

RODZINNE WĘDROWANIE



*Poradnik
jak wędrować
z dziećmi...*

Polskie Towarzystwo Turystyczno -Krajoznawcze to najstarsze w Polsce stowarzyszenie skupiające turystów i krajoznawców. Powstało w 1950 r. z połączenia Polskiego Towarzystwa Tatrzańskiego istniejącego od 1873 r. oraz Polskiego Towarzystwa Krajoznawczego istniejącego od 1906 r. i jest spadkobiercą ich tradycji, a także dorobku materialnego i duchowego, który pielęgnuje i twórczo rozwija.

PTTK zrzesza ponad 70 000 członków, działających w ponad 2000 kół i klubów, które tworzą ponad 300 oddziałów, terenowych jednostek posiadających osobowość prawną.

Członków PTTK łączy pasja uprawiania turystyki, poznawcza ciekawość i chęć odkrywania piękna swojego kraju, a także potrzeba społecznego działania.

PTTK to harmonijne połączenie aktywności fizycznej i intelektualnej, **to wędrowanie i poznawanie**. To rajdy, spływy, rejsy i obozy wędrowne, cały bogaty program turystyki aktywnej, której uprawianie daje tyle krajoznawczych wrażeń i przeżyć, a organizowanie tak wiele satysfakcji. Zapraszamy do nas wszystkich i zapewniamy, że każdy znajdzie tu miejsce dla siebie i spełni swoje marzenie.

Z Polskim Towarzystwem Turystyczno-Krajoznawczym – mądrzej, przyjemniej i łatwiej



Mądrzej – o sumę doświadczeń wielu pokoleń działaczy PTT, PTK i PTTK, których mądrość jest naszym najcenniejszym kapitałem.

Przyjemniej – bo tylko u nas znajdziesz zrozumienie dla swoich turystycznych i krajoznawczych zainteresowań, oraz wspólny język z ludźmi oddanymi podobnej pasji.

Łatwiej – bo system rabatów i ułatwień, którym dysponują nasi członkowie da Ci całkiem nowe możliwości działania.

RODZINNE WĘDROWANIE

Poradnik
jak wędrować z dziećmi,
żeby nie zniechęcić ich
do turystyki

pod redakcją
Jolanty Śledzińskiej
i Andrzeja Wielochy

WARSZAWA 2015



Zespół autorski:
*Andrzej Ochremiak, Jolanta Śledzińska,
Wojciech Wierba, Barbara Zygmawska*

Opracowanie graficzne:
Andrzej Wielocha

Koordynator projektu
Jolanta Śledzińska

Zdjęcia:
*Joanna Cichocka, Natalia Figiel, Jarosław Jasiński,
Bartłomiej Kucharski, Bogna Michalska,
Justyna Pontek, Sebastian Wypych*

Wydanie II

ISBN 978-83-7005-576-9

Egzemplarz bezpłatny

Zarząd Główny
Polskiego Towarzystwa Turystyczno-Krajoznawczego
www.pttk.pl

Wydawnictwo PTTK „Kraj”
00-075 Warszawa, ul. Senatorska 11



Witajcie!

Książka, którą macie przed sobą została przygotowana z myślą o tych, którzy kochają wędrowanie i chcą tę pasję przekazać swoim dzieciom.

Rodzinne wędrowanie to kompendium wiedzy o tym jak przygotować się do wyjazdów rodzinnych, jak zachęcić do niej swoje dzieci, jak zaplanować wędrowki, bezpiecznie uprawiać turystykę rodzinną. Publikacja ta nie jest adresowana wyłącznie do „turystów rodzinnych”. Tak, jak w wychowaniu, nie ma tu prostych, uniwersalnych reguł. Mamy jednak nadzieję, że część uwag i refleksji będzie dla Was inspirująca. Znajdziecie tutaj niezbędne informacje jak wędrować pieszo, rowerem czy kajakiem. Co ze sobą zabrać i jak się przygotować „rodzinnie” do każdej z wypraw. Prezentujemy w niej również propozycje miejsc wartych odwiedzenia. Podczas wędrowania można wspólnie zdobywać różne odznaki turystyki kwalifikowanej i krajoznawcze, a także wziąć udział w Ogólnopolskim Konkursie „Turystyczna Rodzinka” do czego gorąco zachęcamy.

Ci, którzy korzystają z różnych form aktywności fizycznej, a szczególnie turystyki, zwiększają swoje szanse na wartościowe, ciekawe życie i dobrą kondycję nie tylko fizyczną, ale przede wszystkim psychiczną.

Żyjemy w świecie, w którym prawie wszystko musi być szybko, efektywnie, ekonomicznie i gdzie technika wyręcza nas prawie

we wszystkim. Zadania, cele, czas – to hasła, które dominują dziś w życiu wielu rodzin. Doskonałą okazję do wyrwania się z zakłętego kręgu pośpiechu i rutyny stwarza turystyka. Nie warto z niej rezygnować, ani odkładać na później tylko dlatego, że rodzina przechodzi kolejne fazy swojego rozwoju. Są one tak samo naturalne jak dzień, noc, pory roku, jak zmienność ludzkich potrzeb i dążenie do ich zaspokojenia.

Spotkajmy się na turystycznym szlaku.

Redakcja



Rodzinnie to znaczy serdeczniej, mocniej, głębiej

W dziełach Władysława Krygowskiego jednego z nestorów polskiej turystyki można odnaleźć wierne opisy rodzinnych wędrówek w Tatry, kiedy już jako dziecko wiązał się z nimi emocjonalnie i poznawczo. Można w nich odczytać dumę z Rodziny i wdzięczność, szczególnie dla Ojca, za to, że go w te góry wprowadzał. To wielka rzecz pojmowanie owego splotu jednostki, Rodziny, przestrzeni, w tym przypadku przestrzeni górskiej oraz więzi i powinności. Jest to zarazem splot w pewien sposób metafizyczny, a jednocześnie bardzo konkretny.

Myślmy, że wielu z nas zachowało w swojej pamięci te podówczas wydawało się banalne chwile, które jednak po dziesięcioleciach okazują się tak bardzo ważne. To pierwsza refleksja dotycząca roli Rodziny w inicjacji turystycznej i roli turystyki w cementowaniu Rodziny nawet, jakby poetycko ujmując, poza czasem.

Druga refleksja dotyczy właśnie czasu. Żyjemy w okresie ogromnej atomizacji życia społecznego, osłabienia więzi, pewnej słabości psychicznej wyrażającej się rosnącą agresją. W momencie trudnym wraca się jednak do swoich mateczników. Najczęściej bezpośrednio, ale też często tylko myślami.

Powinniśmy więc tak mocno budować więzi rodzinne, aby pozwalały nam łatwiej mierzyć się z czasem. W trakcie rodzin-

nej górskiej wędrówki sama wspólna obecność już wiele znaczy. W trudnych momentach dotyk rodzica ma znaczenie ogromne, a jednocześnie wiara dziecka, ufność Rodzicom nie tylko wzmacnia ich psychę, ale staje się podstawą umacniania rodzinnych więzi. Podobne jest w czasie wędrówek kajakowych, w emocjach pokonywania przeszkód i wielkim wspólnym milczeniu wobec piękna i potęgi przyrody. Przeżywa się to razem. Tak samo jak w czasie wędrówek pieszych odkrywanie mrowisk, drzew i krajobrazów. Jak w czasie wędrówek rowerowych wspólnie odczuwanie radości wiatru, wtedy kiedy jedziemy bardzo szybko.

Trzecia refleksja dotyczy budowania w społeczeństwie wiedzy świadomości znaczenia więzi społecznych. Nie bagatelne jest owo przechodzenie od „ja” do „my”. Pierwsza w ludzkim życiu uświadomiona tożsamość to tożsamość rodziny. Zależy nam, aby ta nie tylko rośla, ale była furtką do odkrywania więzi z krajobrazem i z innymi ludźmi. Także, aby była otwarciem na turystyczno-krajoznawcze odkrywanie siebie indywidualnie, ale i zespołowo, z innymi w wielkiej turystycznej rodzinie.

Turystyka sprzyja siłom fizycznym i psychicznym. Krajoznawstwo pozwala na uszlachetnianie duszy. Trzeba o tym pamiętać, bo inaczej środek będzie się nam mylił z celem.

Czwarta refleksja dotyczy sposobu. Twórca „Traktatu o dobrej robocie”, profesor Tadeusz Kotarbiński zapisał kiedyś myśl, że *Do-brze mieć autostrady, ale smak nadają dopiero ścieżki, którymi można sobie od nich odbiegać*. Właśnie te ścieżki są bardzo ważne.

Myślimy, że trzeba na turystyczną rodzinę patrzeć jako na załączek cudownego partnerstwa, a potem na partnerstwa rzeczywistego. Dziecko nie jest tylko przedmiotem wychowania. Ono również kształtuje Rodziców i rodzeństwo. Musi mieć także, i to jest ogromnie ważne, świadomość swojej własnej ścieżki, własnych odkryć i zwycięstw. To właśnie pozwoli mu później na jak pisał Konstanty Ildefons Gałczyński *na nasze wspólne budowanie*.

Przywołanie poety, który w leśniczówce Pranie nad jeziorem Nidzkim wyznawał jemu miłość w słowach *Tyś jest jezioro moje* inspiruje nas do podkreślenia roli języka. Starajmy się o rodzinach mówić językiem najprostszym. Unikać trzeba określeń nadmiernie uogólniających. Podkreślić trzeba, że starsi ludzie narzekają na młodzież, że jest coraz gorsza, coraz słabsza, ale kiedy mówią o swoim wnuczku lub wnusi dziecko jawi się geniuszem. Tak samo odwrotnie. Młodzi często narzekają na starsze pokolenie, ale kiedy pominią ową socjologiczną kategorię „50+”, a zaczynają mówić o swojej babci, swoim dziadku to nagle mówią słonecznie.

Wielka turystyczna rodzina jaką jest Polskie Towarzystwo Turystyczno-Krajoznawcze wraca do doświadczeń każdego z nas, aby z tego czerpać i mądrość i siłę i serce. Na przyszłość. Wspólną dla Polski i dla każdego z nas.

*Lech Drożdżyński,
Andrzej Gordon*





Z perspektywy psychologa

Po co ?

Turystyka – aktywność fizyczna połączona z ciekawością świata dostępna jest każdemu, niezależnie od wieku, wykształcenia, stanu zdrowia. Nie wszyscy jednak z niej korzystają. Dlaczego warto, po co warto? Pytanie to można zwłaszcza postawić młodym rodzinom, rodzinom z dziećmi zarówno tymi maleńkimi, jak i starszymi i całkiem dużymi.

Jeśli uznamy, że podstawowym zadaniem rodziny jest zaspokojenie potrzeb wszystkich jej członków w stopniu maksymalnie możliwym i osiągalnym w warunkach w jakich żyje to ...

Oczywiste jest zaspokojenie potrzeb podstawowych w tym biologicznych i potrzeby bezpieczeństwa. Mniej oczywiste, choć absolutnie podstawowe jest zaspokojenie potrzeb związanych z rozwojem i możliwie najskuteczniejszym funkcjonowaniem społecznym.

W tym właśnie obszarze mieści się w relacji rodzice – dzieci coś co nazwałbym „oswajaniem świata”. To tu realizuje się nauka norm społecznych, umiejętności dbania o własne bezpieczeństwo, zdrowie, zaspokojenie potrzeb nie tylko podstawowych, ale również potrzeb poznawczych, eksploracji czy potrzeb estetycznych.

To w tym obszarze usytuowana jest nauka sposobu korzystania ze świata, z jego bogactwa i jego możliwości, z jego piękna i różnorodności. Nauka ta najczęściej dzieje się niejako sama bo rodzice żyjąc w taki lub inny sposób pokazują dzieciom jakie

możliwości stwarza otoczenie, co można, a czego nie można, co warte jest zachodu i wysiłku, a co nie.

Można stwierdzić, że w rodzinie uczymy się swojego stosunku do innych ludzi i świata, kształtujemy swój model hierarchii potrzeb. Model ten zmienia się później w dorosłym życiu pod wpływem środowiska i zmienności społeczno-ekonomicznej obecnej w życiu każdego pokolenia. Wpływy własnej rodziny, w której człowiek się wychowywał będą jednak obecną przez całą resztę życia podstawową, najważniejszą matrycą.

Korzystanie z aktywności fizycznej i zaspokajanie naturalnej ciekawości świata jest czymś co poprawia jakość naszego życia, zwiększa satysfakcję, poczucie bezpieczeństwa i chroni skutecznie przed większością tzw. chorób cywilizacyjnych.

Na koniec tego przydługiego wstępu chciałbym zacytować Jego Świątobliwość Dalajlamę, który w przesłaniu dla Polski opublikowanym po jednej z wizyt w naszym kraju zawarł wśród wielu innych takie zdanie: ***Odwiedź raz na rok jakieś nowe, nieznanne ci miejsce.***

Ufając w słuszność i mądrość przekonania o wartości szeroko rozumianej turystyki w życiu współczesnych społeczeństw i rodzin, pragnę podzielić się kilkoma uwagami o praktycznej stronie rodzinnego wędrowania.

Piszę o nich z perspektywy zarówno zawodowej – psychologa i terapeuty rodzinnego, jak i osobistej – ojca trzech dorosłych już synów, a także z perspektywy przewodnika beskidzkiego. Moje doświadczenia są bardziej związane z górami niż innymi zasobami pięknego świata niemniej zasady i reguły, o których zamierzam opowiedzieć wydają się uniwersalne.

Tekst podzielony jest na sześć części odpowiadających głównym etapom w życiu rodziny, bo też wyzwania, możliwości, i potrzeby są w każdym z nich nieco inne.

Rodzinna przygoda zaczyna się gdy jest nas dwoje. To bardzo ważny, może najważniejszy okres w życiu rodziny. Jest to ten czas kiedy relacje bardziej oparte są o wzajemną fascynację i chęć jak najlepszego zaprezentowania siebie, niż o cokolwiek innego. Najczęściej później dopiero pojawiają się wyraźne oczekiwania i wymagania od partnera, później też zaczynamy zauważać niedoskonałości i ograniczenia jakie każdy przecież ma. Z punktu widzenia dalszych losów związku, a więc i losu dzieci, które się w nim pojawią najważniejsze jest aby oboje partnerzy stali się emocjonalnie i społecznie dorośli. Oznacza to przede wszystkim wyodrębnienie się z rodziny pochodzenia. Najprościej polega to na uznaniu wszystkiego co dali nam nasi rodzice za ważne i równocześnie za możliwe do kontynuowania lub porzucenia czy zmodyfikowania. Tylko wtedy z dwóch światów wartości, przyzwyczajzeń, przekonań i strategii radzenia sobie z życiem możliwe jest stworzenie jednego wspólnego świata, który będzie nasz. To ten wspólny świat ma służyć jak najlepiej zaspokojeniu potrzeb obojga partnerów, a w przyszłości również potrzeb ich dzieci.

A jak to się ma do turystyki?

Ano wyobraźmy sobie dwoje młodych ludzi decydujących się na stały związek, razem mieszkających i zdecydowanych razem żyć i wspierać się wzajemnie. Jednak równocześnie jedno z nich wychowało się w rodzinie, gdzie jedyną formą wypoczynku był ogródek na działce, lub kocyk na dowolnej plaży i to wydawało się oczywiste i wystarczające. Drugie pochodzi z rodziny, gdzie wakacje to ciągle nowe miejsca, wiele ruchu i wędrowania, pływania kajakiem czy wyprawy rowerowe, wycieczki po górach. Taka para ma wiele wyjść.

Nierzadkim jest rezygnacja jednego z partnerów ze swoich przyzwyczajzeń w imię zadowolenia tego drugiego. Częstsze są

różne rodzaje „kompromisów”, które albo polegają na wypoczynku „pozornie stacjonarnym” i „pozornie aktywnym” równocześnie, albo na coraz częstszym spędzaniu czasu wolnego oddzielnie. Każde z tych rozwiązań spotykam na co dzień wśród znanych mi rodzin i każde z nich wydaje mi się nie dość dobre.

Z szansą młodych ludzi, którzy zaczynają żyć razem, jest rezygnacja z walki o to, który model jest lepszy, słuszny czy mądry. Tę walkę da się zamienić na wzajemną ciekawość i chęć poznawania sposobów życia, w tym wypoczywania, mojego partnera i korzystania z tej nowości najlepiej jak się da.

Oznacza to jednak dla osoby lubiącej turystyczną aktywność (ta perspektywa jest mi bliższa), konieczność bycia przytomnym i uważnym. Twój partner lub twoja partnerka może i polubi niektóre aspekty turystycznego życia, pod warunkiem jednak, że nie będziesz oczekiwał zapału i odporności wytrawnego turysty od pierwszego wspólnego wyjazdu.

Pomocne może być tu wyobrażenie sobie sytuacji przewodnika właśnie, który sam ma już dużo doświadczeń, wprawy i umiejętności, a za zadanie stawia sobie pomoc i opiekę nad ludźmi, dla których poważnym wyzwaniem mogą być okoliczności, których on sam już nawet nie zauważa. Ciągła zmiana miejsca noclegu, wysiłek fizyczny, niepewność co zdarzy się za chwilę, niepewność pory i jakości posiłku, zmienność pogody – to wszystko stresujące okoliczności dla kogoś, kto nie jest do nich od dawna przyzwyczajony i dobrze zaadaptowany. Nie bez znaczenia będzie też poddanie się z ciekawością i otwartością pomysłom wynikającym z potrzeb drugiej strony. Wszak poleżenie dzień lub dwa w jakimś uroczym miejscu to też frajda. Scenariuszy na docieranie się i uczenie wzajemne jest nieskończenie wiele. Nie jest to miejsce na ich omawianie. Wiele jest też sposobów uprawiania turystyki. Pomijając oczywiście różnice wynikające z formy poruszania się – pieszej, rowerowej, kajakowej, żeglarskiej czy zimą narciarskiej (ta

prawie zapomniana forma obecnie się pięknie odradza), jest jeszcze różnica poszukiwania celów i wartości. Wielu młodych ludzi (w naszej kulturze częściej mężczyzn), ma największą przyjemność z submaksymalnego wysiłku, z osiągnięć niemal sportowych. Tacy nie odpuszczą żadnego szczytu w górach, a na rowerze przejadą 100 km w ciągu dnia skoro poprzedniego było „tylko” 80. To też może być OK. Gorzej kiedy partner nie ma takich potrzeb i ambicji. Wielu ludzi woli podziwiać, smakować, dowiadywać się czegoś nowego i ciekawego, poznawać ludzi i ich kulturę. Warto otwierać się na jedno i drugie. Obie te opcje będą przydatne w wędrowaniu z waszymi dziećmi, na różnych etapach ich rozwoju.

Zasada generalna – daj partnerowi co masz najciekawszego z siebie i bierz od niego to czego tobie brakuje.

Z niemowlakiem

Pojawienie się pierwszego dziecka to wielkie wydarzenie w życiu rodziny. Można powiedzieć, że wszystko staje wtedy na głowie. Dla młodej pary to też zmiana wzajemnych relacji, podziału zadań i pojawianie się nowych, dotychczas nieobecnych potrzeb i wzajemnych oczekiwań. W wielkim stopniu pojawiają się też nieznanne najczęściej partnerom silne wzorce z rodzin pochodzenia. Dotyczą one rzecz jasna sposobów „obsługi” niemowlaka – co ważne, co trzeba, a czego absolutnie nie wolno. Część z nich dotyczy też wypoczynku, a więc również sposobów spędzania urlopu przez młodych rodziców.

W Polsce wiele jest przekonań i zwyczajów koncentrujących młodych rodziców (a szczególnie młode matki) na potrzebach dziecka z równoczesnym nadmiernym wartościowaniem tzw. „poświęcania się” dla nich. Ani to konieczne, ani potrzebne. Jest rzeczą oczywistą, że małe dziecko wymaga troski i opieki. Nie-

zależnie od tego jak spędzamy nasz wolny czas pamiętać należy o delikatności i wrażliwości niemowlęcia. Dotyczy to szczególnie komfortu cieplnego, prawidłowego nawodnienia i karmienia. To zagadnienia raczej medyczne i nie mającą rolę się nad nimi rozwodzić. Pewien paradoks, który często obserwuję, polega na tym, że młodzi ludzie z małym bardzo dzieckiem porzucają swoje sposoby spędzania wolnego czasu ze względu na... No właśnie, ze względu na co? Poza oczywistą koniecznością uwzględnienia zmian fizjologicznych, zmęczenia porodem i specyfiką okresu karmienia młoda mama może w okresie niemowlęctwa swojego potomka robić wszystko to, co robiła dotychczas. Niemowlak potrzebuje głównie być blisko mamy lub taty, być najedzony, nawodniony i ma być mu ciepło. Wymaga to trochę wysiłku i przytomności, ale nie wiele więcej, niż na placu zabaw pod blokiem. Trzeba pamiętać, że przy pieszych wędrówkach małe dziecko noszone jest przeważnie w nosidełkach lub chuście na brzuchu przez rodzica. To przecież najbardziej adekwatna do jego potrzeb forma spędzania czasu. Jeszcze całkiem niedawno w rolniczych społecznościach Europy nowo narodzone dzieci w takiej właśnie pozycji towarzyszyły mamom w ich codziennych zajęciach. Pod względem zdrowotnym i psychologicznym, to najlepsze co może im się zdarzyć. Oczywiście o możliwościach wędrowania z maluchem decyduje w znacznej mierze kondycja fizyczna rodziców jak i zdrowie i waga dziecka. Zawsze warto jednak pamiętać, że małe dziecko najbardziej wrażliwe jest na stan emocjonalny i nastroj swoich rodziców. To odbierane sygnały relaksu, zadowolenia, spokoju i radości budują jego poczucie bezpieczeństwa, czyli to, co w tym wieku absolutnie najważniejsze.

Nie warto więc z pewnością rezygnować z wędrowania, jeśli sprawia ono radość rodzicom, warto jednak pamiętać też o wrażliwości niemowlęcia na zimno, głód i odwodnienie.

Kiedy nasze dziecko umie już sprawnie chodzić sytuacja rodziny zmienia się diametralnie.

Wpływa to znacząco na możliwości uprawiania wszelkich form turystyki. Każdy kto obserwował rozwój dziecka z bliska, zauważył zapewne jak niezwykłą energią eksploracji, ciekawością świata i instynktowną gotowością do zdobywania i rozwoju nowych umiejętności taki maluch dysponuje. Najczęściej kiedy nauczy się już poruszać na własnych nogach czynność ta na wiele tygodni lub nawet miesięcy jest jego ulubionym zajęciem. Można powiedzieć, że żyje takie dziecko według scenariusza – chodzić, chodzić, chodzić! Próba zamknięcia malca w siedzisku rowerowym, uwięzienia na dłużej w kajaku, czy też w nosidełkach na plecach rodzica niemal zawsze jest dla niego udręką. Protestuje więc jak umie najlepiej i prędzej czy później torpeduje turystyczne zapędy rodziców. Możliwości lokomocyjne pozwalają przejść najwyżej 200 – 300 metrów, a chęć chodzenia nie pozwala dawać się nosić dłużej niż pół godziny.

Pamiętam kiedy z dwójką 1,5 rocznych bliźniaków na plecach próbowaliśmy z żoną przejść niewielką trasę w Beskidzie Niskim. Ten obliczony na górę dwie godziny spacer zakończył się po ok. 20 minutach. Obaj chłopcy gwałtownie protestowali i domagali się poruszenia „na nóżkach”. Resztę dnia spędziliśmy więc nad potokiem towarzysząc malcom w taplaniu się w wodzie i zabawie w rzucanie do niej kamieni i patyków.

Co z tego wynika dla rodziców świeżo upieczonych adeptów pozycji dwunożnej?

Ano przerwa w pieszym, rowerowym i kajakowym wędrowaniu. Warto za to dojechać do jakiegoś ładnego ciekawego miejsca i tam z radością patrzeć jak dziecko uczy się świata w sposób, jaki jest dla niego najciekawszy i niewątpliwie najbardziej warto-

ściowy. Jest to ten czas, kiedy wyjątkowo warto dzieląc się opieką nad dzieckiem robić sobie indywidualne wypadki nierealne w towarzystwie pociechy. Warto aby nie były zbyt długie (dziecko w tym wieku źle znosi „zniknięcie” rodzica) i niestety warto powstrzymać się od dłuższego pobytu takiego dziecka pod opieką innych dorosłych, nawet dziadków. I na koniec jeszcze ważna uwaga dla tatusiów – niestety indywidualne wypadki „do wolności” od dziecka są tak samo ważne dla was, jak i dla waszych partnerek. Użyteczne będzie więc nauczenia się w porę przewijania, karmienia i wszystkich innych ważnych rzeczy, jakie mogą być potrzebne, kiedy przez kilka czy kilkanaście godzin mama będzie daleko. Na pocieszenie dodać mogę, że czas, kiedy dziecko nie jest zainteresowane podróżowaniem inaczej niż na własnych nogach jest dość krótki. Przeważnie dwu i pół, góra trzyletnie dziecko jest już całkiem miłym kompanem do wędrowki. Pamiętać jednak trzeba, że jeśli poruszamy się pieszo, a szczególnie w górach, przynajmniej jedno z rodziców powinno cieszyć się dobrym zdrowiem i niezłą kondycją. Wszak taki żywy „plecak” waży od dziesięciu do kilkunastu kilogramów. Różni się jednak od tego, z którym wędrowaliście dotychczas, tym że niemal cały czas rusza się i podskakuje, no i bez przerwy gada. Generalnie turystyka z małym dzieckiem wymaga pogodzenia potrzeb rodziców i malucha. Niezależnie czy jest to kajak, rowerowe siodełko, czy nosiłki na plecach dorosłego, przynajmniej co godzinę malec potrzebuje nieco czasu na własną aktywność ruchową. Czy będzie to bieganie, skakanie czy oglądanie kwiatków, robaczek lub też czegośkolwiek innego (dzieciak wie najlepiej czego), zadaniem rodziców jest wtedy spokojnie odpoczywać i nie przeszkadzać w radosnej eksploracji świata przez potomka. Nie będzie przesadą zwrócenia jednak uwagi na jego bezpieczeństwo. Oczywiście okres między wiekiem 2 a 7 lat to okres bardzo szybkiego rozwoju i zmian. Rosną z roku na rok możliwości fizyczne dziecka, odporność na koncentrowanie uwagi na aktualnym zajęciu wydłuża się i naturalnie



stwarza to też większe możliwości wędrującym rodzicom. To co może być kluczowe dla dalszych losów nie tylko turystycznych aspektów życia, ale i całego wychowania, to rozpoznawanie, słuchanie i oczywiście zaspokajanie możliwie najpełniejsze potrzeb dziecka. Jeśli na tym etapie rozwoju nasze dziecko nauczy się, że jest ważne, że jego potrzeby są respektowane, a rodzice mają też inne, swoje i też je realizują, może to uchronić nas przed wieloma trudnościami w przyszłości. Przy okazji młody człowiek nabiera ważnych kompetencji społecznych, które z pewnością będą mu przydatne w dalszym życiu.

Najważniejsze to nauczyć się szanować w rozsądny sposób potrzeby własne i dziecka.

Obserwując wędrujące rodziny z kilkuletnimi dziećmi dostrzec można wiele ciekawych, choć nie zawsze użytecznych strategii, jakich używają rodzice. Nierzadko dziecko po kilkunastu minutach wspólnego marszu oświadcza, że jest zmęczone i chce wrócić lub odpocząć. Rodzice albo panicznie ulegają i wracają, albo siadają na każde życzenia malca. Już po kilku takich odpoczynkach orientują się, że ich wycieczkowe plany trzeba radykalnie zredukować.

Dają też najczęściej wyraz irytacji tym, że kilkulatek po 3 do 5 minutach odpoczynku zaczyna biegać, skakać i bawić się w najlepsze. Kwestionują też nierzadko owo deklarowane przed chwilą zmęczenie. Prawda jest jednak taka, że małe dziecko istotnie męczy się szybciej niż dorosły i znacznie szybciej się regeneruje. Tak działa jego młody organizm. Chęć bardzo częstego odpoczynku jest w większości przypadków spowodowana tym, że dziecko nudzi się mozolnym marszem. Co więc warto? Warto połączyć nudne maszerowanie z jakąkolwiek aktywnością atrakcyjną dla dziecka i dającą mu możliwość cieszenia się zdobyczami lub sukcesami. Może być to zarówno szukanie żółtych kwiatków, liczenie dostrzeżonych jodeł, zbieranie czarnych kamieni i ... wiele, wiele innych zgodnych z upodobaniami potomka, które rodzice znają

przecież najlepiej. Nierzadko rodzice używają w tej roli zabaw i zajęć mających odwrócić uwagę dziecka od wysiłku. Niekiedy jest to metoda jedyna i skuteczna. Warto jednak pokusić się o takie „zajęcia”, które wykorzystują możliwości krajobrazu, przyrody, mijanych obiektów. Zysk z tego taki, że uczymy się wspólnie z dzieckiem cieszyć i korzystać z unikalnych możliwości jakie stwarza wędrowanie. To ważny kapitał na przyszłość. Uchroni nas to też przed taką oto refleksją potomka, że został „zbajerowany”, „zagadany” czy wręcz „oszukany” przez rodziców, a teraz jest tylko zmęczony i daleko do domu.

Wiele piszę o zagrożeniach i trudach, choć naprawdę to wędrowanie z dziećmi daje ogromną frajdę i stwarza szansę dla dorosłych, doświadczonych turystów na dostrzeżenie czegoś, czego dotąd nie dostrzegali, na smakowanie szczegółów, kolorów, zapachów – to wszystko podarunek od naszych małych dzieci-turystów.

Z dziećmi szkolnymi

Wielu rodziców z radością i ulgą przeżywa ten okres spędzania wakacji z dzieckiem. Powodów jest pewnie wiele, ale ważny niewątpliwie jest ten, że dziecko chodzące przez 10 miesięcy do szkoły, nawet jeśli jakimś szczęśliwym trafem ją lubi, traktuje wakacje jako czas wyjątkowy i długo oczekiwany. Pogląd, że dziecko uczące się bardziej interesuje się otaczającym go światem wydaje mi się delikatnie mówiąc dyskusyjny. Osobiście jestem dokładnie odwrotnego zdania, ale nie miejsce to na wywody o zaletach i wadach systemu edukacji. Najważniejsze, czym chcę się podzielić to pewna przestroga. Bardzo wielu rodziców, zwłaszcza ci, dla których edukacja dziecka jest ważna, a jej powodzenie wiąże się z nadzieją na „dobre życie” potomka i dowód należytego wywiązywania się z zadań rodzicielskich, ma skłonność do wpadania w prostą i niebezpieczną pułapkę. Najprościej można ją określić

jako realizację zgubnego przekonania, że „dzień bez nowych treści edukacyjnych jest dniem straconym.” Wielokrotnie sprawdziłem na przykładach rodzin, które trafiły do mnie po pomoc, że skutki tego rodzicielskiego „rozsądku i troski” bywają opłakane. Po pierwsze dziecko ma naturalną potrzebę eksploracji i naturalną ciekawość dowiadywania się nowych rzeczy. Szkoła generalnie przestawia jego aktywność na uczenie się tego „co dziś jest tematem lekcji”. Kontakt z rodzicami, a szczególnie czas wakacji jest szansą na podtrzymanie tej spontanicznej ciekawości świata.

Wymaga to od rodziców trochę uwagi, ciekawości i zaufania do swojego ośmio, czy dziesięciolatka. Młody człowiek w tym wieku gotów jest dzielić się z rodzicami swoimi odkryciami, swoją ciekawością i swoimi pytaniami. To bodaj ostatni okres w życiu kiedy są oni dla niego największym autorytetem. Warunek jest jeden. Nie naśluduj swoich nauczycieli, pozostań dla dziecka pogodnym i onnipotentnym guru. Zainteresuj się jego pytaniami zamiast sprawdzać jego wiedzę, egzaminować i mówić o tym, co wydaje ci się potrzebne bo „przecież było w szkole” albo „zaraz będziesz się o tym uczył”. Codzienne ocenianie jest w pierwszych latach szkolnych największym szokiem dla ucznia. Pochwały i nagrody od dorosłych są ciągle bardzo, bardzo ważne. Dzieci ogrom wysiłku wkładają w to, aby być zauważonym i docenionym. Warto korzystać z okazji, aby od rodziców mogły dostawać to częściej i łatwiej niż gdzie indziej. Nic w tym złego jeśli to małolat chce pokazać rodzicom, że coś wie, że się uczył, że słyszał, że czytał. Kluczowe jest to, kto jest tu inicjatorem tej „wymiany wiedzy”. Jeśli dzieciak, to jesteśmy na dobrej drodze, jeśli pytania i „pedagogiczne zapędy” rodziców, warto się zatrzymać i sprawdzić drogę. O co nam chodzi? Czy o to, żeby się jeszcze przez te kilka tygodni się czegoś nauczyło, czy raczej żeby wspólny czas spędzany z rodzicami i wspólne z nimi wędrowanie należały do jego najlepszych wspomnień. Aby z utęsknieniem czekał przez długie miesiące na kolejne wakacje z rodzicami.

Nie wydaje mi się celowe omawianie jakiś szczególnych sposobów wędrowania z dziećmi w tym wieku. W każdej rodzinie wygląda to przecież inaczej. Inne formy turystyki, inna jej intensywność, inne akcenty – czasem bardziej przygodowe, czasem bardziej poszukiwawcze czy krajoznawcze. To upodobania rodziców będą o tym decydowały. I dziecko to zaakceptuje, pod warunkiem, że przy okazji dostanie uwagę i akceptację. To są w tym wieku sprawy kluczowe.

Szansą dla rodziców dzieci szkolnych jest konieczność sprostanienia aktywności i „pasji badawczej” swoich dzieci. Pozwala im to na nowo się „dziecięco zaciekawić”, czasem coś nowego odkryć, a czasami zadziwić. To naprawdę, psychicznie przynajmniej, „opóźnia efekty starzenia”.

Z nastolatkami

Nastaje taki czas w życiu każdej rodziny, kiedy dziecko miłe, posłuszne i uznające mądrość i autorytet rodziców zamienia się w „potwora”. Tak przynajmniej spostrzegają to dorośli. Prawda jest na szczęście nieco inna. Warto ją dostrzegać i reagować na rzeczywistość, a nie własne lęki i urazy. Okres rozwojowy zwany adolescencją, to okres kiedy młody człowiek tworzy podwaliny swojej indywidualnej tożsamości, niepowtarzalnej, stanowiącej podstawę dla całego przyszłego dorosłego już życia. Warunkiem koniecznym, choć przejściowym jest wówczas zakwestionowanie istniejącego świata, jego zasad, wartości i uznanych modeli funkcjonowania, w tym również modeli spędzania wolnego czasu. Paradoksalnie dla rodzin, które intensywnie uprawiały rodzinną turystykę z dziećmi, jest to czas bardzo trudny, czasem frustrujący.

Generalnie warto pamiętać, że wiek ten (nastoletni) to czas kiedy kontakty z rówieśnikami stają się ważniejsze i rozwojowo potrzebniejsze niż kontakty z rodziną. To, że nastolatek przestaje

chcieć spędzać wolny czas z rodzicami i młodszym rodzeństwem, nie jest jego fanaberią, nie jest „przeciwko” rodzicom – jest jego ważną potrzebą rozwojową. Uczy się relacji społecznych, funkcjonowania w grupie, podejmowania różnych ról i zdobywania pozycji w hierarchii. Zdecydowanie warto pozwolić mu na spędzanie wakacji na młodzieżowych obozach w dowolnej, interesującej go dziedzinie. Nie jest oczywiście tak, że wszystkie nastolatki odmawiają wspólnych wyjazdów z rodzicami. Jeśli zdarzy się jednak wyjechać razem na ulubioną formę turystycznej przygody, to wyjazd taki wygląda zupełnie inaczej niż dotychczas.

Przed wszystkim przeciętny nastolatek zaczyna mieć własne zdanie. Po raz pierwszy wprost kwestionuje decyzję rodziców (w większości polskich rodzin ojca), zauważa pomyłki i krytykuje. To zaczyna się nagle i być może dlatego jest dla rodziców tak trudne. Oczywiście można w imię posłuszeństwa podjąć walkę z małym i mniej lub bardziej łagodnie zmusić go do uznania władzy rodzicielskiej. Nikomu nie jest wówczas przyjemnie, a co gorsze nikt nie ma z tego żadnych realnych korzyści. Dla rodziców nastolatków istotnym może być stanowcze i skuteczne stawianie granic w sprawach naprawdę ważnych. Praktyka pokazuje, że są to zachowania niebezpieczne (w tym używki), przestrzeganie podstawowych norm życia społecznego – i to tyle. Walka o strój, wygląd, porządek oraz wyniki szkolne jest najczęściej walką bezowocną.

A co z tego wynika dla turystycznego życia rodziny? Jeśli wyjeżdżamy z nastolatkiem na wspólną rodzinną wędrowkę warto z pewnością dać mu szansę wykazać się wszystkim tym, czego nauczył się przez poprzednie lata. Obserwował przecież rodziców i pilnie się szkolił. Z pewnością potrafi zaplanować dzień, ustalić trasę oraz poruszać się w terenie. Może robi to trochę inaczej niż tata czy mama, może nie zawsze wszystko jest organizacyjnie idealne, ale cóż z tego. Jeśli rodzice nie koncentrują się na krytykowaniu i udowadnianiu, że zrobiliby to lepiej, jeśli nie są bar-



dziej „upierdliwi” od swojego dziecka jako uczestnicy wędrowki, to mają szansę na udany wypoczynek. Przy okazji dają młodemu człowiekowi okazję do uczenia się w bezpiecznych warunkach cennych na przyszłość umiejętności. Idealnie byłoby, gdyby przy okazji nastolatek nauczył się zauważać i brać pod uwagę potrzeby innych – mamy, taty, młodszej siostry czy brata, żeby zaczynał brać odpowiedzialność. Z odpowiedzialnością jest jednak tak, że nasze nastoletnie dzieci są skłonne ją wziąć, pod warunkiem, że dorośli są skłonni ją oddać. Im więcej samodzielności i decyzyjności dla nastolatka tym lepiej, zwłaszcza gdy dzieje się to we wspólnym z rodzicami wędrowaniu.

Generalna zasada – nie rób za swoje dziecko niczego, co ono potrafi zrobić już samo – znakomicie się w tym okresie życia sprawdza.

Z dorosłymi, samodzielnymi dziećmi

Przychodzi taki czas, kiedy nasze dzieci są już całkowicie samodzielne. Mają własne życie, rodziny, pracę i nie potrzebują już nie tylko „wychowywania”, ale nawet pomocy czy rady. Wielu rodziców źle znosi ten okres w życiu.

Wolny czas, wyjazdy, aktywność turystyczna to też przeważnie już nie wspólne dawne wyprawy. Dorosłe dzieci mają inne potrzeby, często inne zainteresowania, a przede wszystkim żyją w świecie, który dla ludzi w średnim i starszym wieku jest trochę dziwny, trochę niezrozumiały, a trochę niekiedy straszny. Mimo to wspólny wyjazd, choćby krótki z rodzicami, lub jednym z nich może być nowym wspaniałym doznaniem. To już nie ojciec planuje trasę, nosi najcięższy plecak i dba o wyżywienie i nocleg. Dziecko dorosłe może po raz pierwszy w życiu stać się prawdziwym oparciem, przewodnikiem, źródłem poczucia bezpieczeństwa dla kogoś, kto był tym wszystkim dla niego przez długie, długie lata.

Dla rodziców to często przyjemność podwójna – raz, bo wracają do aktywności z dawnych lat, dwa (i to może najważniejsze), bo widzą w swoim synu czy córce kawałek siebie. Widzą i doświadczają na własnej skórze, jak wiele nauczyli, jak wiele pokazali, jak skutecznie zaszczepili własnemu dziecku chęć korzystania z uroków życia, w sposób jaki im był najbliższy. Nie muszą mówić jak wielką taki wyjazd może być radością dla młodego, już dorosłego i samodzielnego człowieka. Niezależnie od tego jak toczyły się losy rodzinne wcześniej, pojawia się naturalna, prosta okazja by pokazać rodzicom swoją dojrzałość, odpowiedzialność, kompetencje, by być przez chwilę ich opiekunem i doradcą. Relacje te przydadzą się w przyszłości, kiedy wiek i stan zdrowia rodziców nie pozwoli już może na wspólne wędrowanie, niemniej syn czy córka w roli kompetentnego, życzliwego opiekuna, doradcy, przyjaciela wreszcie bardzo się przyda.

I tu koło czasu się zamyka. Znowu jak w czasie wędrowek z dziećmi młody człowiek powinien pamiętać, że możliwości fizyczne osoby po pięćdziesiątce, czy po sześćdziesiątce są mniejsze niż jego. Nie ma co tego ukrywać, można natomiast planować czas i rodzaj aktywności tak, aby nie było to jaskrawo widoczne na każdym kroku. Z całą pewnością osoby starsze doświadczają co chwila różnych sygnałów, że to już nie trzydziestka. Im mniej im tego dodajemy, tym więcej radości, a nawet chwil zapomnienia o upływającym czasie możemy sobie wzajemnie dać.

Tu jak i w każdym innym okresie życia rodziny okoliczności bywają bardzo różne. Zależą nie tylko od wieku i stanu zdrowia, ale też w dużej mierze od relacji z lat poprzednich. Mimo to zachęcam bardzo gorąco do stwarzania okazji dla wspólnej turystycznej aktywności całej trzypokoleniowej rodziny. Wszak dziadkowie to bardzo, bardzo ważne osoby w życiu waszych dzieci. Pod warunkiem oczywiście, że mogą być naprawdę dziadkami, a nie zastępować i wyręczać rodziców.

* * *

Nie było moim celem pisanie poradnika dla „rodzinych turystów”. Podobnie jak w wychowaniu nie ma tu prostych, uniwersalnych reguł. Mam jednak nadzieję, że część uwag i refleksji, którymi się podzieliłem może być inspirująca.

Wierzę, że ci którzy korzystają z różnych form aktywności fizycznej, a szczególnie turystyki, zwiększają swoje szanse na wartościowe, ciekawe życie i dobrą kondycję nie tylko fizyczną, ale przede wszystkim psychiczną.

Żyjemy w świecie, w którym prawie wszystko musi być szybko, efektywnie, ekonomicznie. W świecie, gdzie technika wyręcza nas prawie we wszystkim.

Zadania, cele, czas – to hasła, które dominują dziś w życiu wielu rodzin. A ja z uporem będę wierzył, że najwięcej satysfakcji, poczucia sensu i wewnętrznego spokoju daje nam to, co zdobywamy z trudem, wysiłkiem i bez zbędnego pośpiechu. Okazję do wyrwania życia chwil na taką aktywność stwarza właśnie turystyka. Nie warto z niej ani rezygnować, ani odkładać na później tylko dlatego, że rodzina przechodzi przez kolejne fazy swojego rozwoju. Są one tak samo naturalne jak dzień, noc, pory roku, jak zmienność ludzkich potrzeb i dążenie do ich skutecznego zaspokajania.

Andrzej Ochremiak



Dlaczego z rodziną?

Bo warto!

Popularne powiedzonko mówi, że „z rodziną najlepiej wychodzi się na zdjęciu”, ale mimo tego z wszelkich sondaży wynika, że zarówno młodzi, jak i starsi ludzie za najważniejsze w swoim życiu uważają udane życie rodzinne. Ci zaś, którzy posiadają jakąś pasję zaraz po szczęściu rodzinnym, na drugim miejscu wymieniają zazwyczaj możliwość jej uprawiania. Dlaczego więc nie połączyć jednego z drugim i nie uprawiać swoich pasji wraz z rodziną?

Często zdarza się tak, że młodzi ludzie – uczniowie lub studenci poznają się na imprezach turystycznych, zawiązuje się nić sympatii, zaczynają uprawiać ulubiony rodzaj turystyki wspólnie, aż w końcu znajomość kończy się przed „ołtarzem”. Ale kiedy pojawiają się dzieci, wtedy często zaczyna brakować czasu na wspólny aktywny wypoczynek. A przecież może być całkiem inaczej – wspólne zainteresowania stanowią wyjątkową wartość, którą warto rozwijać i która stanowi w rodzinie dodatkowe spoivo, coś co sprawia, że nasza rodzina jest wyjątkowa.

Ci wszyscy, którzy uprawiali turystykę w gronie rodzinnym, wiedzą jak przyjemnie jest przekazywać zamiłowania i wiedzę swoim dzieciom, jak bardzo dzieci chłoną wiedzę w trakcie wspólnych eskapad i jeżeli są do wycieczek odpowiednio przygotowane, a program jest dla nich odpowiedni – zupełnie się nie nudzą.

O tym jak przygotować się do wyjazdów rodzinnych, jak zachęcić do niej swoje rodziny, a przede wszystkim dzieci, jak zaplanować wędrowki, jak bezpiecznie uprawiać rodzinną turystykę – o tym traktuje niniejsze opracowanie.

Przygotowanie do rodzinnego wyjazdu

W czasach szkolnych lub studenckich wiele osób przywykło do tego, że wieczorem, na dzień przed wyjazdem umawiają się z kolegami przez telefon, lub po prostu sami wpadają na pomysł, że warto gdzieś pojechać, w ciągu 30 minut pakują plecak i po prostu ruszają przed siebie. Z rodziną niestety tak się nie da. Wyjazd rodzinny wymaga więcej przygotowań i dokładniejszego planowania, nie można zdać się na „jakoś to będzie, zawsze damy sobie radę”. Chociaż odrobina improwizacji niewątpliwie uatrakcyjni każdy wypad, jednak musi to być „improwizacja kontrolowana”.

Niezbędnymi elementami przygotowań każdego rodzinnego wyjazdu są więc:

- ◆ realny do zrealizowania pomysł na wycieczkę;
- ◆ zgromadzenie na podstawie wszelkich dostępnych źródeł (to jest map, przewodników, Internetu, kontaktów prywatnych) wiadomości o terenie, ze szczególnym uwzględnieniem potrzeb najmłodszych uczestników wędrowki;
- ◆ szczegółowy plan wyjazdu, również z uwzględnieniem możliwości jego najmłodszych uczestników;
- ◆ analiza środków finansowych, przygotowanie kosztorysu;
- ◆ rezerwacja noclegów i biletów;
- ◆ przygotowanie spisu niezbędnego wyposażenia i żywności, zakupy, pakowanie.

