


# POLETNI NASVETI

Za vas smo zbrali  
koristne nasvete za prijetno  
in sproščeno preživljanje  
vročih poletnih dni.





# Slovenija je prekrasna. Že veste, kam vas bo pot popeljala to poletje?

Ohladitev lahko najdete ob reki ali jezeru - preverite, kje jih najdete! Nekaterim so ljubši kotički v planinah, a vas želimo pred odhodom prijazno spomniti, naj bo vaš korak varen in preišljen. Ne spreglejte še navodil o varnem sončenju, priporočil za enostavno pakiranje in nasvetov za brezskrbnejše dopustovanje, tudi na Hrvaškem. Najmlajše pa čakajo zanimive in zabavne naloge, ki jim bodo popestrile prosti čas.

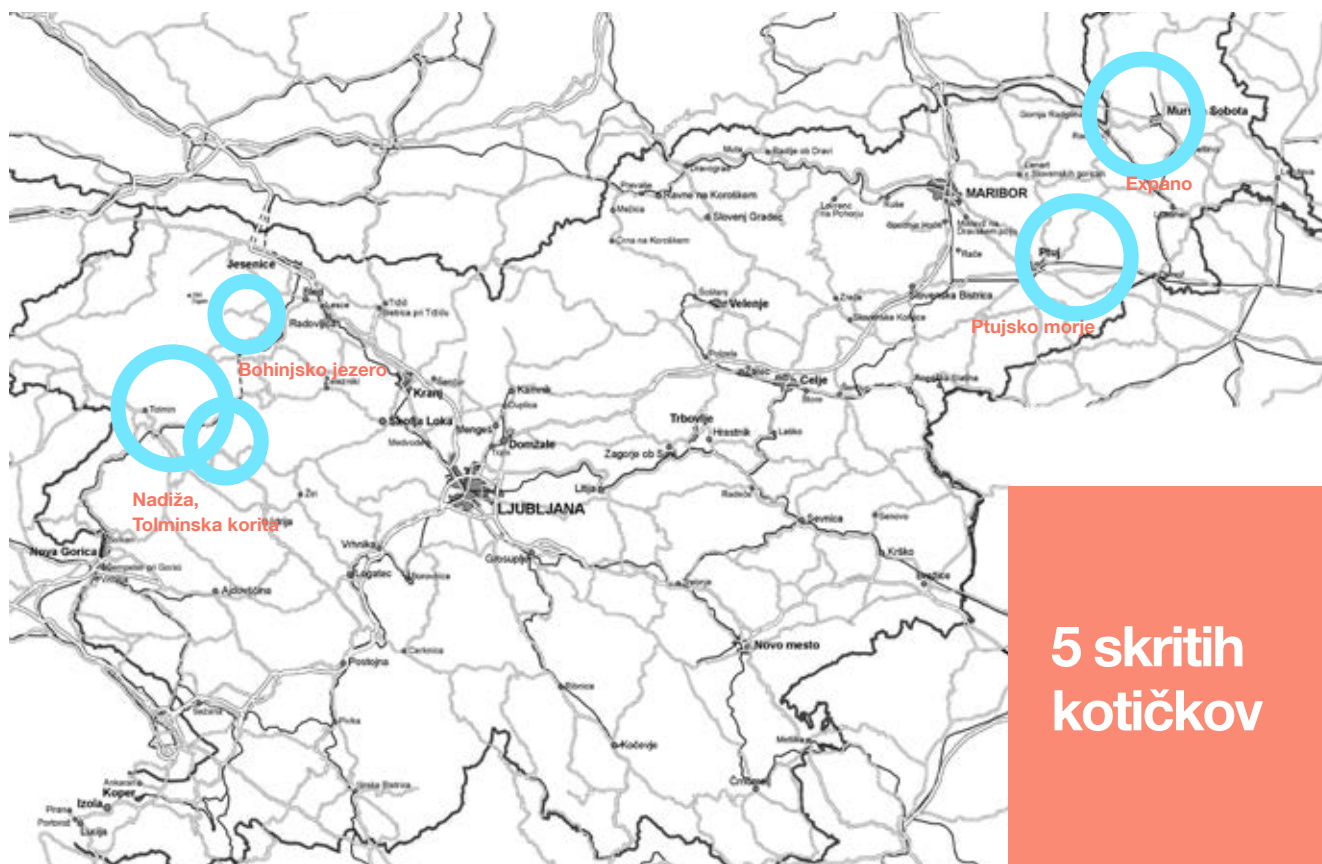
Pred odhodom na počitnice moramo resnično pomisliti na vse. Želimo si, da bi z našimi nasveti in s svojim preventivnim ravnanjem zmanjšali priložnost za nevarnosti in se tako izognili neljubim dogodkom, kot so vlomi v hiše, stanovanja in avtomobile.

