETRZA REAKTO to zautomatyzowany system ochrony i analizy danych, wykorzystujący drony do monitoringu i szybkiej reakcji i bez operatora.

KORZYŚCI Z ZASTOSOWANIA SYSTEMU REAKTO



BARDZO SZYBKA REAKCJA
Jest na miejscu wcześniej niż człowiek. Automatycznie, inteligentnie reaguje na bieżące zagrożenia.



MOŻLIWOŚCI
Monitoring trudno dostępnych obszarów, termowizja, analiza danych.



BEZPIECZNA AUTOMATYZACJA
Cały lot od bywa się automatycznie pod nadzorem pilota.



BEZPIECZEŃSTWO
Zwiększenie poziomu bezpieczeństwa i skuteczności interwencji, przy zachowaniu RODO.

DRONOSTRADA Skalowalna zautomatyzowana infrastruktura dronowa - zaprojektowana do ciągłego nadzoru, natychmiastowej reakcji i analizy operacyjnej w czasie rzeczywistym.

DRON NA MIEJSCU DRON PRZELATUJE NAD WSKAZANYM OBSZAREM, PRZESYŁA OBRAZ NA ŻYWO I DOKUMENTUJE SYTUACJĘ W CZASIE RZECZYWISTYM.



STACJE DOKUJĄCE
Punkty operacyjne rozmieszczone strategicznie - gotowe do działania 24/7.



PREWENCJA I ANALIZA
Monitorowanie rozległych terenów, inspekcje infrastruktury, obserwacja procesów.



DRONY W GOTOWOŚCI
Natychmiastowy start nawożenie lub według harmonogramu misji.



WSPARCIE OPERACYJNE
Regularne loty patrolowe, dokumentacja zmian, wczesne wykrywanie zagrożeń.



WERYFIKACJA ZDARZEŃ
Termowizja i analiza AI do inspekcji, weryfikacji alarmów i rejestracji zdarzeń.



REDUKCJA KOSZTÓW
Automatyzacja zadań z powietrza, mniejsza liczba interwencji fizycznych i błędów. Więcej efektów - mniejszym kosztem.



Bezpłatne przedszkole dla dzieci z orzeczeniem o kształceniu specjalnym.

W naszym przedszkolu zapewniamy:



Opiekę i zabawę dla dzieci posiadających orzeczenie o kształceniu specjalnym, które ukończyły 2,5 roku.



Miłą i przyjazną atmosferę, którą tworzy wysoko wykwalifikowana kadra.



Realizację indywidualnego programu edukacyjnego dostosowanego do możliwości i potrzeb dziecka.



Szereg zajęć dodatkowych, imprez okolicznościowych, wyjść, integracyjnych.

Zajęcia ze specjalistami w tym:

- **Neurologopeda,**
- **Terapeuta integracji sensorycznej,**
- **Psycholog,**
- **Terapeuta Behavioralny,**
- **Oligofrenopedagog,**



Całość dopełnia zwolnienie z opłaty chesnego, bezpłatne wyżywienie oraz profesjonalnie wyposażone sale.



+48 698 566 222



ps.naszekolorowekredki@gmail.com

PRZEBODŹCOWANIE I, CENA CIĄGŁEJ GOTOWOŚCI

Kiedy organizm nie ma już kiedy wrócić do spokoju, zaczyna wysyłać sygnały: przez sen, koncentrację, ciało i emocje.



Przebudźcowanie nie zawsze wygląda jak panika albo wielki kryzys. Czasem wygląda jak zwykły wieczór: człowiek jest zmęczony, ale nie potrafi odpocząć; odkłada telefon, po chwili znowu po niego sięga; drażni go światło, rozmowa, dźwięk powiadomienia i własna lista spraw. To sygnał, że organizm zbyt długo działał w trybie gotowości.

Dawniej po pracy częściej zmieniano się miejsce i rytm. Dziś wiele osób wychodzi z jednego zadania, ale nie wychodzi z napięcia. Telefon zostaje w kieszeni, komunikatory działają wieczorem, wiadomości przychodzą od rana, a odpoczynek też potrafi być pełen treści: serial, podcast, krótki film, szybkie sprawdzenie newsów. Nie chodzi o to, że technologia sama w sobie jest winna. Przez większą część dnia nie ma prawdziwej przerwy od reagowania. Głowa stale wybiera, filtruje, odpowiada, porównuje, przewiduje i przełącza się między zadaniami.

Słowo „przebudźcowanie” potocznie określenie na przeciążenie informacyjne, przewlekły stres, nadwrażliwość na bodźce, brak snu, lęk, wypalenie albo mieszankę kilku z tych rzeczy. Dlatego warto je traktować jak sygnał: coś w naszym środowisku albo rytmie dnia przekracza aktualne możliwości regeneracji.

Gdy głowa ma zbyt wiele wejść

Mózg nie jest stworzony do stałego przełączania się bez kosztu. Każda przerwana czynność zostawia po sobie ślad: trzeba wrócić do wątku, przypomnieć sobie, co było ważne, ponownie ustawić uwagę. Przeglądy badań nad przeciążeniem informacyjnym pokazują, że cyfrowa praca i codzienność zwiększyły liczbę informacji, które trzeba odbierać, filtrować i oceniać. To obciąża uwagę, pamięć roboczą i podejmowanie decyzji. Do tego dochodzi ciało. W stresie organizm przechodzi w tryb mobilizacji: oddech staje się płytszy, serce pracuje szybciej, mięśnie się napinają.

Taka reakcja pomaga, gdy trzeba działać krótko i konkretnie. Jeśli jednak trwa tygodniami, zaczyna przeszkadzać w śnie, odpoczynku i koncentracji. NFZ opisuje stres właśnie jako reakcję całego organizmu, a nie wyłącznie „stan w głowie”.

Dlatego osoba przeciążona nie zawsze czuje zwykłe zmęczenie. Czasem czuje wewnętrzny szum. Ma trudność z wyborem jednej rzeczy, gorzej znosi hałas, szybciej się irytuje, częściej odkłada zadania, a pod koniec dnia nie ma siły na rozmowę, choć nie zrobiła nic „aż tak ciężkiego”.

Nie wszyscy mają taki sam próg

Jedna osoba wyjdzie z galerii handlowej po godzinie i będzie tylko trochę zmęczona. Druga po tym samym czasie poczuje napięcie, ból głowy i potrzebę natychmiastowego wyciszenia. To nie musi oznaczać przesady ani słabości.

Niższy próg przeciążenia mogą mieć między innymi osoby neuroatypowe, osoby po traumie, osoby z zaburzeniami lękowymi, ludzie wysoko wrażliwi, ale też każdy, kto jest niewyspany, długo przeciążony pracą albo przez wiele tygodni nie ma czasu na prawdziwy odpoczynek. Badania nad wrażliwością sensoryczną pokazują, że przeciążenie może rosnać szczególnie przy nieprzyjemnych bodźcach wzrokowych i słuchowych, zmęczeniu oraz gorszym nastroju.

Próg przeciążenia nie jest stały. Ten sam człowiek może lepiej znosić bodźce po kilku dobrych nocach snu, a gorzej po miesiącu pracy pod presją. Ciało rzadko pyta, czy mamy jeszcze coś w kalendarzu. Po prostu w pewnym momencie zaczyna ograniczać dostępne zasoby.

JAK MOŻE WYGLĄDAĆ PRZECIĄŻENIE

W głowie: Chaos, trudność z decyzją, kłopot z dokończeniem jednej rzeczy.

W emocjach: Rozdrażnienie, płaczliwość, spadek cierpliwości.

W ciele: Napięcie karku, ból głowy, zmęczenie, problemy ze snem.

W zachowaniu: Uciekanie w telefon, odkładanie spraw, wycofanie albo wybuchy złości.

ADHD, lęk, wypalenie czy przeciążenie?