Pomysł – od niego wszystko się zaczyna

Pomysł na ciekawą wycieczkę lub dłuższy wyjazd może powstać pod wpływem rozmowy z przyjaciółmi, którzy opowiadają o swoich wozajach, pod wpływem filmu lub przeczytanej w Internecie relacji. Ważne jest aby wziąć pod uwagę zainteresowania i możliwości zarówno kondycyjne jak i percepcyjne całej rodziny.

Z dziećmi nie należy planować wyjazdów szczególnie forsownych, które bardzo je zmęczą, gdyż można osiągnąć skutek odwrotny do zamierzonego, a więc zniechęcić potomków do uprawiania turystyki. Możliwości kondycyjne są cechą bardzo indywidualną i zależą nie tylko od wieku dziecka, ale również od jego indywidualnego wytrenowania. Zaczynać należy od wycieczek i tras łatwych i krótszych, aby dopiero po pewnym czasie i sprawdzeniu własnych i potomstwa możliwości realizować wędrówki dłuższe i trudniejsze.

To samo dotyczy zwiedzania. Dzieci nie będą zapewne zainteresowane zwiedzaniem najwspanialszych nawet zabytków architektury, zwłaszcza jeżeli byłoby ich kilkanaście w ciągu dnia. Zupełnie inaczej będzie jednak kiedy zabytki będą dwa lub trzy, a dodatkowo o każdym usłyszą ciekawą legendę, a jeszcze lepiej zabawią się w zamku wspólnie z rodzicami na przykład w poszukiwanie skarbu.

Prawie w każdym miejscu Polski, jak również poza jej granicami jest sporo miejsc, które warto odwiedzić z całą rodziną. Nie tylko parków rozrywki, ale również ciekawych, interaktywnych muzeów, tajemniczych zamków, działających zabytków techniki lub niezwykłych linii kolejowych. Jednak przede wszystkim nic tak nie rozbudza dziecięcej wyobraźni, jak ciekawie pokazana autentyczna przyroda, a tej na szczęście jeszcze w Polsce mamy wiele.

Najciekawsze polskie obiekty i miejsca warte odwiedzenia z całą rodziną podpowiedziano w kolejnych rozdziałach niniejszego opracowania.

Szczegółowy plan wyjazdu

Wyjazd z rodziną wymaga planowania szczególnie dokładnie, z uwzględnieniem wielu wariantów. Trzeba być przygotowanym na różne sytuacje, również takie, że – na przykład – przez tydzień będzie łało, a jak powszechnie wiadomo „w czasie deszczu

dzieci się nudzą”. Należy więc koniecznie wcześniej wymyślić coś, aby się nie nudziły, bo nie ma nic gorszego niż znudzone dzieci zamknięte w ciasnym pokoju, małym domku campingowym lub w namiocie. Na każdy dzień warto mieć co najmniej jeden „plan awaryjny”.

Planując noclegi, szczególnie z młodszymi dziećmi, należy rozpoznać wcześniej czy na miejscu jest łatwy dostęp do służby zdrowia i uwzględnić odległość od najbliższej poradni.

Truizmem jest to, że szczegółowo planując wyjazd należy uwzględniać przede wszystkim potrzeby i zainteresowania najmłodszych uczestników wędrowki. W szczególności zależą one od indywidualnych upodobań i od wieku każdego dziecka, jest jednak kilka typów obiektów, które z pewnością zainteresują wszystkie dzieci:

- ◆ Miejsca gdzie możliwy jest bliski kontakt ze zwierzętami – to jest ogrody zoologiczne, parki safari, egzotaria. Nie koniecznie muszą to być zwierzęta egzotyczne. Małego mieszcucha ucieszy również kontakt z owcą, króliczkiem czy cielakiem w gospodarstwie agroturystycznym.
- ◆ Zabytki techniki, szczególnie takie, w których można zaobserwować działanie skomplikowanych mechanizmów.
- ◆ Tajemnicze zamki z wieloma zakamarkami.
- ◆ Tajemnicze podziemia.
- ◆ Wszelkie muzea interaktywne, gdzie eksponatów można dotknąć i sprawdzić ich działanie.
- ◆ Podróżowanie niezwykłymi środkami lokomocji, np. pociągiem ciągniętym przez parową „ciuchcię” lub promem. Dla dziecka, które zwykle podróżuje z rodzicami tylko samochodem nawet zwyczajny przejazd pociągiem lub tramwajem może być dużą atrakcją.

- ◆ Autentyczna przyroda pokazana i wytłumaczona w atrakcyjny sposób. Nawet zwykłe mrowisko może stać się przedmiotem fascynujących dziecięcych obserwacji.

Ważną rolę w planowaniu pieszych lub rowerowych wędrówek odgrywają szlaki turystyczne. Wyznakowane są zazwyczaj tak, że doprowadzają do najciekawszych krajoznawczo miejsc, do punktów widokowych, ciekawych skał i drzew.

Kierując się informacjami zawartymi w przewodnikach warto korzystać ze szlaków, gdyż ułatwiają wędrówkę i czynią ją bardziej bezpieczną. Są też miejsca (np. parki narodowe, rezerваты przyrody), gdzie wolno poruszać się tylko i wyłącznie po wyznaczonych szlakach.

W trakcie wyjazdu należy również zaplanować czas na odpoczynek, a w szczególności kontakt z wodą. Nie musi to być drogi aquapark, wystarczy płytki, ale czysty strumień, czysta rzeka lub jezioro z ładną plażą, gdzie można się pochłapać wodą i zbudować zamek z piasku.

Planując trasy piesze lub górskie należy dostosować je do możliwości kondycyjnych dziecka, a to jest zależne od jego wieku i wytrenowania. Nawet wybierając się na trasę z maluchem w nosidełku należy pamiętać o tym, że nie wytrzyma on w nosidle dłużej niż około 1,5–2 godz. bez przerwy. Po tym czasie należy dziecko wyjąć, pozwolić pobiegać po trawie, pozwiedzać świat samodzielnie. Dopiero po dłuższym odpoczynku można iść dalej. Cała trasa z dzieckiem w nosidle nie powinna przekraczać około 5–6 godz. marszu w ciągu dnia.

Dzieci w wieku przedszkolnym mogą maszerować samodzielnie już kilka godzin dziennie i przechodzić trasy nawet do kilkunastu kilometrów, jednak bardzo szybko nudzą się monotonną drogą, więc trzeba cały czas urozmaicać ją wymyślając różne zabawy.

Podobnie trasy rowerowe powinny być zależne od wieku i od możliwości kondycyjnych dziecka, wytrenowany przedszkolak

może przejechać codziennie nawet kilkanaście kilometrów, starsze dziecko – odpowiednio więcej, nastolatek – praktycznie tyle co dorosły. Oczywiście roweru dziecka nie obciążamy bagażem!

Planując trasy z dziećmi przewidzieć należy znacznie większy „margines bezpieczeństwa” niż planując trasę dla grupy dorosłej.

Przygotowując konkretne trasy wędrówek górskich, ale także nizinnych, pieszych czy rowerowych zawsze należy przewidzieć kilka wariantów wycofania się z trasy lub jej skrócenia na wypadek załamania pogody, czy zniechęcenia najmłodszego uczestnika. Droga odwrotu powinna być jak najbezpieczniejsza i jak najkrótsza.

Dla wycieczki pieszej lub górskiej czas przejścia trasy można wyliczyć na podstawie drukowanych przewodników, które z reguły podają czas potrzebny do przejścia konkretnego odcinka trasy. Można też skorzystać z pomocy map, na których często oznaczone są czasy przejścia poszczególnymi odcinkami szlaków. Dla dzieci, zwłaszcza młodszych ten czas należy pomnożyć przez 2 lub przynajmniej przez 1,5.

Po 3-4 dniach wędrówki konieczne jest zaplanowanie chociaż jednego dnia odpoczynku, wykorzystując do tego np. schroniska czy stacje wodne.

Szczególnie ostrożnie należy planować wycieczki piesze lub górskie w porze zimowej. Głęboki śnieg potrafi wydłużyć czasy przejścia 2 – 4 krotnie, a nawet więcej i należy to koniecznie wziąć pod uwagę przy planowaniu trasy. Wędrówka po śniegu jest również bardzo wyczerpująca kondycyjnie. Na krótkie zimowe spacerki po niezbyt wysokich górkach można pociągnąć dziecko na saneczkach, ale trzeba pamiętać o tym, że kiedy ciągnący sanki tato cały czas się porusza i jest mu gorąco – to siedzące na sankach dziecko marznie.

Co najważniejsze i co koniecznie należy podkreślić – wycieczka z dziećmi ma być przyjemnością przede wszystkim dla nich,

należy się dostosować do ich możliwości i do ich zainteresowań. A przy okazji okaże się, że tak zaplanowana wycieczka również dorosłym zapewni zupełnie nowe wrażenia.

Gromadzenie wiadomości o trasie i terenie

W trakcie przygotowywania planu wyprawy należy korzystać z wszelkich dostępnych źródeł informacji – z map, przewodników, relacji znajomych oraz z Internetu. W sieci jest kilka stron www promujących różne atrakcje przeznaczone specjalnie dla rodziców z dziećmi, każdy z większych obiektów czy muzeów posiada zazwyczaj stronę internetową.

Internet jest również cennym źródłem informacji o cenach, rozkładach jazdy, miejscach noclegowych. Dla przykładu rozkład jazdy pociągów znaleźć można w Internecie na stronie www.rozklad-pkp.pl, autobusów i busów na stronie www.e-podroznik.pl. Jeśli poszukujemy miejsc noclegowych wystarczy wpisać w wyszukiwarkę frazę noclegi + wybrana nazwa miejscowości, a znajdzie się co najmniej kilkadziesiąt stron z ofertami. Dobrze jest jednak przed wyjazdem sprawdzić wybrane miejsca przynajmniej telefonicznie, a jeszcze lepiej zasięgnąć opinii innych turystów, którzy już tam byli.

Bardzo cennym i co najważniejsze aktualnym źródłem informacji są fora internetowe i grupy dyskusyjne, z których bardzo wiele dotyczy turystyki. Przed skorzystaniem z grupy dyskusyjnej lub forum należy zapoznać się z ich regulaminem i z archiwum, gdzie są wszystkie dotychczasowe pytania i odpowiedzi aby nie zadawać pytań na które już wielokrotnie odpowiedziano.

W księgarniach dostępne są drukowane **przewodniki książkowe** różnych oficyn wydawniczych przeznaczone specjalnie dla podróżujących z dziećmi.

Warto jednak również zapoznać się z przewodnikami „zwykłymi” przeznaczonymi dla dorosłych, gdyż prawie każdy obiekt można zwiedzać z dzieckiem po odpowiednim, wcześniejszym

przygotowaniu. Na etapie planowania wyjazdu warto przeczytać lub przynajmniej przejrzeć kilka różnych przewodników po wybranym rejonie wypożyczając je od znajomych lub z biblioteki, na sam wyjazd zakupić zaś i zabrać tylko ten, który najbardziej nam odpowiada.

Kosztorys wyjazdu

Kosztorys wyjazdu powinien uwzględniać specyficzne wydatki związane z podróżowaniem z dziećmi, a w szczególności niezbędne wyposażenie – jak np. fotelik samochodowy, fotelik rowerowy, dla małych dzieci nosidełko, czy odpowiedni zapas jednorazowych pieluszek. Niestety zazwyczaj wyposażenie przeznaczone specjalnie dla dziecka będzie stanowiło najbardziej znaczący składnik kosztorysu.

W planowaniu kosztorysu wycieczki powinny się znaleźć następujące elementy:

Koszty uzupełnienia wyposażenia – w terminie dość odległym od daty planowanego wyjazdu należy przejrzeć sprzęt i ubiór i zdecydować, co trzeba dokupić lub wymienić.

Koszty apteczki – należy przejrzeć posiadaną apteczkę, zdecydować co z niej można wykorzystać a co trzeba dokupić. Przewidujący rodzice powinni zabrać sporo plastrów i środków dezynfekujących. Podkreślić należy, że leków innych niż absolutnie podstawowe nie należy aplikować dzieciom samodzielnie, bez porozumienia z lekarzem.

Koszty zakupu map i przewodników – na etapie planowania wyjazdu należy przejrzeć posiadaną literaturę i zdecydować jakie mapy i przewodniki będą dodatkowo potrzebne.

Koszty przejazdów – stanowią jedną z najpoważniejszych pozycji wśród wyjazdowych wydatków i to niezależnie od tego czy korzysta się z transportu publicznego, czy jedzie własnym

samochodem. Obejmują zarówno dojazd na miejsce, powrót, jak i ewentualne przejazdy na miejscu. W oszacowaniu kosztów przejazdu transportem publicznym najlepszym źródłem informacji jest Internet. Należy zwrócić uwagę na wszelkie promocje i zniżki, które są bardzo często oferowane podróżującym rodzinom (bilety rodzinne).

Koszty noclegów – dobrym źródłem informacji o kosztach noclegu również jest Internet. Wybierając hotel, schronisko czy kwaterę należy zwrócić uwagę na udogodnienia i zniżki dla dzieci. Bardzo ważny w wypadku małych dzieci, będzie łatwy i nie limitowany w czasie dostęp do kuchni, a także np. możliwość dostawienia dziecięcego łóżeczka. Często kwaterodawcy oferują noclegi dla małych dzieci za darmo lub z dużą zniżką.

Koszty wyżywienia – są zależne od tego, czy planowane jest stołowanie się w restauracjach, u gospodarzy, czy samodzielne sporządzanie posiłków. W tym pierwszym przypadku dobrze jest wiedzieć, czy istnieje możliwość zamówienia połowy porcji dla dziecka. W tym drugim koszty będą niewiele wyższe niż w domu. W innych krajach ceny żywności mogą być znacznie wyższe lub niższe niż w Polsce. Jeśli są wyższe – warto przynajmniej część żywności zakupić wcześniej i zabrać ze sobą.

Dla najmłodszych najwygodniejszym i najtańszym jedzeniem jest mleko mamy, dla trochę starszych – wygodna jest gotowa żywność w słoiczkach i mleczne kaszki, które wystarczy zalać wrzącą wodą aby były gotowe do spożycia. Natomiast dla dzieci w wieku szkolnym atrakcją może być udział we wspólnym przygotowywaniu posiłków.

Koszty zwiedzania – w trakcie planowania wyjazdu należy przewidzieć również koszty wstępów do muzeów, jaskiń, parków narodowych i innych ciekawych obiektów. Często można liczyć na zniżki lub nawet bezpłatne wstępy dla dzieci i młodzieży, a także dla rodzin.

Koszty ubezpieczenia – istotne są w przypadku wyjazdów zagranicznych, nawet tylko na pobliską Słowację. Dzieci i młodzież od ukończenia 7 do ukończenia 30 lat mogą wykupić całoroczną kartę EURO<26, posiadacze której są automatycznie ubezpieczani przez towarzystwo asekuracyjne. Istnieje kilka typów kart, oprócz ubezpieczeń ich posiadacze mogą liczyć na liczne zniżki w opłatach za wstęp do ciekawych obiektów w całej Europie, a nawet bonifikaty w niektórych sklepach.

Kieszonkowe – w kosztorysie należy przewidzieć również kwotę na drobne przyjemności np. lody, lub napoje, a także zakup pamiątek. Na wyjazdach rodzinnych może to być całkiem znacząca suma.

Rezerwa – w trakcie wyjazdu może się zdarzyć mnóstwo niespodziewanych wypadków, np. awaria środka lokomocji, choroba, kradzież. Należy wobec tego przewidzieć pewną rezerwę finansową. Najlepszą rezerwą jest posiadanie konta w banku i karty płatniczej. Ze względów bezpieczeństwa dobrze jest mieć ze sobą drugą kartę schowaną w innym miejscu niż ta pierwsza (na wypadek kradzieży). Jeżeli nie posiadamy konta to rezerwę finansową w gotówce też należy przechowywać w innym miejscu niż pieniądze na wydatki bieżące.

Rezerwacja noclegów i biletów

Wyjeżdżając z rodziną, aby nie narażać się na przykre niespodzianki najlepiej jest zarezerwować nocleg wcześniej, korzystając z telefonu, bądź Internetu. Czasem trzeba wpłacić wcześniej zaliczkę stanowiącą zabezpieczenie dla gospodarza obiektu noclegowego. Niestety trzeba się liczyć z tym, że w wypadku nieuzasadnionej rezygnacji z noclegów zaliczka przepada.

Często, zwłaszcza przy długich wyjazdach należy wcześniej zarezerwować bilety kolejowe, lub lotnicze. Tu również niezastąpiony środek komunikacji stanowi Internet, niektóre bilety da się

zarezerwować tylko i wyłącznie za pośrednictwem Internetu. Rezerwując bilety zawsze trzeba określić ilość i wiek podróżujących dzieci, służą do tego specjalne formularze. Koniecznie wcześniej trzeba sprawdzić aktualne promocje. W wypadku wyprawy rowerowej koniecznie sprawdzić czy wybrany pociąg ma w swoim składzie wagon z miejscem do przewozu rowerów.

Przygotowanie spisu niezbędnego wyposażenia i żywności, zakupy, pakowanie

Wybierając się na wycieczkę należy odpowiednio wcześniej sporządzić listę wyposażenia, jakie będzie potrzebne. Najlepiej opracować ją w różnych wariantach w zeszycie, lub w domowym komputerze, wtedy przyda się na kolejny wyjazd. Przed wyjazdem trzeba mieć jeszcze czas na uzupełnienie brakującego sprzętu i dokonanie niezbędnych napraw.

Dobór ekwipunku i żywności zależy od indywidualnych upodobań każdego turysty, trudno więc doradzać coś konkretnego. Należy się jednak kierować następującymi wskazówkami:

- ◆ Całe wyposażenie powinno być jak najlżejsze.
- ◆ Nie należy zabierać ze sobą nadmiaru ubrań i bielizny, lepiej zamiast tego zabrać mydło lub żel do prania i coś na trasie przeprać.
- ◆ Ubrania powinny być lekkie, przewiewne i trwałe.
- ◆ Ubiór powinien być dostosowany do klimatu i do spodziewanej pogody, to samo dotyczy sprzętu biwakowego.
- ◆ Buty powinny być wygodne. Na dłuższą wyprawę nie należy zabierać całkiem nowych butów.
- ◆ Jedzenie powinno być lekkie i nie psujące się oraz łatwe do przygotowania. Nie należy zabierać nadmiaru jedzenia.

Jest kilka elementów wyposażenia, które należy ze sobą zabierać zawsze, na każdą nawet kilkugodzinna wędrowkę. Są to mianowicie:

- ◆ Okrycie od deszczu. Wystarczy zwykły foliowy, nieco grubszy płaszcz, byleby się natychmiast nie podarł.
- ◆ Cieplesza odzież. Dla małych dzieci konieczny jest również cały zapasowy zestaw odzieży.
- ◆ Nie należy zapomnieć o zapasie pampersów dla dzieci, które ich jeszcze używają i o szczelnym foliowym worku na zużyte pampersy.
- ◆ Pozostałe elementy wyposażenia są takie same jak w każdy rodzaju turystyki, nie tylko rodzinnej:
- ◆ Latarka z zapasową baterią i żarówką.
- ◆ Telefon komórkowy. W książce telefonicznej powinien być wpisany numer ratunkowy.
- ◆ Apteczka. Bardzo ważny na wypadach z dziećmi jest zapas plastrów.
- ◆ Dokumenty, zabezpieczone przed zamknięciem.
- ◆ Coś do picia. Nie powinny to być napoje gazowane, najlepiej mało słodki sok, niegazowana woda mineralna, a w zimniejszych porach roku – herbata w termosie.
- ◆ Coś do przegryzienia. Powinno być lekkostrawne i smaczne np. tabliczka czekolady. Na wycieczkach pieszych apetyt zwykle dopisuje.
- ◆ Mapa i ewentualnie przewodnik lub wydruk informacji o terenie wędrowki zebranych w Internecie.
- ◆ Wszystkie rzeczy powinny być spakowane do plecaka. Niektóre z nosidełek mają specjalnie skonstruowane kieszenie na drobiazgi.

- ◆ Na wycieczki górskie z dziećmi należy nawet przy pięknej pogodzie latem zabrać dla nich czapkę i rękawiczki. Rękawiczki przydadzą się również na rower.
- ◆ Na wypadek przemoczenia butów warto zabrać zapasowe suche skarpetki.
- ◆ Nie należy się przeciążać.

Oczywiste jest, że wyjazd rowerowy wymaga sprawnego technicznie roweru, wyjazd narciarski – nart, a spływ kajakowy – kajak. Jest wiele poradników jak należy przygotować posiadany sprzęt do dłuższej wędrówki, wiele wskazówek na ten temat można również znaleźć w Internecie. My zaś, na kolejnych stronach naszego poradnika postaramy się omówić jakich specjalnych zabiegów i dodatkowego wyposażenia wymaga sprzęt, aby mógł być wykorzystywany w trakcie wędrówki z dziećmi.

Turystyka w różnym wieku

W wirze codziennych obowiązków często zapominamy o sprawach najważniejszych dla naszej rodziny, o potrzebie bliskiego kontaktu, spokojnej rozmowy. Właśnie turystyka może być takim obszarem, który da nam szansę na odprężenie, odpoczynek od codziennych zajęć i osobisty kontakt.

Niemowlak

Z niemowlakiem stosunkowo łatwo jest wędrować. Dziecko w tym wieku nie jest specjalnie kłopotliwe, karmione jest głównie mlekiem mamy, czasem trzeba zabrać ze sobą jakieś słoiczki z przeznaczonym specjalnie dla niego jedzeniem i podgrzać je na trasie. Cierpliwie znosi wszelkie pomysły swoich rodziców, a trasy głównie przesyfia. Powszechna dostępność i niewysoka cena

pieluszek jednorazowych typu „pampers” czyni wygodną w obsłudze również tą „sferę działalności” niemowlaka.

Pozostaje jednak pytanie, na które każdy musi sobie odpowiedzieć indywidualnie, czy wędrowka z dzieckiem w tym wieku przyniesie jemu rzeczywiście jakąś korzyść, czy będzie tylko realizacją egoistycznych pomysłów rodziców. Oczywiście niemowlak nie musi być powodem całkowitego eliminowania nas z życia turystycznego. Warto próbować, choć ostrożnie i z rozważą.

Niewątpliwie, jeżeli jesteśmy mieszkańcami wielkiego miasta – to kilkugodzinny spacer z dzieckiem po lesie, wśród zieleni będzie dla niego korzystny. Natomiast należy raczej odradzić wszelkie pomysły dotyczące wędrowek wysokogórskich z niemowlakiem w nosidełku, długotrwałym wożeniem go rowerem (nawet w przyczepce) czy też kilkudniowych spływów kajakiem lub rejsów. Dziecko nie odniesie z takich wypraw żadnych korzyści, a może być narażone na niewygody, upał, ukąszenia owadów, silny wiatr lub deszcz, gdyż pogoda w górach lub na wodzie bywa bardzo zmienna. Te niewygody zniweczą korzyści odnoszone z bezpośredniego kontaktu z przyrodą.

Natomiast można kilka godzin spacerować z niemowlęciem w wózku, nosić je do 2-3 godzin w nosidełkach po niezbyt trudnych trasach w łagodnych górach lub nawet tatrzańskich dolinach, przewieźć na kilkugodzinną przejażdżkę rowerem po bocznych drogach, ciągnąc dziecko w przyczepce.

Warunkiem bezpieczeństwa jest niezbyt wielkie oddalenie się od wszelkich zdobyczy cywilizacji, w tym na przykład od własnego samochodu, którym można w każdej chwili powrócić do domu w razie nagłego pogorszenia się pogody. Aby nosić dziecko w nosidełku noszonym na plecach musi ono dobrze i pewnie siedzieć.

Dłuższe podróże z niemowlęciem bywają łatwiejsze niż z dzieckiem o kilka lat starszym, gdyż niemowlak leży w swoim hamaczku i podczas trasy przeważnie śpi. Nie należy jednak wyjeżdżać

z dzieckiem w tym wieku do krajów egzotycznych, znacznie różniących się klimatem od miejsca stałego zamieszkania, gdyż może to spowodować na narażenie go na poważne i trudne w leczeniu choroby. Z niemowlęciem wystarczy wyjechać na wakacje kilkanaście, najwyżej kilkadziesiąt kilometrów od miasta i tam należy poszukiwać miejsc do wypoczynku. Najlepszym okresem na podróż z niemowlakiem jest wiek od około 7 do 10 miesiąca życia.

Dziecko w wieku 1-3 lat

Podróżowanie i wycieczki z dzieckiem w wieku ponad niemowlęcym są trudniejsze, niż z niemowlakiem, gdyż mały podróżnik zaczyna mieć własne zdanie na każdy temat i na ogół jest ono niezgodne ze zdaniem rodziców. Dla przykładu, kiedy trzeba szybko włożyć dziecko do nosidełek i uciekać przed deszczem – to ono za żadne skarby nie chce do nosidełek wejść, wyrwa się i przeraźliwie krzyczy. Tak więc jest to wiek, w którym podróżuje się trudno.

Tymczasem jednak dziecko zaczyna stopniowo dostrzegać świat wokół siebie i można zacząć mu ten świat pokazywać. Na wakacjach ma się więcej czasu i cierpliwości niż na co dzień i to należy wykorzystać. Nie powinno nam się spieszyć. Nie ma powodu do pośpiechu, nic nie trzeba zrobić obowiązkowo, z każdego planu można zrezygnować jeżeli nie odpowiada on dziecku. Za kilka miesięcy można do niego powrócić. W żadnym wypadku nie należy zmuszać „na siłę” do kąpieli w rzece lub do podróżowania w nosidełku, bo w ten sposób można dziecko zniechęcić na długie miesiące. Jeżeli dziecko nie cierpi podróżowania w foteliku samochodowym, to też lepiej jest ograniczyć podróże, zwłaszcza dłuższe.

Należy mówiąc potocznie „mieć oczy dookoła głowy”, gdyż mały podróżnik nie zważając na nic może się oddalić i zgubić, a zwykle nie potrafi jeszcze powiedzieć za wiele o sobie. Dobrze jest przygotować w dziecięcym ubraniu wszywkę z adresem i telefonem do rodziców na wypadek zgubienia.



Dziecko w wieku poniemowlęcym jest zwykle zainteresowane zwierzętami i roślinami można więc zwiedzać z nim ogrody zoologiczne, ogrody botaniczne i parki, spacerować po lesie pokazując ptaki i owady. Można też zacząć zaznajamiać dziecko z wodą, wybrać się z nim na basen, do parku wodnego lub na krótki 1-2 godzinny spływ kajakiem.

Idealnym miejscem rodzinnego wypoczynku będzie gospodarstwo agroturystyczne, gdzie podwórko jest ogrodzone i nie ma na nim maszyn rolniczych, gdzie żyją zwierzęta takie jak koty, psy, krowy czy kozy. Do chłapania się w wodzie nie trzeba dużej rzeki wystarczy płytki strumyk z wodą po kostki, będzie on również bardziej bezpieczny. Ideałem byłoby gdyby na podwórku była jeszcze piaskownica z czystym piaskiem.

Przedszkolak 4-6 lat

Trzeba pamiętać, że to rodzice są pierwszymi osobami, które pokazują dziecku świat i uczą go zachowań – najlepiej na swoim przykładzie. Nie do przecenienia jest inspirująca rola członków własnej rodziny. Rodzinne wyjazdy turystyczne, zarówno te sobotnio niedzielne, jak i dłuższe, wakacyjne, są doskonałą okazją do wzajemnego obserwowania swoich zachowań w odmiennym od codziennego środowisku, także szansą przeżycia wspólnych przygód i poznania nowych, ciekawych miejsc.

Dzieci w tym wieku zaczynają być coraz bardziej ciekawe świata. Zadają wiele pytań, na które czasem trudno jest znaleźć odpowiedź, więc dorosły sam musi się doszkalać i cierpliwie odpowiadać na wszystkie pytania. Ze starszym przedszkolakiem można już popłynąć na kilkudniowy spływ kajakiem po łatwej rzece, pojechać na krótką wycieczkę rowerową (dziecko na własnym rowerze, bez obciążenia lub z dorosłym na tandemie), lub pójść na półdniową wycieczkę w góry lub po prostu do lasu. Nudne będą długie przejazdy samochodem, więc należy zadbać o urozmaice-



nia w podróży. Nudne będą również długie szlaki piesze bez żadnych specjalnych atrakcji, za to ogromnie ciekawe będą np. łatwe wspinaczki na skałki.

Jeśli chodzi o zwiedzanie, to wielkim zainteresowaniem, zwłaszcza wśród chłopców cieszyć się będą wszelkie zabytki techniki, ruchome makiety, specjalnie przygotowane „sale doświadczeń” gdzie można wszystkiego dotknąć i zbadać działanie różnych urządzeń.

Ciekawe będą również zajęcia plastyczne i techniczne organizowane w skansenach i niektórych muzeach, takie jak np. samodzielne lepienie garnuszków, lub własnoręczne zagniecenie ciasta i upieczenie bułeczki.

Dzieci w wieku przedszkolnym są bardzo towarzyskie, można więc umówić się czasami na wspólny wyjazd z zaprzyjaźnioną rodziną lub rodzinami z dziećmi w podobnym wieku. Dzieci będą się mniej nudzić, a i dorośli mogą opiekować się pociechami w formie „dyżurów” i tym samym będą mogli mieć nieco więcej czasu dla siebie.

Ważną zachętę do uprawiania turystyki mogą stanowić odznaki. Dla dzieci w wieku przedszkolnym przeznaczona jest np. odznaka turystyki pieszej „Siedmiomilowe Buty” ustanowiona przez PTTK, którą mogą one zdobywać wędrując w towarzystwie rodziców lub dziadków. Więcej o odznakach turystycznych na następnych stronach poradnika.

Dziecko w wieku szkolnym 7-11 lat

Dziecko w wieku szkolnym może już być poważnym partnerem wypraw turystycznych. Jego wytrzymałość i kondycja rośnie z każdym rokiem i miesiącem, można więc wyruszyć na poważniejsze trasy górskie. To także okres, kiedy na spływach kajakowych może zacząć pływanie z rodzicem w dwuosobowym kajaku, kiedy na rejsie można zacząć go wprowadzać w tajniki nawigacji

i kiedy może wyruszyć na trasy rowerowe na własnym rowerze. W tym wieku może też zacząć się szkolić w jeździe konnej.

Rodzinne wyprawy i wyjazdy z dzieckiem w wieku szkolnym to prawdziwa przyjemność. Stopniowo staje się ono pełnoprawnym partnerem górskich, pieszych, rowerowych czy kajakowych wypraw. Jednocześnie jego ciekawość świata dopinguje również towarzyszących mu dorosłych do poznawania nowych miejsc i tras. Ciągłe niemile widziane są długie i nudne podejścia w górach, zaś bardzo mile widziane są trasy zawierające elementy wspinaczki. Na górskich trasach należy jednak bardzo uważać, gdyż dziecko zwykle nie ma lęku wysokości (są wyjątki) i samo nie potrafi ocenić niebezpieczeństwa.

Jak zawsze do niczego nie należy zmuszać dziecka na siłę, bo spowodować to może skutek odwrotny – to jest długotrwałe zniechęcenie do turystyki.

Dziecko w tym wieku zaczyna być odpowiedzialne i można mu powierzyć drobne zadania do wykonania (np. chwilowe pilnowanie bagaży przy przenoskach kajaka na spływie). Nawet małe dziecko będzie czuło się ważne, jeżeli rodzice przydzielą mu jakieś obowiązki, tak w przygotowaniu jak i realizacji wędrowki.

Dzieci w wieku szkolnym mogą rozpocząć zdobywanie odznak turystycznych i krajoznawczych PTTK, co znacznie zwiększa motywację i systematyczność w uprawianiu turystyki.

Nastolatek

Podróże z nastolatkiem znowu są „trudne” jednak z całkiem innego powodu niż poprzednio. W tym wieku dziecko ma już własne zainteresowania, które nie koniecznie muszą być zgodne z zainteresowaniami rodziców, jak również własne towarzystwo z którym woli spędzać czas. Rodzinne wakacje z założenia może traktować jako „nudziarstwo”, rodzice stają tu więc przed poważnym wyzwaniem.

Mimo tego, zwłaszcza wtedy jeżeli w poprzednich latach intensywnie spędzaliśmy razem okres wakacji i wspólnie przeżyli wiele wypraw - wakacje z nastolatkiem mogą być ciekawe i inspirujące. Trzeba jednak pamiętać, że jest to „klient” bardzo wymagający, jego nie zadowoli byle co, każdy wyjazd powinien być wyjątkowo ciekawy. Za to z nastolatkiem można się wybrać w długą podróż rowerem, na wielodniowy rajd konny, czy długi rejs. Bardzo dobrze jest wysłać dziecko samodzielnie na profesjonalne szkolenie zgodne z jego zainteresowaniami – np. kurs żeglarski, kurs płetwonurków, ewentualnie kurs Młodzieżowego Organizatora Turystyki. Wiele kursów dla młodzieży organizowanych jest przez drużyny harcerskie, lub przez PTTK. Po przeszkoleniu zyskujemy w swoim dziecku pełnoprawnego partnera, a często w konkretnej dziedzinie zaczyna ono być lepsze od nas, z czego można tylko być dumnym.

Wyjazdy z dziećmi w różnym wieku

Co jednak mają zrobić i jak zaplanować wakacyjne i weekendowe wyprawy rodzice z dwójką lub większą ilością dzieci, zwłaszcza dość mocno różniących się od siebie wiekiem?

Nie ma innej rady – trzeba wypośredkować. Jednego dnia zaplanować pójście do ZOO jako przyjemność głównie dla młodszego potomka (starszy może się do tego nie przyznać, ale też będzie się dobrze bawił), drugiego zwiedzanie zamku, które bardziej zainteresuje starszego. Są też takie zabawy i zajęcia (np. pokazy poświęcone rzemiosłom, samodzielne rękodzieło, wszelkie zajęcia twórcze), które zainteresują dzieci w każdym wieku – od 2 do 17 lat, a również i dorosłych.

Można również chwilowo podzielić rodzinę – mama z młodszym dzieckiem lub dziećmi pójdzie nad rzekę, a tata ze starszym pojedzie na wycieczkę rowerową, kiedy indziej tata z młodszym dzieckiem pójdzie na spacer do Doliny Strążyskiej, mama ze starszym na Giewont.

Trochę trudniej będzie na spływie z dwójką dzieci w wieku, z których jedno powinno płynąć w kajaku „na trzeciego”. Wtedy trzeba zaangażować do pomocy trzecią osobę dorosłą. Natomiast nie sprawi problemu podróż rowerem z dwójką dzieci w różnym wieku. Młodsze można przewozić w foteliku, starsze pojedzie samo na własnym rowerze. Dla dwójki małych dzieci w zbliżonym wieku można zakupić specjalną podwójną przyczepkę rowerową.

Wspólne rodzinne wakacje są doskonałym okresem do nauki współdziałania i zawierania kompromisów pomiędzy rodzeństwem. Warto ten czas wykorzystać. W opracowywaniu planu na kolejny dzień każdy powinien mieć możliwość wypowiedzenia swojego zdania, a ostateczny program powinno się ustalać wspólnie.

Rodzina wielopokoleniowa

Wspaniałym pomysłem może być wybranie się na wakacje całą wielopokoleniową rodziną, razem z dziadkami. Wyjazd konsoliduje rodzinne więzi, a jednocześnie większa ilość osób dorosłych sprawia, że jest wygodniej opiekować się dziećmi. Można ustalić, że jednego dnia dziećmi opiekują się rodzice, drugiego dnia dziadkowie, a ci pozostali mają chwile czasu dla siebie.

Dziadkowie znają często niezwykle historie z przeszłości, znają też wiele bajek, legend i dziwnych opowieści. Na pewno dzieci z przyjemnością ich wysłuchają. Dziadkowie mają też zazwyczaj zdecydowanie więcej cierpliwości, co łagodzi wszelkie konflikty.

Dobrze jest jednak zacząć od wspólnych wyjazdów weekendowych, choćby do podmiejskiego lasu. Pamiętać też należy o wszelkich ograniczeniach zdrowotnych i raczej nie planować z dziadkami wyjazdu pod namiot, no chyba, że dziadkowie sami nie widzą przeszkód.

Wybrane rodzaje turystyki rodzinnej

Turystyka piesza, biwakowanie

Przygotowanie do wycieczki

Uprawianie turystyki pieszej w formie krótkich wycieczek za miasto, nie wymaga specjalnych przygotowań, ani też specjalistycznego sprzętu, a ponadto można ją uprawiać praktycznie o każdej porze roku. Wystarczy sportowy ubiór i co jest bardzo ważne, sportowe, ale nie koniecznie wysokie, za to wygodne obuwie. Na krótki podmiejski spacer można wybrać się już z kilku miesięcznym niemowlęciem, w nosidełku (dla młodszych dzieci, które jeszcze nie siedzą samodzielnie polecane jest nosidełko „na brzuchu”), lub w wózku. Dziecko można zabierać w nosidełkach noszonych na plecach kiedy już pewnie siedzi, a więc około 8–10 miesiąca życia. Ważne jest zabranie, zwłaszcza dla dziecka kompletu nieco cieplejszej odzieży, okrycia od deszczu, a także dla malucha w wieku starszo-niemowlęcym lub przedszkolnym – całego kompletu odzieży zapasowej, najlepiej wraz z zapasowymi butami. Kilkułatek nawet w czasie długotrwałej suszy potrafi znaleźć w lesie kałużę i wejść w nią obydwoma nogami po kolana.

Znacznie więcej przygotowań wymaga biwak. Jednak również ta forma uprawiania turystyki dostępna jest dla rodzin z małymi, nawet 2–3 letnimi dziećmi. Planując biwak z maluchem należy zdać sobie sprawę, że ilość koniecznego do zabrania sprzętu

i odzieży wzrośnie co najmniej dwukrotnie. Dla dziecka należy zabrać ciepłą, luźną i wygodną odzież do spania (najlepiej bawełniany dres), ciepłe skarpetki przeznaczone tylko do spania i oddzielny śpiwór, przeznaczony tylko dla niego. Nie należy planować spania w śpiworze razem z dzieckiem, gdyż zmarzną i dziecko i rodzic. Najlepiej mieć specjalny krótki śpiwór puchowy przeznaczony specjalnie dla dziecka, jest to jednak dość spora inwestycja i kalkuluje się w przypadku co najmniej kilku przewidywanych biwaków (taki mały śpiwór puchowy można uszyć na zamówienie, co kosztuje około 300 zł). Można też użyć krótkiego śpiwora typu „noga słonia”, który zasadniczo służy do spania taternikom w połączeniu z kurtką puchową. Dziecko powinno też mieć swój osobny karimat (może być krótszy niż dla dorosłych) a jeszcze lepiej – matę samopompującą. Cała reszta sprzętu biwakowego jest taka sama jak na „dorosły” wyjazd.

„Rodzinny” namiot powinien mieć odpowiednią wielkość. Małe dziecko zmieści się w namiocie 2-osobowym razem z rodzicami, dla starszych dzieci lub też dla dwójki dzieci należy zaplanować zabranie większego namiotu. Wszystkim musi być wygodnie. Aby uniknąć wizyt niemiłych owadów namiot koniecznie powinien posiadać moskitierę.

Na dłuższy, samochodowy wyjazd pod namiot, kiedy planowanych jest więcej biwaków, a nie da się przewidzieć jaka będzie pogoda najlepiej jest zabrać duży „rodzinny” namiot, w którym będzie miejsce na postawienie campingowego stolika w przedścionku, tak aby można było przy nim usiąść i zagrać w grę planszową również w czasie deszczu.

Wybierając się na biwak nie należy zapomnieć o większym zapasie pampersów dla dzieci, które jeszcze nie korzystają całkiem samodzielnie z nocnika, gdyż pranie zasiusianego śpiwora jest bardzo uciążliwe. Lepiej nawet zapobiegawczo na noc ubrać kilkulkatka w pampers, gdyż dużo emocji w ciągu dnia spowodować może, że dziecko zapomni w nocy o sygnalizowaniu potrzeb fi-

zjologicznych, lub będzie po prostu spało mocniej niż zwykle i nie obudzi się na siusiu.

Na biwak należy też zabrać odpowiednią ilość lubianego przez dziecko, a jednocześnie łatwego w przygotowaniu jedzenia.

Jak zachęcić dziecko do uprawiania tego typu turystyki

Niemowlę zabierane na spacer w wózku lub w nosidełku z natury rzeczy nie ma nic do gadania, należy tylko pamiętać o tym, aby pieszy spacer był atrakcją również dla niego, a nie tylko dla rodziców. Dziecku powinno być wygodnie, nie za ciepło ani nie za zimno. Jeżeli będzie mu dobrze, to prawdopodobnie większość spaceru prześpi.

Nieco starsze dzieci dobrze jest do tej formy turystyki zachęcić. Najlepiej już kilka dni wcześniej opowiedzieć dokąd chcemy się wybrać, co planujemy zobaczyć, tak aby wycieczka stała się niecierpliwie oczekiwaną atrakcją. Warto się samemu przygotować i w trakcie wycieczki zwrócić uwagę np. na odróżnianie gatunków drzew, zbieranie ciekawych kamieni, lub słuchanie ptaków i odróżnianie ich po głosie. Warto też zaangażować do planowania wycieczki samo dziecko przydzielając mu jakieś zadania, oczywiście uwzględniając je możliwości.

To samo dotyczy latorośli w wieku szkolnym, tylko tutaj wymagania wobec rodziców będą zdecydowanie wyższe. Należy naprawdę dobrze się przygotować i być przygotowanym do odpowiedzi na wiele wnikliwych pytań. Zresztą zadawanie pytań przez dzieci może tylko cieszyć, bo oznacza zainteresowanie.

Porady praktyczne

Dobrze jest zabrać ze sobą łatwo przyswajalne przekąski np. czekoladę czy suszone owoce, które dostarczą energii i ucieszą maluchy i koniecznie coś do picia. Lepiej unikać napojów gazo-

wanych i słodkich soków, lepsza jest niegazowana woda mineralna, lub naturalne soki owocowe.

Na trasie nie należy się spieszyć, zatrzymywać się trzeba się tak często, jak to jest potrzebne i nie należy dziwić się, kiedy marudzący podczas marszu maluch po chwili postoju odzyskuje siły i zaczyna biegać. Dzieci szybko się męczą, ale równie szybko regenerują siły.

Kiedy dziecko zacznie narzekać na nudę, trzeba się postarać urozmaicić marsz np. opowiadać bajki lub historie „z życia”, związane z odwiedzanym terenem, zaproponować wspólne śpiewanie lub prościutkie konkursy (np. kto pierwszy zobaczy następny znak). Wycieczka może być wspaniałą praktyczną lekcją przyrody. Dziecko z pewnością na długo zapamięta wiadomości przyswojone podczas wyprawy.

W przypadku niemowląt wycieczka nie powinna trwać dłużej niż 2–3 godziny. Dziecko, które już umie chodzić często nie chce siedzieć w nosidełkach – warto umożliwić maluchowi samodzielny marsz, co wiąże się z koniecznością częstych postojów na trasie. Nie należy liczyć na to, że dziecko będzie zawsze iść we właściwą stronę (z reguły bardziej interesujące od ścieżki okazują się kwiatki, kałuże czy mrówki). Trzeba zatem uzbroić się w cierpliwość i ewentualnie nadgonić czas, kiedy zmęczony maluch zaśnie w nosidełkach.

Zasady bezpieczeństwa

Trasy należy dostosowywać do wieku i możliwości dziecka.

Przed wyjazdem dobrze jest sprawdzić prognozę pogody na jednym z wielu dostępnych serwisów i zaplanować wycieczkę tylko po przy dobrej i stabilnej pogodzie.

Należy wybierać trasy znane. Zawsze trzeba wiedzieć gdzie się jest! Nawet kilkugodzinne zabłądzenie w lesie, zwłaszcza przy złej pogodzie może się skończyć chorobą.

Szlaki turystyczne odgrywają ważną rolę również dla bezpieczeństwa wędrowki. Nawet osoba, która na co dzień nie jest wytrenowanym łazikiem nie zbłądzi na szlaku, jeżeli będzie posiadała dobrą mapę i trzymała się kilku podstawowych zasad bezpieczeństwa – to jest zwracała uwagę na znaki na rozwidleniach ścieżek i dróg, a w przypadku zgubienia szlaku powróciła tą samą drogą do ostatnio widzianego znaku i od niego rozpoczęła dalsze poszukiwania. Do poszukiwań kolejnych znaków oczywiście zaangażować można dzieci.

Ze względu na kleszcze na spacer do lasu należy ubrać siebie i dziecko w długie spodnie i koszulę z długim rękawem, najlepiej z wąskimi mankietami. Z tego samego względu nie należy przedzierać się przez chaszczki a tylko chodzić ścieżkami.

Po powrocie z wycieczki do domu trzeba obejrzeć dokładnie ciało każdego uczestnika wycieczki sprawdzając czy nie ma wbitego kleszcza. W przypadku znalezienia kleszcza należy go delikatnie usunąć tak aby nie pozostały wbite w ciało fragmenty „głowy” (najlepiej „wykręcić”, lub usunąć za pomocą specjalnego urządzenia wytwarzającego podciśnienie) i jak najszybciej skontaktować się z lekarzem.

W przypadku jakichkolwiek problemów nie należy się wstydzić wzywania pomocy. Numerem alarmowym pod jaki zawsze można dzwonić jest 112 (dostępny nawet bez karty SIM).

Turystyka górska

Przygotowanie do wycieczki

Turystyka górska jest nieco trudniejsza niż turystyka piesza i wymaga więcej wysiłku, więc na ogół zabieramy w góry albo dzieci jeszcze na tyle małe, że da się je nieść w nosidełku, albo też na tyle duże, że całą drogę będą maszerować samodzielnie.

W praktyce oznacza to, że najtrudniej jest zabrać w góry dziecko w przedziale wiekowym od około 2 do około 5–6 lat. Oczywiście jak zawsze zależy to od indywidualnych predyspozycji i wytrenowania dziecka.

Z przedszkolakiem można natomiast wybrać się na krótką, najwyżej 2–3 godzinną wycieczkę np. w dolinki reglowe.