**Želimo vam prijetno branje in brezskrben dopust!**

**# NAJBOLJŠE  
ZAVAROVANJE  
JE TVOJE  
RAVNANJE**

# 5 skritih kotičkov Slovenije

Poletni dnevi so idealni za preživljanje prostega časa v naravi. Nič ni lepšega in prijetnejšega, da zadihamo s polnimi pljuči, pa čeprav gre le za nekajdnevni oddih in pobeg od vsakdanjosti. Za vas smo pripravili nekaj namigov, kako lahko združite odkrivanje čudovitih kotičkov Slovenije in se ob tem tudi prijetno ohladite.



5 skritih  
kotičkov

# NAJBOLJŠE  
ZAVAROVANJE  
JE TVOJE  
RAVNANJE



## Reka Nadiža



Turkizno modra reka Nadiža je čudovito naravno kopališče, ki se nahaja v Breginjskem kotu, na skrajno zahodnem delu Slovenije. Je najtoplejša alpska reka in ena najbolj čistih rek pri nas. Po starem ljudskem izročilu reki pripisujejo celo zdravilno moč. Njen hudourniški značaj ustvarja številna prodišča, tolmane in korita, ki vas bodo zagotovo očarala.

Ob tem ne pozabite na **nadiški slap** in znameniti **Napoleonov most**, ki vodi čez reko. Če ste ljubitelji pohodništva, se lahko odpravite na Stol in bližnje planine.

### **Namig: Spoznajte urejena naravna kopališča ob reki Nadiži**

- pri Napoleonovem mostu (1,5 kilometra od vasi Podbela)
- pri vasi Robič (500 metrov iz vasi Robič)
- pod mostom v Podbeli (500 metrov iz vasi Podbela)
- pri vasi Kred (kilometer od vasi Kred)
- pri železnem mostu pri vasi Logje



## Čudovita Tolminska korita in Tolmin



Slikovita in divja Tolminska korita so skupno ime za korita reke Tolminke in Zadlaščice, ki so ena najlepših naravnih znamenitosti na Tolminskem. Ležijo približno 2 kilometra severno od Tolmina. So najnižja in obenem najlepša vstopna točka v Triglavski narodni park.

Čudovita krožna pot vodi skozi divja korita Tolminke in Zadlaščice, ki se med seboj zlijeta v edino sotočje v koritih pri nas. Speljana je ob kristalno čisti in turkizni vodi ter nam ponuja enkratni pogled na korita. Je kratka, lahka in označena, dolga približno 4 kilometre in traja uro in pol. Ker je na nekaterih delih tudi spolzka, ne smete pozabiti na primerno obutev. Uživajte v kristalno čisti Tolminki in spoznajte še druge znamenitosti, kot so **Hudičev most**, **Medvedova glava**, **Skakalca** ... Okolica Tolmina je zelo primerna za pohodništvo in kolesarjenje, nepozaben stik z naravo pa nudijo tudi rafting, kajak in kanjoning.

Si želite TOP vodno doživetje na Soči? Za člane Generalu Kluba ugodnosti smo pripravili posebno ugodnost! Kar 15 % popust na rafting, kanjoning in kajak spust. [Preverite!](#)



## Spoznajte Pomurje in doživite Expano



Prekrasno doživetje Pomurja na obrobju Murske Sobotne ponuja **Soboško jezero**, ki preseneti s svojo sodobno podobo in živahnostjo. Čeprav je jezero rezultat človekovega posega v naravo, se popolnoma zliva z okolico. Je idealna točka za ljubitelje supanja, plavanja, ribolova in veslanja. Mnoga igrala in kolesa bodo v veselje otrokom, starejši lahko uživata v prijetnem okolju in izvrstnih prekmurskih dobrotah. Ob Soboškem parku se nahaja tudi **Gibalni park**, kjer lahko preizkusite svoje gibalne sposobnosti na kar 35 različnih napravah.