Kiedy warto sięgnąć po diagnozę? Podobne objawy mogą mieć różne przyczyny. Rozproszenie, zapominanie, skakanie między

zadaniami i trudność z organizacją mogą wynikać z przeciążenia, ale mogą też być częścią ADHD, zaburzeń lękowych, depresji, bezsenności, traumy albo wypalenia.

Jeśli po kilku dniach lepszego snu, ograniczenia powiadomień i prostszego planu koncentracja wyraźnie wraca, przeciążenie prawdopodobnie odgrywa dużą rolę. Jeśli trudności są obecne od lat, pojawiały się już wcześniej w życiu i utrudniają pracę, naukę, relacje oraz codzienne obowiązki, warto porozmawiać ze specjalistą. Internetowy test nie zastąpi diagnozy.

GDY WSZYSTKO ROBI SIĘ ZA GŁOSNE

- 1 **Wyłącz jeden kanał:** powiadomienia, muzykę, dodatkowe karty albo rozmowę w tle.
- 2 **Zrób kilka spokojnych oddechów,** bez kontrolowania ich na siłę.
- 3 **Sprawdź czego teraz potrzebuje Twoje ciało:** woda, głód, temperatura, napięcie, sen.
- 4 **Wybierz jedną czynność na 15 minut,** przestań bawić się w multitasking.
- 5 Po tym czasie sprawdź, czy napięcie choć trochę spadło.

Pierwsza pomoc dla przeciążonego układu nerwowego

W chwili przeciążenia wiele osób próbuje się jeszcze bardziej zmobilizować. Dopisuje kolejne zadanie, pije kawę, otwiera następne okno, nadrabia wiadomości. To często działa odwrotnie, niż byśmy chcieli.

Lepszy pierwszy krok jest prostszy: odjąć bodźce. Nie wszystkie, tylko jeden lub dwa. Wyłączyć dźwięk powiadomień. Zamknąć dodatkowe karty. Przejść do cichszego miejsca. Przyciemnić światło. Odłożyć telefon poza zasięg ręki. Założyć słuchawki tłumiące dźwięk lub stopery. Dopiero wtedy ciało ma szansę usłyszeć, że nie musi już reagować na wszystko.

Co zmienić, żeby problem nie wracał co wieczór

Jednorazowe wyciszenie pomaga na chwilę. Jeśli przeciążenie wraca codziennie, potrzebna jest zmiana rytmu. Nie wielka rewolucja, raczej kilka stałych.

Pierwsza: mniej przełączeń. Jeśli zadanie wymaga skupienia, telefon może leżeć dalej, a komunikator może poczekać do ustalonej godziny.

Druga: mniej wejść na raz. Jedna rozmowa, jedno zadanie, jeden ekran. **Trzecia: mniej informacji bez decyzji, co z nimi zrobić.** Wiadomości i media społecznościowe są bardziej męczące, gdy zaglądamy do nich przez cały dzień, po kilka minut, bez jasnego końca.

Światowa Organizacja Zdrowia w materiałach o stresie zaleca między innymi ograniczenie śledzenia wiadomości, jeśli zwiększają napięcie, regularny ruch, odpoczynek i kontakt z bliskimi. To nie są efektywne rozwiązania, ale mają sens, bo obniżają ogólny poziom pobudzenia.

Warto też oddzielić odpoczynek od kolejnej dawki treści. Serial może być przyjemny, ale nie zawsze regeneruje. Telefon może dać chwilową ulgę, ale często utrzymuje głowę w tym samym trybie: dalej coś napływa, dalej trzeba patrzeć, wybierać, reagować. Czasem odpoczynkiem jest spacer bez słuchawek, prysznic bez podcastu, gotowanie bez telefonu obok albo pół godziny bez planu.

Nie wszystko da się naprawić prywatną dyscypliną

Część przeciążenia powstaje w środowisku. Praca, która wymaga stałej dostępności, mnoży kanały komunikacji i traktuje każdą sprawę jak pilną, produkuje napięcie niezależnie od tego, jak bardzo pracownik „dba o siebie”. WHO w wytycznych dotyczących zdrowia psychicznego w pracy podkreśla znaczenie działań organizacyjnych, a nie tylko indywidualnych porad dla pracowników. Chodzi między innymi o zmniejszanie czynników ryzyka w miejscu pracy, szkolenia menedżerów i lepsze warunki funkcjonowania.

W praktyce oznacza to mniej spotkań bez celu, jasne priorytety, prawo do pracy w skupieniu, rozsądne godziny odpowiedzi i miejsca, w których można ograniczyć hałas. Podobnie w szkole: uczeń przeciążony tłumem, dźwiękiem i ciągłą zmianą zadań nie zawsze potrzebuje ostrzejszej dyscypliny. Czasem potrzebuje krótkiej przerwy, spokojniejszego miejsca i przewidywalnych zasad. Zakaz słuchawek w szkole? Nieporozumienie! Dla części dzieci, zwłaszcza bardziej wrażliwych na hałas, możliwość założenia słuchawek wyciszających albo posłuchania spokojnej muzyki na przerwie może być sposobem na obniżenie napięcia między lekcjami.

Kiedy warto szukać pomocy?

Przeciążenie może ustąpić po odpoczynku, lepszym śnie i ograniczeniu bodźców. Pomocy warto szukać wtedy, gdy objawy trwają tygodniami, utrudniają pracę lub naukę, psują relacje, powodują silny

lęk, bezsenność, napady paniki, wycofanie albo poczucie, że nie da się normalnie funkcjonować.

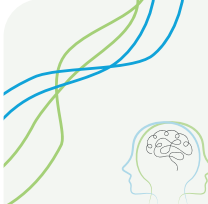
Osoba dorosła może skorzystać z pomocy w Centrum Zdrowia Psychicznego, jeśli takie działa są w jej rejonie. Ministerstwo Zdrowia informuje, że do punktu zgłoszeniowo-koordynacyjnego można zgłosić się bez skierowania, bez wcześniejszej rejestracji i bez zapowiadania przyjścia.

Przy nagłym zagrożeniu zdrowia lub życia trzeba dzwonić pod numer 112. Przy podejrzeniu depresji, zaburzeń lękowych, objawów po traumie, ADHD albo długotrwałej bezsenności warto zacząć od rozmowy z lekarzem, psychologiem, psychoterapeutą albo psychiatrą.

Ciągła gotowość bywa mylona z odpowiedzialnością. Odpowiadamy szybko, sprawdzamy dużo, planujemy gęsto, odpoczywamy z telefonem w rękę i dziwimy się, że wieczorem nawet cisza nie daje ulgi.

Przebodźcowanie oznacza, że organizm dostał więcej danych z różnych zmysłów, niż może spokojnie przetworzyć. Pierwsza odpowiedź nie musi być wielka. Czasem wystarczy mniej kanałów, mniej przełączeń, więcej snu, kilka przerw bez ekranu i zgoda na to, że nie każda sprawa wymaga natychmiastowej reakcji.

Nie wszystko trzeba wiedzieć od razu. Nie na wszystko trzeba odpowiedzieć od razu. Nie każdy wolny moment trzeba czymś wypełnić.



NIEPUBLICZNA PORADNIA
PSYCHOLOGICZNO - PEDAGOGICZNA
IM. WINCENTEGO KRZYWICKIEGO

Oferujemy kompleksową opiekę:

- **Wczesne wspomaganie rozwoju dziecka (WWR/WWRD)**
- **Porady pedagogiczne** – wsparcie w trudnościach szkolnych i wychowawczych
- **Terapia logopedyczna** – diagnoza i terapia zaburzeń mowy oraz trudności komunikacyjnych
- **Programy terapeutyczne dla dzieci z trudnościami rozwojowymi**
- **Zajęcia sportowe dla dzieci z autyzmem**

NIE WALCZ Z UPAŁEM. PRZESTAW TRENING

Material we współpracy z Top Fit Center



Ten sam bieg, ta sama trasa i to samo tempo mogą w upalny dzień kosztować organizm znacznie więcej niż zwykle. Upał nie jest niewygodnym tłem treningu. Jest dodatkowym obciążeniem, które zmienia pracę serca, tempo pocenia, odczuwalny wysiłek i ryzyko przegrzania.