Wszyscy uczestnicy wycieczki – łącznie z dzieckiem – powinni założyć na wycieczkę w góry wygodną odzież i mocne buty, najlepiej chroniące kostkę. Koniecznie trzeba zabrać na wycieczkę zapasowe ciepłe ubranie, okrycie od deszczu, latarkę, apteczkę z podstawowymi lekami, bandażem i plastrami na obtarcia. Dla małego dziecka przyda się cały zapasowy komplet odzieży. Jeżeli planowany jest nocleg w schronisku dla malucha najlepiej jest zabrać jego osobisty śpiworek.

Jak zachęcić dziecko do uprawiania tego typu turystyki

Podobnie jak w przypadku turystyki pieszej do wycieczki trzeba przygotować się wcześniej zawczasu wymyślając zabawy i opowiadania dla urozmaicenia nudnych odcinków trasy.

Dzieci bardzo nie lubią nudnych podejść, natomiast uwielbiają trasy, gdzie można wspinać się skałkach, przeciskać się przez wąskie szczeliny, zwiedzać jaskinie, podziwiać skały. Dlatego najbardziej polecanymi górami, gdzie warto się z nimi wybrać są Góry Stołowe, a w nich Błędne Skały lub Szczeliniec Wielki, lub też Pieniny. Oczywiście wszystko powinno się odbywać w granicach bezpieczeństwa. Dlatego tak bardzo ważne jest wcześniejsze zaplanowanie trasy i dostosowanie jej do wieku dziecka.

Dzieci uwielbiają zdobywanie odznak. Maluchy mogą już zbierać punkty na turystyczną odznakę „Siedmiomilowe Buty”, dzieci trochę starsze mogą zdobywać Górską Odznakę Turystyczną. Wymagania jakie trzeba spełnić, aby zdobyć poszczególne stopnie odznak można znaleźć na stronach internetowych PTTK.

Na pierwszą samodzielną górską wycieczkę z dzieckiem najlepiej wybrać się w niższe, łagodne góry – Beskidy, Gorce Sudety, lub Pieniny, a nawet Góry Świętokrzyskie. Tatry lepiej zostawić na później.

Trasa powinna być urozmaicona i z konkretnym celem, bo dziecko (zwłaszcza małe) szybko się nudzi. Dobrze, żeby na szlaku były jakieś ciekawostki – ścieżka przyrodnicza, skałki, schronisko.

Dziecko będzie zachwycone, jeżeli otrzyma w schronisku jakąś miłą drobną pamiątkę – np. kartkę z pieczętką schroniska, pamiątkową plakietkę lub wisiołek.

Wielokrotnie sprawdzoną metodą uprzyjemnienia sobie i ułatwienia dłuższego wyjazdu w góry jest wybranie się na taki wyjazd w kilka zaprzyjaźnionych rodzin z dziećmi w zbliżonym wieku. Razem wynająć można kilka pokoi w podgórskim pensjonacie i razem chodzić na wycieczki. Taki wspólny wyjazd ma tę ogromną zaletę, że przez kilka godzin może zająć się wszystkimi dziećmi jedno lub dwoje z grupy rodziców, co pozwoli reszcie na chwilę odetchnąć. Również dzieci o wiele lepiej czują się i bawią się w gronie rówieśników. Poprzez drobną rywalizację można również skłonić dzieci do większego wysiłku. Byle tylko nie przerodziła się ona w bitwę na patyki pomiędzy nimi.

Zasady bezpieczeństwa

Nie należy wybierać się z dzieckiem tam, gdzie samemu nie czujemy się pewnie, lub też nie znamy dobrze całej trasy!

Trasę trzeba dostosować do wieku i możliwości dziecka, które zazwyczaj jest najslabszym kondycyjnie uczestnikiem wycieczki.

Trasę koniecznie trzeba zaplanować wcześniej, dbając o możliwości skrócenia wycieczki w razie niepogody. Pamiętać trzeba o mapie i w żadnym wypadku nie wolno zbaczać ze znakowanych

szlaków, nawet wtedy kiedy droga „na skróty” pozornie wydaje się bezpieczna.

W razie zabłądzenia czy urazu nie należy się wstydzić poprosić o pomoc spotkanych turystów, lub wyspecjalizowane służby. W górach są to GOPR i TOPR, ich numer alarmowy to **601 100 300**.

Starsze dzieci w wieku szkolnym powinny same poznać zasady bezpieczeństwa w górach, dlatego warto im o tym opowiedzieć.

Do celów szkoleniowych dla dzieci i młodzieży GOPR przygotował specjalną stronę „W górach bezpiecznie” www.gopr.com.pl, gdzie w formie multimedialnych szkoleń i quizów o różnym stopniu zaawansowania można zapoznać się z najważniejszymi zagadnieniami dotyczącymi bezpieczeństwa w górach.

Wspinaczka skałkowa

Przygotowania

Ta forma aktywności, mimo że jak najbardziej dostępna dla całych rodzin wymaga bardzo specjalistycznego przygotowania i rygorystycznego przestrzegania zasad bezpieczeństwa. Jeżeli któreś z rodziców samo się nie wspina jedynym dobrym i rozsądnym wyjściem jest oddanie dziecka pod opiekę fachowca, a więc instruktora wspinaczki.

Zdecydowana większość szkół wspinaczkowych prowadzi zajęcia dla dzieci w różnych grupach wiekowych, począwszy już od przedszkolaków. Zajęcia odbywają się zimą na ściankach wspinaczkowych, latem często w „prawdziwych” skałkach np. w Jurze Krakowsko-Częstochowskiej. Szukając konkretnej grupy szkoleniowej dla dzieci najlepiej jest pytać o nią na miejscowej ścianie wspinaczkowej.

Wspinaczka, nawet tylko na ścianie wymaga specjalistycznego sprzętu. Dzieci muszą mieć obowiązkowo specjalną tak zwaną

„uprząż”, która ze względu na budowę ich ciała różni się zasadniczo od „uprzęży” dla dorosłych. Również w przypadku zakupu tego typu sprzętu najlepiej zdać się na opinię fachowca, w tym wypadku instruktora wspinaczki.

Warto wiedzieć, że w przypadku jakichkolwiek wątpliwości co do kwalifikacji instruktora wspinaczki należy zwrócić się do organizacji zrzeszającej wspinaczy – Polskiego Związku Alpinizmu: www.pza.org.pl.

Jak zachęcić dziecko do uprawiania tego typu aktywności

Do tego typu aktywności nie trzeba dziecka w ogóle zachęcać, prawie wszystkie dzieci uwielbiają się wspinać! Ale jeżeli dziecko tego nie lubi lub boi się – wtedy też nie należy zachęcać. Naczelną zasadą jest „nic na siłę”.

Turystyka rowerowa

Przygotowania

W podróż z mamą lub tatą w specjalnym rowerowym foteliku zabrać można dziecko, które już bardzo pewnie siedzi, a więc w wieku około 1,5 roku. Dla młodszych maluchów, lub dla dwójki dzieci jednocześnie dobrym rozwiązaniem może być przewożenie ich w specjalnej przyczepce. Od połowy maja 2011 r. polski Kodeks Drogowy dopuszcza do ruchu przyczepki rowerowe dedykowane do przewozu dzieci. W przyczepce dziecko może spać, zmieści się tam również niewielki plecak, ulubiona maskotka i butelka z pićm. Są też dostępne szersze przyczepki dla dwójki dzieci, w których przewozić można bliźniaki lub rodzeństwo w zbliżonym wieku.

Dobór fotelików rowerowych zależy od wieku i wagi dziecka, dla najmłodszych wart polecenia jest fotelik z regulacją oparcia na którym maluch w trakcie jazdy może się zdrzemnąć.

Dla dzieci starszych, w wieku 5–10 lat, które już samodzielnie pedałują na rowerze, warte polecenia, zwłaszcza na dłuższe trasy, jest połączenie roweru rodzica z rowerkiem dziecka za pomocą sztywnego holu, co czyni z dwóch rowerów rodzaj tandemu. Może to być również fabrycznie zrobiona połowa roweru dziecięcego, którą montuje się do tyłu roweru osoby dorosłej. Dzięki takim rozwiązaniom dziecko pedałuje wtedy kiedy chce, a kiedy chce – może odpoczywać.

Jeśli dziecko skończyło około ośmiu lat to na wycieczkę można pojechać tandemem, na którym dzieci zawsze powinny siedzieć z tyłu. Tandemy to idealne rozwiązanie dla ludzi o różnych możliwościach i wytrzymałości.

Ubiór rowerzysty jest właściwie dowolny, chociaż można „zasałec” i kupić dziecku specjalny rowerowy strój. Buty powinny być lekkie, sportowe, dobrze dopasowane, najlepiej typu „adidasy”, w żadnym wypadku nie powinny to być sandały.

Absolutnie niezbędnym elementem wyposażenia jest kask. Kask musi być dedykowany do jazdy na rowerze i mieć atest. Najtańsze kaski dla dzieci kosztują już około 40 zł. Wybierając kask, dobrze jest zwrócić uwagę na jego kolor. Im jaskrawszy, tym lepiej gdyż maluch będzie z daleka widoczny na drodze. Kask musi być tak dopasowany, by nie zsuwał się dziecku z głowy, zazwyczaj dodatkowe paski i wkładki z gąbki umożliwiają w pewnym zakresie regulację jego obwodu.

Inne ważne akcesoria to elementy odblaskowe i migające lampki, które zawsze, nawet wybierając się tylko na krótką wycieczkę należy mieć ze sobą. Z dzieckiem nie należy jeździć w nocy, ale może zdarzyć się, że wycieczka się niespodziewanie przedłuży.

W sakwach rodziców nie powinno zabraknąć butelki wody mineralnej, czegoś do zjedzenia, pelerynki przeciwdeszczowej, zestawu cieplejszej odzieży, kremu do opalania z filtrem, prepa-



ratu odstrasżającego komary i apteczki. No i tego wszystkiego co zawsze zabiera się na spacer, a więc dla najmłodszych maluchów – zapasowych pampersów i chusteczek.

Planowanie tras na wycieczkę rowerową rozpocząć należy od okolic najbliższych w stosunku do miejsca zamieszkania. Nie są potrzebne specjalne trasy, jeździć można po wszystkich drogach leśnych i polnych, których nie brakuje wokół żadnego z większych miast. Od kilku lat władze samorządowe oraz PTTK znakują sieć podmiejskich szlaków rowerowych, z których warto skorzystać, gdyż poprowadzone są najładniejszymi drogami i doprowadzają do najciekawszych pod względem krajoznawczym miejsc w okolicach miast.

Unikać należy ruchliwych dróg po których jeżdżą samochody. Nie dość że bywają niebezpieczne – to unosi się wokół nich chmura spalin, które przewożone w przyczepce lub jadąc na niewielkim rowerze dziecko zmuszone jest wdychać.

Planowanie tras w pobliżu miejsca zamieszkania pozwala na uniknięcie uciążliwego transportu rowerów pociągiem lub samochodem. Przejazd pociągiem z dzieckiem, rowerem własnym i rowerem dziecka oraz plecakiem lub sakwami nie jest wprawdzie niemożliwy, ale jest dość uciążliwy.

Z dziećmi przewożonym w foteliku lub przyczepce nie należy planować dziennych tras dłuższych niż 30–40 km, ze starszymi przedszkolakami jadącymi samodzielnie 10–15 km, z dziećmi w wieku szkolnym – z roku na rok można wydłużać planowane trasy o kilka kilometrów. Planując trasę należy zwrócić uwagę na ewentualną możliwość bezpiecznego odwrotu w wypadku nagłego pogorszenia się pogody. Ulewa w czasie kiedy jesteście na rowerze bywa jeszcze znacznie bardziej nieprzyjemna niż w czasie wędrówki pieszej.

Warto łączyć turystykę rowerową ze zwiedzaniem okolicy. Podróżując rowerem ma się znacznie większy „zasięg” niż wędrując

pieszo, a jednocześnie wjechać można w takie miejsca, gdzie nie da się dotrzeć samochodem. To sprawia że rower jest idealnym środkiem lokomocji do poznawania wielu ciekawych rejonów do jakich trudno jest dotrzeć w inny sposób.

Mieszkańcy Warszawy mogą zwiedzać w ten sposób na przykład Puszcę Kampinoską, mieszkańcy Krakowa – Jurajskie Dołinki i Pogórze Wielickie, mieszkańcy Aglomeracji Śląskiej – Jurę Krakowsko-Częstochowską. Dla każdego znajdzie się coś interesującego.

Jak zachęcić dziecko do uprawiania tego typu turystyki

Do wycieczek rowerowych zazwyczaj nie trzeba dzieci jakoś specjalnie zachęcać, gdyż większość z nich lubi jazdę na rowerze. Jak zawsze obowiązuje zasada „nic na siłę”, więc nie należy nigdy planować tras zbyt długich i forsownych. Maluch w foteliku zazwyczaj nie wytrzyma bez ruchu więcej niż około 1,5 godziny jazdy, więc kiedy zaczyna protestować trzeba się zatrzymać i pozwolić mu samodzielnie pobiegać. W przyczepce dziecku jest wygodniej, więc trasy mogą być dłuższe, ale z kolei ciągnięcie przyczepki wymaga znacznie więcej siły od rodzica. W praktyce transportując dziecko nawet wytrwały i wytrenowany rowerzysta nie pokona dziennie tras dłuższych niż około 40–50 km.

Ta sama zasada „nic na siłę” obowiązuje w stosunku do dzieci starszych, które już pedałują samodzielnie.

Są dzieci, które przechodzą przez fazę prawdziwej fascynacji rowerem. Tym młodym cyklistom na pewno spodoba się sportowy bidon, zabawna trąbka, odblaskowe światełka nakładane na szprychy, koszyczek, miniaturowy fotelik rowerowy, w którym początkująca rowerzystka zabierze na wyprawę lalkę, misia, czy małą, łatwy w obsłudze licznik.

Porady praktyczne

Podczas jazdy rowerem dzieci nie powinny wykonywać w foteliku podskoków, próbować z niego zsiadać itd. Aby to uniemożliwić fotelik musi mieć wbudowane fabrycznie szelki najlepiej z zapięciem, które można obsłużyć jedną ręką, dzięki czemu zakładanie staje się łatwiejsze i bezpieczniejsze. Podpórki pod stopy powinny mieć regulowaną długość i też być wyposażone w paski, których zadaniem jest trzymanie nóg na miejscu.

Przed ruszeniem w trasę trzeba za każdym razem sprawdzić, czy fotelik został dobrze zamocowany do roweru, czy zapięcie jest dobrze wyregulowane, a klamra działa poprawnie. To samo z zapięciami na stopy.

Maksymalny ciężar przewożonego w foteliku dziecka wynosi od 15 do około 22 kg (w zależności od modelu), przewożenie w ten sposób cięższych dzieci jest niebezpieczne.

Mały rower na którym jedzie dziecko zupełnie tak samo jak rower dorosłego powinien być w pełni sprawny technicznie, posiadać wymagane w kodeksie drogowym oświetlenie, lampki odblaskowe oraz dwa niezależne od siebie, sprawnie działające hamulce.

Dziecko do wieku około 13-14 lat nie powinno przewozić na rowerze żadnego bagażu.

Zasady bezpieczeństwa

Naczelna zasada jaka obowiązuje turystów rowerowych to zasada ograniczonego zaufania w stosunku do innych użytkowników dróg. Poruszając się rowerem po drogach publicznych niestety często można się zetknąć z nieodpowiedzialnym zachowaniem innych użytkowników drogi. Aby niebezpieczeństwo zminimalizować należy stosować wspomnianą zasadę ograniczonego zaufania, na przykład zwolnić przed dojazdem do skrzyżo-

wania i uważnie się rozglądać, nawet jeśli na pewno mamy pierwszeństwo przejazdu. Poza tym wędrując na rowerze, zwłaszcza z dziećmi zdecydowanie najlepiej jest unikać ruchliwych szos, a przemieszczać się bocznymi drogami lub specjalnie wyznaczonymi ścieżkami i szlakami rowerowymi.

Nawet jeżeli nie ma wyznaczonych specjalnych ścieżek to każda podmiejska okolica bogata jest w liczne leśne i polne drogi, które można wykorzystać do rowerowych wędrowek, przyda się wtedy dobra mapa.

Poruszając się po drogach publicznych (nawet jadąc do lasu nie da się uniknąć korzystania z nich) należy bezwzględnie stosować się do przepisów kodeksu drogowego, wszystkie rowery powinny być w pełni sprawne, a zwłaszcza posiadać dobrze działające hamulce i oświetlenie.

Wg przepisów nowego, obowiązującego od maja 2011 r. „Prawa o ruchu drogowym” w sprzyjających okolicznościach rowerzyści mogą poruszać się po publicznej drodze obok siebie, co stwarza rodzicom możliwość „asekuracji” dziecka na szosie. Dziecko może również jechać po chodniku, a opiekun obok niego po ulicy. Zaznaczyć trzeba też, że jeżeli dorosły ma pod opieką dziecko poniżej 10 lat – to również i on ma pełne prawo jechać rowerem po chodniku. Jednak pierwszeństwo na chodniku mają piesi.

Nie należy rozwijać nadmiernej prędkości, należy się ściśle stosować do przepisów ruchu drogowego, uważać na znaki drogowe i stosować się do nich, a zwłaszcza zwracać uwagę na to kto ma pierwszeństwo przejazdu. Na kolizyjnych skrzyżowaniach lub w innych ruchliwych miejscach lepiej jest zsiąść z roweru i przeprowadzić go kawałek chodnikiem lub poboczem.

Na rowerze nie wolno przejeżdżać przez przejście dla pieszych, rower trzeba przeprowadzić.



Turystyka narciarska i piesza zimowa

Przygotowania

Przygotowania do wyjazdu narciarskiego zacząć należy od treningu i od zakupu sprzętu odpowiedniego do wieku i umiejętności dziecka. Już 2,5-3 letnie dzieci mogą rozpocząć stawianie swoich pierwszych kroków na nartach.

Zarówno w Polsce, jak i za granicą wiele centrów narciarskich przygotowanych jest do wypoczynku rodzinnego i zapewnia specjalne zajęcia dla najmłodszych – tak zwane „przedszkola narciarskie”, zazwyczaj w formie zabawy prowadzonej przez specjalnie wyszkolonych instruktorów. Dzieci w niewielkich, kilkusobowych grupach mogą tam pozostawać pod opieką instruktora, korzystać z zabawowych urządzeń takich jak karuzela narciarska czy specjalnych wyciągów typu „gąsienica”. Warto skorzystać z takich udogodnień aby zachęcić dziecko do zabaw na śniegu, więc przeglądając oferty ośrodków narciarskich należy zwrócić uwagę na to, czy posiadają urządzenia i miejsca przygotowane specjalnie dla dzieci.

Sprzęt – zasady doboru, użytkowanie

Ważne jest aby zakupiony dla dzieci sprzęt narciarski, a zwłaszcza buty, były dobrej jakości, nie krzywiły stóp, nie powodowały nabierania złych nawyków, których potem trudno się jest oduczyć. Bardzo ważne są również bezpieczne wiązania narciarskie – nie należy na nich oszczędzać. Wiazania bezwzględnie powinny być tylko bezpiecznikowe i zawierać ski-stopery. Po zakupie i montażu należy sprawdzić rzeczywiste siły wypięcia wiązań w punkcie serwisowym i ustawić je odpowiednio do wieku i umiejętności dziecka. Dobry wybór sprzętu narciarskiego znacznie

zmniejsza ryzyko wystąpienia kontuzji. Zasadą jest kupowanie sprzętu na „teraz, a nie na wyrost”, co w szczególności dotyczy butów. Dobrze dopasowany but powinien umożliwiać ruch płaców u nóg, ale nie pozwalać na przesuwanie się stopy do przodu, tyłu, w górę lub na boki. Dla początkujących dzieci wybiera się buty o niższej cholewce, pozwalające na swobodniejsze operowanie nogami w trakcie zabaw na nartach, dla bardziej zaawansowanych cholewka powinna być wyższa. Dzieciom powinno się kupować normalne narty z metalowymi krawędziami. Kupując narty na giełdzie trzeba zwracać uwagę na stan ślizgów i krawędzi.

Przy zakupie ekwipunku nie można zapomnieć o ocieplaczu. Na wyjazd, na którym planowane są zajęcia przed i popołudniowe, najlepiej jest zabrać dwa komplety ocieplaczy, zwłaszcza dla dzieci rozpoczynających naukę, które pewnie sporo czasu spędzą leżąc na śniegu. Poza tym trzeba mieć rękawice, ciepłą chroniącą uszy czapkę i opaskę na głowę na cieplejsze dni, gogle.

Dla dzieci, podobnie zresztą jak i dla dorosłych doskonale sprawdza się zimowa odzież z tkanin „oddychających” takich jak Gore-tex® i inne podobne, a jako warstwa „ocieplająca” – bluzy i spodnie z tkaniny Polartec®. Przyda się także „oddychająca” bielizna odprowadzająca pot z dala od ciała. Firmy wyspecjalizowane w produkcji odzieży sportowej od dawna produkują tego typu odzież również dla dzieci. W naszych sklepach niestety często trzeba jej nieco dłużej poszukać.

Aby zapewnić dziecku bezpieczeństwo niezbędny jest kask narciarski, który zabezpiecza przed groźnymi urazami głowy. Kask musi być dedykowany do jazdy na nartach i koniecznie właściwie dopasowany.

Przydatne bywają dodatkowe gadżety – jak np. szelki asekuracyjne dla małego dziecka, lub kamizelka z szelkami przeznaczona specjalnie do nauki jazdy na nartach.

Jak zachęcić dziecko do uprawiania tego typu aktywności

Jeżeli rodzice sami lubią jazdę na nartach – to dziecka specjalnie nie trzeba do niej zachęcać. Najlepiej działa przykład. Wszystkie ćwiczenia, naukę jazdy należy przekazywać w formie zabawy i do niczego nie zmuszać. Najlepiej zrobi to wyszkolony instruktor specjalizujący się w nauce jazdy dla dzieci. Grupy powinny być niewielkie, najwyżej do sześciorga dzieci przedszkolnych lub dziesięciu do dwunastu dzieci w wieku szkolnym.

Porady praktyczne

Uprawianie turystyki zimowej – narciarskiej i pieszej nie jest wskazane dla rodzin z małymi dziećmi. Jest to zupełnie inny rodzaj turystyki niż latem, wycieczki wymagają dobrej kondycji i przede wszystkim znacznej wytrzymałości, a tego na ogół dzieciom brakuje.

Z małym dzieckiem można przespacerować się kilka godzin po przeddeptanych ścieżkach w dolinach i to w takie miejsca gdzie przy ewentualnej gwałtownej zmianie pogody nie będzie zbyt daleko od „cywilizacji”. Dla małego wędrowca można zabrać saneczki, które pociągnie mama lub tata. Należy jednak pamiętać o odpowiednim ubraniu. Najlepiej ubierać się „na cebulkę” w wiele warstw cieńszej odzieży. Kiedy dziecko biega po śniegu lub lepi bałwana jest mu gorąco, więc zbędne „warstwy” można zdjąć, kiedy zmęczone usiądzie na saneczkach szybko zmarznie. Zanim usiądzie należy ubrać go w dodatkowy polar, lub ciepłą kurtkę.

Nastolatek może być już dla rodzica prawie pełnoprawnym partnerem w niezbyt długich i niezbyt forsownych wycieczkach narciarskich lub na raketach śnieżnych. Produkowane są specjalne modele raket śnieżnych przeznaczonych dla starszych dzieci.

Zanim jednak wybierzemy się z dzieckiem na zimową „wyrpę” musi być już sprawdzonym partnerem na trudniejszych wycieczkach letnich.

Na zimowe wycieczki, nawet te krótkie należy zabrać ze sobą ciepłą herbatę w termosie oraz coś słodkiego.

Zasady bezpieczeństwa

W trakcie wypadów zimowych jeszcze częściej niż latem jest się narażonym na gwałtowne zmiany pogody, które dla niedoświadczonego turysty mogą być groźne nawet dla życia. Dlatego po raz kolejny należy podkreślić, że wybierając się zimą z dzieckiem nawet na niezbyt długi spacer przy ładnej pogodzie nie należy oddalać się za bardzo od „cywilizacji” w postaci schroniska, ośrodka narciarskiego lub wsi. Jeżeli oddalimy się od miejsca zamieszkania tylko o godzinę drogi przy ładnej, słonecznej pogodzie i po wydeptanych ścieżkach – to w wypadku silnej śnieżycy powrót może zająć 3-4 godzin, a to już może być groźne dla zdrowia i życia.

Turystyka kajakowa

Przygotowania

Jeśli chodzi o krótki rekreacyjny spacer kajakiem po łatwym akwenie to w zasadzie nie ma ograniczeń dotyczących dolnej granicy wieku małego turysty, jednak niemowlę nie będzie miało z takiego pływania żadnej przyjemności, więc rozsądną granicą wiekową wydaje się ukończenie przez dziecko około jednego roku. Oczywiście zależy to od temperamentu konkretnego dziecka. Żywe i ciekawskie roczne dziecko nie usiedzi spokojnie w kajaku choćby pięciu minut, a komunikacja z nim jest raczej jeszcze niemożliwa, więc pływanie z nim kajakiem można śmiało odłożyć na później.

Na nieco dłuższy spływ, na przykład rekreacyjny spływ wakacyjny zabrać można dziecko w wieku około 3-4 lat. Dopiero w tym wieku będzie potrafiło w pełni docenić wszystkie przyjem-

ności wynikające z codziennego obcowania z przyrodą, cieszyć się z oglądania ryb, ptaków lub owadów. Jednak przed takim dłuższym wpływem dziecko powinno być wcześniej zaznajomione z wodą i nie bać się jej.

Podstawową sprawą przy rozpoczęciu turystyki z dzieckiem jest odpowiedni dobór szlaku kajakowego. Nie może to być trasa zbyt trudna, szlak powinien być łatwy i nieuciążliwy, przy tym położony niezbyt daleko od „cywilizacji”. Dobrze, jeżeli rodzicom jest on już znany, mogą sobie na przykład przypomnieć rzekę od której rozpoczęli swoje spływy.

Szlaki kajakowe na których leżą powalone drzewa, gdzie konieczne są częste „przenoski” lub takie gdzie istnieje choćby niewielkie niebezpieczeństwo wywrotki całkowicie odpadają.

W układzie „trójkowym”, kiedy małe dziecko płynie razem z rodzicami drugą ważną sprawą staje się odpowiedni dobór sprzętu pływającego. Nie może to być kajak dwukokpitowy, gdyż nie będzie w nim miejsca dla dziecka. Najwygodniejsza wydaje się być kanadyjka turystyczna, gdzie jest dużo miejsca a sposób wiosłowania utrudnia wchłapywanie wody do środka. Kanadyjka ma również tą zaletę, że można w niej usadowić więcej dzieci na raz, może więc nią płynąć rodzeństwo.

Ze względu na niebezpieczeństwo wypadnięcia w kanadyjce najlepiej jest usadzić dziecko nie na ławeczce, ale „na dnie” łódki w jej środkowej części, a siedzisko należy dobrze „wymościć” karimatami, które zawinięte z boku jednocześnie zabezpieczą od bryzgów wody i od kontaktu z twardą burtą.

Kajak typu „składak” i wszelkie inne kajaki są zbyt wąskie, aby usadowić się w nich wygodnie. Nie zmieści się w nim również więcej osób niż małe dziecko i dwójka osób dorosłych. Jeżeli jednak nie ma do dyspozycji nic innego najlepiej jest posadzić dziecko w kajaku całkiem z przodu – twarzą do jednego z rodziców, zaś tyłem do kierunku „jazdy”. Podróż w kajaku kilka godzin z dziec-

kiem trzymanym cały czas na kolanach jest złym pomysłem, gdyż zmęczy i dziecko i rodzica.

Na każdym spływie podstawową gwarancją tego, że wycieczka się uda stanowi jak zwykle nie tyle atrakcyjność szlaku i nawet nie pogoda – co towarzystwo. W przypadku turystyki „rodzinnej” jest to szczególnie ważne. Najlepiej wybrać się na spływ zaprzyjawnioną grupą w kilka rodzin. „Ciotki” i „wujki” pomogą rodzicom zaopiekować się dzieckiem, w chwilach kiedy obydwójce będą musieli chociaż na chwile zająć się sprzętem lub rozbiciem obozowiska. Bawiąc się z innymi dziećmi nasze dziecko mniej się będzie nudzić i po prostu bardziej mu się będzie podobać. Zaznaczyć należy również, że obecność dziecka na spływie powoduje konieczność dostosowania się do niego nie tylko rodziców, ale także innych uczestników wspólnego wyjazdu. To również jest przyczyną tego, że najlepiej wybrać się w kilka rodzin. Osoby „dzieciate” lepiej zrozumieją potrzeby dziecka i łatwiej dostosują się do niego. Obecność na spływie kilku kajaków będzie również gwarancją większego bezpieczeństwa w przypadku niespodziewanych wydarzeń typu wywrotka, utopienie części bagażu, załamanie pogody itd.

Jak zachęcić dziecko do uprawiania tego typu turystyki

Dla dziecka najciekawszą częścią spływu jest życie biwakowe – rozbijanie namiotu i spanie w nim, wieczorne ognisko, zabawy z innymi dziećmi i dorosłymi, kąpiele, poznawanie roślin i owadów. Samo płynięcie kajakiem nie jest dla małego dziecka specjalnie wielką atrakcją. Wiąże się ono z siedzeniem w jednym miejscu, co przez dłuższy czas jest nudne. Dlatego też dziecko, w wieku poniżej czterech – pięciu lat, powinno płynąć wraz z dwojgiem osób dorosłych, z których jedno stanowić będzie napęd kajaka a drugie w chwilach kiedy dziecko nie śpi zajmować się będzie tylko nim – śpiewać mu piosenki, grać w różne słowne

gry, czytać książeczki, pokazywać ciekawe obiekty na trasie takie jak np. ptaki, ważki, krowy.

Wobec wszystkiego powyższego trasę spływu trzeba dobrać tak, aby w dowolnym momencie możliwe było zrobienie przerwy, wyjście z dzieckiem na ląd, przebranie go, pozwolenie na krótką chwilę zabawy na lądzie.

Dziecko nie powinno się na wodzie nudzić, trzeba zawczasu przygotować dla niego „zestaw zajęć” oraz potrzebne do nich gadżety – np. patyki do moczenia w wodzie, szyszki do wrzucania do wody, jak również małe wiosło, którym mogłoby wiosłować. Przydatna może być również mała łódeczka z kory, do ciągnięcia za kajakiem na sznurku.

Już kilkuletkowi powierzyć można poważne funkcje – zwłaszcza na biwakach, np. pilnowanie porządku w namiocie. Poczucie się wtedy doceniony i na pewno będzie mniej przeszkadzał.

Przed pierwszym wejściem do kajaka warto w formie zabawy zapoznać dziecko z kamizelką ratunkową, którą potem obowiązkowo powinno mieć na sobie w czasie spływu.

Porady praktyczne

Chociaż samo dziecko jest nieduże, jednak ilość jego bagażu wraz z pieluchami i innymi akcesoriami porównywalna jest do ilości bagażu osoby dorosłej a często nawet tą ilość przerasta. Pakując się do kajaka lub kanadyjki problemem staje się zatem pomieszczenie w niej bagażu trzech osób oraz pozostawienie jeszcze miejsca co najmniej na 2,5 osoby. Z tego powodu nie należy przesadzać z ilością ubrań dla dziecka. W praktyce, zwłaszcza przy ładnej pogodzie okaże się zapewne, że używane były naprzemiennie 3 podkoszulki i jedne kąpielówki.

Łódka powinna być tak umiejętnie zapakowana, aby zapewnić wygodne miejsce do usadowienia się dwóch osób dorosłych i pozostawić miejsce na umieszczenie dziecka w pozycji leżącej. Koły-

sanie się na wodzie sprawia bowiem, że większość trasy dziecko zazwyczaj przesypia.

W trakcie samego pływnięcia dziecko aż do ukończenia około 8–10 lat jest tylko biernym uczestnikiem spływu. Dopiero od tego wieku można mu powierzyć pewne drobne czynności na przykład przytrzymanie kajaka w nietrudnym miejscu, noszenie drobnych przedmiotów przy przenoskach (ewentualnie pilnowanie ich). Również dopiero takie dziecko umie wiosłować na tyle skutecznie aby pomagać rodzicom, a nie przeszkadzać im.

Również mniej więcej od tego wieku można rozpocząć pływanie z dzieckiem w kajaku dwuosobowym – to jest dorosły + dziecko. Dorosły powinien siedzieć z tyłu.

Zasady bezpieczeństwa

Podstawową zasadą pływania z dzieckiem jest jego bezpieczeństwo. Dlatego decydować się na zabranie dziecka na dłuższy spływ powinni jedynie doświadczeni kajakarze. Osoby, które nie pływały kajakiem, nie powinny zaczynać tej formy uprawiania turystyki od pływania z dzieckiem – i to na żadnym, pozornie nawet najłatwiejszym szlaku. Najpierw niech sami doświadczą, czym jest kajakarstwo. Nie ma tu miejsca na żadne eksperymenty, a osoba płynąca z dzieckiem musi być absolutnie pewna swoich umiejętności.

Podczas pływnięcia maluch koniecznie musi być ubrany w kamizelkę ratunkową z kołnierzem, utrzymującym w razie wywrotki główkę nad wodą. Zwykle kamizelki asekuracyjne nie są wystarczające.

Na spływie należy zapewnić dziecku odpowiednią ochronę przed deszczem i przed słońcem. O ile o ochronie przed deszczem zazwyczaj się pamięta i jest ona łatwiejsza w zapewnieniu – wystarczy porządna peleryna, gumiaczki i parasol – to równie ważna jest ochrona przed słońcem. Na wodzie łatwo jest o oparzenia

słoneczne przed którymi bezwzględnie należy dziecko zabezpieczyć. Najważniejszy jest odpowiedni ubiór – jasny kapelusik z szerokim rondem, bawełniana koszulka z rękawkami $\frac{3}{4}$ (dłgie się nie sprawdzają, gdyż zanurzając ręczki w wodzie dziecko ciągle je moczy) oraz długie spodnie. Twarz i odkryte części ciała smarujemy dokładnie kremem z wysokim filtrem UV. Jeżeli dziecko zaśnie należy je w całości razem z twarzą nakryć pieluszką zabezpieczając jednocześnie przed słońcem i przed insektami. Jako dodatkową ochronę można zabrać dużą parasolkę lub skonstruować w kajaku lub kanadyjce specjalny daszek oparty na rurkach namiotowych.

Oprócz zapewnienia cienia ważna jest też ochrona oczu dziecka przed światłem słonecznym. Najbezpieczniej jest nie pływać w dni upalne w środku dnia, kiedy słońce stoi najwyżej, tylko podzielić dzienną trasę spływu na dwa etapy – przedpołudniowy i popołudniowy, co jednak wymaga wczesnego wstawania.

Kolejną ważną sprawą jest zabezpieczenie przed komarami, meszkami i kleszczami. Należy zabrać ze sobą spory zapas repelentów, odpowiednie ubranie na wieczory (długie spodnie, skarpetki i co najmniej jedna bluza z kapturem). Warto również zaopatrzyć się w aptecce w środek łagodzący skutki ukąszeń (np. Fenistil). Przed wyjazdem dobrze jest zaszczepić dzieci przeciwko odkleszczowemu zapaleniu opon mózgowych.

Na wszelki wypadek należy zabrać na spływ możliwie dobrze wyposażoną apteczkę.

Równie ważne jak bezpieczeństwo na wodzie jest bezpieczeństwo na biwakach. Namioty rozbija się zwykle nad wodą, pod lasem, dorośli są zajęci pracami obozowymi, o wypadek lub zagubienie się w lesie nietrudno. Jedyną dobrą radą jest „posiadanie oczu dookoła głowy”. Co najmniej jedna z dorosłych osób powinna nie robić nic innego a tylko zajmować się dziećmi, można to robić w formie dyżurów.

Turystyka żeglarska

Przygotowania

Żeglować da się już z niemowlętami, ale podobnie jak w innych rodzajach turystyki tak małe dziecko nie wyniesie żadnych wrażeń z najciekawszego nawet rejsu. Raczej będzie to przyjemność dla rodziców, a dla małego brzdąca – tylko niewygodą. Optymalnym okresem, kiedy można zacząć żeglowanie z dzieckiem jest wiek około 2,5 – 3 lat. Jednak już wcześniej należy oswoić dziecko z wodą, z noszeniem kamizelki (np. na basenie).

Podobnie jak i w innych specjalistycznych odmianach turystyki podstawową zasadą jaką muszą spełniać rejsy z dzieckiem na pokładzie jest jego bezpieczeństwo i wygoda. Nie należy zabierać dziecka na rejs jeżeli obydwój rodzice sami nie są doświadczonymi żeglarzami.

Co do specjalistycznego sprzętu zabieranego na rejs – to oprócz zabieranych zwykle ubrań, pampersów, nocnika, przyborów do kąpieli i innych „dziecinnych” akcesoriów obowiązkowa jest kamizelka ratunkowa, z kołnierzem utrzymującym główkę dziecka ponad wodą. Nie wystarczy kamizelka asekuracyjna.

Co do linki ratunkowej i szelek, za pomocą których można przyczepić dziecko do łódki – zdania fachowców są podzielone. Większość uważa że linka o długości mniej więcej pokładu żagłówki i szelki jakie zakłada dziecko są niezbędne aby zapewnić mu bezpieczeństwo. Jeden koniec linki doczepia się karabinkiem do trwałego punktu na pokładzie, drugi do szelek asekuracyjnych jakie ma na sobie dziecko. Niektórzy zwracają jednak uwagę na to, że taki rodzaj asekuracji stanowić może dodatkowe niebezpieczeństwo w przypadku wywrotki łodzi i zaczepienia linki o podwodne przeszkody – gałęzie lub pnie.

Jak zachęcić dziecko do uprawiania tego typu turystyki

Długość dziennej trasy pływnięcia powinna być zależna tylko i wyłącznie od wytrzymałości dzieci. W przypadku dzieci kilkuletnich wynosi zwykle około 3 godzin. Tak że nie należy się stawiać na trasy ekstremalne. Trasę dobrze jest podzielić na kilka krótszych odcinków.

Na miejsca noclegów najlepiej jest wybierać ładne piaszczyste zatoczki z plażą i kąpieliskiem. Najlepiej biwakować w jednym miejscu kilka dni, bo dzieci przyzwyczajają się do miejsc i do kolegów, których tam poznali.

Dobrze jest pływać lub przynajmniej biwakować w towarzystwie innych rodzin z dziećmi.

Starsze dzieci będą zachwycone jeżeli tata lub mama pokażą im zasady nawigacji, podstawy manewrów żagłówką i ogólnie – jeśli będą traktowane jak pełnoprawni członkowie załogi.

Porady praktyczne

Warto mieć ze sobą kilkilitrowy kanister wody do kąpieli, gdyż woda zza burty nie nadaje się na ogół do kąpieli dziecka. Do picia najlepiej kupić niegazowaną wodę butelkowaną.

Trzeba zabrać ze sobą dużo zabawek, klocków, książeczek, które zapełnią nieciekawą dla dziecka czas w czasie rejsu. Dobrą i na długo interesującą zabawką może być łódeczka ciągnięta na sznurku za żagłówką.

Jak zawsze potrzebnych jest kilka zmian odzieży, w tym ciepła czapeczka i bluza z kapturem. Przyda się również okrycie od deszczu i gumiaczki.

Nie można zapomnieć o kapelusiku chroniącym od słońca, kremie z wysokim faktorem i repelentach.

Dzieci pływają tylko w kamizelkach ratunkowych!

Dzieci nie powinny chodzić po pokładzie boso, ani w sandałkach. Zabierane na rejs buty powinny być wcześniej przetestowane na pokładzie (także mokrym) pod względem śliskości. Może się okazać, że konkretne buty zachowują się na konkretnym pokładzie jak na lodowisku.

W czasie manewrów żaglówką dzieci powinny przebywać w kabinie, a nie płytać się po pokładzie. Trzeba im na ten czas zapewnić zajęcie, takie aby również i one czuły się ważne, a jednocześnie nie przeszkadzały. W praktyce, przy małym dziecku osoba sprawująca nad nim opiekę (przeważnie mama) jest wyłączona z innych zajęć.

W przypadku najmniejszego nawet podejrzenia pogorszenia się pogody należy uciekać z otwartego akwenu, ogólnie z rodziną pływa się znacznie bardziej „asekuracyjnie” i ostrożnie.

Żałoga musi mieć wcześniej opracowany schemat postępowania co robi każdy jej członek w razie jeżeli dziecko znajdzie się za burtą – kto skacze do wody, a kto w tym czasie manewruje żaglówką. Najlepiej to nawet przećwiczyć w formie zabawy w całkowicie bezpiecznych warunkach. Podobnie dobrze jest przećwiczyć w bezpiecznych warunkach (np. na basenie) jak zachowa się dziecko wrzucone do wody w kamizelce ratunkowej. Dziecko odruchowo chce się odwrócić na brzuch, co powoduje szarpaninę. Lepiej nauczyć je wcześniej aby po wpadnięciu do wody w kamizelce nie wykonywać zbędnych ruchów.

Na brzegu i przy wysiadaniu trzeba bardzo uważać na pomostach, w których deski często bywają obluźowane. Na kei zdarza się więcej wypadków wpadnięcia do wody niż na łódce, co należy wziąć pod uwagę.

Turystyka konna

Turystyka konna dotyczy dzieci starszych, od wieku co najmniej szkolnego.

Jeżeli rodzice sami uprawiają ten typ turystyki zapewne będą chcieli aby zainteresowała się tym również ich latorośl. Jednak nie wydaje się rozsądnym uprawianie tej formy aktywności z dzieckiem młodszym niż 6-7 lat. Młodsze dziecko można co najwyżej posadzić na kucyku i przechadzać się trzymając go za uzdę. Najspokojniejszemu koniowi, jak każdemu zwierzęciu może zdarzyć się zupełnie nie przewidziana chwila niesubordynacji (wystarczy, że się nagle przestraszy), więc dziecko musi samo mieć na tyle zdolności przewidywania, tyle umiejętności i siły aby go opanować. Natomiast jeżeli faktycznie zależy nam na tym aby dziecko uprawiało jadę konną warto wcześniej w formie zabawy zaznajomić go z tymi zwierzętami.

Szkolenie dzieci w jeździe konnej najlepiej oddać w ręce wyspecjalizowanego instruktora.

Turystyka samochodowa, krajoznawstwo

Najwięcej rodzin uprawia „zwyczajną” turystykę krajową, lub zagraniczną – jazdę samochodem do wybranego miejsca, zwiedzanie, odpoczynek w lesie lub nad wodą. W niniejszym rozdziale chciałabym przekazać na co szczególnie zwrócić uwagę przy planowaniu tego typu wyjazdów, jak zachęcić do nich dzieci, jak sobie radzić w trudniejszych sytuacjach.

Przygotowania

Przy planowaniu wyjazdu trzeba wziąć pod uwagę, że wyjazd musi być przygotowany specjalnie dla dziecka, tak aby przede

wszystkim jemu było przyjemnie i wygodnie i aby wyjazd sprawił mu przyjemność.

„Poznanie świata” z najmłodszymi dziećmi zawsze warto rozpoczynać od okolic najbliższych w stosunku do miejsca zamieszkania. Również dorośli będą często zaskoczeni i zachwyceni tym jakie skarby przyrody i kultury kryje najbliższa okolica.

Jeżeli już koniecznie chcemy pojechać gdzieś dalej – nie należy planować zbyt długich tras dziennych przejazdów. Lepiej podzielić dojazd na kilka etapów, a zaplanować zwiedzanie interesujących obiektów po drodze. Zawsze można takie znaleźć. Dobrze jest również zaplanować i wcześniej zarezerwować noclegi na trasie przejazdu.

Jadąc na wakacje z dziećmi nie należy działać „na żywioł” a noclegi trzeba wcześniej zarezerwować. Miejsce noclegów powinno być dobrane specjalnie dla dziecka. Należy się upewnić, że gospodarze chętnie widzą dzieci u siebie, że będzie plac zabaw, jedzenie będzie dostosowane do potrzeb dla dzieci (lekkostrawne i można zamówić mniejsze porcje), możliwa będzie pewna dowolność w wyborze pory posiłków, że będzie można skorzystać z kąpki kuchennego aby poza porami posiłków coś podgrzać.

Ideałem jest gospodarstwo agroturystyczne, gdzie będą zwierzęta, możliwość zakupu własnych produktów z gospodarstwa, podwórko będzie ogrodzone.

Zwiedzanie ciekawych obiektów również trzeba zaplanować specjalnie dla dzieci. Będzie ich na pewno mniej niż na „dorosłej” wycieczce, ile – to zależy od wieku i możliwości percepcji dziecka. Każdego dnia warto zaplanować zwiedzenie przynajmniej jednego obiektu, który wybrany będzie specjalnie dla dziecka – parku dinozaurów, muzeum interaktywnego, ciekawego skansenu, gdzie dziecko samo będzie uczestniczyć w zajęciach – np. lepić garnki. Przed wyjazdem dobrze jest sprawdzić jakie obiekty organizują tego typu zajęcia dla dzieci, jest ich całkiem sporo. Plan

musi być jednak bardzo elastyczny, na każdy dzień należy mieć przygotowaną „trasę awaryjną” i „obiekty awaryjne”.

Co 2-3 dni warto zrobić sobie przynajmniej jeden dzień kompletnej laby, najlepiej nad wodą.

Jak zachęcić dziecko do uprawiania tego typu turystyki

Do zwiedzania trzeba się specjalnie przygotować, o każdym planowanym zabytku czy innym obiekcie trzeba wcześniej przeczytać, najlepiej znaleźć o nim legendę (niezastąpionym źródłem ciekawych opowieści jest Internet), opowiedzieć w odpowiednim miejscu i to w sposób ciekawy. Można też zabawić się w „poszukiwanie skarbu” co wymaga wcześniejszych przygotowań np. wcześniejszego ukrycia „skarbu” w takim miejscu gdzie nie znajdzie go nikt postronny. Możliwości są nieograniczone. Najlepiej o tym co planujemy zobaczyć i zwiedzić opowiedzieć dziecku wcześniej, np. poprzedniego dnia wieczorem aby rozbudzić w nim zainteresowanie.