Seveda ne smete spregledati interaktivnega doživljajskega parka **Expano**, ki vam odpira pogled v vse koticke Pomurja, in na inovativen način predstavlja Pomurje v malem. V paviljonu si lahko ogledate tudi interaktivno razstavo, ki na malce drugačen način predstavlja pomurska doživetja. Veliko pozornosti so ob tem namenili prav najmlajšim, zato je še posebej zanimiva za otroke.



## Ptujsko jezero ali Ptujsko morje



Ptuj poznamo kot naše najstarejše mesto, malce manj pa nam je znano dejstvo, da leži ob največjem slovenskem umetnem jezeru, Ptujskem jezeru. Domačini mu pravijo Ptujsko morje in prav zares je videti tako. Okoli jezera je urejena kar 13 kilometrov dolga pot, primerna za sprehajanje, kolesarjenje in tek. Jezero pa ponuja velik nabor možnosti za rekreacijo na vodi.

Dan lahko preživite na supu, se odločite za deskanje na vodi, jadranje, odlična izbira je tudi vožnja s kanujem ali kajakom.

Če ste nekoliko manj aktivni, bo za vas prava izbira panoramska vožnja z ladjico, kjer se boste razvajali s čudovitim pogledom na staro mestno jedro Ptuja in na bližnje griče Slovenskih goric ter Haloz. Če boste svoj oddih preživljali na tem koncu Slovenije, nikar ne pozabite obiskati **Ptujskega gradu**, ki ponosno kraljuje nad mestnim jedrom Ptuja.

Tudi vi razmišljate o oddihu na Ptuju? Za člane Generali Kluba ugodnosti smo pripravili posebno ugodnost, kar 30 % popust za kopanje v Termah Ptuj. [Preverite!](#)



## Bohinjsko jezero očara vedno znova



Bohinjsko jezero je največje stalno in naravno jezero v Sloveniji, ki ga poznamo skoraj vsi. Vendar je njegova lepota prav v tem, da nas vsakič znova očara. Zato ni slučaj, da se radi vračamo in odkrivamo lepote ter koticke, ki smo jih spregledali.

Največje naravno jezero v Sloveniji ponuja številne aktivnosti. Nezahtevna pot okoli jezera je varna in označena ter zato primerna za vso družino. Jezero obhodite po skoraj 12 kilometrov dolgi poti. Običajno vam vzame nam nekaj ur. Pravzaprav odvisno od tega, koliko postankov si vzamemo za počitek, skok v jezero in sprostitvev v naravi.