Najpierw warunki, potem plan

Przed treningiem na zewnątrz warto sprawdzić więcej niż jedną liczbę w aplikacji pogodowej. Sama temperatura w cieniu nie mówi wszystkiego. Liczą się wilgotność, nasłonecznienie, wiatr, jakość trasy i dostęp do wody. W Polsce warto sprawdzać prognozy i ostrzeżenia Instytutu Meteorologii i Gospodarki Wodnej, szczególnie w dni z alertami przed upałami lub burzami.

Jeżeli ktoś korzysta z aplikacji lub danych sportowych, może spotkać skrót WBGT. To wskaźnik używany między innymi w sporcie i pracy w obciążeniu termicznym, ponieważ uwzględnia nie tylko temperaturę, ale też wilgotność, wiatr i promieniowanie słoneczne. Amator nie musi go codziennie obliczać, ale warto znać sens: dla treningu w słońcu „ile jest stopni” to za mało.

W praktyce decyzję można uprościć. Gdy jest gorąco, duszno i słonecznie, nie robi się najtrudniejszego treningu tygodnia na asfalcie w południe. Wybiera się rano albo późny wieczór, cień, park, las, krótszą pętlę i możliwość szybkiego zakończenia wysiłku.

Latem wiele osób próbuje utrzymać plan bez zmian. Skoro w maju dało się przebiec pięć kilometrów w określonym tempie, to w lipcu powinno być podobnie. Problem w tym, że organizm nie liczy tylko kilometrów. Liczy też temperaturę, wilgotność, słońce, wiatr, nawierzchnię, nawodnienie, sen i to, czy miał czas przyzwyczać się do gorąca.

W gorący dzień ciało produkuje ciepło podczas wysiłku i jednocześnie próbuje się go pozbyć. Krew musi pracować dla mięśni, ale też dla skóry, przez którą organizm oddaje ciepło. Gdy wilgotność jest wysoka, pot paruje gorzej, więc chłodzenie działa słabiej. W pełnym słońcu odczuwalne obciążenie może być jeszcze większe; Światowa Organizacja Zdrowia przypomina, że temperatura odczuwalna w słońcu może być o 10–15°C wyższa, a cień potrafi obniżyć odczucie gorąca o ponad 10°C.

Trening trzeba przerobić, nie tylko „przetwać”

Najlepsza korekta letniego treningu to obniżenie ambicji na dany dzień. Nie dlatego, że forma nagle spadła, lecz dlatego, że organizm płaci dodatkowy koszt za chłodzenie.

Zamiast pilnować tempa z zegarka, lepiej pilnować odczuwanego wysiłku. Jeśli zwykły spokojny bieg zaczyna przypominać mocny akcent, trzeba zwolnić. Jeśli tętno jest nietypowo wysokie przy normalnym tempie, to też jest informacja. Jeśli po rozgrzewce ciało nie „wchodzi” w ruch, ale robi się coraz cięższe, trening można skrócić.

Dobry letni plan może wyglądać mniej efektownie, ale jest rozsądniejszy: krócej, wolniej, w cieniu, z przerwami i z możliwością zejścia z trasy. Dla wielu osób najlepszym treningiem w upał będzie utrzymanie regularności, a nie udowodnianie, że pogoda nie ma znaczenia.

JAK ZMIEŃĆ TRENING NA ZEWNĄTRZ W UPAŁ

**Przenieś trening na rano
albo późny wieczór.**

**Wybierz cień, park, las, szuter
lub trasę z dostępem do wody.**

**Skróć czas trwania
albo zmniejsz intensywność.**

**Nie oceniaj treningu tylko po tempie.
Patrz na oddech, tętno i samopoczucie.**

Zostaw sobie łatwą drogę powrotu.

**Przy alertach pogodowych
odpuść mocny akcent.**

Aklimatyzacja nie dzieje się po jednym treningu

Organizm może stopniowo lepiej znosić wysiłek w cieple, ale potrzebuje czasu. Konsensus sportowy dotyczący treningu i startów w upale zaleca powtarzaną ekspozycję na wysiłek w gorących warunkach przez około 1–2 tygodnie. W praktyce oznacza to stopniowe przyzwyczajanie organizmu, a nie wejście od razu w pełny plan z chłodniejszych dni.

To jedna z rzeczy, których amator może nauczyć się od sportowców wyczynowych. Zawodowcy nie traktują upału jak przeszkody do „przepchnięcia”. Zmieniają rozgrzewkę, obciążenia, chłodzenie i strategię płynów. Dla osoby rekreacyjnej lekcja jest prostsza: pierwsze gorące dni sezonu nie są dobrym momentem na rekordy.

Woda, elektrolity i druga skrajność

Nawodnienie jest ważne, ale hasło „pij dużo” jest zbyt proste. Potrzeby różnią się między ludźmi, bo jedni pocą się mało, inni bardzo intensywnie. Znaczenie ma czas wysiłku, temperatura, wilgotność, ubranie, tempo i indywidualna reakcja organizmu. Materiały dla sportowców podkreślają, że tempo pocenia może bardzo się różnić, a średnie wartości innych osób nie są dobrym planem dla każdego.

Przy krótszym i umiarkowanym wysiłku zwykle wystarczy woda. Przy długim poceniu, szczególnie

powyżej około dwóch godzin, rośnie znaczenie sodu i innych elektrolitów, bo organizm traci je razem z potem. Nie oznacza to jednak, że każdy spacer, rower czy półgodzinny bieg wymaga izotoniku.

Jest też druga skrajność: picie na siłę dużych ilości płynów podczas długiego wysiłku może być niebezpieczne. W sporcie opisuje się hiponatremię wysiłkową, czyli zbyt niskie stężenie sodu we krwi, związane między innymi z nadmiernym picciem w czasie długich aktywności. Dlatego rozsądek polega na planie, nie na licytacji litrów.

Kiedy przerwać trening

W treningu letnim najgorsze jest przeciąganie sytuacji, która już daje sygnały ostrzegawcze. Centers for Disease Control and Prevention zaleca, aby przy uczuciu omdlenia lub osłabienia przerwać aktywność i przejść do chłodnego miejsca.

Trening trzeba przerwać, gdy pojawiają się narastające zawroty głowy, nudności, osłabienie, skurcze, dreszcze, nietypowo wysoka duszność, chwiejny chód albo wyraźny spadek koncentracji. Sygnały alarmowe to splątanie, zaburzenia mowy, utrata przytomności, drgawki, bardzo wysoka temperatura ciała, gorąca skóra albo bardzo nasilone pocenie z zaburzeniami kontaktu. CDC opisuje udar cieplny jako stan nagły i wskazuje między innymi wysoką temperaturę ciała, splątanie, utratę koordynacji, drgawki, śpiączkę oraz skórę gorącą i suchą albo obficie spoconą.

W takiej sytuacji nie wraca się „jeszcze kawałek truchtem”. Trzeba przerwać wysiłek, zejść do chłodu, rozpocząć chłodzenie i wezwać pomoc, jeśli objawy są ciężkie lub szybko się nasilają.

Kto powinien uważać szczególnie

Ostrożność jest ważna u wszystkich, ale część osób ma mniejszy margines bezpieczeństwa. Dotyczy to osób z chorobami serca, cukrzycą, astmą, chorobami nerek, po wcześniejszych epizodach przegrzania, a także osób przyjmujących leki, które mogą pogarszać tolerancję gorąca. CDC wymienia między innymi leki moczopędne, przeciwcholinergiczne, niektóre leki psychotropowe oraz wybrane połączenia leków stosowanych w chorobach serca i nadciśnieniu.