Starsze dzieci w wieku szkolnym zamiast legendy bardziej interesują się prawdziwymi dziejami zamku czy innego zabytku, tylko trzeba je przekazać w sposób interesujący. Zresztą dzieje prawie każdego zamku zawierają zwykle dziwne i tajemnicze historie, warto samemu je poznać.

Ciekawą i bardzo pouczającą zabawą zarówno dla dzieci jak i dla ich rodziców może być coraz bardziej ostatnio modny questing. Pod tą angielską nazwą kryje się turystyka z zagadkami i poszukiwaniem skarbów. Uczestnik zabawy dostaje na początku mapkę i opis zawierający zadania do zrealizowania, często w formie zabawnych wierszyków lub zagadek, które należy odgadnąć. Zgodnie z instrukcjami wędruje rozwiązując zagadki i łamigłówki, odnajdując kolejne wskazówki. Trzymając się wskazówek dociera do tajemniczych miejsc, ciekawych zjawisk przyrodniczych, wyszukuje informacje o legendach. Na końcu odkrywa skarb – prze-

ważnie skrzynkę z pieczętą, poświadczającą, że rozwiązał quest, lub inna pamiątką. Twórcami takich zabaw powinni być oczywiście rodzice i przy układaniu zadań sami powinni się świetnie bawić.

Porady praktyczne

Najgorszym wrogiem na wyjeździe rodzinnym jest nuda. Trzeba tak rozplanować czas aby zapewnić jego ciekawe spędzenie również w dni deszczowe. Jednocześnie nawet deszczowe dni na wakacjach są miłą okazją do przebywania ze sobą, wspólnego spędzania czasu i rozmów na co w powszednie dni często nie ma czasu. Można opowiadać dziecku o swoim dzieciństwie, o tym co samemu się zwiedzało i co nas zaciekało, o historii rodziny. Będzie to nawet ciekawsze niż bajki i legendy, bo dotyczy dobrze znanych osób. Dla urozmaicenia można też zabrać ze sobą książki, karty do gry, układanki typu „memory”, gry planszowe, w które najlepiej zagrać całą rodziną.

Zasady bezpieczeństwa

Jak to już wspomniano w rozdziale o turystyce rowerowej, główną zasadą bezpiecznego podróżowania jest przestrzeganie przepisów ruchu drogowego oraz zasada ograniczonego zaufania wobec innych użytkowników dróg. Przede wszystkim nie należy się spieszyć – jesteśmy przecież na wakacjach. Należy zaplanować trasy tak długie, aby ich przejechanie w określonym czasie było realne i bezpieczne. W razie ogarniającej senności trzeba się zatrzymać i najlepiej trochę się zdrzemnąć, picie kawy na dłuższą metę nie pomaga. Należy pamiętać cały czas, że wieziemy to co mamy na świecie najcenniejszego.

Dzieci mogą podróżować tylko i wyłącznie w dostosowanych do ich wieku i wagi fotelikach samochodowych, starsze dzieci, na specjalnych siedziskach. Od tej zasady nie ma żadnych wyjątków!

Przygotowania do dłuższej podróży

Dalekie i długie podróże z dzieckiem wymagają jeszcze starannejszego przygotowania niż tylko w gronie dorosłych. Pakować należy się tak aby potrzebne w podróży przedmioty mieć cały czas „pod ręką”, a nie np. w bagażniku samochodu, lub co gorsza w luku bagażowym samolotu o czym wielu podróżujących zapomina.

W bagażu podręcznym powinny się znaleźć drobne smakołyki, lub kanapki, w czasie upału najlepiej zabezpieczone w torbie termoizolacyjnej (np. w „torbie na mrożonki” z supermarketu). Do przechowywania żywności dobrze się również nadają plastikowe pojemniki. Kanapki dobrze jest pokroić na jak najmniejsze kawałki. Do picia najlepsza jest butelkowa niegazowana woda lub lekko osłodzona herbata, zimą obowiązkowo ciepła herbata w termosie. Można też zabrać dziecinne soczki, typu „Kubusie” lub „Tymbarki” ale koniecznie w nietłukących się butelkach. Najlepsze są firmowe butelki „ze smoczkiem”, zapobiegają wylaniu się w czasie podróży. Napoje gazowane po wstrząśnięciu lubią „wybuchać” i zalewać wszystko dookoła, więc lepiej ich unikać, zwłaszcza jeżeli są lepkie i słodkie. Osobne przepisy nie zezwalają na zabieranie płynów do samolotu, ale można zakupić je w strefie wolnocłowej.

Owoce, takie jak jabłka, gruszki najlepiej wcześniej dokładnie umyć, obrać i pokroić, a następnie schować do pojemnika aby się nie pogniosły. Podobnie myjemy czereśnie lub truskawki i usuwamy z nich szypułki, jednak nie należy zabierać więcej owoców niż można zjeść w ciągu jednego dnia drogi. Nie należy też zabierać miękkich i bardzo soczystych owoców lub warzyw, np. brzoskwiń, arbuzów, pomidorów, gdyż ubranie i tapicerka w samochodzie będą na pewno ubrudzone ich sokiem. W czasie długich podróży samochodem lepiej na krótki posiłek zatrzymać się na chwilę na

parkingu niż jeść w czasie jazdy. Zapobiegnie to kruszeniu i wylaniu czegoś w samochodzie.

Zakładając, że nie będzie jedzenia w samochodzie można zabrać na podróż owocowe jogurty, serki homogenizowane, wszystko co jest lekkostrawne i co dziecko lubi. Nie należy tylko zapomnieć o łyżeczce do ich zjedzenia.

Jeżeli dziecko cierpi w czasie jazdy na chorobę lokomocyjną dobrze jest mieć po ręką kilka szczelnych worków foliowych, sprawdzają się np. „woreczki na mrożonki” kupione w sklepach gospodarstwa domowego.

Najlepiej sprawdzającymi się środkami higieny są wszelkiego rodzaju wilgotne chusteczki, wilgotne ręczniki i dobrze jest przygotować ich sobie cały zapas. Można nimi przetrzeć ubrudzone ręce i buzię dziecka, a w razie potrzeby także pupę niemowlęcia. Dla tych najmłodszych trzeba też mieć pod ręką odpowiedni zapas pieluszek jednorazowych, najlepiej takich jakie zostały wypróbowane już wcześniej, bo w czasie podróży nie należy eksperymentować. Dla nieco starszych dzieci bardzo przydatne są jednorazowe nakładki na sedes, które pozwolą bez stresu skorzystać z toalety na stacji benzynowej lub w przydrożnym barze.

W sprzedaży dostępne są środki w aerozolu pozwalające na dezynfekcję zabrudzonych rąk dziecka, ale do tego samego celu lepsze są wilgotne chusteczki.

W „podróżnym niezbędniku” nie może zabraknąć zabawek i książeczek. Zabawki najlepiej aby były nowe, jeszcze nie opatrzone i koniecznie takie jakie da się potem łatwo umyć. Również książeczki powinny być albo całkiem nowe, albo te najbardziej ulubione, które nigdy się nie nudzą, a przy tym ich treść może nawiązywać do tematu podróżowania.

Do spokojnego zasypiania konieczna jest też ulubiona przytulanka, bez niej nie należy się ruszać z domu. Nie zastąpi jej żadna kupiona na miejscu.

Formalności konieczne do załatwienia przed wyjazdem za granicę

Podróżując z dzieckiem poza granicami kraju należy bezwzględnie pamiętać o tym, aby posiadało ono własny dokument tożsamości. Mimo, że na granicach wewnętrznych krajów które należą do strefy Schengen nie są przeprowadzane kontrole graniczne – to mogą one być przeprowadzone przez policję lub służby graniczne w dowolnym miejscu innego kraju.

Podróżując do krajów Unii Europejskiej, lub innych tam gdzie dorośli legitymować się może dowodem osobistym – wystarczy dowód osobisty dla dziecka.

Wniosek o wydanie tymczasowego dowodu osobistego dla dziecka składają w jego imieniu rodzice lub opiekunowie. Składa się go w Urzędzie Gminy, właściwym dla miejsca zameldowania przynajmniej jednego z nich. Dowodu osobistego nie można wyrobić za pośrednictwem Konsulatu RP.

Oprócz wniosku składa się następujące dokumenty:

- ◆ Uzasadniony wniosek rodziców lub opiekunów prawnych – w przypadku dzieci, które nie ukończyły trzynastego roku życia (jako powód wystarczy podać wspólny wyjazd za granicę).
- ◆ Dwie aktualne, wyraźne i jednakowe fotografie dziecka o wymiarach 35 x 45 mm, przedstawiające je bez nakrycia głowy i okularów z ciemnymi szklami w taki sposób, aby ukazywały głowę w pozycji lewego półprofilu i z widocznym lewym uchem, z zachowaniem równomiernego oświetlenia twarzy.
- ◆ Odpis skrócony aktu urodzenia. Jeśli dziecko urodziło się poza granicami Polski, należy przedstawić akt urodzenia umiejscowiony w Urzędzie Stanu Cywilnego w Polsce.

Wyrobienie dowodu kosztuje 30 zł. Na dokument czeka się do 30 dni od daty złożenia wniosku. Dowód osobisty dziecka jest ważny 5 lat od daty jego wydania.

Jeżeli planujemy podróż do krajów poza Unią Europejską za-
wyczaj nie wystarcza dowód osobisty, potrzebny jest paszport.
Niektóre kraje dodatkowo stawiają wymagania aby paszport był
ważny jeszcze trzy miesiące lub nawet pół roku od dnia przekro-
czenia granicy. Kompletnie i aktualne informacje dotyczące po-
szczególnych krajów, jak również adresy placówek konsularnych
za granicą znaleźć można na stronie Ministerstwa Spraw Zagra-
nicznych www.msz.gov.pl.

Od czasu wejścia do obiegu paszportów biometrycznych
(2006 rok), skończyła się możliwość wpisywania danych dzieci do
paszportów rodziców. Dziecko, nawet niemowlak musi posiadać
własny dokument paszportowy.

Aby uzyskać taki paszport w Urzędzie Gminy właściwym dla
miejsca zameldowania składa się następujące dokumenty:

- ◆ Wniosek o wydanie paszportu – dla dzieci do lat 13 ramka
z podpisem pod zdjęciem pozostaje niewypełniona. Starsze
dzieci podpisują się osobiście.
- ◆ Dwie fotografie „biometryczne”, czyli – kolorowa fotografia
o wymiarach 35 × 45 mm, wykonana w ciągu ostatnich
6 miesięcy na jednolitym jasnym tle, odwzorowująca natu-
ralny kolor skóry, mająca dobrą ostrość oraz pokazująca wy-
raźnie oczy, zwłaszcza źrenice, a także twarz od wierzchołka
głowy do górnej części barków, tak aby twarz zajmowała
70–80% fotografii; fotografia ma przedstawiać osobę w po-
zycji frontalnej, bez nakrycia głowy i okularów z ciemnymi
szkłami, patrzącą na wprost z otwartymi oczami, nieprzesło-
niętymi włosami, z naturalnym wyrazem twarzy i zamknię-
tymi ustami.
- ◆ Dowód uiszczenia opłaty.

- ◆ Pisemną zgodę rodziców lub opiekunów prawnych na wydanie paszportu dziecku. W przypadku braku zgodności stanowisk rodziców lub niemożności uzyskania zgody zastępuje je orzeczenie sądu opiekuńczego.
- ◆ W przypadku posiadania przez rodziców nowych dowodów osobistych w których nie wpisuje się dzieci należy dostarczyć również odpis skrócony aktu urodzenia dziecka.

Wniosek powinni złożyć i podpisać przy urzędniku obydwój rodzice. Wszystkie informacje na temat innych, bardziej skomplikowanych sytuacji prawnych uzyskać można w swoim Urzędzie Gminy.

Paszport jest ważny 5 lat dla dzieci w przedziale wiekowym 5–13 lat, zaś 12 miesięcy (paszport tymczasowy) dla dzieci do lat 5. Na żądanie rodziców dla dzieci do lat 5 może być wydany paszport pięcioletni.

Koszt paszportu to 30 zł dla dzieci które jeszcze nie podjęły obowiązku szkolnego i uczniów do 13 roku życia oraz 70 zł dla uczących się dzieci powyżej 13 lat.

Z powyższych przepisów wynika, że nawet wyjeżdżając z dzieckiem tylko do jednego z krajów Strefy Schengen warto wyrobić dla niego od razu paszport, gdyż przy tej samej cenie jest on dokumentem bardziej „uniwersalnym”.

Inne dokumenty potrzebne w podróży mogą być bardzo różne, w zależności od tego do jakiego kraju udajemy się. Jeżeli jest to kraj bardziej egzotyczny – to najlepiej już na kilka miesięcy przed planowanym wyjazdem zasięgnąć porady w MSZ.

Samochód

Najlepszy sposób podróżowania samochodem na długich trasach jest indywidualną sprawą, jaką każda rodzina wypracowuje sobie samodzielnie. Niektórzy wolą podróże nocą, kiedy dzieci śpią w fotelikach i nie przeszkadzają, inni wolą jechać w dzień.

Zdecydowanie nie należy przekraczać kilku godzin jazdy bez przerwy. Po 5–6 godzinach jazdy trzeba sobie zrobić dłuższą, co najmniej godzinną przerwę, najlepiej we wcześniej wybranym miejscu, nie na parkingu przy szosie tylko np. nad jeziorem. Lepiej wypocznie wtedy i kierowca i pasażerowie. Jeszcze lepiej jest podzielić całą trasę na 5–6 godzinne odcinki, z przerwami na zwiedzanie, odpoczynek i nocleg. Jeśli dziecko zaśnie w samochodzie, nie należy się zatrzymywać, równie dobrze można to zrobić kilkadziesiąt kilometrów dalej.

Istnieją liczne elektroniczne „zabawiacze” dla dzieci, aby nie nudziły się w czasie podróży samochodem. Może to być konsola do gier elektronicznych, przenośne DVD z małym monitorem montowanym na oparciu przedniego siedzenia pozwalające w czasie jazdy oglądać bajki, różne dostawki i pulpity do foteli-ków samochodowych, pozwalające rozłożyć zabawki lub przybory do rysowania.

Nic jednak nie zastąpi bezpośredniego, żywego kontaktu z dzieckiem. Długa podróż może być okazją do rozmów, wspólnego wymyślania bajek, śpiewania, czy podziwiania widoków za oknem.

Aby zapobiegać chorobie lokomocyjnej można zastosować jeden z dostępnych w aptekach środków, np. Aviomarin, jednak nie należy przesadzać, gdyż te środki są albo słabo skuteczne, albo nieobojętne dla zdrowia.

Autobus

Można powiedzieć że wybór autobusu jako środka podróżowania z małym dzieckiem jest ze wszystkich możliwych sposobów wyborem najgorszym, gdyż nie ma możliwości samodzielnego „sterowania” jego rozkładem jazdy. Ponadto dzieci chorujące na chorobę lokomocyjną zwykle gorzej znoszą podróż autobusem niż samochodem. Kiedy dziecko zechce skorzystać z toalety, lub

kiedy zrobi się mu niedobrze, nie ma zwykle możliwości zatrzymania autobusu, a nawet jeżeli w środku jest toaleta to często się zdarza, że kierowcy nie pozwalają z niej korzystać. Dlatego jeżeli to tylko możliwe należy unikać długich podróży autobusem.

Czasem jednak nie ma wyboru, trzeba się więc do podróży odpowiednio przygotować. Należy zabrać ze sobą do środka autobusu cały „zestaw higieniczny”, czyli chusteczki, woreczki, jeżeli to konieczne – pampersy, nawet zapasową odzież i kocyk do przykrycia. Poza tym dużo picia i książeczki do czytania, zabawki lub inne gadżety, które pozwolą nie nudzić się przez kilka godzin.

Jeżeli to tylko możliwe – to lepiej wybrać na podróż porę nocną, wtedy większość trasy dziecko prześpi. Niemowlę najlepiej i najbezpieczniej przewozić jest w pozycji leżącej w leżaczkę lub w gondoli wózka.

Pociąg

Podróż pociągiem może być dla dziecka sporą atrakcją „samą w sobie”. Do podręcznej torby należy zapakować to co zwykle w podróż, a więc jedzenie, picie, „zestaw higieniczny”, kocyk, książeczki i zabawki. W polskich pociągach dostępne są przedziały przeznaczone specjalnie dla podróżnych z dziećmi do lat 4, więc najlepiej już przed podróżą dowiedzieć się gdzie znajduje się taki przedział, wsiąść do odpowiedniego wagonu i poprosić konduktora o jego otwarcie. W razie tłoku w pociągu podróżujący w tym przedziale podróżni mają bezwzględny obowiązek ustąpienia miejsca w przedziale rodzinie z małym dzieckiem.

Jeżeli jest tyle miejsca najlepiej zająć dla dziecka osobne miejsce do siedzenia, a nawet więcej miejsc aby mogło się w razie zmęczenia położyć i przespać. Nie może być jednak tak, że dziecko śpi rozłożone na całej długości siedzenia w przedziale a starsi pasażerowie tłoczą się na korytarzu. Wszyscy powinni mieć trochę empatii.



Jazda pociągiem stwarza wiele możliwości poznawczych – obserwacji krajobrazu za oknem, rozmów o różnych kolejowych urządzeniach (choćby – do czego służą te wszystkie pokrętła pod sufitem) a także rozmów ze współpasażerami.

W czasie bardzo długich podróży pociągiem za wschodnią granicą Polski (Rosja, Ukraina) dla każdego pasażera można wykupić miejsce leżące. Dla dziecka należy zarezerwować miejsce dolne. W pociągach tych dostępny jest za darmo i bez ograniczeń wrzą-

tek, a więc warto mieć ze sobą produkty żywnościowe, które stają się zdatne do jedzenia po zalaniu wrzątkiem, a więc kaszki błyskawiczne, „słodkie chwilki” czy „gorące kubki”, oraz kubeczek do ich przyrządzenia i łyżeczkę do zjedzenia.

Nie należy się bać długich podróży pociągiem – np. 24 godzin jazdy na Krym. Dziecko znosi je znacznie lepiej niż dorosły. Ponadto wszyscy dorośli w wagonie się nim opiekują, trzeba tylko uważać aby nie dawali mu za dużo słodyczy.

Samolot

Reguły podróży samolotem wynikają z konieczności zachowania bezpieczeństwa w czasie lotu i są bardzo rygorystycznie przestrzegane. Do samolotu nie wolno zabierać nie tylko ostrych narzędzi ale również płynów w ilości przekraczającej 100 mililitrów w pojemniku. Wszystkie wnoszone płyny muszą być zapakowane do przezroczystej zamykanej torby, której pojemność nie przekracza 1 litra. Zasady te dotyczą wszelkich rodzajów płynnych substancji, w tym również kosmetyków, takich jak perfumy, kremy, pasta do zębów. Wyjątek stanowią leki i odżywki dla dzieci, pod warunkiem, że są one niezbędne w podróży. Artykuły te muszą zostać okazane w trakcie kontroli bezpieczeństwa, może się zdarzyć że pasażer zostanie poproszony o spróbowanie płynu.

Większość linii lotniczych zapewnia niemowlętom do szóstego miesiąca życia łóżeczko turystyczne, w cenie biletu dla dziecka. Między szóstym miesiącem a drugim rokiem życia dziecko podróżuje na kolanach rodzica. Powyżej drugiego roku życia, mały pasażer ma już prawo do własnego siedzenia i podróżuje w foteliku.

Przy starcie i lądowaniu dobrze jest podać maluchowi coś do picia lub ssania tak aby wyrównać ciśnienie w uszach. Dziecko jest otaczane na pokładzie samolotu specjalną opieką, jest pasażerem bardzo ważnym. Podróż dzieci znoszą dobrze, z wyjątkiem startu i lądowania, ze względu na nieprzyjemne uczucie w uszach.

Barbara Zygmawska



Najciekawsze miejsca w Polsce, warte odwiedzenia z rodziną



Dolnośląskie

Wrocław

Ogród zoologiczny we Wrocławiu – www.zoo.wroclaw.pl

W ogrodzie zoologicznym zamieszkuje około 4500 zwierząt reprezentujących ponad 800 gatunków. Specjalnie dla dzieci zorganizowano „Dzieciniec Zwierzęcy” oraz „Ranczo”, gdzie prezentowane są zwierzęta gospodarskie, takie jak świnie, kozy, konie, osły, króliki i owce. Przebywające tam zwierzęta można samodzielnie nakarmić przygotowaną karmą. Na terenie Zoo jest plac zabaw i park linowy, przy wejściu można wypożyczyć wózek dla dziecka.

◆ Ogród botaniczny Uniwersytetu Wrocławskiego

– ww.biol.uni.wroc.pl/obuwa

Jest to ulubione miejsce spacerów Wrocławian. Na obszarze około 7,5 ha zgromadzono około 11500 gatunków i odmian roślin. Szczególnie piękny jest ogród późną wiosną.

◆ Krasnoludki we Wrocławiu – www.krasnale.pl

Figurki krasnali nawiązują do końcówki lat 80 XX w. i ruchu „Pomarańczowej Alternatywy”, która humorem walczyła z beznadziejnością PRL-u, między innymi demonstranci przebierali się za krasnoludki, malowali na murach krasnoludki. Dziś na ulicach miasta jest ponad 60 krasnoludków i stale ich przybywa.

◆ Rejs statkiem po Odrze

- www.statekpasazerski.pl,
- www.rejsy-statkiem-po-odrze.pl.tl.

Rejsy prowadzi kilku przewoźników. Z pokładu statków można podziwiać miasto z innej perspektywy. Rejs może być połączony z wycieczką po Starym Mieście lub po Zoo.

◆ Muzeum Militariów, ul. Cieszyńskiego 9

◆ Muzeum Archeologiczne, ul Cieszyńskiego 2

- www.muzeum.miejskie.wroclaw.pl

Zainteresować może dzieci starsze. Na dziedzińcu muzeum odbywają się pikniki archeologiczne, a w trakcie nich – pokazy walk, pokazy dawnych rzemiosł, bicie monet.

Ziemia Kłodzka

◆ Kopalnia Złota w Złotym Stoku – www.kopalniazlota.pl

Zwiedza się dwie podziemne trasy poprowadzone w XVII-wiecznych sztolniach: Czarnej (200 m) i Gertrudzie (500 m). Część chodników można zwiedzić płynąc na odcinku ok. 200 metrów 15-osobową łódką, można też przebyć część trasy podziemnym pociągiem. Na dzieci czeka podziemna zjeżdżalnia. Po wyjściu z kopalni można wybić złotą monetę, lub płukać złoty piasek. Obok kopalni jest największy na Dolnym Śląsku Park Linowy „Skalisko” – www.skalisko.eu.

◆ Sztolnia Kopalni Uranu w Kletnie – www.kletno.pl

W dawnych sztolniach można podziwiać m.in. podświetlone żyły fluorytu przecinające skały. Niedaleko jest Muzeum Ziemi ze skamieniałymi jajami dinozaura, przed nim znajdują się modele dinozaurów w skali 1:1.

◆ Jaskinia Niedźwiedzia w Kletnie – www.jaskinia.pl

Do zwiedzania udostępniono ponad 400 m środkowego poziomu, gdzie ogląda się efektowne barwne formy naciekowe oraz ekspozycje szczątków jaskiniowych zwierząt.

◆ „Ogród Bajek” w Międzygórze pod Śnieżkiem

– www.pttkmiedzygorze.ta.pl

Ogród powstał w latach 20. XX w. Obecnie opiekuje się nim PTTK. W ogrodzie zobaczyć można między innymi figurki Liczyrzepy, Rumcajsa i Koziołka Matołka.

◆ Muzeum Filumenistyczne w Bystrzycy Kłodzkiej,

Mały Rynek 1 – www.muzeum.filumenistyka.pl

Muzeum mieści się w dawnym kościele ewangelickim. Około pół miliona eksponatów poświęconych dziejom rozniecania ognia, między innymi zbiór najdziwniejszych zapalniczek i krzesiw oraz etykiet zapałczanych.

◆ Podziemna Trasa Turystyczna im. Tysiąclecia Państwa Polskiego w Kłodzku, ul. Zawiszy Czarnego 3

– www.twierdza.klodzko.pl

Trasa liczy 600 m długości, biegnie u stóp kościoła Najświętszej Marii Panny, wychodzi przy bramie twierdzy.

◆ Twierdza Kłodzka – www.twierdza.klodzko.pl

Do zwiedzania udostępnione są fragmenty bastionu, labirynt, czyli kilometrowy odcinek ciasnych chodników minerskich, trzy dziedzińce i taras widokowy

◆ Muzeum Żaby w Kudowie Zdroju

– www.pnsgs.com.pl/muzeum.htm

3000 eksponatów – ozdób, figurek, maskotek itp. związanych z żabami i płazami w ogóle. W pobliżu jest krótka ścieżka przyrodnicza, na trasie której zobaczyć można ciekawe płazy.

◆ Muzeum Zabawek „Bajka” w Kudowie Zdroju

– www.muzeum-zabawek.pl

W zabytkowym pensjonacie przy ul. Zdrojowej 41.

◆ Muzeum Ginących Zawodów

– www.szlakginacychzawodow.pl

W gospodarstwie garncarza Bogusława Gorczyńskiego odbywają się m.in. pokazy toczenia glinianych naczyń, wypiek wię-

skiego chleba, działa mini-zoo z egzotycznymi ptakami i wioska indiańska.

◆ **Ruchoma Szopka w Cermnej koło Kudowy Zdroju**

Powstała w I połowie XX w. Składa się z 250 ruchomych figurek, od 1927 r. napędzanych elektrycznie oraz z kilkunastu modeli domów według śląskich wzorów.

◆ **Muzeum Kultury Ludowej Pogórza Sudeckiego w Pstrążnej – www.skansen.kudowa.pl**

Liczne imprezy folklorystyczne między innymi pieczenie chleba połączone z wyrobem masła i maślanek oraz degustacja, pokazy tradycyjnego kowalstwa, żęcia zboża sierpami i młócki połączonej z występami kapel ludowych.

◆ **Błędne Skały (852 m n.p.m.) i Szczeliniec Wielki (919 m n.p.m.)**

Powstały w wyniku spękań w ławicy piaskowców budujących najwyższe piętro Gór Stołowych. Wycieczka przez niezwykle labirynty skalne jest nie dającą się z niczym porównać atrakcją. Na Szczeliniec wiedzie znaną z Karłowa 665 kamiennych stopni. Przed wejściem do skalnego labiryntu mija się XIX-wieczne schronisko PTTK Na Szczelińcu z 1845 r. (www.naszczelincu.pl). Zwiedzanie trasy dostępne jest tylko w sezonie letnim (15 IV–15 X), ze szczytu – z tak zwanego Fotela Pradziada rozciąga się wspaniała panorama Sudetów. Opisy tras górskich na Szczelińcu, w Błędnych Skałach i w innych rejonach Gór Stołowych znaleźć można na stronie Parku Narodowego Gór Stołowych www.pngs.com.pl.

◆ **Słynna ruchoma szopka w Wambierzycach**

– www.wambierzyce.pl/sanktuarium/ruchoma-szopka.html

Zawiera w kilku częściach ponad 800 figurek z czego 300 jest w ruchu.

◆ **Muzeum Sprzętów Gospodarstwa Domowego**

w domu sołtysa Wambierzyc Mariana Gancarskiego, zawiera stare pralki na korbkę, mapy, pułapki na muchy, minerały i szereg innych ciekawostek, razem kilka tysięcy eksponatów. Koło mu-

zeum jest minizoo ze strusiami, wietnamskimi świnkami, dzikami, sarnami i danielami.

◆ Muzeum Papiernictwa w Dusznikach-Zdroju

ul. Kłodzka 42 – www.muzpap.pl

Jeden z nielicznych na świecie obiektów przemysłowych pochodzących z czasów baroku. Ekspozycja muzealna prezentuje historię papiernictwa, dokumenty, znaki wodne i sposoby ręcznego czerpania papieru tradycyjną technologią. Oprócz zwiedzenia ekspozycji można samemu wykonać kartkę papieru czerpanego.

Na granicy Kotliny Kłodzkiej, ponad Przełęczą Srebrną wznosi się potężna XVIII-wieczna **twierdza w Srebrnej Górze** – www.forty.pl. Fort Donżon tworzą cztery bastiony o wysokości 30 i średnicy 60 m każda. Całość jest otoczona umocnioną fosą. Na dziedzińcu stoją działa z II wojny światowej. W pobliżu Donżonu wznosi się fort Rogowy, a mniejszy pięcioboczny fort Ostróg po przeciwległej stronie przełęczy. Wokół głównej twierdzy razem z żółtym szlakiem prowadzi ścieżka nad fosą. Inna ścieżka dydaktyczna – „Zębata” doprowadza na gigantyczny kamienny wiadukt zlikwidowanej po II wojnie światowej sowiogórskiej kolejki. W trakcie zwiedzania skorzystać można z dodatkowych atrakcji, np. strzelania z karabinu, pokaz salwy armatniej i inne.

◆ Muzeum Górnictwa „Podziemna Kopalnia Węgla”

Nowa Ruda, ul. Obozowa 4 – www.kopalnia-muzeum.pl

Oprócz zabytkowych obiektów naziemnych, m.in. XIX-wiecznych wież prażalni łupków ogniotrwałych, zwiedza się wyrobiska kopalni. Turyści wyposażeni w górnicze kaski z lampkami wjeżdżają do korytarzy podziemną kolejką.

Góry Sowie

◆ Podziemne Miasto Osówka w Głuszycy,

ul. Świerkowa 29d – www.osowka.pl

Zwiedzanie z przewodnikiem, różne warianty, tras a także paintball, pływanie pontonem w kamieniołomach itp.

◆ **Podziemna Trasa Turystyczna „Sztolnie Walimskie”,
Walim ul. 3 Maja – www.sztolnie.pl**

Zwiedzanie z przewodnikiem, możliwe jest zwiedzanie nocne.

◆ **Kompleks Włodarz nad Jawornikiem,
przysiółkiem Jugowic – www.wlodarz.pl**

Jest to najdłuższy z trzech dostępnych kompleksów projektu Riese. Trasa zwiedzania obejmuje też pływanie pontonem po zalanych sztolniach. Na zewnątrz można m.in. skorzystać z przejażdżki czołgiem.

◆ **Kopalnia srebra Silberloch
– www.nadbor.pwr.wroc.pl/silberloch**

Unikatowy model XIV-wiecznej, podziemnej kopalni rud ołowiu i srebra, w pobliżu ścieżka dydaktyczna. Kolekcję starych lamp i odbiorników radiowych dzierzoniowskiej „Diory”, drzyny i bardzo różnorodny sprzęt techniczny, w tym pompy, sprzęt gospodarstwa domowego obejrzeć można w Parowozowni Dzierżonów – www.nadbor.pwr.wroc.pl/parowozownia.

Karkonosze

◆ **Muzeum Zabawek w Karpaczu Górnym
– www.muzeumzabawek.pl**

Stała kolekcja i liczne wystawy tematyczne.

◆ **Westernowe miasteczko w Karpaczu
– www.western.com.pl**

Reklamuje się jako „Miasto Prawdziwych Kowbojów”. Przez cały rok co tydzień, a w sezonie letnim codziennie odbywają się tutaj imprezy w stylu kowbojskim.

◆ **Muzeum Mineralogiczne w Szklarskiej Porębie
– www.sokolowski-muzea.pl**

Prezentowanych jest około 2500 minerałów i skamieniałości z całego świata, w tym meteoryt. Przed budynkiem muzeum znajduje się jedyny w Europie „Las karboński” czyli skamieniałe pnie drzewa Dadoxylon.

◆ Wycieczka w góry

Karkonoskie szlaki są dobrze oznakowane i przy dobrej pogodzie stosunkowo nietrudne. Ze starszym dzieckiem śmiało można wybrać się latem na Śnieżkę lub Szrenicę, zwłaszcza, że w wiele miejsc podjechać można wyciągami. Pamiętać jednak należy, że ze względu na duże różnice wysokości pogoda może być bardzo zmienna. Najwięcej informacji o Karkonoszach można znaleźć na stronie Karkonoskiego Parku Narodowego – www.kpnmab.pl. Inne rejonry górskie ciekawe dla dzieci to znacznie łatwiejsze Rudawy Janowickie z ciekawymi skałkami, lub Góry Izerskie.



Kujawsko-Pomorskie

◆ Planetarium w Toruniu

– www.planetarium.torun.pl

Dla dzieci od 6 do 10 lat i od 8 do 12 lat organizowane są specjalne seanse. Na terenie planetarium znajduje się Sala Orbitarium, czyli interaktywna wystawa. Z pulpityów rozmieszczonych wokół modelu sondy Cassini można sterować jej urządzeniami, a także sprawdzić do czego służą. Jest tu również zestaw interaktywnych urządzeń i modeli, które tłumaczą ciekawe zjawiska zachodzące we Wszechświecie.

◆ Szkoła Leśna na Barbarce w Toruniu

– www.szkoła-lesna.torun.pl

Liczne imprezy edukacyjne, organizowanie ognisk, wypożyczalnia rowerów i sprzętu sportowego, a także ścieżki turystyczno-edukacyjne i park linowy z trasą dla dzieci.

◆ Żywe Muzeum Piernika w Toruniu

– www.muzeumpiernika.pl

Działająca bez przerwy od XVI w. piernikarnia. Odwiedzający mogą wziąć udział w przygotowaniu i ciasta i tradycyjnym wypieku toruńskich pierników.

◆ **Ogród Zoobotaniczny w Toruniu** – www.zoo.torun.pl

Jeden z najbardziej atrakcyjnych punktów zwiedzania Torunia z dziećmi. Rośnie w nim blisko 500 drzew reprezentujących ponad 50 gatunków, jest ptaszarnia, herpetarium oraz mini-zoo i plac zabaw.

◆ **Teatr Baj Pomorski w Toruniu** – www.bajpomorski.art.pl

Teatr lalek z repertuarem tradycyjnym i współczesnym.

◆ **Muzeum Etnograficzne w Toruniu** – www.etnomuzeum.pl

Liczne imprezy plenerowe dla rodzin.

◆ **Miasteczko Westernowe „Kansas City”**

Rudnik koło Grudziądza – www.rancho.tfirma.pl

Tu przenieść się można do Ameryki z końca XIX w., spotkać szeryfa, kowbojów, Indian i traperów. Można spróbować swoich kowbojskich umiejętności, samemu poszukać samorodków złota w kopalni, odbyć przejażdżkę ciuchcią i bryczką.

◆ **Miasteczko Western „Silverado City”**

Bożejewiczki koło Żnina – www.silveradocity.pl

Przejażdżki na kucykach, osiołkach i koniach oraz wozem taborowym, mini-zoo, plac zabaw, rodeo byk, piaskownice-poszukiwanie złota, basen z piłeczkami, pole paintball z torem przeszkód, strzelnica indiańska i wiele innych atrakcji.

◆ **Ogród Fauny Polskiej Zoo w Bydgoszczy**

– www.zoo.bydgoszcz.com

Ogród specjalizuje się w hodowli i prezentacji fauny krajowej, chociaż jest też kącikiem „Skrawek świata”. Dla najmłodszych przygotowano Mini-Zoo, gdzie na wybiegach przebywają przyjazne człowiekowi zwierzęta, które można dotknąć i pogłaskać, np. króliki, świnki morskie, żółwie czerwonołolice, owce wrzosówki.

◆ **Bydgoski tramwaj wodny** – www.zdmikp.bydgoszcz.pl

Tramwaj wodny kursuje po Brdzie i Kanale Bydgoskim trzema trasami. Dwa statki mają napęd solarny.

◆ **Żnin – centrum rejonu Pałuki**

Warto odwiedzić Muzeum Ziemi Pałuckiej umiejscowione w gotyckiej Baszcie (na jej ostatnim piętrze można obejrzeć mechanizm zegara) oraz jego oddział „Magistrat” gdzie ekspozowane są wystawy poświęcone historii drukarstwa, etnografii i sportom motorowodnym www.muzeumznin.pl. Na odcinku na odcinku Żnin – Wenecja – Biskupin – Gąsawa kursują w sezonie kolejki wąskotorowe – www.ciuchciaznin.pl.

◆ **Muzeum Kolei Wąskotorowej w Wenecji**

– www.muzeumznin.pl

Znajduje się tu 17 parowozów i ponad 60 innych pojazdów szynowych – lokomotywy spalinowe, drezyny motorowe i ręczne, wagony dwu i czteroosiowe, wózki leśne, wagoniki węglarki, kolebki, towarowe kryte, wagon cysterna i wagony osobowe oraz urządzenie dworcowe. Muzeum ma formę dużego dworca z urządzeniami technicznymi kolei wąskotorowych. Są tu rogatki z domkiem dróżnika, obrotnica z 1908 r., żuraw wodny, rozjazdy różnego typu, zwrotnice itp. Skansen zlokalizowany jest przy linii kolei wąskotorowej Żnin – Wenecja – Biskupin – Gąsawa.

◆ **Biskupin – osada archeologiczna**

i Muzeum Archeologiczne – www.biskupin.pl

Doskonale zachowane pozostałości osady kultury łużyckiej, pochodzącej z VIII–VI w. p.n.e. są obecnie ekspozowane w „Parku Archeologicznym”. W zrekonstruowanej osadzie odbywają się liczne spotkania, festyny, lekcje muzealne, pikniki archeologiczne.

◆ **Park Dinozaurów w Solcu Kujawskim – www.jurapark.pl**

Wzdłuż wiodącej przez JuraPark ścieżki dydaktycznej podziwiać można ponad 100 okazów dinozaurów. Poza tym jest tu plac zabaw, kino 5D i inne atrakcje.

◆ **Park dinozaurów „Zaurolandia” – www.zaurolandia.pl**

Położony dwadzieścia kilometrów na północ od Gniezna, tuż obok niewielkiej wioski Rogowo. Wzdłuż liczącej 2 km ścieżki pro-

wadzącej wśród odtworzonej roślinności zobaczyć można kilkanaście scenek rodzajowych z udziałem dinozaurów.

◆ **Park Miniatur Zamków Krzyżackich** – www.chelmno.pl

Położony nad Jeziorem Starogrodzkim w Chełmnie liczy dziewięć miniatur zamków z Radzyna Chełmińskiego, Bierzgłowa, Grudziądza, Papowa Biskupiego, Kurzętnika, Rogóżna, Torunia, Pokrzywna oraz zamku wysokiego z Malborka. Wszystkie wykonane są w skali 1:30.

◆ **Zamek w Gołubiu-Dobrzyniu** – www.zamekgolub.pl

Doskonale zachowany średniowieczny zamek krzyżacki. Liczne turnieje rycerskie i inne imprezy plenerowe.

◆ **Prom po Wiśle w Nieszawie** – www.nieszawa.pl

Jest to konstrukcja o napędzie boczno-kołowym, jak parowce na Missisipi, jedyna taka jednostka pływająca w Polsce.

◆ **Muzeum Indian Ameryki Północnej im. Sat Okha w Wymysłowie** – www.huuskaluta.com.pl

Powstało dzięki miłośnikom wywodzących się z Polskiego Ruchu Przyjaciół Indian, w Borach Tucholskich.

◆ **Park Etnograficzny w Kłóbce** – www.muzeum.wloclawek.pl

Położony 25 km od Włocławka w kierunku południowo-wschodnim, w miejscowości Kłóbka w gminie Lubień Kujawski, oddalony około 3 km od drogi Gdańsk – Toruń – Łódź. Tu zobaczyć można jak wyglądała dawna, drewniana i murowana z gliny zabudowa wsi. Skansen zawiera 17 obiektów z końca XVIII, z XIX i początku XX w.



Lubelskie

◆ Kazimierz Dolny – www.kazimierzdolny.pl

Uroczko położone miasteczko odpowiednie jest do wypoczynku z dziećmi, szczególnie w położonych poza miastem gospodarstwach agroturystycznych.

◆ Muzeum Wsi Lubelskiej w Lublinie – www.skansen.lublin.pl

Liczne imprezy plenerowe, warsztaty, pokazy tradycyjnych zwyczajów i obrzędów.

◆ Pojezierze Łęczyńsko-Włodawskie

Kraina jezior, bagien i lasów, z nie skażonym środowiskiem przyrodniczym, czystymi jeziorami i rzekami. Nad niektórymi jeziorami, np. Jeziołem Białym koło Włodawy powstały ośrodki wypoczynkowe – www.jezioro-biale.pl.

◆ Poleski Park Narodowy – www.poleskipn.pl

Park obejmuje obszar pokryty jeziorami, stawami i bagnami. Torfowiska i zarastające jeziora są ulubionym miejscem gniazdowania licznych gatunków ptaków wodnych i błotnych, a także gromadzenia się ich w okresie przelotów jesiennych i wiosennych. Na terenie parku wytyczono kilka szlaków turystycznych i 6 ścieżek przyrodniczych. Aby zapewnić turystom odwiedzającym Park możliwość obejrzenia niedostępnych terenów bagiennych wzniesiono aż 57 drewnianych wież widokowych.

◆ Chełmskie Podziemia Kredowe

– www.podziemiakredowe.pl

Do zwiedzania udostępnione są pozostałości po wyrobiskach kredy, położone bezpośrednio pod starą częścią Chełma. W trakcie trwania wycieczki w podziemiach spotkamy między innymi ducha Biełucha. Co wrażliwsze dzieci trzeba o tym uprzedzić, gdyż duch pojawia się bardzo niespodziewanie!

◆ Zamość – www.zamosc.pl

Oprócz zwiedzania jednego z najpiękniejszych polskich miast z dziećmi warto zajrzeć do zamojskiego Ogródu Zoologicznego – www.zoo.zamosc.pl. Zoo położone jest blisko centrum miasta. Na obszarze około 14 ha porośniętych piękną egzotyczną roślinnością żyje ponad 900 zwierząt reprezentujących 169 gatunków.

◆ Roztocze i Roztoczański Park Narodowy

Ten piękny rejon południowo-wschodniej Polski świetnie nadaje się do turystyki pieszej lub rowerowej z dziećmi w wieku szkolnym. Szlaki są urozmaicone i ciekawe, nietrudno o stosunkowo niedrogie noclegi w jednym z licznych gospodarstw agroturystycznych. Więcej informacji o Roztoczu zasięgnąć można w Roztoczańskim Parku Narodowym – www.roztozczanski.pl. W Szczebrzeszynie znajduje się pomnik chrząszcza, który brzmiał w trzcinie, więc warto przypomnieć sobie znany wierszyk.

◆ Muzeum Etnograficzno-Przyrodnicze „Zagroda Guciów” – www.guciw.pl

W położonej na Roztoczu Środkowym, w pobliżu Zwierzyńca starej, drewnianej chałupie założony został prywatny skansen. Składa się z chałupy i dwóch budynków gospodarczych, w których jest ekspozycja etnograficzna i geologiczna. Gospodarze organizują liczne imprezy, pokazy dawnych rzemiosł, wycieczki. W pobliżu jest ścieżka archeologiczno-przyrodnicza prowadząca ciekawymi wązami.

◆ Muzeum Kolejki Wąskotorowej w Janowie Lubelskim

W usytuowanym na przedmieściach, obok Ośrodka Edukacji Ekologicznej skansenie eksponowanych jest kilkanaście zabytkowych parowozów, wagony towarowe, platformy do przewozu drewna, również dokumenty, plany, mapy i fotografie.

Lubuskie



◆ Szlak Solny po Nowej Soli

– www.muzeum-nowasol.pl

Trasa turystyczna przygotowana przez Muzeum Miejskie w Nowej Soli. Zabawa polega na poszukiwaniu w czasie wędrowki ukrytych liter. Na zakończenie trasy można się wpisać do księgi pamiątkowej.

◆ Międzyrzecki Rejon Umocniony – www.bunkry.pl

Największa istniejąca fortyfikacja w Europie, zbudowana przez państwo niemieckie w czasach po I wojnie światowej i podczas trwania II wojny światowej. W jej skład wchodzi kilkadziesiąt bunkrów żelbetonowych, których system przypomina labirynt. Jednocześnie jest to największe w Europie miejsce zimowania nietoperzy, zimę spędza tu ponad 30 tysięcy tych zwierząt. Fortyfikacje zwiedza się z przewodnikiem. Jest to atrakcja przede wszystkim dla dzieci w wieku szkolnym.

◆ Pojezierze Lubuskie i Łagowski Park Krajobrazowy

– www.lpk.ovh.org

Położone na północ od Zielonej Góry Pojezierze Lubuskie to kraina łągodnych morenowych wzgórz, bukowych lasów i czystych jezior. Rejon ten stwarza duże możliwości do uprawiania aktywnego rodzinnego wypoczynku, w kajaku, w żaglówce lub na rowerze. Na terenie parku i w jego okolicach wyznakowano liczne szlaki turystyczne – piesze i rowerowe, a także ścieżki przyrodniczo-edukacyjne.

◆ Safari-Zoo w Świerkocinie – www.zoo-safari.com.pl

Jedyny w Polsce ogród zoologiczny dla zmotoryzowanych obejmuje ponad 20 ha powierzchni, na której przebywa około 600 zwierząt reprezentujących 35 gatunków ssaków i 7 gatunków ptaków. Przez Zoo przejeżdża się samochodem, a dzikie zwierzęta – antylopy, wielbłądy, bawoły, zebry i strusie można zobaczyć

z bardzo bliska. Oprócz tego poza terenem safari znajduje się „tradycyjne” ZOO, gdzie podziwiać można zwierzęta drapieżne, ptaki i gady oraz Park Rozrywki.

Łódzkie



◆ Miejski Ogród Zoologiczny w Łodzi

– www.zoo.lodz.pl

Zoo zamieszkuje ponad 2800 zwierząt reprezentujących 392 gatunków. Dla dzieci jest „Mini-Zoo” oraz piękny plac zabaw. Na terenie Zoo organizowane są liczne imprezy dla dzieci i całych rodzin, np. „Dzień Dziecka”, konkursy fotograficzne i plastyczne.

◆ Experymentarium CH Manufaktura

– www.experymentarium.pl

Interaktywne centrum nauki na terenie Centrum Handlowego „Manufaktura”. Organizuje wystawy, warsztaty i wykłady, przyjęcia urodzinowe dla dzieci, imprezy okolicznościowe. Na terenie Experymentarium jest między innymi park dinozaurów „Dinolandia”, wystawy „Świat Zmysłów”, „Tajemnice Fizyki”, „Tajemnice Starożytnego Egiptu”. Na terenie CH „Manufaktura” można również odwiedzić Muzeum Fabryki, Akwarium, Centrum Wspinaczkowe Stratosfera oraz Park Zabaw i Rozrywki dla dzieci.

◆ Muzeum Bajki przy studiu filmowym Se-Ma-For

Łódź ul. Targowa 1 – www.se-ma-for.com/pl/muzeum-bajki

Tutaj spotkać można postacie z filmów wyprodukowanych w tym znanym studio, między innymi Misia Uszatka i Pik-Poka. Prezentowane są również dekoracje do najnowszych filmów. Muzeum organizuje liczne imprezy, warsztaty i seanse filmowe, spotkania dla dzieci – od 3-latków do uczniów szkół podstawowych.

◆ **Park Jurajsko-Botaniczny „Dino-Park”**

w Kołacinku koło Łodzi – www.dino-park.pl

Na terenie parku można się przespacerować „Ścieżką ery mezozoicznej” z przewodnikiem lub samodzielnie, obejrzeć film popularno-naukowy o prehistorii, projekcje multimedialne o życiu dinozaurów, zwiedzić Muzeum Geologiczno-Paleontologiczne.

◆ **Park Edukacyjno-Rozrywkowy „Indianie Świata”**

w Chociszewie koło Parzęczewa – www.indianieswiata.pl

Noclegi w indiańskim tipi lub Chacie Trapera, strzelanie z łuku, łapanie bizona na łąso i inne tego typu atrakcje. Dla najmłodszych plac zabaw i mini-zoo.

◆ W bezpośrednim sąsiedztwie Łodzi, na północny-wschód od miasta położony jest **Park Krajobrazowy Wzniesień Łódzkich**, który stanowi ulubiony teren wypoczynku rodzinnego dla mieszkańców miasta. Urozmaicony teren parku pokrywają pola i lasy, na jego terenie wytyczono 67 km szlaków pieszych i 84 km szlaków rowerowych.

◆ **Sulejowski Park Krajobrazowy i Spalski Park Krajobrazowy**

Park Sulejowski obejmuje środkową część doliny Pilicy wraz z utworzonym na niej zbiornikiem Sulejowskim, Park Spalski położony jest dalej wzdłuż biegu rzeki w rejonie Tomaszowa Mazowieckiego i Spały. Na terenie równinnego, pokrytego polami krajobrazu środkowej Polski dolina rzeki Pilicy wyróżnia się malowniczością i różnorodnością krajobrazu. Rejon ten może być miejscem ciekawych rodzinnych wycieczek rowerowych i stosunkowo nietrudnych spływów Pilicą.

◆ **Przełomy Warty pod Działoszynem i Załęczem**

Załęczański Park Krajobrazowy – www.dspk.pl

Północny skrawek Jury Krakowsko-Wieluńskiej, położony w południowej części województwa łódzkiego jest doskonałym miejscem na uprawianie rodzinnej turystyki pieszej i rowerowej, ewentualnie na stosunkowo nietrudny spływ rzeką Wartą. Dolina

rzeki przecinającej Park łukiem o długości około 40 km jedynie w niewielkim stopniu nosi ślady ludzkiej gospodarki, natomiast koryto rzeki jest całkowicie naturalne. Otaczają je sosnowe lasy, piaszczyste nadrzeczne plaże i wznoszące się nad nimi niewysokie wapienne skałki. Teren jest jeszcze nie odkryty przez masową turystykę, chociaż nad rzeką położonych jest kilkanaście ośrodków wypoczynkowych. Na skraju Załęczańskiego Parku Krajobrazowego, nad brzegiem Warty położona jest zbudowana z jurajskich wapieni Góra Zelce, na stokach której znajduje się kilka jaskiń. Utworzono tu rezerwat przyrody nieożywionej „Węże”.

Małopolskie



Kraków

◆ **Na wycieczkę po Starym Mieście i na Wawel** – www.wawel.krakow.pl,

można się wybrać nie tylko z dziećmi w wieku szkolnym ale również przedszkolakami, tylko trzeba dzieci do tego odpowiednio wcześniej przygotować, np. opowiadając im legendy. Na pewno odwiedzić trzeba zięjącego ogniem Smoka Wawelskiego stojącego przez Smoczą Jamą.

◆ Z całą pewnością wszystkie dzieci można zabrać na wiele tradycyjnych krakowskich uroczystości – takich jak **Lajkonik** (czwartek po Bożym Ciele), odpust **Emaus na Zwierzyńcu** (poniedziałek wielkanocny) czy **Rękawka** pod Kopcem Krakusa (wtorek po Wielkiejnocy).

◆ **Muzeum Historyczne Miasta Krakowa**

– **trasa turystyczna w podziemiach Rynku** – www.mhk.pl

Jedna z pierwszych w Polsce prawdziwa multimedialna ekspozycja pozwala zapoznać się z prehistorią i historią Krakowa. Wystawa pod tytułem „Śladami europejskiej tożsamości Krakowa”

ma formę podróży w czasie. Ekspozycje można nie tylko oglądać ale i dotykać. Ekspozycję zabytków materialnych uzupełniają filmy, ekrany dotykowe, pokazy multimedialne i projekcje w 3D.

◆ Muzeum Lotnictwa w Krakowie-Czyżynach

– www.muzeumlotnictwa.pl

Kilkadziesiąt zabytkowych samolotów prezentowanych na płycie lotniska i w hangarach.

◆ Muzeum Przyrodnicze oraz Oceanarium

– www.aquariumkrakow.com

Wystawa bajecznie kolorowych egzotycznych ryb i różnych morskich stworzeń, naturalnej wielkości rekonstrukcje prehistorycznych zwierząt w tym nosorożca włochatego. W każdą niedzielę specjalne zajęcia dla dzieci.

◆ Muzeum Archeologiczne

– www.ma.krakow.pl

Oprócz stałych wystaw organizacja ciekawych „Pikników Archeologicznych” przeznaczonych dla całych rodzin – co roku w połowie czerwca na terenie ośrodka magazynowo-studyjnego w Branicach koło Nowej Huty.

◆ **Okolice Kopca Kościuszki i Lasek Wolski** to najładniejsze tereny spacerowe Krakowa. W Lasku Wolskim można odwiedzić **Ogród Zoologiczny** – www.zoo-krakow.pl. W Ogrodzie Zoologicznym zamieszkuje około 2000 zwierząt reprezentujących ok. 300 gatunków. Specjalnie dla dzieci przygotowano mini-zoo, gdzie można pogłaskać i nakarmić przygotowaną specjalnie paszą kucyki, króliczki miniaturowe, świnki morskie, żółwie, kózki karłowate, osiołki i lamy.

◆ Ogród Doświadczeń im. Stanisława Lema w Krakowie

– www.ogroddoswiadczen.pl

Czyli „Krakowski Ogród Doświadczeń” przy Alei Pokoju 68, na terenie Parku Lotników Polskich. Park edukacyjny dla wszystkich, którzy zainteresowani są „jak i dlaczego to działa”. Zawiera około

60 instalacji na których sprawdzić można działanie podstawowych praw fizyki. Są tam między innymi różnego typu karuzele, na których sprawdzić można działanie siły odśrodkowej, żyroskop, zegary, lustra, pryzmaty, model Układu Słonecznego i wiele, wiele innych.

Okolice Krakowa

◆ Kopalnia Soli w Wieliczce – www.kopalnia.pl

Jeden z najcenniejszych na świecie zabytków przemysłu, wpisana na Listę Światowego Dziedzictwa UNESCO. Oprócz tradycyjnego zwiedzania specjalne imprezy dla rodzin „Rodzinne Odkrywanie Solilandii”.

◆ Kopalnia soli w Bochni – www.kopalniasoli.pl

Trasa zwiedzania prowadzi przez dawne wyrobiska, na koniec długą podziemną zjeżdżalnią. Na zakończenie trasy każda grupa ma do dyspozycji 3-godzinny rekreacyjny pobyt w olbrzymiej komorze Ważyn. Organizowane są pobyty sanatoryjne. W Bochni w pobliżu kopalni znajduje się Park Archeologiczny – rekonstrukcja średniowiecznej Osady Oraczy, zaś za miastem Centrum Aktywnego Wypoczynku Borek – www.caw-borek.pl.

Jura Krakowsko-Częstochowska

◆ **Jaskinia Wierchowska Górna**, położona w górnej części doliny Kluczwoły w pobliżu wsi Wierchowice – www.gacek.pl. Rekonstrukcje zwierząt z epoki lodowcowej, wystawa poświęcono człowiekowi jaskiniowemu. W jaskini można dla dziecka zamówić organizację imprezy na której z dziećmi może się spotkać człowiek neolityczny – Neolitos, lub wróżka Kalcytia.

◆ Jaskinia Nietoperzowa – www.nietoperzowa.ojcow.pl

Na stropie jaskini można zobaczyć nietoperze skulone w skalnych załamach.

◆ **Grota Łokietka**, położona w szczytowej partii Góry Chełmoj nad Doliną Prądnika – www.grotalokietka.pl.

◆ **Jaskinia Ciemna** – www.ciemna.ojcow.pl

Położona 85 m nad doliną Prądnika. U wejścia znajduje się scenka figuralna przedstawiająca rodzinę neonandertalską. Jaskinie nie ma oświetlenia elektrycznego, zwiedza się ją ze świeczką.

◆ **Ojcowski Park Narodowy** – www.opn.pan.krakow.pl

Najmniejszy polski park narodowy obejmuje 15-kilometrowy odcinek doliny Prądnika i boczną Dolinę Sąspowską. Jest w nim blisko 400 jaskiń, głębokie na 100 m wąwozy, wywierzyska krasowe i fantastyczne formy skalne. Nad drogę w kierunku Ojcowa wznosi się 20-metrowej wysokości Maczuga Herkulesa, z którą związanych jest wiele legend.

◆ **Pustynia Błędowska** to największy w Polsce, a także w całej środkowej Europie obszar lotnych piasków polodowcowych. Przez pustynię prowadzi żółty szlak turystyczny. Najładniejsza panorama całej Pustyni Błędowskiej roztacza się z punktu widokowego na Kluczewskiej Górze, na skraju lasu koło wsi Klucze.

Besкиды i Gorce

◆ **Park Miniatur w Inwałdzie** – www.parkminiatur.com

Zawiera modele cudów architektonicznych z całego świata, m.in.: Akropol, Coloseum, Krzywa Wieża w Pizie, Statua Wolności, Mur Chiński, Wieża Eiffla, Sfinks. Miniatury są zbudowane w skali 1:25. Oprócz tego jest tu „zielony labirynt” a nad nim pomost widokowy, skąd rodzice mogą obserwować bawiące się dzieci.

◆ Zaraz obok znajduje się **Park Dinozaurów i rozrywki „Dinolandia”** – www.dinolandia.eu. Jest w nim ponad 50 modeli dinozaurów i inne atrakcje, np. sztuczna jaskinia.

◆ **Park Dinozaurów w Zatorze** – www.dinozatorland.pl

Ponad 100 modeli dinozaurów i liczne inne atrakcje.

◆ **Rodzinny Park Rozrywki „Rabkoland”** – www.rabkoland.pl

Liczne urządzenia rozrywkowe, jedyne na świecie „Muzeum Orderu Uśmiechu”.

◆ **Skansen Kolejowy w Chabówce** – www.skansen.hg.pl

Na terenie parowozowni założonej pod koniec XIX wieku. Parowozy, lokomotywy elektryczne i spalinowe, wagony oraz tabor specjalny taki jak żurawie, pługi śnieżne itp. Część eksponatów utrzymanych jest w stanie pełnej sprawności. Skansen powstał w latach 1991-1993. Ekspozycja zwiera Około 30 lokomotyw parowych, w tym 5 w pełni sprawnych oraz lokomotywy elektryczne i spalinowe, wagony, tabor specjalny taki jak żurawie, pługi śnieżne, dreżyny.

◆ **Spyw Popradem** na niezatapialnych plastikowych tratwach z Piwnicznej do Rytra, początek na przystani w Piwnicznej poniżej wiszącego mostu, koniec na przystani w Rytrze koło pola kempingowego w pobliżu ruin zamku, długość trasy 10 km.

◆ **Przyjazny rodzinom Ośrodek Narciarski „Dwie Doliny”**

Muszyna–Wierchomla – www.wierchomla.com.pl

Bezpieczny plac zabaw przed hotelem, przedszkole sezonowe, kryty basen i brodzik dla dzieci. Zimą zabawy i konkursy na śniegu, budowa igloo, jazda na sankach i na „jabłuszkach” oraz plastikowych skuterkach śnieżnych.

◆ **Muzeum Zabawek w Krynicy-Zdroju** – www.muzeum-zabawek.pl, oraz „Rajskie Ślizgawki” na Górze Parkowej – trzy zjeżdżalnie – fala, spirala i kamikadze; obok zjeżdżalnia pontonowa oraz wyciąg taśmowy dla dzieci.

Pieniny

◆ **Spyw przełomem Dunajca** – www.flisacy.com.pl

Zaczyna się na przystani w Sromowcach Wyżnych-Kątach, płynąc mija się Sromowce Niżne, położony na prawym słowackim brzegu Czerwony Klasztor, a następnie wpływa w przełomowy wąski wąwóz o stromych stokach pod Sokolicą.

◆ **Rejsy gondolami po Jeziorze Czorsztyńskim**
– www.rejs.net.pl

◆ **Krzesełkowa kolej linowa na szczyt Palenicy,
Szczawnica, ul. Główna 7 – www.pkl.pl**

Zjeżdżalnia grawitacyjna pod szczytem Palenicy. Skatepark dla dzieci przy dolnej stacji kolejki.

◆ **Ośrodek narciarski „Czorsztyn-Ski” Kluszkowce
ul. Kamieniarska 30a – www.czorsztyn-ski.com.pl**

Położony na zboczach góry Wdźar. Kilka wyciągów, kolejka krzesełkowa, trasy o różnym stopniu trudności (w tym specjalna trasa dla dzieci). Latem wypożyczalnia rowerów i ścianka wspinaczkowa. Letni tor saneczkowy typu alpen coaster o długości 1000 m. W ośrodku prowadzona jest hodowla strusi i owiec.

◆ **Wycieczki w góry**

Niewielkie i stosunkowo niewysokie, ale strome Pieniny na pewno bardzo się dzieciom spodobają. Szlaki turystyczne są bardzo urozmaicone i na każdym kroku spotkać można wiele ciekawostek, więc się szybko nie nudzą. Najciekawsze wycieczki jakie warto polecić dla starszych dzieci to wejście na Trzy Korony oraz na Sokolicę. Najwięcej informacji o Pieninach można znaleźć na stronie Pienińskiego Parku Narodowego – www.pieninypl.pl. Warto odwiedzić również Muzeum Pienińskiego Parku Narodowego w Krościenku.

Okolice Szczawnicy są również doskonałym punktem wypadowym dla rodzinnych wycieczek rowerowych. Na terenie uzdrowiska można wypożyczyć rowery razem z fotelikami dla dzieci.

Tatry i Podhale

◆ Czy warto wybrać się z rodziną w Tatry? Oczywiście, choć niekoniecznie trzeba od razu porywać się na najwyższe szczyty. Dzieci bardzo lubią urozmaicone wycieczki, kochają wspinać się po skałach, więc tatrzańskie wyprawy na pewno będą się im podobały. Na początek nawet z kilkuletnim maluchem można się wybrać na spacer do dolinek reglowych – Za Bramką, Ku Dziurze lub Strążyńskiej. Starsze dziecko warto zabrać na wycieczkę

Ścieżką nad Reglami, do Doliny Kościeliskiej i Wąwozu Kraków, na Kopieniec, czy do Doliny Chochołowskiej, urozmaicając drogę przejażdżką rowerem. Dzieci w wieku szkolnym na pewno zainteresowane będą jaskiniami.

◆ **Gubałówka** – to jeden z „żelaznych” punktów programu pobytu w Zakopanem. Na górze działa letnia zjeżdżalnia grawitacyjna, a zimą – wyciągi narciarskie. Z grzbietu rozciąga się fantastyczny widok na Tatry i na Beskidy (dokładną obserwację umożliwiają lunety). Przy drodze w kierunku Butorowego Wierchu otwarto kilka lat temu park linowy Trollandia. Największą atrakcją parku jest „skok w pajęczą sieć”.

◆ **Aqua Park Zakopane** – www.aquapark.zakopane.pl

Dwa duże baseny pływackie, zewnętrzny basen geotermalnym, zjeżdżalnie.

◆ **„Terma Bukowina”** – www.termabukowina.pl

Zespół basenów termalnych w Bukowinie Tatrzańskiej, to kilkanaście krytych oraz otwartych basenów z wodą termalną, kilka zjeżdżalni.

◆ **„Termy Podhalańskie”** – www.termypodhalanskie.pl

◆ **„Termy w Białce Tatrzańskiej** – www.termabania.pl

Zespół basenów termalnych w Szaflarach

◆ Z dzieckiem warto wybrać się również w **Tatry Słowackie** – nawet dla rodziców z niemowlęciem w wózku znajdzie się kilka ciekawych tras, gdzie asfaltową, ale z ograniczonym ruchem samochodowym drogą dojechać można wózkami w stosunkowo wysoko położone doliny – np. do Doliny Wielickiej, Doliny Żarskiej lub do Doliny Rohackiej. A u podnóża Tatr czekają liczne i bardzo atrakcyjne aquaparki – w Popradzie, „Tatralandia” w Liptowskim Mikulaszu, w Beszeniowej oraz w Orawicach.



Mazowieckie

Warszawa

◆ Centrum Nauki „Kopernik”

– www.kopernik.org.pl

Największe i najslawniejsze w Polsce multimedialne centrum edukacyjne. W centrum prezentowanych jest 8 stałych wystaw tematycznych – „Świat w ruchu”, „Człowiek i środowisko”, „Strefa światła”, „Korzenie cywilizacji”, „Teatr robotyczny”, położony na zewnątrz „Park odkrywców” oraz przeznaczona specjalnie dla najmłodszych dzieci w wieku od dwóch do sześciu lat, rozbudzająca ich wyobraźnię i ciekawość wystawa „Bzzz!”. Dla młodzieży powyżej 14 lat i dla dorosłych przeznaczona jest „Generacja”, czekające tutaj eksperymenty pozwalają zgłębić tajniki ludzkiej psychiki. Centrum „Kopernik” organizuje „Pikniki naukowe”, liczne warsztaty popularnonaukowe, wykłady, dni otwartych laboratoriów i liczne inne imprezy.

◆ Miejski Ogród Zoologiczny – www.zoo.waw.pl

Warszawskie Zoomieści się w 40 ha parku, zamieszkuje w nim ponad 3000 zwierząt reprezentujących ponad 500 gatunków. Wśród zieleni rozrzuconych jest 10 pawilonów pozwalających prezentować zwierzęta również w okresie zimowym. Zoo prowadzi lekcje, wykłady i prelekcje dla dzieci.

◆ Muzeum Etnograficzne – ethnomuseum.website.pl

Zbiory prezentowane w muzeum pochodzą z krajów całego świata. Przygotowywane są liczne wystawy czasowe. Specjalnie dla dzieci organizowane są popołudniowe spotkania, zajęcia i warsztaty, na których każdy może namalować obrazek na szkle, ulepić garnuszek czy wykonać wycinankę. Co miesiąc w sobotę organizowane są „Rodzinne spotkania z tradycją” dla całych rodzin, zaś w niedzielne popołudnia „Etnoniedziele” – warsztaty artystyczne, w których również mogą uczestniczyć całe rodziny.

◆ **Muzeum Ewolucji, Warszawa Pałac Kultury i Nauki**

– www.muzewol.pan.pl

Główną część ekspozycji paleontologicznej muzeum stanowią szkielety dinozaurów znalezione na pustyni Gobi w latach 60. i 70. XX w. przez polsko-mongolskie ekspedycje paleontologiczne. Znajdują się tam również rekonstrukcje niektórych dinozaurów, jak również innych kopalnych zwierząt. Kilka sal poświęconych zostało ewolucji człowieka, znajduje się tam artystyczna rekonstrukcja słynnego australopiteka „Lucy”. Muzeum organizuje liczne zajęcia edukacyjne i edukacyjno-artystyczne dla dzieci w różnym wieku, a nawet urodziny dla dzieci.

◆ **Muzeum Techniki, Warszawa Pałac Kultury i Nauki**

– www.muzeum-techniki.waw.pl

W przestronnych salach muzeum prezentowane są najróżniejsze, często bardzo ciekawe urządzenia techniczne zgrupowane w 14 stałych wystaw tematycznych – od górnictwa i hutnictwa po astronautykę. Oprócz tego stale prezentowanych jest kilka wystaw czasowych. Muzeum organizuje spotkania, lekcje muzealne i warsztaty dla dzieci młodzieży od przedszkola do liceum. Oddziałem Muzeum Techniki jest mieszczące się przy ulicy Filtrowej 62 Muzeum Motoryzacji, gdzie wystawione są pojazdy produkcji polskiej, wyprodukowane od początku aż po schyłek XX w.

◆ **Muzeum Kolejnictwa, dworzec Warszawa Główna**

– www.muzkol.pl

Ekspozycja muzealna zajmuje dawną pasażerską halę dworca oraz część zabudowań dworca towarowego Kolei Warszawsko-Wiedeńskiej z 1903 r. Na torach eksponowane są parowozy, lokomotywy spalinowe i elektryczne oraz wagony. Muzeum organizuje imprezy dla dzieci i całych rodzin i lekcje muzealne.

◆ **Muzeum Powstania Warszawskiego – www.1944.pl**

W muzeum organizowane są liczne spotkania dla rodzin z dziećmi w wieku już od 5 lat, w kilku grupach wiekowych. Spo-

tkania z najmłodszymi poświęcone są Warszawie i obejmują spacer po mieście. Starsze dzieci w wieku szkolnym mają możliwość poznania historii poprzez spotkania poświęcone udziałowi ich rówieśników w Powstaniu Warszawskim.

◆ **Stacja Dzieci** – www.stacjadzieci.pl

Miejsce spotkań rodziców i dzieci, liczne zajęcia plastyczne, teatralne, umuzykalniające i inne dla najmłodszych – od 1 do 10 lat, spotkania, warsztaty i prelekcje dla rodziców.

◆ **Warszawskie parki i ogrody**, takie jak **Ogród Saski**, **Park Ujazdowski** czy **Łazienki Królewskie** są ulubionym miejscem rodzinnych spacerów Warszawiaków. Ale można też, nawet blisko centrum pospacerować nad Wisłę, pomiędzy starorzecza, olsy i zalewowe łąki i tam obserwować ptaki.

◆ Z Warszawy warto wybrać się na **wycieczkę po Wiśle** statkiem Żegluga Wiślana – www.zeglugawislana.pl. Organizowane są regularne tygodniowe rejsy do Sandomierza i do Torunia. W samej Warszawie można się wybrać na krótki rejs spacerowy tramwajem wodnym po Wiśle, lub na nieco dłuższy 4-godzinny spacer do Wilanowa. Statki odpływają przez całe lato spod Pomnika Syrenki. Rozkład rejsów jest na stronie www.tramwajwodny.waw.pl.

Okolice Warszawy

◆ **Park Kultury w Powsinie** – www.parkpowsin.pl

Leśny park z licznymi spacerowymi ścieżkami, placami zabaw, letnim basenem i boiskami sportowymi. W amfiteatrze często odbywają się ciekawe imprezy.

◆ **Ogród Botaniczny PAN w Powsinie** – www.ogrod-powsin.pl

To miejsce powinni koniecznie odwiedzić rodzice z dziećmi zainteresowanymi przyrodą! W pięknym ogrodzie, na terytorium ponad 40 ha zgromadzono ponad 8000 gatunków i odmian roślin. W różnych częściach ogrodu nasadzone są rośliny egzotyczne i polskie. Krajowa roślinność górską prezentowana jest

na trzech specjalnie usypanych wzniesieniach, odpowiadających Tatrom, Pieninom i Bieszczadom. W rozarium kwitnie prawie 600 odmian róż. Ogród pełni nie tylko funkcje badawcze, ale jest udostępniony zwiedzającym. Pracownicy ogrodu prowadzą z dziećmi od przedszkoli aż do młodzieży licealnej zajęcia edukacyjne.

◆ **Park Linowy „Małpi Gaj” w Zalesiu Górnym**

– www.malpigaj.com.pl

Trasy dla dzieci, imprezy urodzinowe.

◆ **Leśne ZOO w Cyganówce koło Wilgi**

W malowniczej okolicy, w pobliżu leśniczówki zobaczyć można sarny, jelenie, dziki, koniki polskie i kury. Zwierzęta podchodzą do samego ogrodzenia, nie boją się ludzi, a sarny, jelenie i koniki polskie można poczęstować zieloną trawą.

◆ **Zamek w Czersku – www.zamekczersk.pl**

Jest to położona najbliżej Warszawy średniowieczna warownia, z wieży roztacza się piękny widok na okolicę. Na zamku organizowane są liczne imprezy, np. turnieje rycerskie.

Mazowsze

◆ **Miejski Ogród Zoologiczny w Płocku – www.zoo.plock.pl**

W Zoo przebywa ponad 2800 zwierząt reprezentujących ponad 290 gatunków. Dla dzieci szkolnych i przedszkolnych organizowane są specjalne programy zwiedzania.

◆ **Twierdza Modlin – www.twierdzamodlin.pl**

Unikalny zabytek fortyfikacyjny położony 35 km od stolicy. Twierdzę można zwiedzać z przewodnikiem lub samodzielnie, ale wtedy należy zaopatrzyć się w mapę. Dla dzieci i młodzieży przygotowano specjalne atrakcje i programy zwiedzania np. „Poszukiwacze skarbów” – program przygodowy dla najmłodszych. W twierdzy odbywają się liczne imprezy, np. zloty militarne.

◆ Muzeum Kolei Wąskotorowej w Sochaczewie

– mkw.e-sochaczew.pl

Zabytkowym pociągiem wąskotorowym można przejechać z Sochaczewa do Puszczy Kampinoskiej. Przejazdy cieszą się bardzo dużym powodzeniem, warto więc zarezerwować bilet wcześniej. Oprócz przejazdu „ciuchcią” warto również zwiedzić muzeum posiadające największy w Europie zbiór zabytkowego taboru wąskotorowego.

◆ Puszcza Kampinoska i Kampinoski Park Narodowy

– www.kampinoski-pn.gov.pl

Położony nieopodal Warszawy rozległy kompleks leśny może być miejscem interesujących rodzinnych wycieczek pieszych lub rowerowych. Do dyspozycji turystów jest aż około 360 km znakowanych pieszych szlaków turystycznych. Znakowane szlaki rowerowe mają łączną długość około 200 km. Na wyznaczonych trasach dozwolona jest także turystyka konna. Dla potrzeb turystów zbudowano leśne parkingi i wiaty.

◆ Muzeum Wsi Mazowieckiej w Sierpcu

– www.mwmskansen.pl

Mazowiecki skansen tętni życiem przez cały rok. Organizowanych jest tu wiele imprez przybliżających tradycyjne święta, zwyczaje i obrzędy – jak np. Niedziela Palmowa, Wielkanoc, Dożynki. Przez całe lato, w każdą niedzielę we wnętrzach domów zobaczyć można jak funkcjonowały tradycyjne warsztaty – wikliniarski, kowalski czy tkacki i inne. Dla dzieci i młodzieży organizowanych jest wiele konkursów, przede wszystkim plastycznych. Od maja 2011 r. na terenie skansenu funkcjonuje ścieżka edukacyjno-przyrodnicza w parku dworskim.

Opolskie



Okolice Opola

◆ Ogród Zoologiczny w Opolu

– www.zoo.opole.pl

Niewielkie Zoo zamieszkuje ponad 900 zwierząt reprezentujących 227 gatunków. Zwierzęta prezentowane są w grupach charakterystycznych dla poszczególnych kontynentów.

◆ Park Jurajski w Krasiejowie

– www.juraparkkrasiejow.pl

W okolicach podopolskiego Krasiejowa w latach 90. XX w. i na początku wieku XXI prowadzono intensywne wykopaliska. W tym czasie znaleziono tam liczne skamieniałości triasowych kręgowców, nie tylko wczesnych dinozaurów ale również płazów i ryb. Wykopaliska prowadzone są nadal. Tymczasem w pobliżu powstał Jura Park, gdzie można obejrzeć nie tylko naturalnej wielkości modele prehistorycznych gadów ale również wyeksponowane są rzeczywiste znaleziska paleontologiczne. Dla tych, którym jeszcze mało jest wrażeń przygotowano „Prehistoryczny Park Rozrywki”.

Góry Opawskie

◆ Niewysokie Góry Opawskie udostępnione są siecią niezbyt trudnych i nie zatłoczonych szlaków turystycznych. Najciekawszy, chociaż dostępny raczej dla starszych dzieci jest szlak zwany „Gwarkowa Perc” z Pokrzywnej do Jarnołtówka. Na trasie trzeba się wspinać po skałkach i po drabince w dawnej kopalni łupków.



Podkarpackie

Beskid Niski i Pogórza

◆ Skansen Przemysłu Naftowego w Bóbrce koło Krosna – www.bobrka.pl

Muzeum na terenie jednej z najstarszych na świecie kopalni ropy naftowej, założonej w 1854 r. Wewnątrz pawilonu wystaw są liczne modele instalacji przemysłowych służących do przeróbki ropy. W plenerze można zobaczyć takie załogowe urządzenia związane z eksploatacją ropy naftowej, jak szyby wiertnicze, pompy, kiwony i wiertnice.

◆ Karpacka Troja – www.karpackatroja.pl

Skansen archeologiczny w Trzcinicy koło Jasła. Specjalnie dla dzieci przygotowana jest „Salka Małego Odkrywcy” wyposażona w odpowiedni zestaw mebli, pomocy naukowych, sprzęt multimedialny oraz zabawki, zarówno współczesne jak i kopie tych używanych przez dzieci w dawnych czasach.

◆ **Rezerwat „Przędki”** to grupa pięknych skał rozrzuconych wśród lasu na grzbiecie pomiędzy wsiami Korczyzna i Czarnorzeki. Piaskowcowe ostańce o fantastycznych kształtach, przypominające pogarbione sylwetki ludzkie osiągają do kilkunastu metrów wysokości. Nieopodal są ruiny zamku „Kamieniec”, oba obiekty łączy ścieżka przyrodnicza.

Okolice Rzeszowa i Przemyśla

◆ Muzeum Dobranocek w Rzeszowie – www.muzeumdobranocek.com.pl

Można tu spotkać takich bohaterów dawnych „Dobranocek” jak Jacka i Agatkę, Misia Uszatka, Misia Colargola, Bolka i Lolka, Reksia, Smerfy i wielu innych. Nie tylko dzieci ale również rodzice, a nawet dziadkowie będą się dobrze bawili.

◆ Muzeum Lalek w Pilźnie koło Dębicy

– www.muzeumlalek.pl

Ekspozycja obejmuje między innymi manufakturę, w której wytwarzane są lalki, prezentowane jest tutaj wyposażenie starych warsztatów, m.in. krawieckiego, szewskiego i fryzjerskiego, lalki w strojach regionalnych i historycznych oraz zestaw lalek służących jako pomoce naukowe. Druga część wystawy nosi nazwę „Zabawki, babci, mamy i moje” i zawiera przegląd zabawek jakimi bawiły się dzieci od 200 lat. W oddalonym o kilkanaście kilometrów Lipinach znajduje się filia muzeum, gdzie zobaczyć można zminiaturyzowany skansen a także „Krasnoludkowo”.

◆ Przejazd kolejką wąskotorową „Pogórzanin”

– www.waskotorowka.prv.pl

Na przejażdżkę na trasie Przeworsk–Dynów–Przeworsk trzeba poświęcić cały dzień. Na trasie działającej od 1904 r. kolejki jest najdłuższy w Europie tunel kolei wąskotorowych o długości 602 m i głębokości 30 m.

◆ Arboretum w Bolestraszcach koło Przemyśla

– www.bolestraszyce.com

Kilka tysięcy okazów egzotycznych i rodzimych drzew i krzewów, w pobliżu wejścia „ogród sensoryczny” przeznaczony głównie dla dzieci i niepełnosprawnych – z alejką dostępną dla wózków inwalidzkich, gdzie każdą z posadzonych roślin można dotknąć i powąchać.

◆ Chłopców zainteresuje na pewno **zespół fortów przemyskich** ale tam, ze względu na bezpieczeństwo nie należy w żadnym wypadku puszczać dzieci samodzielnie.

Bieszczady

◆ Muzeum Budownictwa Ludowego, Sanok, ul. Rybickiego 3

– www.skansen.mblsanok.pl

Sanok to wprawdzie jeszcze nie Bieszczady, ale w Skansenie można obejrzeć stare bieszczadzkie domy i cerkwie. Od 2011 r.

otwarty został „Galicyjski Rynek” czyli zrekonstruowany rynek małego podkarpackiego miasteczka z II połowy XIX w. Większość budynków pełnił funkcje muzealne, w niektórych odtworzone zostały sklepy, karczma i inne budynki użytkowe.

◆ **Bieszczadzka Kolejka Leśna, Majdan 17**

– www.kolejka.bieszczady.pl

Główna trasa bieszczadzkiej ciuchci to Majdan–Przysłup i z powrotem. Drugi, dłuższy kurs popołudniowy do Smolnika przez Balnicę. Z kolejki można wysiąść m.in. na stacjach w Dołżycy i Cisnej, Żubraczem czy Balnicy. Czekając w Majdanie na pociąg, warto odwiedzić urządzony tu mały skansen kolejowy i muzeum kolejki.

◆ W Bieszczadach warto jeszcze zwiedzić **zapory – Myczkowiecką i Solińską**, popływać statkiem po **Jeziorze Solińskim**, odwiedzić **mini-zoo w Myczkowcach**, a w **Muzeum Bieszczadzkiego Parku Narodowego w Ustrzykach Dolnych** poznać zwierzęta żyjące w Bieszczadach.



Podlaskie



◆ Narwiański Park Narodowy

– www.npn.pl

Na rozlewiskach Narwi spotkać można łosia, bobra, liczne gatunki ptaków wodnych i brodzących. Przez teren parku i w jego bezpośrednim sąsiedztwie prowadzą liczne szlaki piesze, rowerowe i ścieżki dydaktyczno-przyrodnicze, ale najprzyjemniej i najciekawiej jest zwiedzać park z wody. W okolicy jest kilka wypożyczalni sprzętu pływającego, można również zamówić u miejscowych gospodarzy wycieczkę starodawną łodzią „pychówką”, taką jakie służyły do przewozu siana z łąk położonych pomiędzy korytami rzeki oraz połowów ryb. W trakcie pływania prowadzący łódź odpycha się od dna długim wiosłem lub tyczką.

◆ Białowiecki Park Narodowy – www.bpn.com.pl

Najstarszy polski park narodowy słynie przede wszystkim z hodowli żubrów, tutaj ten gatunek został z powodzeniem restrytuowany, a obecnie żyje tu największe na świecie stado żubrów. Ochroną objęty jest ostatni na niżu europejskim pierwotny las naturalny i wszystkie żyjące w nim gatunki roślin i zwierząt. Z dziećmi warto wybrać się na wycieczkę rowerem po parku oraz odwiedzić Muzeum Przyrodniczo-Leśne wraz z wieżą widokową.

◆ Biebrzański Park Narodowy – www.biebrza.org.pl

Wizytę w największym polskim parku narodowym warto polecić rodzinom z dziećmi w wieku szkolnym. Park udostępniony jest siecią wyznakowanych szlaków turystycznych i przyrodniczych, po niedostępnych bagnach prowadzą drewniane kładki, a w miejscach szczególnie ciekawych udostępniono turystom wieże i platformy widokowe służące przede wszystkim do obserwacji ptaków. W rejonie parku jest prawie 30 miejsc gdzie można wypożyczyć sprzęt pływający jak również rowery.

◆ **Twierdza Osowiec**

Dawna rosyjska twierdza która położona jest w zwężeniu doliny Biebrzy i która nie została nigdy zdobyta zainteresuje z pewnością wszystkich miłośników militariów. W twierdzy zwiedzać można tylko fort centralny w tym również znajdujące się w nim Muzeum Twierdzy zawierające elementy uzbrojenia, mundury żołnierzy oraz szereg innych przedmiotów charakterystycznych dla wojen jakie miały miejsce w okresie funkcjonowania twierdzy. Poznać można również historię budowy twierdzy. Zwiedzanie twierdzy i muzeum możliwe jest tylko z przewodnikiem.

◆ **Rejs Kanałem Augustowskim**

– www.zeglugaaugustowska.pl

Jeden z najciekawszych w Polsce szlaków wodnych przebiega Kanałem Augustowskim, na którym znajduje się 18 śluz, w tym 14 na terenie Polski. Każda ze śluz jest zabytkiem techniki, a żegluga przez nie dostarcza niezapomnianych wrażeń. Kanałem kursują statki pasażerskie Żeglugi Augustowskiej. Oprócz tego z Augustowa można popłynąć w rejs po okolicznych rzekach lub jeziorach.

◆ **Białostockie Muzeum Wsi**

– www.bialostockiemuzeumwsi.pl

Muzeum położone jest przy drodze do Augustowa, zawiera 33 budynki oraz wiele elementów „małej architektury” zgrupowane w trzech sektorach: leśnym, dworskim oraz drobnoszlacheckim. Jak w wielu innych skansenach prawie w każdą wiosenną i letnią niedzielę można wziąć udział w ciekawych festynach, wystawach, warsztatach i spotkaniach dedykowanych głównie dzieciom i młodzieży. Jako jedną ze stałych wystaw obejrzyć można ekspozycję „Dziecko w społeczności wiejskiej Podlasia XIX / XX w.”.

◆ **Arboretum im. Powstańców 1863 r. w Kopnej Górze**

Rozległy ogród dendrologiczny powstały w celu upamiętnienia wydarzeń Powstania Styczniowego, jakie miały miejsce w tym rejonie. Rośnie w nim około 500 gatunków roślin.

◆ Muzeum Straży Pożarnej w Nowodworcach

Zawiera kilkanaście eksponatów, wszystkie sprawne i w każdej chwili gotowe do użycia.

◆ Jurajski Park Dinozaurów w Jurowcach koło Białegostoku

– www.jurajskiparkdinozaurow.pl

Oprócz ścieżki edukacyjnej z modelami dinozaurów dostępne są park linowy oraz plac zabaw.

Pomorskie



Trójmiasto i okolice

◆ Akwarium Gdyńskie Morski Instytut

Rybacki w Gdyni – www.akwarium.gdynia.pl

W położonym w centrum Gdyni „Akwarium” można zobaczyć niezwykle gatunki ryb, płazów i gadów pochodzących z różnych rejonów świata. Placówka jest specjalnie przyjazna rodzinom z małymi dziećmi, można wypożyczyć wózek do przewozu dziecka po całej ekspozycji, w toalecie do dyspozycji są przewijaki dla niemowląt, a w barze – wysokie krzeselka do karmienia dzieci. Oprócz akwariów na terenie placówki znajduje się Muzeum Oceanograficzne w którym eksponowane są wystawy o tematyce morskiej. Dla dzieci i młodzieży prowadzone są prezentacje oraz zajęcia laboratoryjne.

◆ Miejski Ogród Zoologiczny „Wybrzeża” w Gdańsku-Oliwie

– www.zoo.gd.pl

Na rozległym obszarze około 130 ha zamieszkuje ponad 1000 zwierząt reprezentujących ponad 200 gatunków. Dla najmłodszych dzieci przygotowano „Małe Zoo” ze zwierzętami, które można pogłaskać i nakarmić. Po ogrodzie można odbyć przejażdżkę „kolejką retro” lub konno, na kucyku lub niewielkim spokojnym koniku. Dla spragnionych mocnych wrażeń jest park linowy „Mał-

pi Jar”, w którym jest między innymi specjalna trasa dla małych dzieci.

◆ **Centrum Hewelianum w Gdańsku** – www.hewelianum.pl

Na terenie fortu Góry Gradowej w Gdańsku powstało centrum edukacyjne przeznaczone dla wszystkich ciekawych świata i otaczających nas zjawisk fizycznych. Na terenie centrum zorganizowane są dwie wystawy stałe – interaktywna – „Energia, Niebo i Słońce” i historyczna – „Wehikuł Czasu – Człowiek i Pocisk”, a także organizowane są wystawy czasowe. Dla dzieci i młodzieży od przedszkolaków do uczniów liceum organizowane warsztaty i pokazy naukowe.

◆ **Okręt-Muzeum ORP „Błyskawica” w Gdyni**

– www.muzeummw.pl

Znany i bardzo zasłużony okręt wojenny stanowi część Muzeum Marynarki Wojennej w Gdyni. Na jego pokładzie zobaczyć można wystawę poświęconą budownictwu okrętowemu a także warunkom życia i służby na morzu. Oprócz okrętu w skład ekspozycji muzeum wchodzi plenerowa wystawa broni i uzbrojenia morskiego w Gdyni przy ulicy Zawiszy Czarnego.

◆ **Centralne Muzeum Morskie w Gdańsku** – www.cmm.pl

Muzeum składa się z wielu oddziałów, z których dla dzieci najciekawszy będzie zapewne statek-muzeum „Dar Pomorza” przycumowany w Gdyni przy Nabrzeżu Pomorskim w pobliżu ORP „Błyskawica”. Na pokładzie statku zwiedzać można maszynownię, pomieszczenia załogi, prezentowana jest także ekspozycja dotycząca historii statku. Inne ciekawe oddziały Muzeum Morskiego to „Muzeum Wisły” w Tczewie, „Muzeum Rybołówstwa” na Helu i Muzeum Historyczne w Żurawiu Gdańskim.

◆ **Żegluga Bałtycka** – www.zegluga.pl

Dla zainteresowanych morską przejażdżką w sezonie letnim uruchomione są liczne rejsy spacerowe po Zatoce Gdańskiej, Zalewie Wiślanym, rejsy z Gdańska lub Gdyni na Hel i z powrotem.

◆ Zamek w Malborku – www.zamek.malbork.pl

Stolica państwa krzyżackiego i główna siedziba wielkiego komtura stanowi jeden z najlepiej zachowanych w Europie średnio-wiecznych zamków. Budowla wręcz przytłacza swoim ogromem. Wspaniałe komnaty, sekretne przejścia stwarzają możliwość snucia niezwykłych opowieści. W maju odbywa się tu Bałtycki Festiwal Nauki, w lipcu widowiskowa inscenizacja oblężenia Malborka. Niezapomnianym przeżyciem może być również nocne zwiedzanie zamku z przewodnikiem.

◆ Żuławska Kolej Dojazdowa – www.zkd-zulawy.republika.pl

Pociągi wąskotorowe kursują w okresie wakacji codziennie, na trasie Nowy Dwór Gdański – Cyganek – Tujsk – Rybina – Popowo – Stegna. W Steganie następuje rozwidlenie na dwie linie. Jedna z nich prowadzi aż do ujścia Wisły (stacja Mikoszewo Ujście Wisły), a druga – w przeciwnym kierunku – do Sztutowa. W soboty niektóre składy ciągnięte są przez parowóz.

Wybrzeże Bałtyku

◆ Fokarium na Helu – www.fokarium.com

Nie jest to park rozrywki a część ośrodka naukowego, który zajmuje się odtworzeniem i ochroną kolonii fok szarych, niegdyś zwierząt bardzo popularnych na Bałtyku, dziś niemal zupełnie wytępionych. W kilku basenach zobaczyć można bawiące się foki, które chore lub osłabione zostały znalezione na wybrzeżu, a które są w fokarium leczone, odkarmiane, a następnie wypuszczane na wolność. Na terenie fokarium znajduje się również ekspozycja pod tytułem „Ssaki naszego morza” oraz wypożyczalnia rowerów. Dzieciom najbardziej spodobać się odwiedziny fokarium w porze karmienia zwierząt, a więc przed południem.

◆ Latarnia Morska na Rozewiu – www.rozewie.wla.com.pl

Przylądek Rozewie to najbardziej wysunięty na północ punkt Polski. Słynie przede wszystkim z latarni morskiej, która istniała w tym miejscu już od XVII w. Latarnię można zwiedzać, na szczy-

cie wysokiej na ponad 32 m wieży znajduje się układ optyczny złożony z zespołu żarówek i lusterek. W położonej nieopodal nieczynnej od roku 1919 tak zwanej „Nowej Latarni” znajduje się Muzeum Latarnictwa Morskiego.

◆ **Słowiński Park Narodowy** – www.slowinski.pn.pl

Położony na środkowym wybrzeżu park narodowy obejmuje teren niezwykłych piaszczystych wydm położonych pomiędzy wybrzeżem Bałtyku a jeziorami Gardno i Łebsko. Park udostępniony jest licznymi szlakami pieszymi i rowerowymi, zbudowano również liczne altany dla turystów, punkty widokowe, informacje o przyrodzie parku udostępnione są na ścieżkach przyrodniczych. Po jeziorze Łebsko kursują statki spacerowe.

◆ **Muzeum Wsi Słowińskiej w Klukach** – www.muzeumkluki.pl

Skansen położony jest w miejscu dawnej wsi słowińskiej, na brzegu jeziora Łebsko. Organizowane są liczne imprezy folklorystyczne i festyny dla całych rodzin.

◆ **Latarnie morskie** w Stilo, w Czołpinie i w Ustce.

Kaszuby

◆ **Skansen w Wdzydzach Kiszewskich**

– www.muzeum-wdzydze.gda.pl

Pierwsze na ziemiach polskich muzeum na wolnym powietrzu zawiera ok. 40 obiektów drewnianej architektury ludowej z terenu Kaszub takich jak zagrody chłopskie, dworki, wiatraki, kościół, kuźnia i karczma, czy wiejska szkoła w której można nawet zorganizować lekcję. Na terenie skansenu organizowane są majówki, Dzień Dziecka, jarmarki i inne ciekawe widowiska i spotkania

◆ **Skansen Budownictwa Drewnianego w Szymbarku**

– www.cepr.pl

Miejsce to znane jest w całej Polsce z „Domu na opak” czyli drewnianej chałupy postawionej na dachu. Nie jest to jednak jedyna osobliwość związana z tym muzeum. Zobaczysz można rów-

niez „najdłuższą deskę na świecie”, pochodzący z okresu II Wojny Światowej bunkier tajnej organizacji „Gryf Pomorski”, a także stare narzędzia i urządzenia, jak np. fotel dentystyczny sprzed 150 lat.