To nie znaczy, że trzeba rezygnować z ruchu. To znaczy, że upalny dzień wymaga innego planu: krócej, chłodniej, spokojniej albo pod dachem. W tej grupie „trening jak zwykle” bywa złym pomysłem. Zakończenie

Latem dobry trening nie zawsze jest tym, który wygląda mocno w aplikacji. Czasem dobry trening to ten, po którym ciało wraca do równowagi, a nie walczy z bólem głowy, nudnościami i przegrzaniem.



TOP FIT CENTER

life force energy

Największy klub w Piotrkowie Trybunalskim: przestronne sale fitness, siłownia, strefa sportów walki i programy dla dzieci. U nas znajdziesz zarówno zajęcia spokojne (mobilizacja, stretching, zdrowy kręgosłup), jak i mocno energetyczne (WOD, tabata, trening funkcjonalny, sporty walki). Małe grupy, świetni trenerzy, przyjazna atmosfera i miejsce, do którego chce się wracać.



ZAJĘCIA

✔ FITNESS

- Aktywny Senior
- Warsztat Kręgosłupa / Stretching
- Warsztat Formy / Stretching
- TBC
- Trening funkcjonalny
- Fight Fitness
- Lady Tabata Cardio / Outdoor

✔ CROSS FIGHT

- Top Fit Cross WOD / Outdoor
- Top Fit Cross WOD / Tabata
- Trening obwodowy
- Trening funkcjonalny

✔ DLA DZIECI

- MMA Kids

✔ SZTUKI WALKI

- MMA
- Motoryka MMA
- Kickboxing
- Brazylijskie

✔ Treningi Personalne

✔ Fizjoterapia

Piotrków Trybunalski, ul. Sulejowska 45

+48 663 672 772

Godziny otwarcia:

Pon-Pt 06:30-21:00 · Sob 08:00-18:00 · Nd 08:00-13:00

DLACZEGO SIŁOWNIA LATEM, BYWA LEPSZYM WYBOREM NIŻ AKTYWNOŚĆ OUTDOOR

Material we współpracy z Top Fit Center



Trening pod dachem jest latem często lepszym wyborem niż bieg po nagrzanym asfalcie. Klimatyzacja pomaga, ale nie daje pełnej ochrony. Ciało nadal produkuje ciepło, a intensywna sesja w zatłoczonej sali może obciążyć organizm bardziej, niż podpowiada temperatura przy wejściu do klubu.

Warunki w klubie sportowym są zwykle bezpieczniejsze niż na zewnątrz w pełnym słońcu, ale trening nadal podnosi temperaturę ciała, przyspiesza pracę serca i powoduje utratę płynów. Największe znaczenie ma rodzaj zajęć. Klasyczny trening siłowy z dłuższymi przerwami między seriami to nie to samo co indoor cycling, intensywny trening obwodowy, zajęcia interwałowe albo długa sesja w sali pełnej ludzi. Tam przerwy są krótsze, potliwość większa, a wentylacja i przepływ powietrza zaczynają mieć duże znaczenie.

Klimatyzacja pomaga, ale nie trenuje za nas

Dobra klimatyzacja i wentylacja zmniejszają obciążenie cieplne. To realna przewaga. Nie znaczy to jednak, że plan z chłodniejszego miesiąca trzeba odtwarzać bez zmian.

Jeśli ktoś przychodzi na siłownię po całym dniu w upale, po słabym śnie, z niewystarczającym nawodnieniem i od razu wchodzi w mocny trening, ciało zaczyna z gorszej pozycji. Wtedy rozsądna korekta może być bardzo prosta: dłuższe przerwy, mniejsza liczba serii do całkowitego zmęczenia, mniej intensywny finisher, lżejsza wersja zajęć grupowych albo trening w godzinach, gdy klub jest mniej zatłoczony..

LATEM NA SIŁOWNI ZMIĘŃ DROBIAZGI, KTÓRE ROBIĄ RÓŻNICĘ

1. **Przyjdź wcześniej albo wybierz mniej zatłoczoną godzinę.**
2. **Wydłuż przerwy przy cięższych ćwiczeniach.**
3. **Ogranicz serie do całkowitego załamania.**
4. **Zrezygnuj z mocnego finiszera, jeśli sala jest duszna.**
5. **Pij przed treningiem i po nim, nie dopiero pod koniec.**
6. **Jeśli kręci się w głowie, przerwij trening.**

Moda na „trening w ciepłe” to nie zalecenie dla każdego

W sporcie i nauce coraz częściej mówi się o celowym łączeniu wysiłku z ciepłem. Pojawiają się badania nad wpływem gorąca na adaptację mięśniową, regenerację i wydolność. To ciekawy kierunek, ma jednak swoje minusy.

Nie warto dokładać sobie gorąca „dla efektu”, jeśli celem jest zdrowy, regularny trening. Sauna po treningu, gorąca sala, dodatkowe warstwy ubrań albo celowe trenowanie bez wentylacji nie powinny być domowym eksperymentem, szczególnie u osób z chorobami przewlekłymi, gorszą tolerancją ciepła albo problemami z ciśnieniem.

Dla kogo siłownia jest lepszym wyborem

Dla wielu osób trening pod dachem będzie latem najlepszą opcją. Dotyczy to szczególnie tych, którzy gorzej znoszą upał, mają choroby serca, cukrzycę, astmę, choroby nerek, przyjmują leki wpływające na gospodarkę wodną lub tolerancję ciepła albo wracają do aktywności po przerwie.

Kiedy zejść z treningu

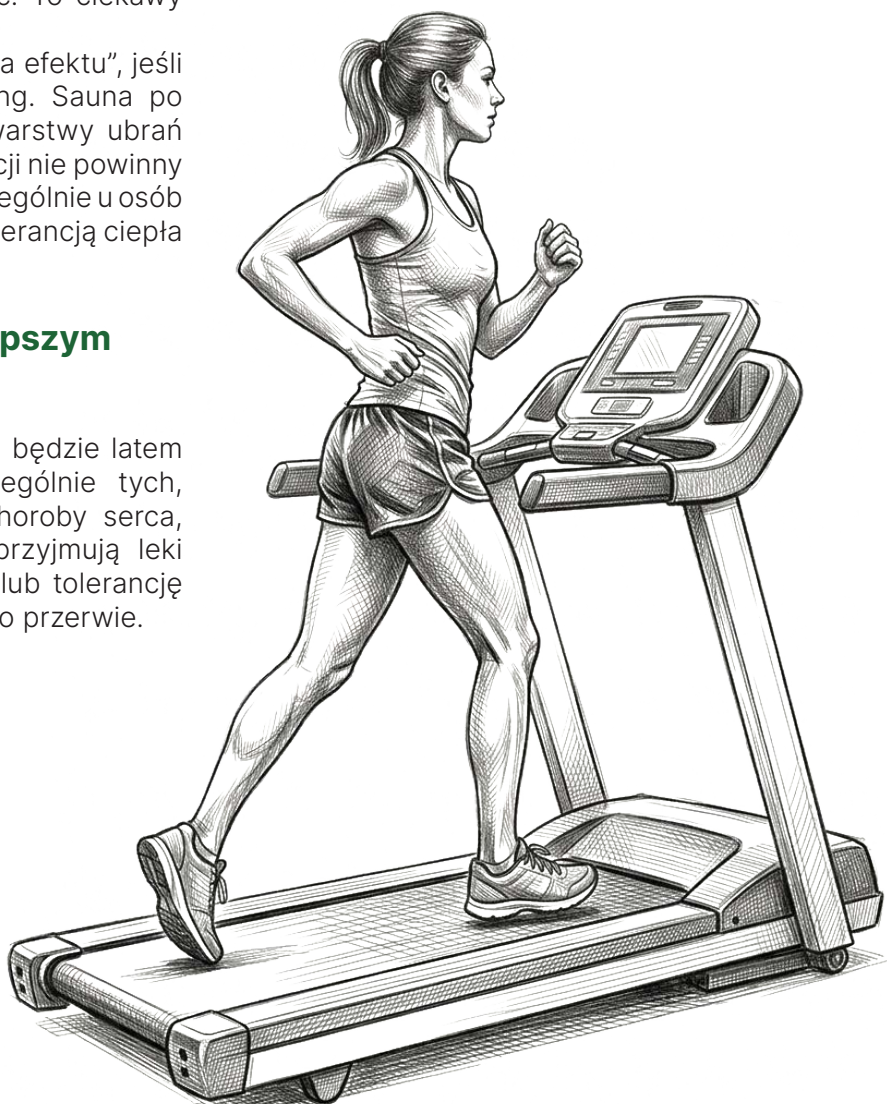
Objawy ostrzegawcze na siłowni są podobne jak na zewnątrz: zawroty głowy, nudności, nagłe osłabienie, mroczki przed oczami, skurcze, nietypowa duszność, dreszcze albo poczucie dezorientacji. Przy takich objawach trzeba przerwać ćwiczenie, usiąść lub położyć się w chłodniejszym miejscu, napić się małymi łykami, jeśli osoba jest przytomna i kontaktowa, oraz poprosić obsługę o pomoc.

Przy utracie przytomności, splątaniu, drgawkach, zaburzeniach mowy albo braku poprawy trzeba wezwać pomoc. Udar cieplny jest stanem nagłym i nie wymaga czekania, aż „przejdzie po prysznicu”.

Siłownia latem ma sens.

Często ma więcej sensu niż trening na zewnątrz w pełnym słońcu. Trzeba tylko pamiętać, że klimatyzacja zmniejsza ryzyko, ale nie kasuje fizjologii.

Dobry trening w upał nie polega na dokładaniu sobie trudności. Polega na takim ustawieniu warunków, żeby ciało mogło pracować, a potem wrócić do równowagi.



KILKA MINUT RUCHU, *które mają znaczenie*

Sprawność nie wymaga intensywnego wysiłku. Kilka minut spokojnego ruchu dziennie może pomóc utrzymać równowagę, swobodę poruszania się i pewność w codziennych czynnościach.

Sprawność nie buduje się nagle i nie wymaga intensywnego wysiłku. Częściej jest efektem drobnych, powtarzalnych ruchów, które wykonujemy spokojnie i uważnie. To właśnie one pomagają utrzymać równowagę, swobodę poruszania się i pewność w codziennych czynnościach.

Nie każdy dzień wygląda tak samo – bywa więcej energii, ale bywają też momenty zmęczenia czy sztywności. Dlatego ćwiczenia dla seniora powinny być proste, możliwe do wykonania w domu i dopasowane do aktualnego samopoczucia. Bez pośpiechu, bez porównywania się, bez presji na wynik.

Poniższy zestaw to propozycja kilku krótkich ćwiczeń, które wspierają ruchomość stawów, koordynację i kontrolę nad ciałem. Można je wykonać w dowolnym momencie dnia – rano, żeby „rozruszać” ciało, albo po południu, kiedy pojawia się potrzeba zmiany pozycji po dłuższym siedzeniu. Najważniejsze pozostaje jedno: regularność i uważność na sygnały organizmu. Nawet kilka minut dziennie potrafi zrobić różnicę, jeśli staje się stałym elementem dnia.

①

„Budzenie dłoni” – sprawność palców

Pozycja wyjściowa: Usiądź wygodnie na krześle. Oprzyj plecy, rozluźnij barki, połóż stopy płasko na podłodze.

Krok po kroku:

1. Unieś dłonie na wysokość klatki piersiowej.
2. Powoli zaciśnij palce w luźną pięść.
3. Otwórz dłonie i wyprostuj palce, ale nie napinaj ich na siłę.
4. Powtórz ruch 8–10 razy.
5. Następnie dotknij kciukiem palca wskazującego.
6. Potem dotknij kciukiem palca środkowego, serdecznego i małego.
7. Wróć tą samą drogą do palca wskazującego.
8. Zrób to samo drugą dłonią albo obiema jednocześnie.

Jak zrobić prawidłowo: Ruch powinien być wolny i dokładny. Nadgarstki zostają rozluźnione, barki nie unoszą się do góry. Oddychaj spokojnie.

Najczęstszy błąd: Zbyt mocne zaciskanie pięści i napinanie całych ramion.



2

Przenoszenie ciężaru ciała przy krześle

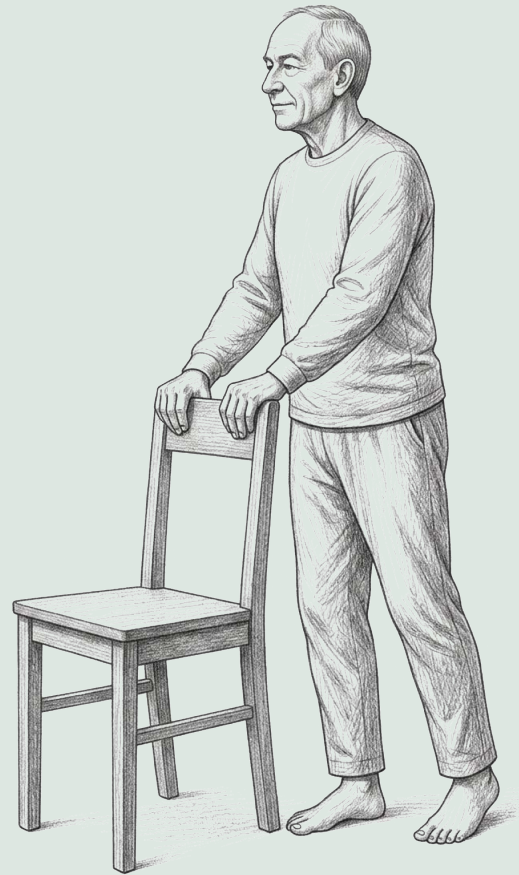
Pozycja wyjściowa: Stań za stabilnym krzesłem. Oprzyj obie dłonie na oparciu. Stopy ustaw na szerokość bioder.

Krok po kroku:

1. Stań prosto, ale nie blokuj kolan.
2. Delikatnie przenieś ciężar ciała na prawą nogę.
3. Lewa stopa nadal dotyka podłogi.
4. Wróć do środka.
5. Przenieś ciężar ciała na lewą nogę.
6. Prawa stopa nadal zostaje na podłodze.
7. Powtarzaj spokojnie 10–15 razy na każdą stronę.

Jak zrobić prawidłowo: Tułów zostaje wyprostowany, ruch jest mały i kontrolowany. Krzesło służy jako podparcie, nie trzeba się na nim wieszać. Stopy nie odrywają się od podłogi.

Najczęstszy błąd: Przechylenie całego tułowia zamiast spokojnego przenoszenia ciężaru na nogę.



3

„Miękkie plecy” – ruchomość kręgosłupa na siedząco

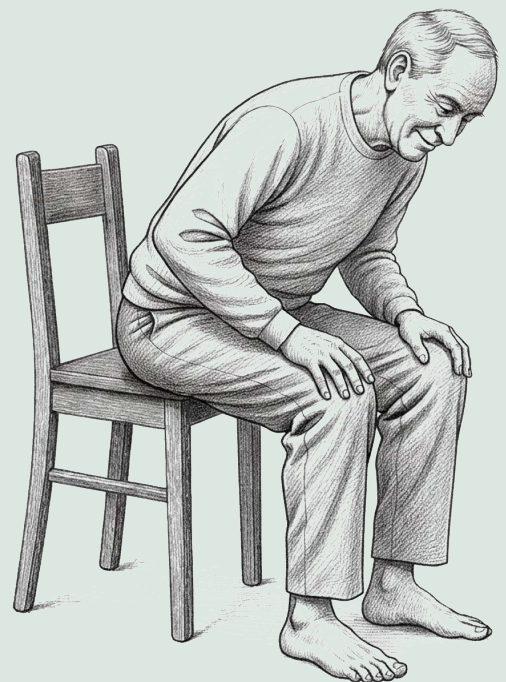
Pozycja wyjściowa: Usiądź na krześle. Stopy postaw płasko na podłodze. Dłonie połóż na udach.