◆ **Muzeum Kolejnictwa w Kościerzynie**

– www.muzeum.koscierzyna.gda.pl

W skansenie kolejowym, który jest oddziałem Muzeum Ziemi Kościerznińskiej znajduje się usytuowana na wolnym powietrzu ekspozycja wagonów i urządzeń towarowych, stare lokomotywy oraz hala na cztery parowozy. W centrum miasteczka przy ul. Długiej 31 mieści się Muzeum Akordeonu.

Śląskie



Rejon Tarnowskich Gór

◆ **Kopalnia Zabytkowa Rud**

Srebrońskich, Tarnowskie Góry

ul. Szczęć Boże 52 – www.kopalniasrebra.pl

Podziemna trasa turystyczna po dawnych wyrobiskach kruszców srebronośnych. Trasa liczy 1700 m długości i obejmuje podziemny przepływ łodziami na odcinku 270 m. Obok wejścia do kopalni znajduje się Skansen Maszyn Parowych, liczący ponad 30 eksponatów w tym kolekcję starych parowozów.

◆ **Sztolnia Czarnego Pstrąga**

Tarnowskie Góry park Repecki – www.kopalniasrebra.pl

Sztolnię zwiedza się na łodziach.

◆ **Ośrodek narciarski „Dolomity” Sportowa Dolina**

– www.dsd.pl

Na północy Bytomia w dzielnicy Sucha Góra, w dawnych kamieniołomach dolomitu urządzono kilka tras narciarskich, czynnych również latem. Zimowy plac zabaw dla najmłodszych dzieci z karuzelą do nauki jazdy na nartach. Ośrodek sąsiaduje z rezerwatem przyrody „Segiet”, w pobliżu przebiegają szlaki rowerowe.

◆ Muzeum Chleba w Radzionkowie

ul. Zofii Nałkowskiej 5 – www.muzeum-chleba.pl

W muzeum można uczestniczyć w tradycyjnym procesie wypieku chleba.

◆ Kolejka wąskotorowa

Bytom – Zalew Nakło-Chechło – www.gkw.pl

Centralna część Górnego Śląska

◆ Wojewódzki Park Kultury i Wypoczynku w Chorzowie

– www.wpkiw.com.pl, a w nim:

◆ Park Atrakcji czyli popularne „Wesołe Miasteczko”

– www.wesole-miasteczko.pl

◆ Rura Park – www.rurapark.pl

Duża zadaszona sala gdzie są helikoptery, samochodziki, gigantyczne klocki Lego, domki z mini-ogródkami, baseny z piłeczkami, liczne zjeżdżalnie i tunele.

◆ Śląski Park Linowy „Palenisko” – www.palenisko.com.pl

W parku znajduje się między innymi specjalna trasa dla najmłodszych, dostępna dla dzieci od 3 lat.

◆ Śląski Ogród Zoologiczny – www.zoo.silesia.pl

W Zoo żyje około 2,2 tys. zwierząt, reprezentujących 280 różnych gatunków. Dla najmłodszych dzieci przeznaczona jest mini-zoo, gdzie można niewielkie zwierzątko nakarmić i pogłaskać. W wyrobisku dawnej kopalni jest Kotlina Dinosaurów z prehistorycznymi gadami przedstawionymi w naturalnej wielkości. Na terenie Zoo jest plac zabaw i punkty małej gastronomii.

◆ Kolejka wąskotorowa – www.gkw.pl/pl-wpkiw.htm

Kursuje w letnie weekendy.

◆ Kąpielisko Fala – www.wpkiw.com.pl/fala

◆ Planetarium Śląskie – www.planetarium.edu.pl

Seanse przygotowane specjalnie dla dzieci, zwiedzanie obser-

watorium astronomicznego, stacji sejsmologicznej i stacji klimatologicznej.

◆ **Górnośląski Park Etnograficzny** – www.chorzow.pl/skansen

Liczne imprezy folklorystyczne takie jak „Dni chleba”, „Dni miodu”, pokazy dawnych rzemioł. W lipcu i w sierpniu odbywają się przeznaczone specjalnie dla dzieci „Wakacje w Skansenie”.

Zabrze

◆ **Skansen Górniczy „Królowa Luiza”**

ul. Wolności 402 – www.luiza.zabrze.pl

Jedyna w Europie czynna parowa maszyna wyciągowa z 1915 r., zwiedzanie podziemnych korytarzy o długości 1560 m położonych na głębokości do 35 m., przejazd górniczą kolejką „Karlik” na trasie o długości 0,5 km.

◆ **Muzeum Górnictwa Węglowego**

ul. 3 Maja 19 – www.muzeumgornictwa.pl

Ciekawe, działające modele maszyn górniczych.

◆ **Zabytkowa Kopalnia Węgla Kamiennego „Guido”**

ul. 3 Maja 91a – www.kopalniaguido.pl

Udostępnione do zwiedzania są dwa poziomy dawnej kopalni.

Pszczyna

◆ **Zagroda Żubrów w Pszczynie** – www.zubry.pszczyna.pl

Zwierzęta można oglądać z pomostu widokowego.

Jura Krakowsko-Częstochowska

◆ **Zamek w Podzamczu koło Ogrodzienca**

– www.zamek-ogrodzieniec.pl

Przy drodze do zamku park linowy „Adrenalina Park” – www.adrenalinapark.pl, w pobliżu również zrekonstruowany gród na Górze Birów – www.gorabirow.pl.

◆ **Ośrodek Edukacyjno-Naukowy Zespołu Parków Krajobrazowych Województwa Śląskiego w Smoleniu**, dojazd trasą Ka-

towice–Zawiercie–Pilica–Smoleń. Na miejscu również możliwość noclegu w domkach campingowych. W pobliżu wytyczono „Szlak Jaskiniowców” prowadzący obok Jaskini Strzegowskiej i Biśnik. Szlak jest wyposażony w schodki z poręczami oraz łańcuchy, które ułatwiają poruszanie się w najbardziej eksponowanych miejscach, z tego względu nie należy nań zabierać najmłodszych dzieci.

◆ **Rezerwat „Góra Zborów” w Podlesicach**, w pobliżu Kroczyca – jeden z najciekawszych zespołów skalnych Jury z wapiennymi ostańcami o fantastycznych kształtach. Skały otacza sieć ścieżek oraz szlaków pieszych i rowerowych. Nad odległym o 3 km zalewem w Kostkowicach można odpocząć w upalny dzień.

◆ **Zamki w Mirowie i w Bobolicach**

– www.zamekbobolice.com

Pierwszy w ruinie, drugi odbudowany .

◆ **Ruiny zamku w Olsztynie** oraz ruchoma szopka w tej miejscowości www.szopkaolsztyn.art.pl.

◆ **Kosmiczny Szlak Turystyczny** – www.lecholand.pl

Terenowy model układu słonecznego pomiędzy miejscowościami Piaskiem a Julianką w północnej części Jury. Słońce o średnicy około 1 m znajduje się na dachu kawiarni „Oaza” w Piasku, odległa o 8 min. marszu Ziemia ma 1 cm średnicy.

◆ **Muzeum Produkcji Zapalek w Częstochowie**

– www.zapalki.pl

Obejrzeć można zabytkową linię technologiczną z lat 30-tych XX w. z pracującym cały czas parkiem maszynowym.

Beskidy

◆ **„Chlebowa Chata” w Górkach Małych koło Brennej**

– www.chlebowachata.pl

Oprócz obejrzenia kolekcji dawnych narzędzi i maszyn rolniczych można się tutaj zapoznać z procesem wypieku chleba, a nawet samemu upiec podplomyk, ubić masło i zrobić twarożek.

◆ **Leśny Park niespodzianek w Ustroniu,**
ul. Zdrojowa 16 – www.lesnypark.pl

W parku można zobaczyć m.in. żubry, kozy, daniela. Na zboczach Równicy wytyczono ścieżkę edukacyjną, bajkową i widokową. Jest również sokolarnia (pokazy lotów) oraz plac zabaw.

◆ **Parki linowe** w Ustroniu na Równicy obok schroniska oraz na Czantorii obok kolejki krzeselkowej, www.parklinowy.pl. Extreme Park na Równicy w pobliżu szczytu – www.ustron-rownica.pl. Kompleks sportowo-rozrywkowy zawierający całoroczny tor saneczkowy, tor pontonowy, batuty, kompleks do gry w paintball i ściankę wspinaczkową. Letni tor saneczkowy obok górnej stacji kolejki krzeselkowej na Czantorii – www.czantoria.net.

◆ **Regionalny Leśny Ośrodek Edukacji Ekologicznej „Leśnik”** w Ustroniu. Ciekawa ekspozycja przyrodnicza przedstawiająca lasy Beskidu Śląskiego i ich mieszkańców. Można obejrzeć wypchane zwierzęta, wysłuchać informacji na temat zwyczajów zwierząt, a także posłuchać odgłosów lasu. Przed budynkiem Ośrodka rozpoczyna się ścieżka przyrodniczo-leśna „Skalica” o długości ok. 4 km, która biegnie z boczem góry Skalicy (497 m n.p.m.) a potem brzegiem Wisły w kierunku Ustronia-Polany.

◆ **Park Linowy „Przygoda Park” w Wiśle**
– www.przygodapark.com

Na miejscu można też uprawiać zorbing (staczanie się po zboczu w dmuchanej kuli), wypożyczyć quady, lub zagrać w paintball.

◆ **Całoroczny Tor Saneczkowy Bielsko-Biała**
ul. Skalna 58 – www.torsaneczkowy.bielsko.pl

◆ **Studio Filmów Rysunkowych w Bielsku-Białej**
– www.sfr.com.pl

Tutaj powstały znane dzieciom filmy rysunkowe takie jak Bolek i Lolek, Reksio i Porwanie Baltazara Gąbki. Reksio oraz od niedawna Bolek i Lolek mają w Bielsku-Białej swoje pomniki.

◆ **Teatr Lalek Banialuka w Bielsku-Białej – www.banialuka.pl**



Świętokrzyskie

◆ Park Jurajski w Bałtowie

– www.juraparkbaltow.pl

Najstarszy polski „Park Jurajski” utworzony został w miejscu gdzie pod koniec XX w. znaleziono doskonale zachowane odciski na skałach tropy jurajskich gadów – allozaura, stegozaura, kampozaura i kompsognata. Autentyczne tropy są eksponowane w miejscu gdzie zostały odnalezione, a doprowadza do nich ścieżka przyrodnicza prowadząca pięknymi lessowymi wąwozami. W pobliżu powstał rozległy „Park Jurajski” z naturalnej wielkości modelami dinozaurów, zarówno tych które pozostawiły tu tropy, jak i innych. Przez środek parku prowadzi ścieżka edukacyjna, jest tu muzeum skamieniałości, a oprócz tego plac zabaw, park rozrywki, stok narciarski, zwierzyńiec gdzie spotkać się można z dzikimi zwierzętami w ich naturalnym środowisku. Organizowane są spływy po rzece Kamiennej, jazdy konne i inne atrakcje. Bałtów zamienia się stopniowo w wielki kombinat rozrywki. Warto zajrzeć na stronę www.baltow.info.

◆ Rezerwat Archeologiczny „Krzemionki”

w Krzemionkach Opatowskich – www.krzemionki.pl

W miejscu gdzie w okresie neolitu wydobywano cenny surowiec do wytwarzania broni i narzędzi jest obecnie udostępniona do zwiedzania trasa podziemna. Prezentowane są oryginalne wyrobiska prehistorycznych kopalni i narzędzia wykonane z krzemienia.

◆ Sandomierz, podziemna trasa turystyczna

„Sandomierskie Lochy” – www.pttk-sandomierz.pl

W tym przepięknym miasteczku dzieci będą najbardziej zainteresowane zwiedzeniem podziemnej trasy prowadzącej piwnicami domów znajdujących się przy Rynku oraz pod ulicami Oleśnic-

kich, Opatowską i Bartolona. Trasa liczy 450 m długości i obejmuje położone na różnych poziomach 34 komory.

◆ **Zamek „Krzyżtopór” w Ujeździe** – www.krzyztopor.org.pl

Runy jednego z największych i najwspanialszych manierystycznych zamków, pełne są ukrytej symboliki, tajemniczych zakamarków, związanych jest z nimi wiele legend i niezwykłych historii. Dziś na zamku odbywają się turnieje rycerskie, spektakle teatralne i inne imprezy.

◆ **Muzeum Zegarów w Jędrzejowie**

– www.muzeum.jedrzejow.pl

Kto chce zobaczyć jak w ciągu wieków zmieniały się metody mierzenia czasu powinien koniecznie wstąpić do Jędrzejowa do Muzeum im. Przypkowskich. Można tu podziwiać piękną kolekcję zegarów słonecznych, klepsydr oraz zegarów mechanicznych. Ekspozowane są również zabytkowe aparaty fotograficzne, naczynia apteczne i wyposażenie kuchni.

◆ **Ciuchcia Ekspres Ponidzie**

– www.expres-ponidzie.k-ow.net

Świętokrzyska kolejka wąskotorowa kursuje w każdą wiosenną i letnią niedzielę na 30 kilometrowej trasie Jędrzejów – Pińczów.

◆ **Walcownia i gwoździarnia w Maleńcu**

– www.maleniec.powiat.konskie.pl

Maleniec to niewielka wieś leżąca 24 km na zachód od Końskich i 55 km od Kielc. Za sprawą jej ówczesnego właściciela kasztelana Jezierskiego pod koniec XVIII w. w Maleńcu powstała huta, w której wytwarzane były sztaby i drągi stalowe, druty, topory, siekiery oraz różnego rodzaju żelazne naczynia stołowe i narzędzia gospodarskie. Huta działała z różnym powodzeniem przez cały XIX w. i ponad połowę XX w. aż do 1967 r. Dzisiaj jest tutaj muzeum techniki, w którym zobaczyć można oryginalne maszyny hutnicze napędzane kołem wodnym. Wszystkie maszyny są w pełni sprawne technicznie.

◆ **Muzeum Wsi Kieleckiej w Tokarni – www.mwk.com.pl**

Na terenie muzeum zgromadzone są obiekty architektury wiejskiej i małomiasteczkowej z terenów Kielecczyny oraz Jury Krakowsko-Częstochowskiej. Jest apteka, sklepik, pracownia krawiecka, kilkanaście zagród, wiatraki, a także kościół, dzwonnica i plebania. Na terenie skansenu odbywają się liczne imprezy folklorystyczne, festyny, zloty starych motocykli i samochodów. Dla młodzieży szkolnej przygotowywane są lekcje muzealne.

◆ **Zamek w Chęcinach – www.zamekcheciny.pl**

Ruiny zamku wznoszą się na wyniosłym wzgórzu ponad droga Kraków – Kielce. Wstęp do ruin jest płatny. Co jakiś czas odbywają się tutaj inscenizacje historyczne i turnieje rycerskie.

◆ **Jaskinia Raj – www.jaskiniaraj.pl**

Jaskinia ma opinię jednej z najpiękniejszych krasowych jaskiń w Polsce. Chociaż jest stosunkowo niewielka i niestety dość zniszczona robi jednak duże wrażenie na zwiedzających. W pawilonie wystawowym zaprezentowane zostało obozowisko rodziny neandertalskiej z trzema naturalnej wielkości postaciami.

◆ **Muzeum Zabawkarstwa w Kielcach**

– www.muzeumzabawek.eu

Największe i najstarsze w Polsce muzeum zabawek prezentuje kilka tysięcy eksponatów na kilkunastu wystawach: lalki z całego świata, zabawki historyczne i ludowe, modele samochodów, samolotów, statków, kolejkę elektryczną. Część ekspozycji jest interaktywna, a zwiedzający mogą nie tylko obejrzeć, ale również dotknąć eksponaty. Podczas zwiedzania dzieci mają okazję pobawić się w kąciку zabaw, a latem także na dziedzińcu Muzeum.

◆ **Muzeum im. Orła Białego w Skarżysku Kamiennej**

– www.muzeum.orzalbialy.dmkhosting.com

Muzeum prezentuje pokaźny zbiór militariów, część w ekspozycji plenerowej. Wojskowe pojazdy są sprawne i często uczestniczą w plenerowych widowiskach historycznych.

◆ Muzeum Przyrody i Techniki w Starachowicach

– www.ekomuzeum.pl

Istniejące od stosunkowo niedawna muzeum powstało na terenie dawnych zakładów hutniczych i obejmuje cały ciąg technologiczny produkcji żeliwa. Oprócz tego w jednej z hal prezentowane są zabytkowe samochody i maszyna parowa, w innej – wystawa poświęcona paleontologii.

◆ Kuźnica w Starej Kuźnicy

Jedna z nielicznych zachowanych kuźni, położona nad strumieniem Młynkowska. W niewielkim drewnianym budynku prezentowane są sprawne i czynne urządzenia takie jak miech kowalski, potężny młot, ręczne nożyce do cięcia blachy, piec i inne narzędzia kowalskie.

◆ Dymarki w Nowej Słupii – www.dymarki.pl

W czasach prehistorycznych w Nowej Słupii położonej u stóp Gór Świętokrzyskich wytapiano prymitywną metodą bardzo cenny surowiec – żelazo. Na pamiątkę tego procesu na „Piecowisku”, w pobliżu pawilonów Muzeum Starożytnego Hutnictwa, gdzie znajdują się pozostałości dawnych pieców hutniczych odbywa się co roku impreza pod nazwą „Dymarki Świętokrzyskie”, na której demonstrowana jest starożytna metoda wytapiania tego metalu. Z imprezą połączone są liczne spektakle, prezentacje i koncerty. Obok muzeum stoi kamienny posąg św. Emeryka, który wg legendy co roku posuwa się do przodu o ziarnko piasku. Kiedy dotrze na szczyt Świętego Krzyża nastąpi koniec świata.

◆ Góry Świętokrzyskie i Świętokrzyski Park Narodowy

– www.swietokrzyskipn.org.pl

Najstarsze polskie góry udostępnione są siecią nietrudnych szlaków pieszych i rowerowych. Oprócz spacerów po górach zwiedzić można wiele interesujących obiektów krajoznawczych jak np. klasztor w Świętej Katarzynie oraz w dawnym klasztorze na Świętym Krzyżu Muzeum Świętokrzyskiego Parku Narodowego.



Warmińsko-Mazurskie

Pojezierze Iławskie

◆ Kanał Ostródzko-Elbląski

– www.zegluga.com.pl

Jednym z najciekawszych zabytków techniki w północnej Polsce jest kanał o długości ok. 85 km łączący Jezioro Druzno z Drwęcą oraz z jeziorem Jeziorak. Za pośrednictwem rzeki Elbląg jezioro Druzno łączy się z Zalewem Wiślanym. Na środkowym odcinku kanału o długości około 10 km różnica poziomów pomiędzy jeziorami zmienia się o ponad 100 m, płynący kanałem statek pokonuje ją przy pomocy systemu specjalnych pochylni stanowiących jedyne w swoim rodzaju urządzenia techniczne. Od Ostródy do Elbląga jest 5 pochylni (Buczyniec, Kąty, Oleśnica, Jelenie, Całuny) i 2 śluzy (Miłomłyn i Zielona). Statki pokonują pochylnie na platformach ustawionych na szynach, urządzenia wyciągowe napędzane są siłą przepływu wody. Rejs statkiem na trasie Ostróda – Elbląg trwa cały dzień, organizowane są także krótsze rejsy po fragmentach kanału.

◆ **W Ogrodzie Botanicznym w Jerzwałdzie** należącym do Zespołu Parków Krajobrazowych Pojezierza Iławskiego i Wzgórz Dylewskich posadzono ponad 200 gatunków roślin, zgrupowanych w 5 siedlisk: las mieszany, las ubogi, staw, bagno, skalniak. Na terenie ogrodu jest plac zabaw.

◆ **W Ogrodzie Miniatur w Nowym Mieście Lubawskim** można zobaczyć kopie wielu słynnych obiektów z całego świata np. wieżę Eiffla, Pałac Kultury i Nauki oraz innych obiektów – sprowadzonych do dziecięcej skali. Zbudował je pan Józef Dalecki, chcąc sprawić radość swoim wnukom.

◆ **Pola Grunwaldzkie** – www.grunwald1410.pl

Co roku, w rocznicę Bitwy pod Grunwaldem na Polach Grunwaldzkich odbywa się rekonstrukcja słynnej bitwy. Biorą w niej

udział liczne chorągwie rycerskie współuczestniczące w historycznych rekonstrukcjach bitew. Widowisko plenerowe realizowane jest z ogromnym rozmachem, zgodnie z przekazem historycznym. Wybierając się na widowisko należy zaopatrzyć się w jedzenie i w wodę, gdyż wyjazd samochodem z „pola bitwy” trwa często kilka godzin. W ciągu roku można zwiedzać Muzeum Bitwy Grunwaldzkiej www.grunwald.warmia.mazury.pl.

Pojezierze Olsztyńskie

◆ Skansen w Olsztynku – www.muzeumolsztynek.com.pl

W skansenie zgromadzonych jest kilkadziesiąt obiektów – domów, zabudowań gospodarczych, budynków wiejskiego przemysłu a także obiektów sakralnych reprezentujących trzy duże rejony – Warmię, Mazury i Powiśle. Pomiędzy zabudowaniami przechadzają się zwierzęta gospodarskie. W skansenie organizowane są liczne imprezy – koncerty, festyny, jarmarki rzemieślnicze, a także – specjalnie dla rodzin z dziećmi „Niedziele w skansenie”.

◆ Planetarium i obserwatorium astronomiczne w Olsztynie – www.planetarium.olsztyn.pl

Seanse w planetarium odbywają się kilka razy dziennie wg terminarza przedstawionego na stronie internetowej. Niektóre seanse przewidziane są specjalnie dla dzieci i młodzieży – od przedszkolaków do licealistów. Można również zwiedzać obserwatorium astronomiczne umiejscowione w zabytkowej wieży ciśnień.

◆ Muzeum Przyrody w Olsztynie – www.muzeum.olsztyn.pl

Muzeum jest jednym z oddziałów Muzeum Warmii i Mazur. Główna wystawa to „Zwierzęta Warmii i Mazur”, oprócz niej prezentowane są wystawy czasowe, głównie fotograficzne. Specjalne zajęcia dla dzieci organizowane są w czasie ferii i wakacji letnich.

◆ Muzeum Mikołaja Kopernika we Fromborku – www.frombork.art.pl

W mieście gdzie przez wiele lat zamieszkiwał wybitny astronom zwiedzać można poświęcone mu muzeum. Prezentowane

są między innymi różne przyrządy astronomiczne i urządzenia służące do nawigacji. Największą atrakcją muzeum stanowi niewielkie planetarium znajdujące się w dawnej dzwonnicy przyległej do Pałacu Biskupiego, który był niegdyś miejscem zamieszkania Mikołaja Kopernika, a w którym obecnie mieści się muzeum. W planetarium prezentowane są między innymi seanse dla dzieci. 2 km od centrum miasta na Górze Żurawiej znajduje się obserwatorium astronomiczne, które również można zwiedzać.

Pojezierze Mrągowskie i Wielkie Jeziora Mazurskie

◆ Rejsy po Jeziorach Mazurskich – www.zeglugamazurska.com

Po jeziorach mazurskich organizowanych jest bardzo wiele rejsów, na różnych trasach – od rejsów całodniowych, do krótkich spacerowych. Każdy znajdzie coś dla siebie.

◆ Twierdza Boyen w Giżycku – www.boyen.gizycko.pl

Dawną pruską twierdzą, bardzo ciekawy przykład architektury obronnej można zwiedzać z przewodnikiem. Wewnątrz mieści się schronisko młodzieżowe a także galeria wystawowa.

◆ Wieża widokowa w Giżycku – www.wieza-gizycko.pl

Giżycko może się również pochwalić pięknie zagospodarowaną zabytkową wieżą ciśnień. Wewnątrz mieści się niewielkie muzeum, sklep z pamiątkami i kawiarnia. Z położonego na szczycie wieży tarasu widokowego, na który można wejść po 129 schodach lub też wjechać windą podziwiać można panoramę Mazur.

◆ Park Dzikich Zwierząt w Kadzidłowie – www.kadzidlowo.pl

Park położony jest na terenie Puszczy Piskiej. Zwierzęta i ptaki leśne przybywają w warunkach naturalnych. Do tych, które nie są niebezpieczne można podejść, nakarmić, a nawet pogłaskać je. Park zwiedza się wyłącznie z przewodnikiem.

◆ Muzeum Sprzętu Wojskowego w Mrągowie – www.muzeum.mragowo.pl

To muzeum zainteresuje szczególnie chłopców. W plenerze wystawionych jest kilkanaście pojazdów wojskowych i strażac-

kich. Wszystkie, łącznie z czołgiem są w pełni sprawne i można nimi odbyć przejażdżkę. Muzeum organizuje liczne imprezy, przede wszystkim zloty militarne.

◆ **Western Lina Park i Miasteczko Westernowe w Mrągowie** – www.linapark.com, www.mrongoville.pl

W parku linowym są cztery trasy, w tym jedna dla dzieci. W miasteczku westernowym organizowane są zabawy dla dzieci i rodzin – spotkania z kowbojami, wizyta w wiosce indiańskiej.

◆ **Młyn Różanka** – www.mlyn-rozanka.pl

Wybudowany w 1863 r. w pobliżu Kętrzyna murowany młyn jest jedną z dwóch takich konstrukcji w Europie i jedyną w Polsce. W młynie mieści się restauracja.

◆ **Wolisko – Wioska Indiańska.**

Położona jest trzydzieści kilometrów od Giżycka, w głębi Puszczy Boreckiej. Zamieszkała w niej małżeństwo postawiło sobie za cel zapoznanie przyjeżdżających dzieci z prawdziwymi obyczajami Indian. Wioskę można zwiedzać od maja do października.

◆ **Farma Jeleniowatych w Kosewie Górnym**
– www.kosowopan.pl

W letniskowej wiosce malowniczo położonej pomiędzy jeziorami: Probarskim, Kus i Juksty, przy trasie Mrągowo – Mikołajki funkcjonuje wielka farma jeleniowatych prowadzona przez Instytut Parazytologii PAN. Wizyta na farmie i spacer wśród stada oswojonych danieli, muflonów oraz saren, możliwość obejrzenia jeleni sika, kóz, królików itp. robi wielkie wrażenie, szczególnie na najmłodszych. Na terenie stacji funkcjonuje muzeum przyrodnicze z bogatą ekspozycją poroży.

Pojezierze Ełckie

◆ **Wiadukty w Stańczykach** – www.stanczyki.com

Dwa równoległe, charakterystyczne wiadukty, każdy długi na ponad dwieście i wysoki na prawie czterdzieści metrów, łą-

czą strome brzegi jaru, którym płynie potok Błędzianka. Przez wiadukty prowadziła w okresie międzywojennym linia kolejowa z Żytkiem do Gołdapi. Wiadukt północny został zbudowany w latach 1912–1914, wiadukt południowy – w latach 1923–1926. Dziś wiadukty służą amatorom mocnych wrażeń – wspinaczki i skoków na bungee.

◆ **Łęcka kolej wąskotorowa** – www.mosir.elk.com.pl/ekw/

Kolejka jest jedyną tego typu czynną atrakcją turystyczną w regionie Warmii i Mazur. Pociąg zestawiony z zabytkowych wagonów, ciągnięty przez parowóz „ciuchcień” kursuje w letnie weekendy na trasie Łęka – Sypitki – Łęka. Przejazd w jedną stronę ma długość ok. 15 km i trwa około 45 min. Po 2,5 godz. przerwie, z możliwością wzięcia udziału w ognisku, pociąg rusza w drogę powrotną. W samym Łęku można zwiedzić Muzeum Kolejnictwa.



Wielkopolskie

Poznań

◆ **Palmiarnia w Poznaniu**

– www.palmiarnia.poznan.pl

W rozległej Palmiarni można się poczuć jak w tropikalnej dżungli lub na meksykańskiej pustyni wśród kaktusów. Są też ulubione przez dzieci akwaria. Przed pawilonem Palmiarni rozciąga się rozległy zadbane Park Wilsona.

◆ **Ogród Botaniczny w Poznaniu** – www.ogrod.edu.pl

Ogród jest placówką naukową Uniwersytetu im. Adama Mickiewicza w Poznaniu, ale służy też do odpoczynku mieszkańcom Poznania. Na terenie ogrodu, wśród egzotycznych roślin wyznaczono kilkanaście ścieżek dydaktycznych. W nowoczesnym pawilonie ekspozycyjno-dydaktycznym prezentowane są wystawy czasowe, jest też niewielka kawiarenka. W każdy weekend orga-

nizowane są spotkania, warsztaty lub tematyczne wycieczki po ogrodzie.

◆ **Malta** – www.maltapoznan.eu

Ulubione tereny rekreacyjne mieszkańców Poznania znajdują się we wschodniej części miasta. Ich centrum stanowi Jezioro Maltańskie, sztuczny zbiornik wodny powstały w 1952 r. ze spiętrzenia wód rzeki Cybiny. Urocze zakątki, liczne kawiarenki i restauracje, rozbudowana baza sportowa i kulturalna np. tor saneczkowy, wyciąg narciarki, kino letnie, kilka placów zabaw powodują że jest to ulubione miejsce wypoczynku poznańskich rodzin.

◆ **Wyciąg Narciarski na Malcie** – www.maltaski.pl

Zimą jest to miejsce gdzie w odległym od gór Poznaniu mieszkańcy tego miasta mogą uprawiać swój ulubiony sport. Funkcjonują dwa stoki – duży i mały, a na nich trzy wyciągi. Latem po stoku można zjechać na pontonie, w pobliżu funkcjonuje również letni tor saneczkowy, mini-golf, place zabaw. Można też wypożyczyć dla całej rodziny rowery lub rolki.

◆ **Maltańska Kolej Dziecięca (Maltnka)**

– www.mpk.poznan.pl/turystyka/maltanka

Przez teren Malty przebiegają tory wąskotorowej kolejki o długości torów 3850 m. Kolejka kursuje regularnie od połowy kwietnia do końca września, w dni robocze co godzinę, w dni wolne co pół godziny. W co drugi weekend pociągi ciągnięte są przez parowóz. Oprócz kolejki zarządzające nią Miejskie Przedsiębiorstwo Komunikacji organizuje w czasie weekendów turystyczne przejazdy przez miasto starymi tramwajami i autobusami. W zajezdni przy ul. Głogowskiej można też zwiedzać Muzeum Komunikacji, a w nim oprócz obejrzenia zbiorów starych biletów można usiąść za pulpitem motorniczego, można zająć miejsce pasażerskie o zmiennym położeniu oparcia w wagonie z Norymbergii, bawiąc się w konduktora pociągnąć za sznurek i dać sygnał do odjazdu, wypróbować stary kasownik dziurkując bilet.

◆ **Ogród Zoologiczny w Poznaniu** – www.zoo.poznan.pl

Poznański Ogród Zoologiczny składa się z dwóch części – Starego Zoo usytuowanego w centrum miasta przy ul. Zwierzynieckiej i rozległego Nowego Zoo przy ul. Krańcowej w pobliżu Jeziora Maltańskiego. Pod samą bramę Nowego Zoo dojechać można dziecięcą kolejką maltańską. Tuż za kasami znajduje się Dziecięce Zoo, gdzie dzieci mogą zobaczyć i pogłaskać takie zwierzątka jak owieczki kameruńskie, kózki karłowate, kucyki szetlandzkie, świnki wietnamskie. Oprócz tego w Nowym Zoo zamieszkują duże ssaki i ptaki. W starym Zoo jest akwarium, terrarium i woliery ptaków a dla dzieci jest plac zabaw.

Wielkopolska

◆ **Wielkopolski Park Narodowy** – www.wielkopolskipn.pl

Położony niedaleko Poznania Park Narodowy jest ulubionym miejscem wypoczynku mieszkańców stolicy województwa. Przez środek parku przepływa Warta, jest w nim kilka pięknych jezior. Przez teren parku prowadzi pięć szlaków turystycznych o łącznej długości ponad 80 km. W siedzibie Wielkopolskiego Parku Narodowego w Jeziorach jest Muzeum Przyrodnicze oraz cztery ścieżki dydaktyczne.

◆ **Pałac i Arboretum w Kórniku**

– www.bkpan.poznan.pl/muzeum/index.html

W położonym nieopodal Poznania Kórniku mieści się znany zamek, którego obecny kształt pochodzi z połowy XIX w. a w którym zwiedzać można Muzeum Wnętrz. W pobliżu zamku znajduje się największe i najstarsze arboretum w Polsce – www.idpan.poznan.pl/index.php/arboretum.html. Na powierzchni ponad 40 ha znajduje się ok. 3 tys. gatunków drzew i krzewów, w tym wiele egzotycznych. Arboretum zarządza Instytut Dendrologii PAN, jest udostępnione do zwiedzania a w ciągu roku odbywa się tutaj kilka spektakularnych imprez jak np. „Dni kwitnących magnolii” czy „Dni azalii i różaneczników w Arboretum Kórnickim”.

◆ **Rejs statkiem spacerowym wokół Jeziora Kórnickiego**
– www.statekkornik.com.pl

◆ **Średzka Powiatowa Kolej Wąskotorowa**
– www.srodawlkp-powiat.pl

Kolejka wąskotorowa kursuje na 14 kilometrowej trasie Środa Wielkopolska–Zaniemyśl w każdą letnią niedzielę.

◆ **Parowozownia Wolsztyn** – www.parowozowniawolsztyn.pl

Jedyna w Polsce nadal czynna lokomotywownia, skąd codziennie wyjeżdżają parowozy do prowadzenia planowych pociągów pasażerskich na trasach do Poznania i Leszna. Oprócz pociągów „rozkładowych”, których kursuje codziennie 4 uruchamiane są dodatkowe „przejazdy retro” na różnych trasach. W samej parowozowni zwiedzać można Muzeum Historii Kolei. Ciekawą kolekcją dysponuje dział modeli kolejowych, jest wśród nich makieta obejmująca fragment stacji Wolsztyn – parowozownię i przyległy układ torów.

◆ **Nenufar Club – park rekreacyjny w Kościanie**
– www.nenufar-koscian.pl

Obiekt rekreacyjno – wypoczynkowy o powierzchni ok. 6 ha z czego 3 ha stanowi zespół połączonych akwenów wodnych. Na terenie parku znajdują się makiety znanych budowli świata np. Wieży Eiffla, Big Bena, place zabaw dla dzieci, w tym wodny plac zabaw „Atlantyda”. Istnieje możliwość wypożyczenia sprzętu pływającego np. kajaka, łódki lub tratwy. Organizowane są liczne imprezy oraz urodziny dla dzieci.

◆ **Skansen Miniatur w Pobiedziskach**
– www.okis-pobiedziska.pl

Skansen Miniatur to park zawierający makiety obiektów historycznych i interesujących fragmentów zabudowy miast wielkopolskich. Zawiera około 35 najważniejszych, a także i mniej znanych budowli. Miniatury są wykonane w skali 1:20.

- ◆ **Wielkopolski Park Etnograficzny w Dziekanowicach**
- ◆ **Muzeum Pierwszych Piastów na Ostrowie Lednickim**
– www.lednicamuzeum.pl

Park Etnograficzny położony nad brzegiem jeziora Lednica prezentuje 53 obiekty tradycyjnego budownictwa chłopskiego, dworskiego, sakralnego i folwarcznego, przeniesione z różnych stron Wielkopolski. Muzeum Pierwszych Piastów obejmuje położoną na wyspie Ostrów Lednicki ekspozycję plenerową przedstawiającą pozostałości grodu pierwszych Piastów. Oprócz tego muzeum obejmuje dawny Gród Piastowski w Gieczu – obecnie rezerwat archeologiczny i kilka innych lokalizacji. We wszystkich oddziałach muzeum odbywają się cykliczne imprezy folklorystyczne, jarmarki historyczne i inne.

- ◆ **Gnieźnieńska Kolej Wąskotorowa** – www.gkw-gniezno.pl

Od połowy czerwca do sierpnia w soboty, niedziele i święta kursują planowe pociągi osobowe relacji Gniezno – Ostrowo i z powrotem. Przejazd w jedną stronę trwa niepełne 3 godz.

- ◆ **Skansen i Muzeum Pszczelarstwa w Swarzędzu**
– www.muzeum-szreniawa.pl

Skansen stanowi oddział Muzeum Narodowego Rolnictwa. Zbiory znajdujące się w muzeum dotyczą bartnictwa, pszczelarstwa i jedwabnictwa. Muzeum posiada między innymi bogatą kolekcję uli prezentowanych na wolnym powietrzu. Bardzo często odbywają się na jego terenie festyny, pikniki i imprezy w trakcie których demonstrowana jest praca bartników i pszczelarzy.

- ◆ **„Wodny Raj” w Swarzędzu** – www.scsir.swarzedz.pl
- ◆ **„Akwawit” w Lesznie** – www.akwawit.pl
- ◆ **Centrum Sportu i Rekreacji „Wodnik” w Krotoszynie**
– www.kpwodnik.com.pl

Wielkopolska słynie ze swoich parków wodnych, powstały tu jako pierwsze w Polsce i nadal cieszą się niesłabnącym powodzeniem. Warto odwiedzić z rodziną przynajmniej jeden z nich.

Zachodniopomorskie



◆ Aquapark w Darłównu

– www.parkwodny.net

W parku wodnym jest basen sportowy, kilka basenów rekreacyjnych, urządzenia i małe baseny specjalnie dla dzieci, kilka zjeżdżalni.

◆ Tramwaj wodny – Darłówno – www.darlowko.info.pl

Kursuje na trasie z centrum miasta Darłowa do dzielnicy nadmorskiej Darłówno, płynie po rzece Wieprzy ku jej ujściu do Morza Bałtyckiego. Rejs zajmuje ok. 20 minut. Na trasie kursują dwa statczki: „Księżna Zofia” oraz „Księżna Zofia II”.

◆ Indiańska Wioska i Mini-Zoo w Kołobrzegu

– www.dzikizachod.com.pl

Największe w Polsce „Miasteczko westernowe” oferuje mnóstwo atrakcji również dla najmłodszych, w tym „Mini-Zoo”. Organizowane są również różne typy imprez.

◆ Latarnia Morska i Muzeum Mineralów w Kołobrzegu

Warto wejść na sam szczyt latarni skąd rozciąga się piękny widok na miasto i port. Szczególną atrakcją dla dzieci jest możliwość uczestnictwa w konkursach pirackich. W podziemiach latarni mieści się muzeum minerałów.

◆ ORP „Fala” – Kołobrzeg – www.muzeum.kolobrzeg.pl

Ścigacz okrętów podwodnych, który w 1996 r. zakończył służbę wojskową i został przekształcony w okręt muzeum.

◆ Ciuchcia Retro Express

Wielką atrakcją Wybrzeża Rewalskiego jest kolejka wąskotorowa „Ciuchcia Retro”. Liczy ona sobie przeszło 100 lat i jest najstarszą tego typu kolejką na Pomorzu Zachodnim. Zabytkowe wagony ciągnie „ciuchcia” jadąc z prędkością 25 km/godz. i zatrzymując się na 13 stacjach od Gryfic do Pogorzelic. Jest to najdłuższa linia wąskotorowa w Polsce. Kolejka jeździ kilka razy dziennie poczy-

nając od majowego „długiego weekendu” do końca września. Poza sezonem skład kolejki można oglądać w Gryficach w Muzeum Kolejnictwa Kolei Wąskotorowych.

◆ Latarnia Morska w Niechorzu

– www.wybrzeze-rewalskie.pl/atracje/latarnia.html

Z tarasu widokowego wysokiej na 45 m latarni rozciąga się wspaniały widok na okolicę.

◆ Muzeum Rybołówstwa Morskiego w Niechorzu

– www.muzeum.rd.i365.pl

Dla dzieci zwiedzanie razem z rodzicami Muzeum Rybołówstwa będzie doskonałą okazją do obejrzenia z bliska sieci i strojów rybackich, a także łodzi. W muzeum działa nie tylko stała wystawa dotycząca rybołówstwa morskiego, ale organizowane są również liczne wystawy czasowe, spotkania, festiwale szantów i inne.

◆ Plaża w Dziwnowie

Jest to jedna z najładniejszych plaż na polskim wybrzeżu Bałtyku – szeroka, piaszczysta, pełna atrakcji dla dzieci i dla dorosłych.



◆ **Port Rybacki w Dziwnowie**

Położony na mierzei Dziwny – jednej z odnóg, którą Odra uchodzi do Bałtyku. Nad Dziwną przerzucony jest most zwodzony umożliwiający ruch statków po Zalewie Szczecińskim. Z przystani można popłynąć statkiem pirackim w rejs po Zalewie Kamieńskim.

◆ **Gabinet Figur Woskowych w Międzyzdrojach**

Znajdują się tutaj woskowe figury przedstawiające naturalnej wielkości osoby znane z życia publicznego, np. polityków, gwiazdy kina, muzyki i sportu, postacie z filmów. Kolekcja liczy ponad 40 eksponatów. Do muzeum lepiej nie zabierać dzieci w wieku przedszkolnym i młodszych, mogą się przestraszyć.

◆ **Woliński Park Narodowy**

◆ **Muzeum Przyrodnicze WPN – www.wolinpn.pl**

Park obejmuje ochroną część największej polskiej wyspy – Wolin, a na niej między innymi najpiękniejszy odcinek polskiego wybrzeża klifowego, dobrze zachowane lasy bukowe, unikalną wyspiarską deltę Świny i przybrzeżny pas wód Bałtyku. Przez teren parku prowadzi szlak czerwony zwany potocznie „szlakiem brzegiem Bałtyku”, który liczy 19 km długości a także nieco dłuższy szlak niebieski prowadzący nad Zalewem Szczecińskim i leśny szlak zielony. Obok dyrekcji Parku w Międzyzdrojach znajduje się ciekawe Muzeum Przyrodnicze, w nim woliera dla orłów, zaś w odległej o 2 km miejscowości Wiselka udostępniona jest dla zwiedzających pokazowa zagroda żubrów.

◆ **Woliński Park Dinozaurów**

– www.wolinskiparkdinozaurow.pl

Park znajduje się w Dobrogądzu na wyspie Wolin. Przewodnik oprowadza zwiedzających po ścieżce edukacyjnej opowiadając o poszczególnych dinozaurach. Oprócz tego można zwiedzić Muzeum Mineralów i pobawić się w Parku Rozrywki.

◆ **Festiwal Słowian i Wikingów na Wolinie**

– www.jomsborg-vineta.com

Na wyspie Ostrów na Zalewie Szczecińskim, tuż obok Wolina znajduje się Skansen Słowian i Wikingów, który można zwiedzać od początku kwietnia do końca października. W skansenie prezentowana jest rekonstrukcja osady z IX-XI w. jaka prawdopodobnie znajdowała się w tym miejscu. W okresie otwarcia skansenu często odbywają się spotkania, imprezy, warsztaty. Kulminacją działalności jest odbywający się corocznie na początku sierpnia Festiwal Słowian i Wikingów.

◆ Muzeum Kamieni w Kamieniu Pomorskim

– www.sokolowski-muzea.pl

W muzeum prezentowane są setki ciekawych minerałów, skamieniałości, a także eksponaty pochodzące z kosmosu. Muzeum mieści się w XIV wiecznej Baszcie Wolińskiej (1308 r.) jedynej z ośmiu ocalałych z dawnych fortyfikacji miasta. Dodatkową atrakcją jest taras widokowy, z którego można zobaczyć miasto.

◆ Ogród Dendrologiczny w Przelewicach

– www.ogrodprzelewice.pl

W 30 hektarowym ogrodzie, który powstał w I połowie XIX w. zobaczyć można wiele cennych gatunków drzew, kolekcję rododendronów i azalii, ogród japoński i oranżerię. Ogród otacza piękny klasycystyczny pałac, w którym po gruntownym remoncie znajduje się ośrodek konferencyjny i ogólnodostępna kawiarnia. W sezonie letnim co niedzielę organizowane są koncerty.

Barbara Zygmarska





Sprzęt

Trudne początki?

Piękna pogoda, spacer po parku z małościem, a chciałoby się wyskoczyć gdzieś dalej, ale... Nie ma żadnego ale, trzeba się tylko do takiego wypadu przygotować, żeby z przyjemności nie zamienił się w udrękę i dla dziecka, i dla rodziców. Wycieczkową przygodę z dzieckiem można zacząć bardzo wcześnie, praktycznie w momencie, kiedy zaczynamy spacerować z nim w wózku po parku.

Pierwsze trzy czy cztery kółka

Pierwsze wycieczki z dzieckiem do jednego roku życia będą zazwyczaj krótkie, góra całodniowe, organizowane blisko naszego miejsca zamieszkania. A środkiem transportu dziecka będzie wózek. Oczywiście zaoponują tu zwolennicy różnego rodzaju chust i miękkich nosidełek pozwalających nosić małe dziecko (poniżej 6 miesięcy) na brzuchu. Ten sposób popularny w wielu kręgach kulturowych, nie wydaje się jednak odpowiedni na dłuższe wycieczki. Ciężar z przodu znacznie pogarsza równowagę, niepotrzebnie obciąża kręgosłup rodzica, bardzo (lub wręcz całkowicie) ogranicza pole widzenia dziecka.

W początkowym okresie życia dziecka używamy wózka głębokiego (pozycja leżąca), później przychodzi czas na wózek spacerowy (pozycja siedząca – mniej więcej w wieku 6-8 miesięcy). Obserwując młodych rodziców w parkach można dojść do wniosku, że obecnie najczęściej spotyka się wózki dwufunkcyjne łączące



wymagania dla obu typów wózków. Taki wózek posiada wspólną ramę z kółkami i wymienne wkłady: głęboki i spacerowy. Wybierając wózek „turystyczny” zwróćmy uwagę przede wszystkim na wielkość i jakość kół oraz łożysk, a także na sposób umocowania do ramy. Generalnie, im większa średnica kół tym lepiej. Duże koła, od 12 do 24 cali średnicy dużo lepiej poradzą sobie z nierównościami terenu, a nasze dziecko będzie mniej narażone na wstrząsy. Koła powinny być szprychowe z porządnymi, szerokimi, pompowanymi oponami. Wózki sportowe mają na ogół standardowe małe koła rowerowe w rozmiarach 24”, 18”, 16”, 14” i nawet 12”. Takie rozwiązanie pozwala stosować bardzo dobre mocowanie i łożyska rowerowe do wózka dziecięcego. Urwanie się kółka lub jego zatarcie w terenie może być bardzo nieprzyjemną niespodzianką. Z zasady należy odrzucić modele wózków z małymi kółkami plastikowymi, podobnie jak wózki mające skrętne przed-

nie kółka (te na byle kamieniu potrafią się wyłamać z pionowej osi skrętnej). Wszelkie wózki z 8 małymi kółkami nie budzą zaufania, już na trochę nierównym chodniku wymagają znacznej siły przy pchaniu. Jedynie na idealnie gładkim asfalcie da się ich bezproblemowo używać.