Krok po kroku:

Usiądź wygodnie i wydłuż plecy.
Z wydechem powoli zaokrąglij plecy.
Pozwól głowie lekko opaść, ale nie przyciągaj brody na siłę do klatki piersiowej.
Zatrzymaj ruch na 1–2 sekundy.
Z wdechem wróć do pozycji wyprostowanej.
Nie odchylaj się mocno do tyłu.
Powtórz 8–10 razy.

Jak zrobić prawidłowo: Ruch zaczyna się od pleców, a nie od samej szyi. Dłonie cały czas spoczywają na udach. Ćwiczenie ma dawać uczucie łagodnego rozluźnienia, nie bólu.

Najczęstszy błąd: Gwałtowne opuszczanie głowy i zbyt mocne wyginanie pleców.



4

Krążenia stóp na siedząco

Pozycja wyjściowa: Usiądź na krześle. Plecy oprzyj lub trzymaj prosto. Jedną stopę unieś lekko nad podłogę albo oprzyj piętę o podłogę.

Krok po kroku:

1. Unieś prawą stopę kilka centymetrów nad podłogę.
2. Powoli wykonaj krążenie stopą w prawą stronę.
3. Zrób 10 spokojnych kótek.
4. Zmień kierunek i wykonaj 10 kótek w drugą stronę.
5. Opuść stopę na podłogę.
6. Powtórz ćwiczenie lewą stopą.

Jak zrobić prawidłowo: Porusza się głównie stopa, nie całe biodro. Kolano może pozostać lekko ugięte. Ruch powinien być płynny i niewielki.

Najczęstszy błąd: Machanie całą nogą zamiast spokojnego ruchu w stawie skokowym.



5

„Sięganie wysoko” – delikatne rozciąganie

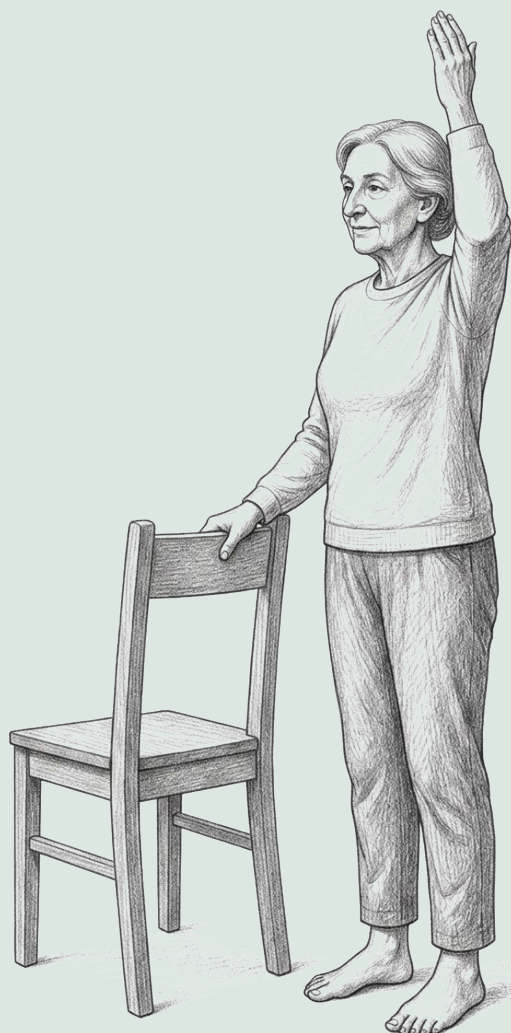
Pozycja wyjściowa: Usiądź na krześle albo stań przy stabilnym podparciu. Stopy ustaw pewnie na podłodze.

Krok po kroku:

1. Weź spokojny wdech.
2. Unieś jedną rękę nad głowę.
3. Wyobraź sobie, że chcesz sięgnąć do wyższej półki.
4. Utrzymaj pozycję przez 2–3 sekundy.
5. Opuść rękę powoli.
6. Powtórz drugą ręką.
7. Jeśli ruch jest komfortowy, unieś obie ręce jednocześnie.
8. Wykonaj 5–8 powtórzeń.

Jak zrobić prawidłowo: Ramiona unoszą się tylko do wysokości, która jest wygodna. Szyja zostaje rozluźniona, barki nie powinny mocno iść w stronę uszu. Nie wstrzymuj oddechu.

Najczęstszy błąd: Unoszenie rąk na siłę mimo bólu w barku.





URBAN RECRUITMENT
AGENCJA ZATRUDNIENIA

Urban Recruitment to agencja pracy w Polsce, która stawia na uczciwe warunki, rzetelność i realne wsparcie na każdym etapie zatrudnienia. Działamy lokalnie i bez pośredników - u nas wszystko jest jasno i legalnie.

To zyskujesz z nami:



Praca w Polsce
bez wyjazdów za
granicę



Umowa i ubezpieczenie
wszystko zgodnie z
prawem



Pomagamy w
organizacji dojazdu
z Twojej miejscowości



Staća praca
rzetelna współpraca,
zaufani pracodawcy

Praca czeka właśnie na Ciebie!

Zadzwoń lub odwiedź nasze biuro

+48 575 140 999 +48 570 095 888

+48 575 815 666 +48 575 760 999

Biuro rekrutacyjne:
Młynarska 2, Piotrków Trybunalski
piętro 2, biuro 210



www.urbangroup.pl

WEGETARIAŃSKI GRILL

4 przepisy, które naprawdę sycą



Grill kojarzy się z prostotą – wrzucamy coś na ruszt i po chwili jemy. W praktyce często oznacza to powtarzalny zestaw: mięso, sos, pieczywo i coś „na dokładkę”. Warzywa pojawiają się obok, raczej z przyzwyczajenia niż z pomysłu na posiłek. W wersji roślinnej łatwo wpaść w podobny schemat. Grillowana cukinia, papryka, pieczarki – wszystko poprawne, ale rzadko sycące. Po godzinie wraca głód, a razem z nim podjadanie.

Dobrze skomponowane danie wegetariańskie działa inaczej. Daje objętość, sytość i stabilną energię, bez uczucia ciężkości, które często pojawia się po klasycznym grillu. Nie wymaga skomplikowanych składników ani długiego przygotowania – raczej zmiany proporcji i podejścia. Te przepisy pokazują, że grill bez mięsa może być pełnoprawnym posiłkiem, a nie dodatkiem do reszty stołu..

SZASZŁYKI

z halloumi, cukinią i papryką

Składniki (4 porcje):

- ser halloumi – 250 g
- cukinia – 300 g
- papryka czerwona – 250 g
- cebula czerwona – 120 g
- oliwa – 20 g
- sok z cytryny – 20 g
- oregano – 2 g
- pieprz

Przygotowanie:

1. Halloumi pokrój w kostkę około 2 cm.
2. Cukinię pokrój w półplasterki, paprykę w większe kawałki, cebulę w ósemki.
3. Wymieszaj oliwę, sok z cytryny i oregano.
4. Dodaj warzywa i dokładnie obtocz w marynacie.
5. Nadziewaj na patyczki naprzemiennie ser i warzywa.
6. Grilluj 8–10 minut, obracając co kilka minut.