Wózek spacerowy powinien być wyposażony w najlepiej trzy-punktowe szelki zapobiegające wypadnięciu dziecka. Podstawowe cechy dobrego wózka spacerowo-turystycznego to duże koła, dobra amortyzacja wstrząsów. Powinien też mieć miejsce na pomieszczenie różnych drobiazgów naszej pociechy.

Wypada też odpowiedzieć na pytanie: trzy czy cztery kółka? Wózki głębokie i uniwersalne na ogół mają cztery kółka i tu nie mamy wielkiego wyboru, natomiast wózki spacerowe mają trzy lub cztery kółka. Niewątpliwie 3 kółka dają mniejszy opór podczas toczenia, ale poruszają się trzema odrębnymi torami jazdy i teoretycznie może to być wadą (czterokołowce mają dwa tory jazdy). Trudno rozstrzygnąć tę kwestię, doświadczenie każe się jednak skłaniać raczej w kierunku konstrukcji trzykołowych.



Jeśli już od samego początku zamierzamy dużo wędrować z dzieckiem (a szczególnie, jeśli szczęśliwie urodziły nam się bliźniaki), preferujemy jogging i rower, to chyba powinniśmy poważnie rozważyć zakup specjalnego wózka – przyczepki rowerowej.

To chyba najbardziej uniwersalne rozwiązanie na lata, chociaż niezbyt tanie. Ale o tym trochę dalej przy okazji fotelików rowerowych.

Wzorem kangurów

Kangury zabierają swoje dzieci zawsze ze sobą, więc i my starajmy się nasze małe pociechy zabierać na wycieczki. Pisząc o małych dzieciach mam na myśli brzdące w wieku od około 6 miesięcy do 3-4 lat. Dawniej pierwsze wycieczki dzieci odbywały najczęściej „na barana”, co nie było wygodne dla żadnej z zainteresowanych stron. Producenci sprzętu sportowego rozwiązyali ten problem oferując wiele modeli nosideł dla dzieci. Nie są tanie, zazwyczaj droższe od plecaków z uwagi na mniejszy popyt i konieczność uzyskania atestu bezpieczeństwa. Warto, więc dobrze rozważyć zakup mając na uwadze bezpieczeństwo malucha oraz wygodę dla dziecka i rodzica-tragarza.

Komu w drogę temu nosidło na plecy

No właśnie: komu? Wielu rodziców zadaje sobie pytanie: w jakim wieku dziecka mogę zacząć wędrować z nim po górach? Na to pytanie nie ma jednoznacznej odpowiedzi. Jeśli uwzględnić korzystanie ze specjalnych terenowych wózków dziecięcych na dużych kołach z grubymi oponami to praktycznie dolnej granicy wiekowej nie ma. Nasze wycieczki będą tylko ograniczone terenem, w którym z takim wózkiem jesteśmy w stanie się poruszać. W tym rozdziale skoncentrujemy się jednak na prawdziwej turystyce górskiej, gdzie dziecko odbywa podróż w specjalnym nosidle. Dolna granica wieku malucha zależy od indywidualnego rozwoju dziecka. Chodzi o to, aby dziecko potrafiło samodzielnie i stabilnie utrzymać główkę. Taki poziom rozwoju dziecko osiąga w wieku 5 do 8 miesięcy. Jako umowną dolną granicę noszenia pociechy w nosidle przyjęto wiek 6 miesięcy. Górna granica wyznaczona jest przez wagę dziecka. Firmy produkujące nosidła

gwarantują bezpieczeństwo przy obciążeniach rzędu 15 (Karri-mor) do 20 (Deuter) kg. Wagę 15 kg osiąga dziecko w wieku 3-4 lat i to jest właśnie górna granica wiekowa.

Dobre dla dziecka

Bezpieczne i wygodne to przymioty nosidła widziane oczami dziecka. Na bezpieczeństwo malucha w nosidle składają się następujące cechy: atest bezpieczeństwa – organizacje wydające taki atest zatrudniają fachowców, którzy, oprócz testów wytrzymałościowych, przewidują sytuacje potencjalnie niebezpieczne dla małego pasażera; pasy bezpieczeństwa, którymi dziecko musi



być zawsze zabezpieczone przed wypadnięciem; wszystkie drobne elementy (sprzączki, klamerki) w zasięgu rączek malucha trwale przymocowane do nosidła, zabezpieczone przed oderwaniem i poślizgnięciem.

Wygodna dziecka noszonego czasem przez wiele godzin w nosidle to przede wszystkim: wygodne siedzisko, wysokie, usztywnione oparcie podtrzymujące głowę również na boki szczególnie ważne podczas drzemki naszej pociechy, podparcie dla stóp, czasem w formie strzemion z taśmy styłonowej przydatne dla większych dzieci (zwisające swobodnie nogi mogą drętwieć podczas dłuższych wycieczek), możliwość regulacji wysokości siedziska pozwala optymalnie dopasować nosidło do wzrostu dziecka, klamki pozwalające przyczepić na lince zabawki i smoczek zabezpieczając je przed zgubieniem. Tkanina, z jakiej uszyte jest nosidło powinna być wytrzymała, ale miła w dotyku, szczególnie tam gdzie może stykać się ze skórą dziecka. Możliwość wyjęcia siedziska i oparcia (miękkich wkładek) ułatwi czyszczenie tych elementów. Specjalna rozstawiana nóżka, najczęściej w formie wygiętej w „U” rurki aluminiowej pozwala zamienić nosidło w wygodny fotelik na czas odpoczynku i ułatwia wkładanie dziecka do nosidła. Jest bezwzględnie koniecznym elementem nosidła.

Dobre dla tragarza

Dla niosącego, czasem znaczny ciężar dziecka, najważniejszy jest system nośny nosidła.

System nośny, czyli szelki i pas biodrowy mają zasadniczy wpływ na komfort noszenia nosidła. Prawdłowo dopasowany odciąża i chroni nasz kręgosłup i barki. Systemy nośne są coraz bardziej wyrafinowane i pozwalają na regulację wielu parametrów. Podstawowa regulacja to dopasowanie odległości pasa biodrowego i punktu mocowania szelek do naszej sylwetki. Dla osób o szerokich barach przydatna jest regulacja szerokości mocowania szelek. Pas biodrowy, najważniejszy element nośny, powinien obejmować biodra dookoła i być zamocowany do stelaża nosidła wahliwie. Pas biodrowy powinien być szeroki i miękki, aby nie uciśkał zbyt mocno bioder.

Część nosidła dotykająca pleców ma formę niezbyt twardej poduszki często z kanalikami w celu polepszenia wentylacji. W niektórych modelach możliwe jest przesuwanie poduszek w celu dopasowania ich układu do sylwetki.



Dobrze wyregulowany system nośny pozwala przenieść aż 70% ciężaru na biodra odciążając barki i znacznie podnosząc komfort noszenia dziecka.

Należy zwrócić uwagę czy nosidła łatwo zakłada się na plecy bez pomocy drugiej osoby i czy wszystkie pasy nośne (szelki, pas biodrowy) można regulować pod obciążeniem.

Dla rodzica niosącego dziecko bardzo ważna jest możliwość zapakowania również do nosidła wielu drobiazków potrzebnych podczas wycieczki. Dla dziecka będą to pieluchy, zapasowe ubranka, jedzenie, butelka z pićem. Jeśli wybieramy się samotnie tylko z dzieckiem to kieszenie nosidła powinny pomieścić dodat-

kowo nasze rzeczy osobiste, kurtkę, polar. Jak widać, pojemność tych kieszeni jest na wagę złota i należy zwrócić na to uwagę wybierając konkretny model.

Kupić, nie kupić?

Wybierając się na zakupy nosidła należy zwrócić uwagę na następujące cechy:

- ◆ Atest bezpieczeństwa;
- ◆ Odpowiedni dla naszego dziecka rozmiar i zakres wagowy;
- ◆ Pasy bezpieczeństwa, najlepiej trzypunktowe zabezpieczone przed odpięciem przez dziecko;
- ◆ Wygodne siedzisko;
- ◆ Usztywnione oparcie;
- ◆ Solidny stelaż, który nie ugniata dziecka w głowę czy nogi;
- ◆ Regulacja wysokości siedziska;
- ◆ Odchylana nóżka;
- ◆ Klamerki zabezpieczone przed urwaniem/odpięciem i połknięciem;
- ◆ Wygodny system nośny z dużą możliwością regulacji zwłaszcza, jeśli mama jest niska a ojciec wysoki;
- ◆ Duża podwieszana torba na odzież, pieluchy, picie;
- ◆ Duża ilość kieszeni na drobiazgi;
- ◆ Łatwość wsadzania i wyjmowania dziecka;
- ◆ Jakość tkaniny (wytrzymała, miła w dotyku) i solidne wykonanie szwów;
- ◆ Daszek przeciwsłoneczny;
- ◆ Możliwość dokupienia dodatkowego wyposażenia.

Ceny nosideł niestety nie są niskie, należy więc rozważyć ewentualny zakup używanego modelu w komisie lub na aukcjach internetowych. Jeśli zamierzamy używać nosidła tylko sporadycznie to można wypożyczyć go z wypożyczalni.

Kupując używane nosidło trzeba zwrócić uwagę na uszkodzenia eksploatacyjne.



Polecić warto kilka znanych firm produkujących nosidła turystyczne. Do czołówki należą Deuter, Karrimor, Tatonka, VauDe, ale ich produkty nie są tanie, ceny oscylują od 400 do 800 zł. Nosideł dla dzieci można szukać również w sklepach z towarami dla dzieci, ale są to na ogół prostsze modele nie przystosowane do dalszych wypraw. Ceny są trochę niższe, ale takie nosidło potrafi skutecznie zniechęcić i dziecko, i rodzica do wędrowek.

Ciekawą propozycją firmy Deuter jest model Kangaroo. Przeznaczony dla starszych dzieci łączy w sobie 30 litrowy plecak i nosidło. Kiedy nasze dziecko się zmęczy, luzujemy paski łączące system nośny z workiem plecaka i wsadzamy dziecko w powstałe w ten sposób nosidło. Ten system nie podtrzymuje główki dziecka, siedzisko nie jest usztywnione i nie zapewnia tak dużego komfortu wycieczki małemu turyście jak standardowe nosidło.

Wersja Delux

Większość modeli nosideł jest standardowo wyposażona w daszek przeciwsłoneczny, do wielu można dokupić dodatkowe wyposażenie. Daszek przeciwdeszczowy ochroni nasze dziecko przed niewielkim deszczem. W przypadku większej ulewy konieczne będzie poncho przeciwdeszczowe, które okrywa całe nosidło, podobne trochę do pokrowca przeciwdeszczowego na plecak, ale z kapturem i często przezroczystymi bokami by nie ograniczać pola widzenia dziecka.

Komfort snu dziecka bardzo poprawia specjalna, czasem nadmuchiwana, poduszka obejmująca szyję i podtrzymująca głowę. Taka poduszka powinna posiadać linkę, którą można ją przywiązać do nosidła zabezpieczając przed zgubieniem.

Jeśli nie wieje silny wiatr, dziecko i częściowo rodzica można osłonić przed palącymi promieniami słonecznymi za pomocą parasola. Przydaje się wtedy specjalny regulowany uchwyt, można również rączkę parasola przytrzymać paskami do stelaża.

Objętość „przedziału bagażowego” można powiększyć dopinając dodatkowe kieszenie, choćby takie, jak przypinane do niektórych modeli plecaków. Sprawdzić tylko należy, czy nosidło posiada odpowiednie miejsca do troczenia lub samodzielnie doszyć klamerki.

Pierwsza wyprawa

Przed pierwszą wycieczką warto przypomnieć kilka wskazówek jak korzystać z nosidła.

Przede wszystkim należy się nauczyć wkładać i wyciągać dziecko. Wkładając dziecko do nosidła należy sprawdzić, czy jego nóżki są odpowiednio umieszczone. W nosidłach typu krzeselko (Karrimor) dziecko sadza się stosunkowo łatwo, ale w systemie stosowanym przez firmę Deuter nóżkami trzeba trafić do otworów i może się zdarzyć podwinięcie pod pupę nóżki dziecka.

Bezwzględnie, przed każdą wycieczką, a również podczas wyprawy zmieniając odzież dziecka, należy wyregulować pasy bezpieczeństwa. Zbyt luźne mogą nie spełnić swojej roli, zbyt ciasne powodują dyskomfort dziecka i mogą osłabić krążenie.

Jeśli nasze nosidło posiada regulację wysokości siedziska to razem ze wzrostem dziecka należy je przesuwac. Taka regulacja jest również przydatna podczas deszczowej pogody lub, gdy dziecko robi się senne. Obniżenie siedziska pozwala na lepszą ochronę przed deszczem i stabilniejsze podparcie główki podczas snu. Nie należy próbować przenoszenia więcej niż jednego dziecka w nosidle, a chyba nie ma modeli dla bliźniaków.

Dziecko powinno być ubrane w nosidle trochę cieplej niż rodzic wykonujący ciężką pracę tragarza. Pamiętajmy o wychładzającym efekcie wiatru i zabierajmy zawsze czapkę, rękawiczki i zapasowe skarpety dla dziecka. Ostre słońce też jest wrogiem naszego malucha, pamiętajmy o czapeczce z daszkiem, ochronie rąk i nog i kremie z filtrem UV.

Nasza pociecha musi się oswoić z podróżowaniem na plecach rodzica. Dlatego pierwsze wycieczki należy potraktować raczej spacerowo. I dziecko i my musimy się do nosidła przyzwyczaić.

A jeśli wybieramy się na wycieczkę samotnie, tylko z dzieckiem w nosidle, to warto mieć w kieszeni kurtki czy spodni małe, najlepiej plastikowe lusterko. Za jego pomocą, bez konieczności zdejmowania nosidła sprawdzimy, czy nasze dziecko śpi sobie smacznie, czy też dzieje się z nim coś niedobrego.

Na jednej linie

Z czasem, a biegnie on szybko, nasze ścieżki wypraw z dziećmi robią się coraz bardziej strome, coraz bardziej wymagające. Zaczyna się banalnie, w trudniejszym miejscu (przewidując to wcześniej) wyciągamy linę, żeby na wszelki wypadek zaasekurować latorośl. I tak to się zaczyna, wszak dzieci lubią wspinać się na wszystko co niedostępne dookoła. Kiedy zacząć przygodę ze wspinaczką? Nie za wcześniej, dziecko powinno mieć co najmniej 4-5 lat.

„Szpej” czyli wszystko co potrzebne

Podczas wspinaczki z dziećmi stosujemy standardowy sprzęt używany przez dorosłych oraz dokładnie te same zasady bezpieczeństwa. Jedynie z uwagi na rozmiary ciała naszych pociech musimy specjalnie dobrać uprząż wspinaczkową, kask i buty.

Uprząż wspinaczkowa powinna umożliwiać wyregulowanie na dziecku w wieku od około 4 lat do 12 lat. W ofercie dla dzieci wielu firm przeważają uprząże pełne (biodrowo-piersiowa) chociaż są również uprząże biodrowe. Powierając bezpieczeństwo dziecka linie (mimo, że najczęściej dzieci wspinają się „na wędkę”) warto wybrać jednak uprząże pełne jako zdecydowanie bezpieczniejsze. Wybór jest ogromny począwszy od ofert Petzla, Mammuta, Edelrida, a skończywszy na mniej znanych, jednak całkiem do-



brych firmach. Ceny wahają się od ok. 120 do ok. 200 zł (pojedyncze modele kosztują ponad 300 zł).

Dziecięce kaski wspinaczkowe produkuje wiele firm i co ciekawe niektóre z nich mają również atest do używania na rowerze – pozwala to zaoszczędzić pieniądze. Wybierając kask wspinaczkowy należy zwrócić szczególną uwagę na sposób zapięcia paska pod brodę, tak aby utrudniał przypadkowe samodzielne odpięcie przez dziecko. Wyściółka kasku powinna być wyjmowana do prania co ułatwia utrzymanie czystości. Jeśli kask ma służyć również na rower, to warto sprawdzić, czy ma odpowiednio dużo otworów wentylacyjnych.

Wbrew pozorom dziecięce buty wspinaczkowe nie są tanie z uwagi na stosunkowo mały popyt. Serie produkcyjne są krótkie, co znacznie podnosi koszty. Początkujący młodzi adepci mogą zacząć swoją przygodę ze skałą nawet w trampkach, zwłaszcza na łatwych drogach. Ale jeśli już złapią bakcyła i zaczną przymierzać się do trudniejszych dróg, to specjalistyczne buty będą konieczne. A to uderzy nas mocno po kieszeni. Dzieci wyrastają z butów wspinaczkowych szybciej niż je niszczą, więc może warto pokusić się o zorganizowanie giełdy wśród znajomych.

Czar dwóch kółek

Nim nasza pociecha zacznie samodzielnie ujeżdżać rower na dłuższych trasach (w wieku około 10 lat), chcąc razem z nią cieszyć się umykającymi kilometrami, trzeba zabrać dziecko na rower. Jest kilka sposobów przewożenia dziecka na rowerze. Najpopularniejsze to foteliki oraz przyczepki rowerowe. Można jeszcze myśleć o wspólnej jeździe na rowerze typu tandem, ale raczej dziecko będzie wolało samodzielność i własny rower.

W jakikolwiek sposób będziecie wozili dziecko na rowerze, pamiętajcie bezwzględnie o kasku. Dzieci często nie lubią zakładać kasków, ale może odpowiednie wzornictwo pomoże w przełama-

niu niechęci – syn być może chętnie założy piracki kapelusz-kask. Obecnie nie ma problemu w dobraniu odpowiednio małego kasku dla dziecka, a i różnorodność wzornictwa jest wystarczająca dla najbardziej wybrednych. Coraz częściej także rodzice korzystają z kasków rowerowych co stanowi doskonały przykład dla dzieci.

Grunt to norma

Problem przewożenia dziecka na rowerze okazał się na tyle poważny, że Unia Europejska wprowadziła w roku 2004 normę EN 14344. Określa ona standardy bezpieczeństwa fotelików rowerowych dla dzieci od 9 miesiąca do 5 roku życia wyróżniając trzy kategorie: A15 i A22 (foteliki montowane z tyłu przeznaczone dla dzieci o wadze do 15 i 22 kg) oraz C15 (foteliki montowane między kierownicą a siodłem przeznaczone dla dzieci o wadze do 15 kg). Kupując fotelik warto sprawdzić, czy produkt posiada certyfikację EN 14344. Gwarantuje ona, że fotelik został odpowiednio wyprofilowany przy zachowaniu odpowiednich proporcji, został wykonany z bezpiecznych materiałów bez dodatków toksycznych, nie ma ostrych i niebezpiecznych krawędzi, uniemożliwia kontakt ze szprychami, posiada skuteczny 3 lub 5 punktowy system pasów bezpieczeństwa, jest odporny na uderzenia mechaniczne i wysoką temperaturę. Dodatkowo, aby uchronić się przed przypadkowym odpięciem fotelika, montaż i demontaż krzeselka musi wymagać użycia narzędzi, uruchomienia jednocześnie dwóch zabezpieczeń (np. wcisnąć i przesunąć) lub odblokowanie dwóch niezależnych mocowań w dwóch różnych punktach roweru (np. bagażnik i rurka pod siodłem).

Norma EN 14344 to nie jedyny standard dla fotelików rowerowych. Podobnie rygorystyczny jest certyfikat TUV/GS. Jeśli zaś produkt posiada oba certyfikaty, to świadczy to jego wysokiej jakości i dbałości o bezpieczeństwo.

Kierownica, rama, bagażnik

Właściwie aż trzy miejsca roweru nadają się na montaż fotelika rowerowego.

Najbardziej z przodu można zamontować krzeselko na kierownicy, a w zasadzie przed nią, nad przednim kołem. To miejsce uznawane jest za niebyt bezpieczne i norma UE takich produktów nie certyfikuje. Zrozumiałe, ponieważ w przypadku jakiegokolwiek kolizji dziecko jest najbardziej narażone, a dodatkowo ciężar dziecka na kierownicy utrudnia kierowanie rowerem i utrzymanie równowagi. Gwałtowne ruchy dziecka mogą doprowadzić do wrotki.

Pośrodku roweru fotelik możemy przymocować do ramy jeśli to rower męski lub do specjalnego dodatkowego wspornika montowanego pomiędzy kierownicą, a rurką siodełka. O tej pozycji norma też nie wypowiada się z zachwytem ograniczając stosowanie dla dzieci do 15 kg wagi.

Na bagażniku, lub uchwycie pod siodełko można zamontować fotelik do przewożenia nawet 5 letnich dzieci o wadze do 22 kg (firma GMG oferuje nawet model do 32 kg przeznaczony dla 10-latków).

W tabeli przedstawiono wady zalety różnego umocowania fotelików rowerowych.

<i>Pozycja mocowania</i>	<i>Zalety</i>	<i>Wady</i>
Na kierownicy	Bardzo dobre pole widzenia; Dobry kontakt rodzica z dzieckiem; Stosunkowo łatwe wsiadanie i zsiadanie z roweru; Naturalne ułożenie nóg podczas pedałowania;	Narażenie dziecka podczas kolizji Dziecko jest narażone na silne podmuchy wiatru i uderzenia owadów; Mocno utrudnione manewrowanie kierownicą; Środek ciężkości roweru przesunięty do przodu => gorsza stabilność Przeznaczone tylko dla najmłodszych dzieci do 15 kg wagi ;

<p>Między kierownicą a siodełkiem na ramie lub specjalnym wsporniku do 15 kg wagi dziecka – EN 14344-C15</p>	<p>Bardzo dobre pole widzenia; Bardzo dobry kontakt rodzica z dzieckiem; Stosunkowo łatwe wsiadanie i zsiadanie z roweru; Dobrze rozłożony środek ciężkości roweru – dziecko prawie w osi środka ciężkości => lepsza stabilność; Dziecko zabezpieczone dodatkowo ramiona rodzica;</p>	<p>Dziecko jest narażone na silne podmuchy wiatru i uderzenia owadów; Lekko utrudnione manewrowanie kierownicą; Nienaturalne ułożenie kolan podczas pedałowania – nogi muszą być lekko rozchylone aby nie uderzać w fotelik; Przeznaczone tylko dla najmłodszych dzieci do 15 kg wagi;</p>
<p>Mocowana za siodełkiem do ramy roweru i/lub bagażnika do 15 lub 22 kg wagi dziecka – EN14344-A15 & A22</p>	<p>Możliwość odchylenia oparcia gdy dziecko śpi; Dobra osłona dziecka przed wiatrem i owadami; Montowane na pałąku do rurki pod siodełkiem zapewnia dobrą amortyzację wstrząsów; Możliwość przewożenia nawet dużych 5 letnich dzieci;</p>	<p>Ograniczony kontakt rodzica z dzieckiem podczas jazdy – dobrze mieć zainstalowane lusterko wsteczne na kierownicy; Brak kontroli nad dzieckiem w czasie jazdy; Ograniczone pole widzenia dziecka; Utrudnione wsiadanie i zsiadanie z roweru, zwłaszcza w przypadku rowerów męskich z ramą;</p>

Diabeł tkwi w szczegółach

Wybierając fotelik rowerowy przyjrzyjmy się rozwiązaniom zwiększającym komfort użytkownika:

- regulowana wysokość podnóżków,
- miękka, zdejmowana wyściółka,
- powłoka antybakteryjna,
- regulowane pochylenie oparcia,
- regulowana wysokość zagłówka,
- amortyzacja fotelika,
- oparcie z przodu,
- składane oparcie,

- możliwość dokupienia akcesoriów (owiewka, ponczo przeciwdeszczowe),
- regulowane podnóżki pozwalają dopasować ich pozycję do wzrostu dziecka tak, aby stopy były podparte (zwisające nóżki drętwieją szybko).

Miękka wyściółka podnosi komfort jazdy a odpinana pozwala na łatwe zachowanie higieny. Jeśli czasem mata nie jest wystarczająco miękka, to można się pokusić o wycięcie dodatkowej poduszki za starej karimaty.

Niektóre tworzywa sztuczne, z których robione są foteliki posiadają dodatki antybakteryjne i przez to są bezpieczniejsze szczególnie dla maluchów.

Możliwość pochylenia do tyłu oparcia pozwoli naszemu dziecku bezpiecznie odpoczywać a nawet zasnąć w pozycji zbliżonej do horyzontalnej.

Regulowana wysokość zagłówka, podobnie jak podnóżki pozwala dopasować fotelik do aktualnego wzrostu dziecka. Zwiększa to komfort jazdy, ale przede wszystkim bezpieczeństwo, ponieważ właściwie wyregulowany osłania główkę dziecka z tyłu oraz po bokach.

Amortyzowany fotelik jest bez wątpienia wygodniejszy i zdecydowanie zmniejsza możliwość uszkodzenia delikatnych przecież narządów dziecięcych, w tym słabego jeszcze kręgosłupa. Doceniajmy wyposażenie fotelika w sprężynowe czy też listwowe amortyzatory, na pewno wyjdzie to naszej pociesze na dobre. Ale nie przesadzajmy z jazdą po kamienistych szlakach.

Oparcie z przodu, stosowane w modelach mocowanych na kierownicy lub ramie umożliwia dziecku oparcie rąk (czasem jest to kierownica) oraz zamocowanie owiewki.

Składane oparcie docenimy przewożąc fotelik oraz próbując upchnąć go w szafie na zimę.

Ważnym dodatkiem do fotelików mocowanych z przodu jest plastikowa przezroczysta owiewka chroniąca dziecko przed wiatrem i uderzeniami owadów. W razie większego deszczu luźne ponczo ochroni dziecko i fotelik przed zamoczeniem. Takie ponczo zapewnia cyrkulację powietrza i nie ogranicza ruchów dziecka.

Kupić, nie kupić...

Foteliki rowerowe produkuje wiele firm, ale naprawdę warto zaufać tym, które na swoje produkty posiadają certyfikaty bezpieczeństwa. W kolejności alfabetycznej to: Bellelli, B'Twin, GMG, Hamax, OkBaby, Polisport, Roemer, WeeRide. Ceny bezpiecznych fotelików wahają się od 150 do 500 zł. Przykładem niech będą Bellelli B-one (dolna półka ok. 170 zł), Polisport Tiger Std. (średnia półka ok. 270 zł) oraz WeeRide Kangaroo LTD (górną półka ok. 400 zł). Ten ostatni model imponuje specjalnym wspornikiem umożliwiającym montaż krzeselka nawet na ramie typu damka oraz błyskawiczną możliwością demontażu.

Wypada wspomnieć o wiklinowych fotelikach rowerowych. Oczywiście należy wspierać rękodzieło ludowe, ale nie w tym przypadku. Wyroby te nie spełniają żadnych wymogów bezpieczeństwa, nie mają choćby prymitywnych pasów bezpieczeństwa, a ich jedyną zaletą jest stosunkowo niska cena.

Wóz Drzymały

Przyczepka rowerowa wydaje się idealnym miejscem dla przewożonego dziecka. Umożliwia nawet transport niemowlaka w pozycji poziomej, a starszych dzieci w pozycji siedzącej. Daje praktycznie jedyną możliwość przewożenia bliźniaków. Szalenie popularne w krajach zachodniej Europy powoli wkraczają na nasze drogi. Ale – *dura lex sed lex* – Polskie prawodawstwo zabrania transportowania ludzi w przyczepach, o czym mówi wyraźnie Prawo o Ruchu Drogowym. Jednak od 20 maja 2011 roku

nowelizacja ustawy Prawo o Ruchu Drogowym wprowadziła dodatkowy zapis (art. 2. ust. 47a) o wózku rowerowym – pojeździe o szerokości powyżej 0,9 m przeznaczonym do przewozu osób lub rzeczy poruszającym siłą mięśni osoby jadącej tym pojazdem [...]”. Tak więc, nasz rower z przyczepką do przewozu dzieci zmienia nazwę na „wózek rowerowy”, co pozwala przewozić dzieci zgodnie z przepisami.

Przyczepki rowerowe do przewozu dzieci są przeważnie dwukołowe, przy czym koła są obowiązkowo duże, szprychowe z szybkoślazkami na osiach. Rama najczęściej aluminiowa posiada nad sobą przestronną „budę” chroniącą pasażerów przed warunkami atmosferycznymi. Dyszel przyczepy mocowany jest na ogół z boku roweru w okolicach tylnej osi. Elastyczny przegub, najczęściej kulowy umożliwia skręcanie i pokonywanie nierówności terenu. Jego konstrukcja jest ważna dla bezpieczeństwa, powinien uniemożliwić wypięcie się przyczepki w różnych sytuacjach, a równocześnie nawet przewrócenie się roweru nie powinno przechylić przyczepki na bok. Przedział pasażerski zapewnia komfortową podróż dwójce pasażerów, a za ich plecami znajduje się całkiem pojemny bagażnik. Najczęściej pięciopunktowe pasy bezpieczeństwa zapobiegają wypadnięciu dziecka, a wysoka tyczka z chorągiewką poprawia widoczność naszej przyczepki dla innych użytkowników drogi. Niemniej jadąc z przyczepką z dziećmi warto, aby ktoś drugi jechał za nami. Oczywiście dużo elementów odblaskowych to standard w przyczepach.

Większość przyczepek rowerowych można łatwo zmienić w trójkołowe wózki sportowe (na ogół trzecie kółko w zestawie) dla joggerów lub turystów. Taki wózek, z uwagi na duże koła, pewne przypięcie dziecka i stosunkowo dużą przestrzeń bagażową, doskonale nadaje się na turystyczne wypadki. A turyści, którzy są rodzicami bliźniaków w zasadzie nie mają innego wyjścia.

Ceny przyczepek dla dzieci nie są niskie, należy się liczyć z wydatkiem od 1500 do 3000 zł.



Wyczerpując temat należy wspomnieć o możliwości wspólnych z dzieckiem podróży rowerem typu tandem, przy czym dziecko (ok.10 latek) powinno siedzieć z tyłu. Kieruje oczywiście dorosły rodzic. Ciekawą, chociaż bardzo rzadko spotykaną konstrukcją jest tak zwana „doczepka rowerowa” (Alloy Folder firmy Adams, Trailer Bike) dla dziecka. Doczepka łączy rower rodzica z rowerem dziecka tworząc rower typu tandem. Może to być zrealizowane na dwa sposoby: specjalny rowerek dziecięcy bez przedniego koła posiadający za to dyszel mocowany przegubowo do roweru rodzica, lub tylko sam specjalny dyszel mocowany do przedniej części ramy typowego roweru dziecka, który unosi przednie koło doczepionego pojazdu do góry, a zamocowany jest przegubowo do roweru dorosłego rowerzysty. Dziecko jedzie razem z rodzi-

cem, ale nie może zmieniać samodzielnie kierunku jazdy, może pedałowac, jeśli ma ochotę. W przypadku doczepianego typowego roweru dziecięcego należy zadbać, aby dziecko nie mogło hamować, bo przecież nie ma lepszego psikusa niż przyhamować trochę rodzica.

Puchowy śniegu tren

Śnieg pokrył świat dookoła, a serce ciągnie na wycieczkę za miasto, oczywiście z dzieckiem. Na pierwszy rzut idą sanki, potem narty i rakiety śnieżne.

Sanna

Małe dziecko możemy wozic na sankach ciepło ubrane i opatulone na przykład w śpiwór. Sanki powinny mieć z tyłu dokręcane oparcie. Napędem takiej kawalkady jest na ogół ojciec – koń pociągowy. Taki zestaw sprawdza się tylko na krótkich wycieczkach podmiejskich. Na potrzeby poważniejszych wycieczek saneczkowych można przystosować przyczepkę rowerową zamieniając koła na płozy (niektóre firmy oferują takie zestawy, w innym przypadku trzeba być majsterkowiczem). Firmy skandynawskie dla narciarzy turystów produkują specjalne pulki (rodzaj sań z dwoma dyszlami do ciągnięcia przez narciarza – raczej w terenie lekko pofalowanym) z miejscami dla jednego lub dwójki dzieci.

Plastikowe sanki nadają się do zabaw w śniegu, ale raczej nie transportujemy w nich pociech na dłuższych dystansach. Ciało dziecka przylega do plastiku, który jest ochładzany przez śnieg – trzeba stosować dodatkowe poduszki z karimaty.

Na czas szaleństw naszej pociechy na sankach, podczas zjazdów z góry warto założyć dziecku kask, czy to wspinaczkowy czy narciarski, w ostateczności rowerowy.



Szus

Dzieci uwielbiają prędkość, a na obecnych nartach i przygotowanych stokach można osiągać zawrotne szybkości. Jeśli zamierzamy uprawiać z dzieckiem narciarstwo zjazdowe to oprócz nart, butów, kijków, kombinezonu, których wybór jest ogromny, obowiązkowo kupujemy specjalny kask narciarski. I wymagamy od dziecka, aby go nosiło. W zasadzie przydałoby się jeszcze dzieciaka wyposażyć w plastikowy gorset, który chroni jamę brzuszną i kręgosłup przed urazami. Wtedy mamy prawdziwego rycerza.

Narciarstwo śladowe (biegowe) wymaga znacznie mniejszych nakładów na sprzęt, jest też znacznie mniej urazowe. Poruszając się po przygotowanych trasach możemy zrezygnować ze specjalnego kasku dla dziecka, a już na pewno nie musimy ubierać go w zbroję. Jednak jeśli mamy w planach choćby łagodne zjazdy przez las – załóżmy dziecku kask.

Ślady Yeti

Najbardziej bezpiecznym (z uwagi na możliwe urazy) sposobem przemieszczania się w głębokim śniegu są rakiety śnieżne. Producenci oferują modele junior, które może dla 5 letniego malucha będą trochę za duże, ale za to jako nastolatek dalej będzie mógł ich używać. Na początek polecam plastikowe rakiety z regulowanym w szerokim zakresie (koniecznie!) rozmiarem buta. Przy chodzeniu na rakietach obowiązkowo używamy kijów teleskopowych, te łatwo dopasować do wzrostu dziecka.

Cicha woda brzegi rwie

Spływy kajakowe, żeglarstwo, rafting to dziedziny sportu, które można, przy odrobinie zdrowego rozsądku, uprawiać z dziećmi. Warto, żeby dziecko umiało pływać lub przynajmniej było oswojone z wodą. Kapok swoją drogą obowiązkowo, a zachowania na wodzie trzeba się nauczyć.

Podczas spływu kajakowego na górskiej rzece (podobnie jak podczas raftingu) kask obowiązkowy.

Kamizelki

Kamizelki dzielimy na ratunkowe i asekuracyjne. Kamizelka ratunkowa przeznaczona jest dla osoby nie umiejącej pływać, a ma jej zapewnić bezpieczeństwo nawet w przypadku utraty przytomności. Praktycznie dla małych dzieci do ok. 20 kg wagi ciała powinno stosować się wyłącznie kamizelki ratunkowe, których koszt kształtuje się w okolicach 80 zł. Kamizelki asekuracyjne mogą być stosowane przez starsze dzieci, zwłaszcza te, które umieją pływać. Koszt takiej kamizelki to około 80-120 zł. Jeśli wybieramy się na burzliwe wody (rafting), to jednak chyba lepiej ubrać dzieci w kamizelki ratunkowe.



Kamizelkę dobieramy do wzrostu dziecka i przewidywanej aktywności sportowej. Kamizelka dla kajakarza musi umożliwiać bezproblemowe operowanie wiosłem, dla żeglarza powinna mieć możliwość wpięcia liny asekuracyjnej.

Wiosła

Płynąc kajakiem lub canoe z dzieckiem, które już może i chce wiosłować, powinniśmy postarać się o odpowiednio lekkie i mniejsze wiosła. Dzieci lubią wiosłować i chociaż może niewielka to pomoc, to na pewno warto, aby czuły się pełnoprawnymi uczestnikami spływu.

Biwaczek

Praktycznie każda wycieczka z małym dzieckiem zawiera w sobie elementy biwaku. Maluch potrzebuje snu, a i większe dzieci (kilkulatki) nużą się oraz męczą i potrzebują odpoczynku. Wybierając się z małym dzieckiem na wycieczkę musimy być przygotowani na jedną, a nawet kilka drzemek naszego pupila.

Madejowe łóże

Nic nie zastąpi odpoczynku w pozycji horyzontalnej. I chociaż zmęczony maluch zaśnie w nosidełku, foteliku czy przyczepce rowerowej na siedząco, to może warto przygotować mu komfortowy wypoczynek. A naprawdę potrzeba niewiele (no może nie aż tak mało).

Podstawowym elementem wyposażenia jest karimata. Można użyć karimaty samopompującej w rozmiarze $\frac{3}{4}$ (około 120 cm długości) aby ograniczyć wagę ekwipunku, można stosować klasyczną karimatę z gąbki o zamkniętych porach. Wygodniejsza jest karimata składana (nie rolowana, chociaż taka też się nada). Złożywszy karimatę na pół lub nawet na 3 części kładziemy dziecko na grubszej warstwie izolującej, a jeśli i rodzic jest zmęczony, to rozkładamy całkowicie karimatę i mama, lub tata śpią spokojnie koło malucha. Warto mieć ze sobą kawałek folii, która podłożymy pod karimatę, gdy trawa mokra. Folia i karimata przydadzą się również, gdy trzeba przewinąć dziecko.

Można też, jeśli wybieramy się do lasu, zabrać leciutki hamak sznurkowy. Lekkie kołysanie połączone z męczącą wycieczką uspi każdego. Trzeba tylko zadbać o zabezpieczenie malucha przed wiatrem.

Śpiwór

Śpiącemu dziecku trzeba koniecznie zapewnić komfort termiczny. W letni dzień wystarczy zawinąć go w podwójnie złożony koc polarowy. Ale już wiosną, czy jesienią warto mieć dla dziecka śpiwór, który zresztą przyda się na prawdziwym biwaku (byle tylko dziecko z niego nie wyrosło). Oczywiście można dla dziecka zabierać prawdziwy „dorosły” śpiwór, ale to „rozrzutność” na wadze i objętości ekwipunku. Niektóre firmy oferują śpiwory dla dzieci. Zawsze można zamówić uszycie śpiwora na wymiar w jednej z wielu firm świadczących takie usługi. Tylko nie zapominajmy, że nasze dzieci rosną szybko.

Parasol

Za pomocą parasola możemy śpiące (odpoczywające) dziecko osłonić od słońca, wiatru i pluchy, ale naprawdę warto zainwestować niewielkie pieniądze (ok. 50 zł) w tak zwaną muszlę plażową. Jest to rodzaj lekkiego (ok. 1 kg) namiotu osłaniającego od wiatru, słońca i w pewnym zakresie również od deszczu. Taka „muszla” sprawdza się świetnie nie tylko na plaży.

Na wyjazdy, zwłaszcza letnią porą, warto zaopatrzyć się w moskitierę. Dziecko pogryzione przez komary nie może powstrzymać się od drapania swędzących miejsc, co może skutkować różnymi zakażeniami, nie mówiąc już o dyskomforcie.

Wojciech Wierba



Odznaki turystyczne PTTK



Podstawowym celem, rodzinnego wędrowania jest wspólne poznawanie kraju. Czekają na nas parki narodowe i krajobrazowe, najpiękniejsze puszcze, piaszczyste plaże, pojezierza, a także niezwykle góry. Każda wędrowka pozwala nam na przyrodnicze i kulturowe odkrywanie naszej Ojczyzny, bo przez pełne uroku miejsca, obok wiejskich kapliczek i zabytkowych drewnianych kościółków, obok renesansowych pałaców i przez podworskie parki poprowadzą Was szlaki turystyczne wytyczone przez znakarzy z PTTK.

Niezwykle ciekawą formą zachęty, do wspólnego rodzinnego wędrowania są ustanowione przez Polskie Towarzystwo Turystyczno-Krajoznawcze odznaki turystyki kwalifikowanej i odznaki krajoznawcze. Odznaki PTTK rodzinnie możemy zdobywać w górach i na nizinach, wędrując pieszo i na nartach, jadąc rowerem i płynąc kajakiem, poruszając się konno, biegając z busołą, a nawet jadąc samochodem.

Zdobywanie odznak turystyki kwalifikowanej uczy młodego człowieka systematyczności, ułatwia planowanie trasy wędrowki, podnosi wiedzę w zakresie uprawiania danej formy turystyki. Być może ciekawość przerodzi się w pasję, dlatego warto zachęcać dziecko do zdobywania odznak. Fakt posiadania wyższych stopni danej odznaki pokazuje, że jej właściciel jest zamiłowanym kajakarzem, piechurem (nizinnym czy górskim), kolarzem itd.

Zdobywanie odznak krajoznawczych pozwala na poznawanie kraju, jest jednocześnie dla młodego turysty potwierdzeniem

jego tożsamości ze swoją Małą Ojczyzną, regionem i Polską. Zwyczaj zdobywanie odznak krajoznawczych może towarzyszyć uprawianiu różnych form turystyki kwalifikowanej i zdobywaniu odznak turystycznych.

Zanim wyruszymy na wspólny szlak niezwykle ważne jest zapoznanie się z systemem odznak, a także wymogom stawianym dzieciom i młodzieży oraz sposobów ich zdobywania, regulaminów. Wiedzę tą należy stopniować w zależności od wieku dziecka. Rodzice chcąc zainteresować swoje dziecko jedną z dyscyplin turystyki kwalifikowanej powinni zacząć od najniższych stopni. Warto pomyśleć o łączeniu wspólnego zdobywania odznak turystyki kwalifikowanej i krajoznawczych, co wzbogaca wspólne wędrowanie, a także daje szerszą wiedzę nie tylko w zakresie danej formy turystyki ale i miejsc, w których przebiega wędrowka.

Istotnym elementem zdobywania odznak jest ich weryfikacja. Wspólne wypełnianie książeczki (może być kupiona, może być też zrobiona własnoręcznie) to swoista kronika wypraw, gdzie opisujemy trasę, stawiamy pieczętki potwierdzające obecność w danym miejscu, czy wklejamy zdjęcia. Po kilku latach staje się ona niezwykle cenną pamiątką rodzinnego wędrowania, warto wypełniać ją starannie i przechowywać jak najcenniejszy skarb. Weryfikacji odznak dokonać można w punktach weryfikacji działających przy oddziałach PTTK na terenie całego kraju, upewniając się wcześniej, czy dany rodzaj odznaki może być w tej jednostce zweryfikowany.

Należy podkreślić, że zdobywanie odznak PTTK nie wiąże się z koniecznością wstępowania do Towarzystwa, gdyż są one adresowane do wszystkich zainteresowanych.

Odznaki turystyki kwalifikowanej są udokumentowaniem zdobytych umiejętności, wiedzy i przeżyć podczas wycieczek pieszych (OTP), górskich (GOT), kajakowych (TOK), żeglarskich (ŻOT), jeździeckich (JOTG), narciarskich (GON, NON), motorowych (MOT), na orientację (OInO) oraz podwodnych (OT Podwodnej).

Zasady ogólne są podobne dla wszystkich typów odznak. Za odbyte wycieczki przyznawane są punkty, których liczba – mniejsza lub większa – pozwala zdobyć określony stopień odznaki. Dla większości z nich określono wiek, od którego można zdobywać odznaki np. 8 lat w przypadku OTP i GOT, a przy ŻOT – 12 lat, MOT i OT Podwodnej – 16 lat. Przy odznakach InO nie ma ograniczeń wiekowych. W przypadku niektórych typów odznak, aby umożliwić ich zdobywanie najmłodszym ustanowiono mutacje młodzieżowe: Narciarską Odznakę Młodzieżową, Młodzieżową Odznakę „Turysta Motorowy”, Dziecięcą Odznakę Narciarską, Dziecięcą Odznakę Kajakową „Kiełbik”, odznakę turysty pieszego „Siedmiomilowe buty” czy Dziecięcą Odznakę Turystyczną, ostatnią z ustanowionych przez PTTK dedykowaną najmłodszym turystom.

Odznak PTTK jest kilkaset. W publikacji tej prezentujemy odznaki, które można zdobywać wspólnie z dziećmi, a także te, od których młody turysta powinien rozpocząć swoją przygodę z daną formą turystyki. Więcej o odznakach, szczegółowe regulaminy znajdziecie na stronie internetowej www.pttk.pl.

„Turystyczna rodzinka”

Odznaka turystyczno-krajoznawcza „Turystyczna Rodzinka” ustanowiona i nadawana przez Zarząd Oddziału PTTK „Ziemi Tarnowskiej” w celu zachęcenia do systematycznego uprawiania turystyki i krajoznawstwa w różnych formach. Odznaka jest jednostopniowa, a mogą ją zdobywać turyści w dowolnym wieku. Podstawowym warunkiem jej zdobycia jest odbycie w ciągu 12 kolejnych dowolnych miesięcy 12 wycieczek turystycznych, jedno lub wielodniowych, pieszych, kolarskich, kajakowych, itp.,



w obecności najbliższego członka rodziny (rodzice – dzieci – dziadkowie), co ważne dopuszcza się dalsze pokrewieństwo. Uwzględnia się również wycieczki autokarowe i samochodami osobowymi, połączone z ww. formami wycieczkowania trwającymi nie krócej niż trzy godziny.

Przebieg odbytych wycieczek turysta notuje w „Dzienniczku wycieczek”, potwierdzając przebycie szlaku w jakiegokolwiek instytucji (schroniska, muzea, stacje PKP, kioski, restauracje, itp.), położonych najbliżej celu wędrówki. Wędrówki odbyte po raz drugi tą samą trasą nie są zaliczane do normy odznaki. Wspólne odbycie wycieczek „Turystyczna Rodzinka” potwierdza sobie nawzajem (dzieci – rodzicom, rodzice – dzieciom, itd.). Regulamin odznaki, informacja o jej weryfikacji na stronie www.rodzina.pttk.pl.