Wartości odżywcze (1 porcja, orientacyjnie):

285 kcal | Białko 15 g | Tłuszcze 21 g
Węglowodany 10 g | Błonnik 3 g



ZIEMNIAKI Z GRILLA

*w marynacie klonowej z cynamonem
i papryką oraz sos majonezowo-cytrynowy*

Składniki (4 porcje):

- ziemniaki, najlepiej młode lub sałatkowe – 900 g
- oliwa – 25 g
- syrop klonowy lub miód – 25 g
- papryka wędzona – 5 g
- cynamon – 2 g
- czosnek granulowany – 3 g
- ostra papryka lub chili – 1 g
- sól – 5 g
- pieprz

Sos:

- skyr naturalny lub gęsty jogurt grecki – 180 g
- majonez – 60 g
- musztarda dijon lub sarepska – 15 g
- sok z cytryny – 15 g
- koperek lub szczypiorek – 15 g
- sól, pieprz

Przygotowanie:

1. Ziemniaki wyszoruj i podgotuj w osolonej wodzie przez 10–12 minut. Mają być lekko miękkie, ale nie rozpadające się.
2. Odcedź, przestudź i pokrój na połówki lub grube plastry.
3. Wymieszaj oliwę, syrop klonowy, paprykę wędzoną, cynamon, czosnek, chili, sól i pieprz.
4. Obtocz ziemniaki w marynacie.
5. Grilluj 8–12 minut, aż złapią ciemniejsze, chrupiące krawędzie. Obracaj co kilka minut.
6. Wymieszaj składniki sosu. Podawaj ziemniaki od razu po zdjęciu z grilla, z dużą łyżką sosu

Wartości odżywcze (1 porcja, orientacyjnie):

370 kcal | Białko 9 g | Tłuszcze 15 g
Węglowodany 49 g | Błonnik 5 g



PAPRYKA FASZEROWANA

soczewicą i kaszą gryczaną

Składniki (4 porcje):

- papryka – 600 g
- soczewica ugotowana – 300 g
- kasza gryczana ugotowana – 250 g
- cebula – 120 g
- oliwa – 20 g
- czosnek – 8 g
- majeranek – 3 g
- papryka wędzona – 3 g
- sól, pieprz

Przygotowanie:

1. Papryki przekrój na pół i usuń gniazda nasienne.
2. Cebulę pokrój i podsmaż na oliwie przez kilka minut.
3. Dodaj czosnek, soczewicę i kaszę.
4. Dopraw majerankiem, papryką i pieprzem.
5. Napełnij papryki farszem.
6. Grilluj na tacce około 15–18 minut, aż papryka zmięknie.

Wartości odżywcze (1 porcja, orientacyjnie):

310 kcal | Białko 13 g | Tłuszcze 8 g
Węglowodany 48 g | Błonnik 11 g



GRILLOWANY ARBUZ

z kremem z fety, chrupiącą ciecierzycą i limonką

Składniki (4 porcje):

- arbuż bez pestek lub z małą ilością pestek – 900 g
- ciecierzycą ugotowaną lub z puszki, odsączona – 400 g
- feta – 180 g
- skyr naturalny lub gęsty jogurt grecki – 150 g
- oliwa – 25 g
- sok z limonki – 30 g
- syrop klonowy lub miód – 10 g
- papryka wędzona – 4 g
- kumin – 2 g
- chili – 1 g
- mięta – 10 g
- sól, pieprz

Przygotowanie:

1. Ciecierzycę osusz ręcznikiem papierowym. Wymieszaj z 15 g oliwy, papryką wędzoną, kuminem, chili, solą i pieprzem.
2. Grilluj ciecierzycę na tacy przez 10–12 minut, mieszając co kilka minut. Ma się lekko podsuszyć i przyrumienić.
3. Fetę zblenduj ze skyrem, 10 g oliwy, połową soku z limonki i pieprzem. Jeśli krem jest zbyt gęsty, dodaj 1–2 łyżki wody.
4. Arbuza pokrój w grube trójkąty lub plastry, około 2–3 cm. Osusz go ręcznikiem papierowym.
5. Grilluj na mocno rozgrzanym ruszcie po 1,5–2 minuty z każdej strony. Nie trzymaj go dłużej, bo puści za dużo wody.
6. Wymieszaj resztę soku z limonki z syropem klonowym lub miodem i szczyptą chili.
7. Na talerzu rozsmaruj krem z fety, ułóż grillowanego arbuza, posyp ciecierzycą i miętą. Skrop sosem limonkowym.

Wartości odżywcze (1 porcja, orientacyjnie):

360 kcal | Białko 17 g | Tłuszcze 18 g
Węglowodany 35 g | Błonnik 8 g



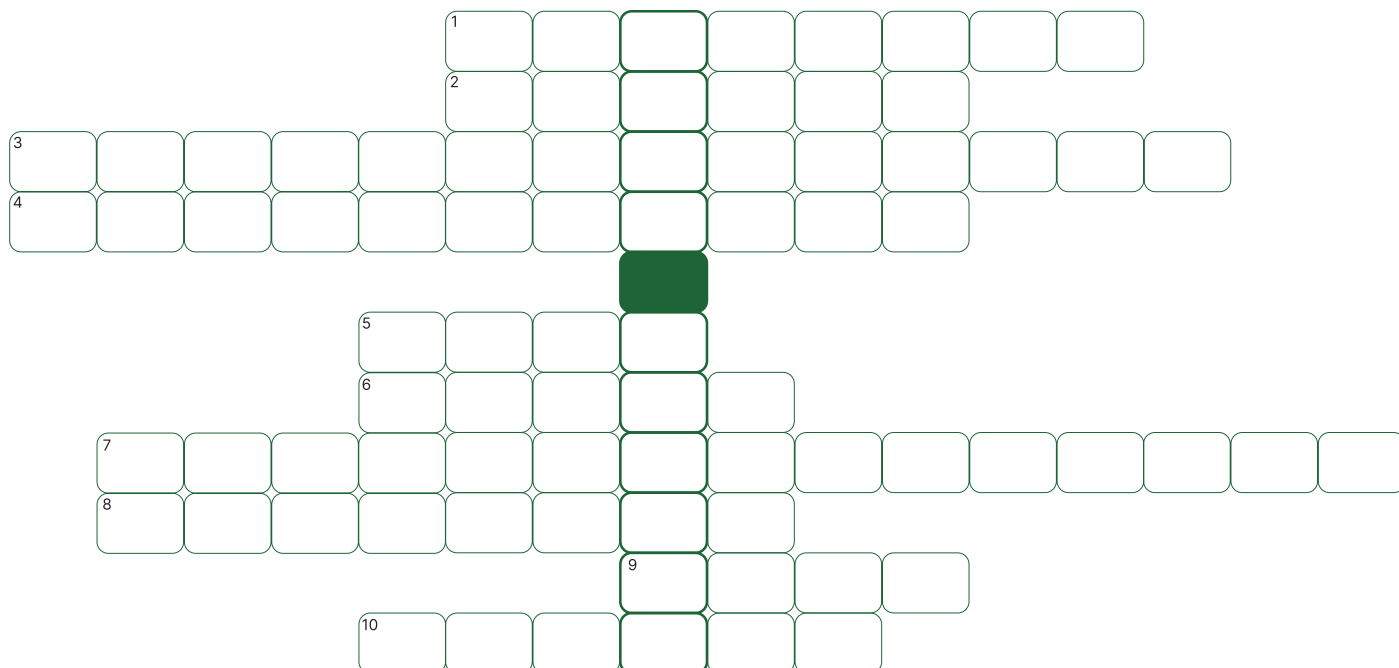
CHWILA RELAKSU

– z Sage Medica

Rozwiązywanie zagadek logicznych to doskonały sposób na utrzymanie sprawności neuronów i poprawę pamięci krótkotrwałej. Zapraszamy do zabawy, która jest treningiem dla Państwa mózgu!

Zapraszamy do letniej zabawy w naszej strefie relaksu. Łączy edukację zdrowotną z przyjemnością odkrywania ukrytych słów! Ukryte hasła nawiązują do najważniejszych letnich tematów.

To świetna okazja, by w lekki i przyjemny sposób uporządkować wiedzę, chwilę się zatrzymać i pozwolić sobie na moment relaksu. Rozwiązywanie krzyżówek i wykreślanek nie tylko odpręża, ale też doskonale ćwiczy koncentrację.



1. Letnie wydarzenie pełne muzyki, ludzi i emocji, które może być wyzwaniem dla naszego organizmu.
2. Najprostsza i najzdrowsza forma ruchu, szczególnie polecana w chłodniejsze letnie poranki lub wieczory.
3. Naturalny proces, dzięki któremu organizm utrzymuje odpowiednią temperaturę mimo upału.
4. Podstawa dobrego samopoczucia latem – regularne uzupełnianie płynów.
5. Kosmetyk, który chroni skórę przed szkodliwym działaniem promieni UV.
6. Miejsce ochłody i aktywności fizycznej w gorące dni.
7. Stan, w którym nadmiar bodźców (np. hałas, tłum, światło) powoduje zmęczenie i rozdrażnienie.
8. Efekt działania słońca na skórę, często pożądany, ale wymagający rozsądku
9. Najlepsze schronienie przed intensywnym słońcem w upalne dni.
10. Stan odprężenia, który pomaga organizmowi się regenerować.

Odpowiedzi do krzyżówki i wykreślanki znajdziecie na naszych social mediach oraz stronie internetowej www.sagemedica.pl

WYKREŚLANKA

– z Sage Medica

SŁOWA DO ODNALEZIENIA:

KAJAKI
 KWIATY
 LATO
 MORZE
 ODPOCZYNEK
 PIKNIK
 PLAŻA
 RELAKS
 ROWER
 SŁOŃCE
 WODA
 ZDROWIE

I Ń N E N T J Ż Ż V Q C Ś Z E
 C U A G W N T X O Ź Q J D D M
 S F W A C Ę Q D A N F D K R O
 K Ś O Y E Y Ź J Ę Ó S Ź V O D
 N U D C T S I P I K N I K W P
 V Ś A A Ę Ź G B S C I P E I O
 G W I I W Ł E E Ń Q U L S E C
 T W W P S Z Ś D B Z L A T O Z
 K C Ó Y R Ć E O U A A Ź J L Y
 L I N O R C S Ś S Ó B A L Ź N
 T Ń M E Ń K K A J A K I A Ą H E
 S Ź W O A Q F F F Q R D X P K
 Q O Ł L Y R Ś X S Ś Ź C Ć T P
 R S E Ś Ź Ś F Q Ź B Ś E T Ń Y
 S R G E I N Ł A Y K F U Ź Q Y

SUDOKU

– japońska gra łamigłówkowa

Jak rozwiązać sudoku?

Celem Sudoku jest wypełnienie cyframi siatki 9×9, tak aby każdy wiersz, każda kolumna i sekcja 3×3 zawierały liczby od 1 do 9. Na początku siatka 9×9 będzie zawierała niektóre pola już wypełnione. Twoim zadaniem jest uzupełnić za pomocą logiki brakujące cyfry i wypełnić całą siatkę.

Nie zapomnij, że ruch jest nieprawidłowy, jeśli:

- w jakimś wierszu znajduje się więcej niż jedna z tych samych liczb od 1 do 9
- w jakiejś kolumnie znajduje się więcej niż jedna z tych samych liczb od 1 do 9
- w jakiejś siatce 3×3 znajduje się więcej niż jedna z tych samych liczb od 1 do 9

Odpowiedzi do sudoku znajdziecie na naszych social mediach oraz stronie internetowej www.sagemedica.pl

8	9	4					5	1
		7			3		6	9
	6		5		4			
	3	8	4	5	1			
2					6	8		5
6					2	7		
3	8		1	7	5			
4			3	6	9	1		8
	1					5	7	

Lato mija szybciej, niż się wydaje.

Zostają zdjęcia, wspomnienia i – czasem – sygnały z ciała, które były ignorowane przez kilka tygodni. Niewyspanie, przeciążenie, drobne dolegliwości, które „same miały przejść”. Ten moment po urlopie jest często pierwszą okazją, żeby je zauważyć.

Dlatego warto potraktować koniec lata nie jako powrót do obowiązków, ale jako sprawdzenie, w jakim miejscu naprawdę jesteśmy.

Czy odpoczynek zadziałał.

Czy organizm się zregenerował.

Czy tempo, które wraca wraz z codziennością, jest dla nas realne do utrzymania.

Ten numer nie daje gotowych scenariuszy. Daje punkt odniesienia. Pomaga rozpoznać sytuacje, które łatwo przeoczyć, kiedy wszystko wydaje się „w porządku”.

Jeśli choć jedna z tych rzeczy zostanie z Państwem na dłużej – większa uważność nad wodą, rozsądniejsze podejście do wysiłku w upale, szybka reakcja na niepokojące objawy czy decyzja, żeby naprawdę odpocząć – to znaczy, że ten magazyn spełnił swoją rolę.

Dziękujemy za wspólny czas. Do zobaczenia w kolejnym numerze.

Redakcja magazynu:

Wydawca: Sage Medica

Redakcja i produkcja: Agencja marketingowa 

Kontakt redakcyjny: magazyn@sagemedica.pl

Materiały partnerskie mają charakter edukacyjny i są oznaczane. Redakcja zastrzega prawo do odmowy publikacji treści o charakterze stricte reklamowym.

Wywiady: Przemysław Just – ratownicy medyczny.
(rozmowa i opracowanie: Romana Romanenko)

Projekt graficzny i skład: Natalia Pilch

Magazyn edukacyjny przygotowany dla pacjentów Sage Medica. Lato 2026.

Wszystkie informacje zostały opracowane we współpracy z lekarzami i w oparciu o aktualne badania medyczne. Naszym celem jest edukacja i promocja zdrowego stylu życia.

Ważne: Porady zawarte w magazynie mają charakter ogólny i nie zastępują indywidualnej konsultacji lekarskiej. Każdy organizm jest inny – przed zastosowaniem wskazówek, szczególnie przy chorobach przewlekłych lub przyjmowaniu leków, skonsultuj się z lekarzem.



Łączymy Cię z pracą w Polsce

HireQApp to miejsce, w którym marzenia zawodowe stają się rzeczywistością.

Naszą misją jest tworzenie wartościowych możliwości kariery dla osób poszukujących lepszej przyszłości w Polsce.

Działamy jako kluczowe ogniwo między kandydatami a agencjami rekrutacyjnymi, zapewniając bezpośredni dostęp do ofert pracy.



Pobierz aplikację!



Stabilne zatrudnienie w Polsce

Blumfeld to międzynarodowa agencja zatrudnienia, specjalizująca się w skutecznej rekrutacji pracowników z całego świata.

Dzięki naszemu **doświadczeniu i szerokim możliwościom rekrutacyjnym**, pomagamy firmom w Polsce w znalezieniu **rzetelnych i zmotywowanych pracowników**, a kandydatom oferujemy **stabilne i legalne zatrudnienie**, dopasowane do ich umiejętności i oczekiwań.

Dlaczego my?



Stabilność

Współpracujemy z pracownikami, którzy pozostają na dłużej.



Transparentność

Jasne zasady współpracy i legalizacja pracy w Polsce.



Profesjonalizm

Każdy etap rekrutacji odbywa się z zachowaniem najwyższych standardów.



Zaufanie

Wieloletnie doświadczenie oraz setki zadowolonych partnerów.



+48 530 303 825



biuro@blumfeld.pl



Sage MEDICA

TWOJA ŚCIEŻKA DO ZDROWIA I RÓWNOWAGI

**Przychodnia POZ
w Piotrkowie Trybunalskim**
Nowoczesna diagnostyka | Holistyczne
podejście | Szybki dostęp do lekarzy

Rejestracja

+48 731 240 666
+48 44 30 70 325

Godziny otwarcia

Pn-Pt: 8:00 – 18:00

Lokalizacja

ul. Dmowskiego 38
97-300 Piotrków Trybunalski



@sage_medica



Sage Medica
– przychodnia POZ
Piotrków Trybunalski

kontakt@sagemedica.pl
sagemedica.pl