Rodzina odznaka turystyczna „Mama, tata, rower i ja”



Odnakę promującą rodzinną turystykę rowerową ustanowił Urząd Miejski w Zawierciu, Klub Turystyki Kolarskiej PTTK Oddziału w Zawierciu i Koło Miejskie Polskiego Klubu Ekologicznego Okręg Górnośląski w Zawierciu. Można ją zdobywać na terytorium całego kraju. Odznaka jest jednostopniowa.

Celem odznaki jest przede wszystkim promocja wspólnego aktywnego spędzania wolnego czasu przez rodziny, popularyzacja turystyki rowerowej i roweru jako ekologicznego środka transportu, a także edukacja w zakresie bezpiecznego zachowania się na drodze dzieci i młodzieży poprzez wspólne z rodzicami korzystanie z dróg publicznych, szlaków i ścieżek rowerowych. Wspólnie zdobywając odznakę

tworzą się i pogłębiają więzi rodzinne oraz międzypokoleniowe więzi pomiędzy członkami rodzin, popularyzujemy krajoznawstwo i umiłowanie ziemi ojczystej, a także wspólnie dbamy o przyrodę i ochronę środowiska.

Odznakę przyznaje Komisja Weryfikacyjna, do której należą: przedstawiciel UM w Zawierciu, prezesi lub ich upoważnieni przedstawiciele – Klubu Turystyki Kolarskiej PTTK i Koła Miejskiego PKE w Zawierciu, a jej przyznanie następuje po weryfikacji dokumentacji krajoznawczej lub ewidencji wycieczek.

Odznakę zdobywają rodziny wspólnie uprawiające turystykę rowerową, a warunkiem zaliczenia wycieczki jest udział przynajmniej dwóch członków rodziny – osoby dorosłej i dziecka. Aby zdobyć odznakę należy odbyć w ciągu roku kalendarzowego minimum 6 wycieczek rowerowych. Ewidencję wycieczek można prowadzić w książeczce, zeszycie lub notatniku, natomiast ważne jest ich odzwierciedlenie w postaci potwierdzeń. Potwierdzeniem udziału w wycieczce może być pieczętka z nazwą miejscowości (instytucja, kościół, sołtys, sklep, bar, kiosk, kwiaciarnia, itp.), pieczętka organizatora imprezy, przewodnika PTTK, instruktora PTTK, organizacji lub instytucji.

Odznaka może być zdobywana równocześnie z innymi odznakami (np. „Kolarską Odznaką Turystyczną”, „Turysta Przyrodnik”, „Odznaka Krajoznawcza Polski”, itp.).

Regulamin szczegółowy wraz z informacją o weryfikacji znaleźć można na stronie www.rodzina.pttk.pl.

Dziecięca Odznaka Turystyczna

Została ustanowiona w roku 2009 w ramach „Roku Dzieci i Młodzieży w PTTK”. Celem odznaki jest popularyzacja wielopokoleniowej turystyki rodzinnej, a zwłaszcza propagowanie turystyki wśród osób najmłodszych. Jest ona przeznaczona dla dzieci do

ukończenia 10 roku życia, i można ją zdobywać pod opieką osób pełnoletnich.

Odnakę można zdobywać podczas wycieczek (rodzinnych, szkolnych lub środowiskowych) realizowanych w następujących dyscyplinach turystyki: pieszej nizinnej i górskiej, rowerowej, kajakowej, narciarskiej, żeglarskiej, jeździeckiej, samochodowo-autokarowej oraz w ramach imprez na orientację.



Warunkiem przyznania odznaki jest udział w 4 wycieczkach, realizowanych w ramach minimum 2 dyscyplin w dowolnym czasie. Młody turysta zdobywając odznakę, prowadzi książeczkę DOT PTTK w dowolnej formie. Każda wycieczka powinna być dokumentowana wpisem zawierającym

datę, dyscyplinę turystyki, przebytą trasę i czas jej trwania. Wpisu do książeczki może dokonać opiekun. Potwierdzenia uczestnictwa w wycieczkach, dokonuje w książeczce pełnoletni opiekun (np. rodzic, dziadek, nauczyciel).

Młody turysta może w książeczce zbierać ozdobne pieczętki z wycieczek, bilety wstępu itp. Odnakę można zdobywać jednocześnie z innymi odznakami PTTK.

Odnaka Turystyki Pieszej (OTP)

Została ustanowiona w celu zachęcania osób do uprawiania turystyki pieszej nizinnej, poznawania kraju ojczystego, jego przeszłości, współczesnego dorobku, kultury, piękna krajobrazu i przyrody. Można ją zdobywać jedynie na obszarze Rzeczypospolitej Polskiej.

O OTP może ubiegać się każdy, kto ukończył 8 lat i spełnił warunki przewidziane regulaminem. Ustanowiona jest w sześciu

kategoriach i może być zdobywana tylko w kolejności wymienionych kategorii i stopni:

- ☞ „Siedmiomilowe Buty” w stopniach: srebrnym i złotym (dotyczy wyłącznie osób w wieku poniżej 10 lat),
- ☞ popularna OTP (bez stopni),
- ☞ mała OTP w stopniach brązowym, srebrnym i złotym,
- ☞ duża OTP w stopniach srebrnym i złotym,
- ☞ odznaka „Za Wytrwałość w Turystyce Pieszej”,
- ☞ OTP „Dla Najwytrwalszych”.

Osoby rozpoczynające zdobywanie OTP w wieku powyżej 10 lat pomijają zdobywanie „Siedmiomilowych Butów”.

Na OTP zalicza się wycieczki piesze (1 km = 1 punkt) odbywane na terenach nizinnych i wymienionych terenach wyżynnych kraju: Góry Świętokrzyskie, Masyw Ślęży, Pogórze Karpackie i Sudeckie, Góry Stołowe, Opawskie i Kaczawskie oraz na terenach kotlin: Jeleniogórskiej, Kłodzkiej, Żywieckiej, Nowotarskiej i Sądeckiej. Punkty na odznakę można otrzymać również za zwiedzanie konkretnych miast, wymienionych w załączniku do regulaminu. Osoby do 15 roku życia mogą zdobyć maksymalnie 20 punktów w ciągu jednego dnia za przejścia piesze.

„Siedmiomilowe Buty”

Celem odznaki jest zachęcenie najmłodszych do uprawiania wędrówek pieszych i poznawania kraju, a przede wszystkim okolicy miejsca zamieszkania. Odznakę mogą zdobywać dzieci w wieku do 10 lat wyłącznie pod opieką dorosłych na wycieczkach rodzinnych, szkolnych, harcerskich itp. Jest ona ustanowiona w dwóch stopniach, które należy zdobywać kolejno i tylko jeden stopień w roku kalendarzowym:



I stopień (Srebrne Buty) – za zdobycie 30 punktów, z tym, że dzienna wędrówka nie może przekraczać 8 km,

II stopień (Złote Buty) – dla posiadaczy odznaki I stopnia za zdobycie 50 punktów, z tym, że dzienna wędrówka nie może przekraczać 12 km.

Przebieg tras oraz liczba przebytych kilometrów powinny być wpisane w Książeczce Wycieczek Pieszych i poświadczone według zasad wynikających z regulaminu OTP. Jest to jedna z najbardziej „uśmiechniętych” odznak turystyki kwalifikowanej, dostępnej, po dziecięcej Odznace Turystycznej, dla każdego młodego turysty.

Popularna OTP



Popularną OTP można zdobywać po ukończeniu 8 lat. Nie musi być ona poprzedzona odznaką „Siedmiomilowe Buty”, poprzedza natomiast małe OTP. Wymaga od młodego turysty uzyskanie 60 punktów w dowolnym czasie, w tym za zwiedzanie miejscowości można uzyskać maksymalnie 15 punktów. Szczegółowy regulamin dokładnie opisuje zasady zdobywania poszczególnych stopni tej najpopularniejszej odznaki nizinnej.

Mała OTP

Ubiegający się o małą OTP powinien udokumentować zdobycie określonej liczby punktów w określonym limicie czasu liczącym od daty pierwszej do ostatniej wycieczki:

<i>Stopień odznaki</i>	<i>Ogółem punktów</i>	<i>Punkty za zwiedzanie – najwyżej do</i>	<i>Limit czasu zdobywania</i>
brązowy	100	20	12 miesięcy
srebrny	250	50	24 miesiące
złoty	500	100	36 miesięcy

Małą OTP w stopniu srebrnym należy zdobywać co najmniej na terenie dwóch województw. W każdym z nich należy uzyskać co najmniej 50 punktów, w tym co najmniej 40 punktów za przejścia piesze. Obowiązuje odbycie jednej wycieczki trzydniowej.



Małą OTP w stopniu złotym należy zdobywać co najmniej na terenie trzech województw. W każdym z nich należy uzyskać co najmniej 50 punktów, w tym co najmniej 40 punktów za przejścia piesze. Obowiązuje odbycie jednej wycieczki pięciodniowej lub dwóch trzydniowych.

Niektórzy mogą zainteresować się kontynuowaniem zdobywania odznaki turystyki pieszej, stąd kilka słów o tych „małych” odznakach, a pozostałe informacje znaleźć można w szczegółowym regulaminie Odznaki Turystyki Pieszej PTTK na stronie internetowej <http://ktpzg.pttk.pl>.

Górska Odznaka Turystyczna (GOT)

Powstała w 1935 roku (jako Górska Odznaka Turystyczna PTT). Założenia tej odznaki i jej regulamin stały się fundamentem odznak turystycznych powstających w latach 50. XX w. i obecnie funkcjonujących w PTTK.

Celem odznaki jest propagowanie turystyki pieszej w górach Polskich oraz przygranicznych pasmach górskich Karpat i Sudeców, przy zachowaniu zasad bezpiecznego i racjonalnego uprawiania turystyki górskiej, przestrzegając przepisów dotyczących poruszania się na obszarach chronionych.

Odznaka została ustanowiona w czterech kategoriach: popularna, mała, duża i „Za wytrwałość”. Przy czym popularna i „Za wytrwałość” są jednostopniowe, a małe i duże mają po trzy stopnie: brązowy, srebrny i złoty.

W jednym roku kalendarzowym można zasadniczo zdobyć tylko jeden stopień GOT PTTK, z wyjątkiem stopnia popularnego



i małego brązowego, które mogą być zdobyte w tym samym roku,

GOT popularną i małą zdobywa się według zasady: zalicza się 1 punkt za każdy przebyty kilometr oraz 1 punkt za każde 100 m różnicy podejść. Nie zalicza się punktów uzyskanych na wycieczce odbytej tą samą trasą i w tym samym kierunku w toku zdobywania jednego stopnia odznaki. Natomiast jeżeli wycieczka zdobywa się po „Trasach punktowych do GOT PTTK”, stanowiących załącznik do regulaminu GOT, to należy stosować punktację tam ujętą.

Przyznanie GOT odbywa się na podstawie wypełnionej i potwierdzonej przez przewodnika turystyki górskiej PTTK książeczki. Liczba punktów, które należy zdobyć na poszczególne stopnie GOT podana jest w regulaminie i wygląda następująco:

<i>Kategoria i stopień GOT PTTK</i>	<i>Liczba punktów</i>	
		<i>niepełnosprawni</i>
popularna	60	45
mała brązowa	120	90
mała srebrna	360	270
mała złota	720	540



Chodzenie po górach sprawia, że młody człowiek odkrywa nowe horyzonty, zdobywa to, co dla wielu wydaje się niemożliwe – królową odznak – Górską Odznakę Turystyczną. GOT sprawia, że pękają dla wielu młodych turystów granice niemożności, góry zaczynają być całkiem bliskie i takie przyjazne. Mądrze ułożony regulamin sprawia, że poznaje się wszystkie pasma górskie, nie tylko te ulubione przez wielu rodziców – Tatry. Góry są piękne o każdej porze roku, ale ta dawkę przygody naszym dzieciom powinniśmy rozważnie stopniować.



Kolarska Odznaka Turystyczna (KOT)

Celem odznaki jest zachęcenie do poznawania piękna kraju, jego historii, współczesnego dorobku oraz do uprawiania turystyki kolarskiej, jako jednej z form aktywnego wypoczynku. Można ją zdobywać turysta po ukończeniu 10 roku życia.

Odznaka posiada siedem stopni: brązowy, srebrny, złoty, duży brązowy, duży srebrny, duży złoty i za wytrwałość. KOT w poszczególnych stopniach przyznaje się kolejno, rozpoczynając od stopnia brązowego.



Punktacja podstawowa:

- za każdy dzień jazdy rowerem podczas wędrowek jednodniowych – 10 pkt.
- za każdy dzień wędrowek wielodniowych (minimum 1,5 dnia) – 15 pkt.

Punktacja dodatkowa:

- za udział w centralnej imprezie turystyki kolarskiej
- za zwiedzanie miast, miejscowości, zabytków i pomników przyrody.

Długość odcinka, który należy przejechać na rowerze w ciągu jednego dnia wynosi minimum 15 kilometrów. Szybkość jazdy powinna być dostosowana do warunków, w jakich wycieczka się odbywa, sprzętu kolarskiego oraz kondycji turystów.

- ☞ Rower musi być wyposażony w sprawne hamulce, dzwonek lub trąbkę, lampki: białą z przodu a czerwoną z tyłu. Kask i odblaski to dodatkowe elementy, które zadbają o nasze bezpieczeństwo.
- ☞ Nie powinno ubierać się na rower w ciemne stroje, bo jest się źle widocznym.
- ☞ Nie powinno się jeździć w klapkach – noga może się wyślizgnąć z pedałów.
- ☞ Nie powinno się słuchać muzyki przez słuchawki – należy słyszeć, co się dzieje.
- ☞ Jeśli jest do dyspozycji droga dla rowerów (ścieżkę, pas ruchu), wytyczony szlak turystyczny – powinno się bezwzględnie z nich korzystać.
- ☞ Gdy jest zła pogoda (ulewny deszcz, nawierzchnia śliska) masz prawo jechać chodnikiem niezależnie od okoliczności (nawet jak jest wąski). Pamiętać jednak należy, że pierwszeństwo na chodniku mają zawsze piesi.
- ☞ Od kilku lat obserwuje się, zwłaszcza w weekendy, że na rowerach jeżdżą całe rodziny. Dozwolone są przyczepki dla dzieci, doczepiane do roweru. Będą one dla maluchów o wiele bezpieczniejsze niż plastikowe foteliki.



☞ Dziecko, które jeździ już swoim rowerem, będzie bezpieczniejsze, kiedy rodzic będzie je asekurował, jadąc obok.

Zawsze i w każdym przypadku należy mieć na uwadze kardynalną zasadę turystyki: na pierwszym miejscu należy stawiać cel krajoznawczy, zadowolenie z jazdy, dobre samopoczucie fizyczne i psychiczne.

Dziecięca Odznaka Kajakowa „Kielbik”

Celem odznaki jest propagowanie turystyki kajakowej wśród najmłodszych, zachęcanie do poznawania ojczystego kraju i obcowania z przyrodą, tworzenie nawyków czynnego wypoczynku.

Przeznaczona jest ona dla dzieci poniżej 9 roku życia (dzieci i młodzież powyżej 9 roku życia zdobywają Turystyczną Odznakę Kajakową PTTK w stopniu Popularnym, po ukończeniu 10 lat, a przed skończeniem 12 mogą zdobywać Odznakę Młodzieżową Polskiego Związku Kajakowego.

Warunki, jakie należy spełnić aby uzyskać poszczególne stopnie odznaki, to udział w spływie trwającym łącznie:

- 2 dni – stopień I brązowy DOK PTTK Kielbik,
- 7 dni – stopień II srebrny DOK PTTK Kielbik,
- 14 dni – stopień III złoty DOK PTTK Kielbik .

Warto pomyśleć o tym, aby odznakę wręczać uroczyście po zakończeniu spływu, co dla dziecka będzie dodatkowym niezapomnianym przeżyciem.



Turystyczna Odznaka Kajakowa (TOK)

Celem ustanowienia odznaki jest propagowanie turystyki kajakowej jako formy aktywnego wypoczynku, zachęcanie do jej systematycznego uprawiania oraz poznawania ojczystego kraju i jego turystycznych szlaków wodnych. TOK jest świadectwem praktycznych kwalifikacji turysty kajakarza oraz jego systematyczności i wytrwałości.



Turystyczna Odznaka Kajakowa posiada osiem stopni:

I	Stopień	Popularny
II	Stopień	Brązowy
III	Stopień	Srebrny
IV	Stopień	Złoty
V	Stopień	Duży Złoty
VI	Stopień	Za Wytrwałość
VII	Stopień	Za Wytrwałość Platynowy
VIII	Stopień	Za Wytrwałość Diamentowy

TOK zdobywa się według kolejnych stopni, zaczynając od stopnia I „Popularnego”. Kilometry zaliczane do zdobycia odpowiedniego stopnia TOK uzyskuje się za przepłynięcie szlaku wodnego w kajaku lub kanadyjce. Spływy muszą być wpisane do książki TOK.

Podstawą przyznania TOK jest przepłynięcie na odpowiedni jej stopień niżej wymienionej ilości kilometrów:

I	Popularny		100 km
II	Brązowy	dotatkowo	300 km
III	Srebrny	dotatkowo	600 km
IV	Złoty	dotatkowo	1000 km
V	Duży Złoty	dotatkowo	1500 km
VI	Za Wytrwałość	dotatkowo	2500 km
VII	Za Wytrwałość Platynowy	dotatkowo	4000 km
VIII	Za Wytrwałość Diamentowy	dotatkowo	6000 km

W czasie jednego roku można zdobyć tylko jedną TOK. Rodzice pływający wspólnie z dziećmi mogą pokusić się o zdobywanie kolejnych stopni odznaki, gdyż pierwsze stopnie – popularny i brązowy są w ich zasięgu.

Dziecięca Odznaka Narciarska

Celem ustanowienia odznaki była popularyzacja narciarstwa i turystyki narciarskiej wśród najmłodszych.

- Warunki uzyskania odznaki:

a/ wiek dziecka 5 do 10 lat,
b/ uczestniczenie w imprezie narciarskiej (kursie nauki jazdy, wycieczce, zawodach) organizowanej przez jednostkę PTTK lub członka PTTK posiadającego stopień Przewodnika lub Instruktora Turystyki Narciarskiej PTTK.

- Odznakę można zdobywać trzykrotnie, ale tylko raz w jednym sezonie.
- Odznaka zdobyta po raz pierwszy ozdobiona jest jedną „śnieżynką”, odznaka zdobyta po raz drugi ozdobiona jest dwiema „śnieżynkami”, a po raz trzeci trzema „śnieżynkami”.
- Odznaka powinna być wręczana uroczystie, a fakt zdobycia wpisany do „Książeczki Narciarza”.



Narciarska Odznaka Młodzieżowa

Narciarską Odznakę Młodzieżową PTTK zdobywa się przez udział w dwóch wycieczkach narciarskich w dowolnym terenie, przy czym czas trwania każdej wycieczki lub długość trasy w kilometrach nie może być mniejsza niż:

- a/ 3 godziny lub 10 kilometrów dla wieku 10-14 lat,
- b/ 5 godzin lub 15 kilometrów dla wieku 15-19 lat,
- Wycieczki powinny być odbyte w jednym sezonie narciarskim.



Młodzieżowa Odznaka „Turysta Motorowy”

Ma za zadanie zachęcić szerokiego ogółu społeczeństwa do poznawania walorów krajoznawczych ojczyzny, jej historii, popularyzacja indywidualnej i zorganizowanej turystyki motorowej – jako jednej z form aktywnego wypoczynku.



Młodzieżową Odznakę „Turysta Motorowy” mogą zdobywać dzieci i młodzież w wieku od 10 do 16 lat, którzy uczestniczą w uprawianiu turystyki motorowej z osobami dorosłymi, w wycieczkach autokarowych, itp.

Młodzieżowa Odznaka „Turysta Motorowy” posiada 3 stopnie:

1. w stopniu brązowym = TM brązowa
2. w stopniu srebrnym = TM srebrna
3. w stopniu złotym = TM złota

Warunki wymagane do zdobycia Młodzieżowej Odznaki „Turysta Motorowy”:

- brązowej
 - a. należy zwiedzić i potwierdzić:
 - 5 dowolnych obiektów,
 - 1 muzeum etnograficzne lub skansen,
 - 1 zabytek klasy europejskiej lub UNESCO,
 - b. uczestniczenie w co najmniej 1 imprezie motorowej turystyki kwalifikowanej.
- srebrnej
 - a. należy zwiedzić i potwierdzić:
 - 10 dowolnych obiektów,
 - 2 muzea etnograficzne lub skanseny,
 - 2 zabytki klasy europejskiej lub UNESCO.
 - b. uczestniczenie w co najmniej 2 imprezach motorowych turystyki kwalifikowanej.
- złotej
 - a. należy zwiedzić i potwierdzić:
 - 20 dowolnych obiektów,
 - 3 muzea etnograficzne lub skanseny,
 - 3 zabytki klasy europejskiej lub UNESCO i 1 Park Narodowy.
 - b. uczestniczenie w co najmniej 5 imprezach motorowych turystyki kwalifikowanej.

W początkowej fazie, kiedy dziecko jest jeszcze małe często wspólnie wędrujemy własnym środkiem lokomocji, stąd propozycja zainteresowania się wspólnego zdobywania tej odznaki.

Młodzieżowa Odznaka Krajoznawcza (MOK)

Celem odznaki jest skupienie uwagi młodych turystów na obiektach krajoznawczych znajdujących się w najbliższej okolicy. Zadaniem zdobywającego odznakę jest nie tylko potwierdzenie pobytu w danym miejscu lecz również uzyskanie wiedzy o nim dla siebie i innych. W ramach odznaki należy odwiedzić m.in:

- ☞ pomniki przyrody, rezerваты przyrody, parki zabytkowe, parki krajobrazowe, parki narodowe,
- ☞ świątynie, dwory, pałace, ruiny zamków i twierdz, kaplice, krzyże pokutne,
- ☞ zabytki architektury technicznej: kuźnie, młyny wodne, wiatraki, fabryki,
- ☞ miejsca pamięci narodowej: bitew, wydarzeń historycznych, walk i męczeństwa,
- ☞ współcześnie wzniesione zakłady przemysłowe, obiekty sportowe, osiedla mieszkaniowe.

MOK PTTK jest odznaką jednostopniową zdobywaną indywidualnie przez młodzież szkolną w trakcie wycieczek rodzinnych, szkolnych lub innych. Podstawowym warunkiem zdobycia odznaki jest spędzenie 6 dni na wycieczkach jedno- lub kilkudniowych i uzyskanie potwierdzeń odbycia wycieczek.

Udokumentowaniem odbytych wycieczek może być książeczka własnoręcznie zrobiona – kronika, w której znajdują się zebrane pamiątki i potwierdzenia wykonanych zadań oraz opisy wycieczek. Uprawnionymi do potwierdzenia odbycia wycieczki są nauczyciele, opiekunowie, rodzice, przewodnicy.



Odznaka Turysta Przyrodnik

Celem zdobywania odznaki jest budzenie zainteresowań przyrodniczych wśród turystów oraz inspiracja do działalności na rzecz ochrony polskiej przyrody. Odznakę Turysta Przyrodnik mogą zdobywać osoby, które ukończyły przynajmniej:

- ☞ 7 rok życia – odznakę popularną, brązową, małą srebrną i małą złotą,
 - ☞ 16 rok życia – odznakę dużą srebrną i dużą złotą.
- Osoba ubiegająca się o odznakę obowiązana jest:
- ☞ samodzielnie prowadzić książeczkę Turysta Przyrodnik,
 - ☞ wykonać dodatkowe prace, np. wykonać opis obiektu przyrodniczego,
 - ☞ sporządzić szkic obiektu, wykonać dokumentację fotograficzną, prowadzić obserwacje przyrodniczą, uczestniczyć w pracach porządkowych na terenie obiektu lub wokół niego, wziąć udział w pracach zalesieniowych itp. na apel komisji.



Odznaki można zdobywać tylko w kolejności stopni począwszy od stopnia popularnego. W okresie jednego roku można zdobyć odznakę w stopniu popularnym i brązowym po ukończeniu 10 roku życia.

Odznakę Turysta Przyrodnik można zdobywać równoległe z innymi odznakami turystyki kwalifikowanej.

Warto wspomnieć jeszcze o **regionalnych odznakach krajoznawczych**, których wiele funkcjonuje w każdym regionie. Odznaka regionalna to mała Ojczyzna w pigułce. Przybliży miejsca, które są w obszarze jej zdobywania najciekawsze, najbardziej godne odwiedzenia, a często ogółowi w ogóle nieznanne. To one będą dla was podpowiedzią, jak i gdzie wędrować ze swoimi maluchami na pierwsze wycieczki, aby

w pierwszej kolejności poznały najbliższe otoczenie, potem zauważyły co ciekawego w województwie, a już podczas dłuższych wypraw, jak wiele miejsc niezwykle ciekawych ma Ojczyzna – Polska. Wędrówka po polskich szlakach pozwala na zaznajamianie się z miejscami najciekawszymi przyrodniczo i kulturowo, wiąże nas z nią emocjonalnie. W takim sensie niezależnie od wspólnych przeżyć, od podnoszenia tęczy fizycznej poszczególnych członków rodziny, turystyczne wędrówki zakorzenia nas w Tatrach, Beskidach, Sudetach, Bieszczadach, Górach Świętokrzyskich, wiąże z nizinnymi krajobrazami lasów, pól, jezior, rzek, z Morzem Bałtyckim i jego wybrzeżem. Wielokrotnie powtarzamy, że nic nie zastąpi tego, co się poznało i co się odczuwało w trakcie turystycznych wędrówek. Stąd tak ważna rola turystycznych odznak, które są odzwierciedleniem przebytych wycieczek, odwiedzanych miejsc. Po latach książeczki stają się najcenniejszą pamiątką, kroniką wydarzeń, do której chętnie wracamy.

Z myślą o wielopokoleniowych wędrówkach rodzinnych PTTK w ramach Roku Turystyki Rodzinnej ogłosiło Konkurs „Turystyczna Rodzinka”, który na prośbę zainteresowanych został na stałe wpisany do ogólnopolskiego kalendarza Imprez PTTK.





Ogólnopolski Konkurs „Turystyczna Rodzinka”

Rodzinne uprawianie turystyki, rekreacji i sportu, oprócz wspólnej troski o zdrowie i kondycję fizyczną, ściśle wiąże się z budowaniem i wzmacnianiem więzi w rodzinie, pogłębianiem wzajemnych relacji oraz kształtowaniem cech i postaw pożądanych w życiu rodzinnym i społecznym. Szczególną formą aktywności ruchowej, w której może uczestniczyć cała rodzina, są różne formy turystyki aktywnej i kwalifikowanej proponowane przez nasze Towarzystwo.



Zarząd Główny Polskiego Towarzystwa Turystyczno-Krajoznawczego ogłasza Ogólnopolski Konkurs „Turystyczna Rodzinka” realizowany od 2011 r. w ramach promocji turystyki rodzinnej.

I. Celem konkursu jest:

- ☞ promocja spędzania czasu wolnego przez rodziny w sposób aktywny,
- ☞ zachęcenie rodzin do wspólnego systematycznego uprawiania turystyki i krajoznawstwa w różnych formach,
- ☞ kształtowanie prozdrowotnego stylu życia,
- ☞ popularyzacja krajoznawstwa i „Małych Ojczyzn”,
- ☞ zdobywanie odznak turystyki kwalifikowanej i krajoznawczych,
- ☞ kształtowanie zachowań proekologicznych, aby zachować teraźniejszość dla przyszłości.

II. W konkursie mogą wziąć udział rodziny wspólnie uprawiające turystykę, które:

1. Zgłoszą w terminie do 30.08. do biura Zarządu Głównego PTTK na adres ZG PTTK ul. Senatorska 11, 00-075 Warszawa lub na adres mailowy: poczta@rodzina.pttk.pl chęć uczestnictwa w nim (karta do pobrania ze strony www.rodzina.pttk.pl).

2. Odbędą w terminie do 31 grudnia co najmniej 8 wycieczek turystycznych, jedno lub wielodniowych, pieszych, kolarskich, kajakowych itp. (preferowana różnorodność form).

3. Opiszą przebieg każdej z 8 wycieczek, potwierdzą ich przebieg w obiektach zlokalizowanych na trasie i w ciekawy sposób odzwierciedlą go w specjalnie przez siebie przygotowanym Dzienniczku Wypraw Rodzinnych. Wśród 8 wycieczek co najmniej 2 należy odbyć po najbliższej okolicy (gminie, powiecie), co najmniej 2 na terenie województwa (zamieszkania), pozostałe wg uznania, ale na terenie Polski.

4. Do Dzienniczka Wypraw Rodzinnych można wpisywać udokumentowane wycieczki odbyte przez rodzinę od stycznia danego roku.

III. Prześlą Dzienniczki Wypraw Rodzinnych na ww. adres do 15 listopada.

IV. Mile widziane będą rodziny wielopokoleniowe.¹

V. Oceny Dzienniczków Wypraw dokona Komisja powołana przez Zarząd Główny PTTK.

1. Pod uwagę będzie brane odbycie minimum 8 wycieczek zgodnie z punktem II. 3 niniejszego regulaminu.

2. Opisanie i udokumentowanie ich zrealizowania.

3. Dzienniczki mogą być pisane ręcznie i komputerowo, najważniejsza jest ich treść.

VI. 200 najaktywniejszych rodzin z terenu całego kraju otrzyma specjalną odznakę „Turystyczna rodzinka roku”.

¹ Rodzina wielopokoleniowa w rozumieniu tego regulaminu, to także dziadkowie i wujostwo, niekoniecznie zamieszkujący w jednym gospodarstwie domowym.

VII. Wszystkie rodziny uczestniczące w Konkursie otrzymają certyfikat i materiały krajoznawcze.

VIII. Wyniki konkursu zostaną ogłoszone na stronie www.rodzina.pttk.pl do końca danego roku

IX. Informacje, jakie powinny znaleźć się w Dzienniczku Wypraw Rodzinnych:

- ☞ Zaleca się format A-5 lub A-4, lub wersja elektorniczna (pdf).
- ☞ Lista uczestników wypraw zawierająca imię i nazwisko, data urodzenia, miejsce zamieszkania, stopień pokrewieństwa.
- ☞ Jedna ze stron powinna zawierać informacje dotyczące rodziny i tradycji wędrowek rodzinnych.
- ☞ Data wycieczki, trasa (opis), ilość kilometrów, forma wędrowania (piesza, kajakowa, rowerowa itd.).
- ☞ Potwierdzenia (pieczętki z trasy, zdjęcia, bilety wstępów).
- ☞ W dzienniczku można umieszczać także rysunki i inne formy graficzne, wg uznania zespołu wędrującego.
- ☞ Wypełniony dzienniczek rodzina wysyła do dnia 15 stycznia następnego roku (liczy się data wpłynięcia do biura).

X. Karta zgłoszenia udziału w konkursie jest do pobrania na stronie internetowej www.rodzina.pttk.pl.



Karta Turysty

- Turystyka odradza Twe siły, pomaga każdemu, szczególnie młodzieży, poznawać swoją ojczyznę.
- Przyroda i dorobek kultury są własnością całego narodu – i Ty jesteś za nie odpowiedzialny.
- Turysta Twój przyjaciel – służ mu radą i pomocą.
- Zwiedź to, o czym czytałeś – przeczytaj o tym, co masz zwiedzić.
- Dopuść naturę do głosu – nie hałasuj.
- Zostaw miejsce pobytu w takim stanie, w jakim chciałbyś je zastać.
- Ogień i szkło źródłem niebezpieczeństw – uważaj.
- Alkohol wrogiem turystyki – unikaj go na wycieczce.
- Zachowaj ostrożność – Twoja lekkomyślność zagraża Tobie i innym.
- Turysta wszędzie gościem – pozostawiaj po sobie dobre wspomnienie.
- Nie bądź obojętny wobec niewłaściwego zachowania innych.
- Dobry humor pomaga turyście w każdej sytuacji – uśmiechaj się często.

Dekalog Turysty Górskiego

1. Zanim wyruszysz w góry zastanów się, czy posiadasz dostateczne doświadczenie. Przed wyjściem poddaj ocenie stan zdrowia i sił, swoje i towarzyszy, a w szczególności dzieci.

2. Przygotuj wcześniej dokładny plan wycieczki, najlepiej udają się improwizacje – dobrze przygotowane. Poczytaj przewodniki, mapy, skorzystaj z usług informacji turystycznej, wskazówek przewodników górskich, gospodarzy schronisk.

3. W górach szybko i często zmieniają się warunki atmosferyczne, niezbędna jest odzież chroniąca przed złą pogodą i zimnem oraz mocne wysokie buty na profilowanej podeszwie.

4. Wychodząc na wycieczkę pozostaw w domu, schronisku czy u znajomych wiadomość o celu i trasie wycieczki oraz godzinie powrotu. W ten prosty sposób zapewnisz sobie szybką pomoc w razie wypadku.

5. Szybkość poruszania się dostosuj do możliwości najmniej sprawnego uczestnika wycieczki. „Pożeranie kilometrów” prowadzi niechybnie do wyczerpania, a poza tym ogranicza możliwości podziwiania widoków górskiego krajobrazu.

6. Uważaj na każdy krok – upadki zdarzają się także w łatwym terenie. Szczegółnej zwłaszcza ostrożności wymagają trudniejsze partie trasy: strome, mokre i zaśnieżone stoki, płyty starego śniegu. Nie zbaczaj ze znakowanego szlaku – jest on zwykle poprowadzony optymalnie zarówno pod względem bezpieczeństwa jak i wysiłku na pokonanie trasy.

7. Nie strącaj kamieni, gdyż narażasz innych turystów na poważne niebezpieczeństwo. Miejsca zagrożone przez spadające kamienie przechodź szybko i uważnie.

8. Decyzja zawrócenia z drogi to nie hańba, lecz głos rozsądku. Nie wstydz się zawracania, gdy załamię się pogoda, nadejdzie mgła lub trasa okaże się zbyt trudna.

9. Szanuj przyrodę, nie hałasuj, jest to niebezpieczne. Dbaj o czystość i porządek w górach. Usuwając śmieci dajesz dowód swojej kultury.

10. Jeżeli mimo ostrożności zdarzy się wypadek – przede wszystkim zachowaj spokój. Poszkodowanego ułóż w bezpiecznej pozycji, w widocznym miejscu i pod opieką. Przyjętymi w górach sygnałami wezwij na pomoc GOPR.

Najbardziej popularny **kajak turystyczny** to lekka łódka o wrzecionowatym kształcie, przykryta pokładem. Siedzi się w niej przodem do kierunku płynięcia wiosłując dwu-piórowym wiosłem. Najczęściej spotykane kajaki do turystyki kajakowej wykonane są z laminatu, a więc włókna szklanego i żywicy. Coraz częściej do rodzinnej turystyki kajakowej wykorzystuje się stabilne canoe.

Jeśli nie chcesz skorzystać z oferty spływów zorganizowanych i wolisz płynąć sam zadbaj o właściwy dobór trasy. Pamiętaj by dostosować jej długość, trudność i uciążliwość do umiejętności i możliwości wszystkich uczestników. Zbierz jak najwięcej informacji o szlaku, przenoskach, mijanych sklepach itd. Przed spływem podziel się swoją wiedzą, doświadczeniem z pozostałymi uczestnikami wyprawy. Poradź im jak właściwie się do niej przygotować.

Jeśli decydujemy się płynąć z bagażami musimy pamiętać o ich **właściwym zapakowaniu i rozmieszczeniu w kajaku**. Przygotowując się do wyprawy pamiętajmy, że dwóch dużych plecaków ze stelażem raczej w kajaku nie zmieścimy. Znacznie lepszym rozwiązaniem są wodoodporne worki żeglarskie lub mniejsze plecaki i torby zawinięte w grube worki na śmieci. Pakując kajak należy przestrzegać podstawowej zasady: dziób nie może być bardziej zanurzony niż rufa, dlatego też cięższe przedmioty pakujemy do tyłu. Trzeba pamiętać, by dokumenty i pieniądze były należycie zabezpieczone przed zamknięciem zaś przedmioty takie jak butelka wody mineralnej czy krem z filtrem były zawsze pod ręką.

Kajak wodujemy rufą ustawiając go dziobem pod prąd (podobnie powinno się przybijać do brzegu – dziobem pod prąd) jednak na leniwie płynącej, nizinnej rzece możemy nie traktować tej kwestii dogmatycznie. Wsiadamy do kajaka stojącego na wodzie i tu już nie ma wyjątków. Przy wsiadaniu pomagamy sobie wzajemnie przytrzymując kajak. Pamiętajmy o tym by wsiadać w przysiadzie,

aby środek ciężkości był jak najniżej i stawiać nogę na środku, a nie przy burcie. Kajak wydaje się na początku nieco chybottliwy lecz bez niepotrzebnych, nerwowych ruchów na pewno uda nam się wsiąść do niego bez kąpieli. Nieco bardziej wyrafinowaną techniką jest wsiadanie „po wiosle”, które kładziemy na kajaku za kokpitem opierając drugie pióro o brzeg. W ten sposób „zablokowany” kajak jest znacznie bardziej stabilny.

Wiosło trzymamy w ten sposób by po podniesieniu go nad głowę drążek z przedramieniem oraz ramie z przedramieniem tworzyły kąt prosty. Wiosłując uważamy by nie narazić na szwank kompana z kajaka. Czasami, na przykład podczas przepływania koło zwalonego drzewa, składamy wiosła wzdłuż burt, aby nie zawadzić.

Wiosłowania bardzo trudno nauczyć się z podręcznika. Na szczęście w praktyce okazuje się ono bardzo łatwe. Płynąc do przodu zagarniamy wodę w kierunku rufy, jedną ręką ciągnąc, drugą pchając drążek wiosła. Nie podnosimy wiosła za wysoko i, to bardzo ważne, nie „siłujemy się” z rzeką – nurt jest naszym sprzymierzeńcem. Skręcamy używając dłuższych i szerszych pociągnięć wiosła z jednej strony. Chcąc skręcić w lewo wiosłujemy z prawej strony. Efektywniejszym sposobem na zmianę kierunku płynięcia jest tzw. kontra podczas której umieszczone przy rufie pióro działa jak ster. Manewrom tym powinno towarzyszyć lekkie wychylenie ciała w stronę w którą się skręca. Chcąc wytracić prędkość powinniśmy po prostu wiosłować „do tyłu”.

Czytanie wody to kolejna umiejętność której najprościej nauczyć się w praktyce. Polega ono na identyfikowaniu przeszkód na podstawie ruchów wody. Podwodne pniaki, kamienie, piaszczyste łachy, przykosa to tylko niektóre z niespodzianek czekające na kajakarzy. Pomarszczona czy pofalowana woda jest sygnałem, że coś tam jest i lepiej to ominąć. Na płytkich, meandrujących rzekach nizinnych czytanie wody i szukanie głównego nurtu jest też ważną umiejętnością jeśli nie chcemy co chwilę wycofywać się na

właściwy tor. Dlatego również nie zawsze opłaca się ścinanie zakrętów, gdyż po zewnętrznej stronie jest po prostu głębiej.

Biwakowanie nad wodą to integralny element spływów kajakowych dostarczający niemal tyle samo miłych wrażeń co samo pływanie. Jednak nad brzegiem rzeki to przyroda jest gospodarzem. Stosujemy się więc do kategorycznego imperatywu: „pozostaw miejsce biwakowe w stanie w jakim sam chciałbyś je zastać”. Ostrożne obchodzenie się z ogniem, nie pozostawianie śmieci, chodzenie za potrzebą z saperką naprawdę nie kosztuje wiele wysiłku, a oszczędza moralnego kalectwa.

Jeśli nigdy dotąd nie siedziałeś w kajaku sugerujemy zdać się na fachowców. Przygodę z kajakarstwem warto rozpocząć na **spływie zorganizowanym**. Masz wtedy gwarancję, że ktoś za ciebie przemyślał trasę, zaplanował etapy, przygotował biwaki. Profesjonalna kadra zadba o twoje bezpieczeństwo zaś obsługa naziemna zapewni komfort i wygodę choćby poprzez przewożenie bagaży pomiędzy noclegami.

Za: www.splywy-kajakowe.pl/kajakowe-abc.php.

Więcej o zorganizowanych spływach kajakowych na stronie www.polskieszlakiwodne.pl, a kalendarz imprez kajakowych tu <http://ktkaj.pttk.pl>.



Spis treści:

Witajcie	3
Rodzinnie to znaczy serdeczniej, mocniej, głębiej	5
Z perspektywy psychologa	9
Dlaczego z rodziną?	27
Przygotowanie do rodzinnego wyjazdu	28
Turystyka w różnym wieku	39
Wybrane rodzaje turystyki rodzinnej	47
Turystyka piesza, biwakowanie	49
Turystyka górską	53
Wspinaczka skałkowa	56
Turystyka rowerowa	57
Turystyka narciarska i piesza zimowa	65
Turystyka kajakowa	68
Turystyka żeglarska	74
Turystyka konna	77
Turystyka samochodowa, krajoznawstwo	77
Długie podróże	81
Najciekawsze miejsca w Polsce, warte odwiedzenia z rodziną	91
Dolnośląskie	91
Kujawsko-Pomorskie	97
Lubelskie	101
Lubuskie	103
Łódzkie	104
Małopolskie	106
Mazowieckie	113
Opolskie	118
Podkarpackie	119
Podlaskie	122
Pomorskie	124

Śląskie	128
Świętokrzyskie	133
Warmińsko-Mazurskie	137
Wielkopolskie	141
Zachodniopomorskie	146

Sprzęt 151

Trudne początki?	151
Wzorem kangurów	154
Na jednej linie	162
Czar dwóch kótek	164
Puchowy śniegu tren	172
Cicha woda brzegi rwie	174
Biwaczek	176

Odnaki turystyczne PTTK 179

„Turystyczna rodzinka”	181
Rodzinna odznaka turystyczna „Mama, tata, rower i ja”	182
Dziecięca Odznaka Turystyczna	183
Odznaka Turystyki Pieszej	184
„Siedmiomilowe Buty”	185
Górska Odznaka Turystyczna	187
Kolarska odznaka Turystyczna	189
Dziecięca Odznaka Kajakowa „Kiełbik”	191
Turystyczna Odznaka Kajakowa	191
Dziecięca Odznaka Narciarska	192
Narciarska Odznaka Młodzieżowa	193
Młodzieżowa Odznaka „Turysta Motorowy”	193
Młodzieżowa Odznaka Krajoznawcza	195
Odznaka Turysta Przyrodnik	196

Ogólnopolski Konkurs „Turystyczna Rodzinka” 199

Karta Turysty 202

Dekalog Turysty Górskiego 202

Kajakowe ABC 204

UBEZPIECZENIE NNN CZŁONKÓW PTTK

Jeśli jesteś członkiem PTTK i posiadasz ważną legitymację członkowską z opłaconą aktualną składką, to niezależnie od wieku jesteś ubezpieczony od następstw nieszczęśliwych wypadków (NNN) w **AXA TuR S.A.** (Umowa nr 5834-01.700.511 ważna do 31.03.2016 r.).

Ubezpieczenie obejmuje następstwa nieszczęśliwych wypadków powstałych na całym świecie w pełnym czasie ochrony ubezpieczeniowej (24 godziny), w życiu prywatnym oraz:

1) podczas uczestnictwa w imprezach PTTK w okresie objętym ochroną ubezpieczeniową, za które uznaje się wszystkie imprezy organizowane lub współorganizowane przez struktury organizacyjne PTTK. Ochrona ubezpieczeniowa obejmuje również wszystkie imprezy PTTK związane z rekreacyjnym uprawianiem sportów wodnych i konnych,

2) podczas pobytu w obiektach PTTK będących w użytkowaniu lub własnością PTTK w związku z realizacją zadań statutowych lub z tytułu korzystania z noclegu albo atrakcji turystycznych,

3) podczas zdobywania odznak turystycznych PTTK,

4) podczas indywidualnego (także poza strukturami PTTK) uprawiania turystyki.

AXA zwraca ubezpieczonemu koszty poniesione na akcję ratowniczą lub poszukiwawczą, prowadzoną przez wyspecjalizowane służby ratownicze w celu ratowania życia lub zdrowia Ubezpieczonego na terenie Europy.

PAMIĘTAJ: W ramach umowy ubezpieczenia **AXA TuR S.A.** udziela ochrony ubezpieczeniowej w zakresie: śmierci ubezpieczonego (suma ubez. 12 500 PLN), trwałego uszczerbku na zdrowiu w następstwie nieszczęśliwego wypadku (suma ubez. 23 000 PLN), wystąpienia pierwszego zawału serca lub udaru mózgu (suma ubez. 10 000 PLN), zwrotu kosztów nabycia protez i środków pomocniczych (suma ubez. 3 000 PLN), zwrotu kosztów operacji kosmetycznych (s.u. 3 000 PLN), zwrotu kosztów ratownictwa (suma ubez. 4 800 EUR).

Jeżeli ulegniesz nieszczęśliwemu wypadkowi:

1. Niezwłocznie skorzystaj z pomocy lekarza.

2. Wypełnij zalecenia lekarskie.

3. Na ile jest to możliwe postępuj tak, aby minimalizować następstwa wypadku.

4. Zgłoś szkodę **AXA TuR S.A.** w formie elektronicznej za pośrednictwem poczty e-mail na adres: swiadczenia.wow@axa.pl lub bezpośrednio na adres: Departament Obsługi Klientów Wydział Spraw Klientów AXA Polska, ul. Chłodna 51, 00-867 Warszawa.

5. AXA potwierdzi przyjęcie zgłoszenia szkody nie później niż w terminie 7 dni roboczych i prześle ubezpieczonemu bądź osobie uprawnionej informacje o nadanym numerze szkody oraz o brakujących dokumentach niezbędnych do ustalenia zasadności roszczeń.



Zasady obsługi grupowego ubezpieczenia NNN, formularze i zgłoszenia dostępne są na stronie internetowej: <http://www.pttk.pl/zycie/ubezpieczenia/>

więcej / niż standard





ISBN 978-83-7005-576-9

 *Wydawnictwo PTTK „Kraj”*