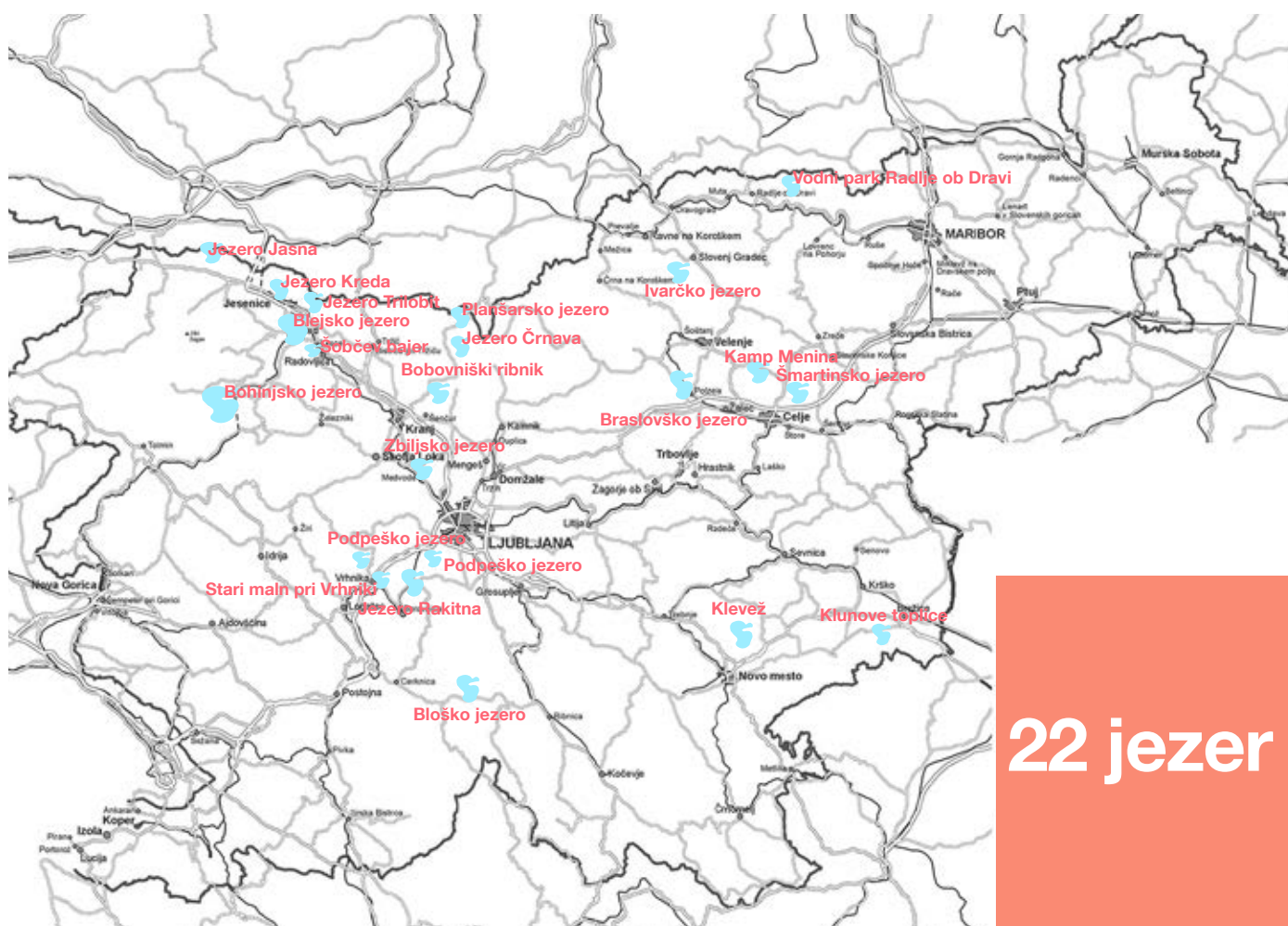
Na sprehod se lahko odpravite v obeh smereh – najpogosteje je to v smeri proti urinem kazalcu iz vasi Ribčev Laz, tako sončni žarki potujejo skupaj z vami. Pot lahko nadaljujete do slapa Savica, ki je kraški slap, saj ga polnijo vode Črnega jezera, ki poniknejo v podzemlju in privrejo na plan kot slap Savica. Priložnosti za miganje, gibanje in aktiven oddih za vse generacije je na tem koncu res veliko. Odkrijte zaklade Bohinja in njegove okolice.

Si želite z družino preživeti poletne počitnice v Bohinju? Člani Generali Kluba ugodnosti imajo kar 20 % ugodnejšo nastanitev. [Spoznajte posebno ponudbo!](#)



# Spoznajte slovenska jezera, kjer se lahko kopate

V vročih poletnih dneh se prileže ohladitev v vodi. Za vas smo zbrali 22 slovenskih jezer, primernih za kopanje. V njih se lahko prijetno ohladite in uživate v lepoti narave.



22 jezer

### **Bloško jezero**

Prikupno jezero v kraju Volčje pri Novi vasi je priljubljena izletniška točka za vse, ki iščete ohladitev v poletnih dneh. Bloško jezero je primerno za družine, ljubitelje ribolova in rekreativne športnike.

### **Bohinjsko jezero**

Največje stalno naravno jezero v Sloveniji in eno izmed najbolj znanih jezer nudi čudovito priložnost za kopanje za vso družino. Omogoča veslanje in potapljanje, prelepa narava okoli jezera pa privabi mnoge pohodnike in kolesarje.

### **Bobovški ribniki – Čukova jama**

Trije ribniki severno od Kranja vas kar vabijo na prijetno ohlajeno popoldne. Ribniki imajo zanimiva imena: Ledvička, Krokodilnica in Čukova jama. Slednja je primerna za kopanje.

### **Braslovško jezero**

Severozahodno od Braslovč se nahaja Braslovško jezero, ki je priljubljeno med sprehajalci, ribiči in kopalci. Ob jezeru se odvijajo tudi številni dogodki.

### **Ivarčko jezero**

Najnižje ležeče alpsko jezero pri Ravnah na Koroškem je priljubljen kraj za kopanje. Ponuja pomole za sončenje, klopce v senci dreves, rekreacijski center z urejenimi športnimi igrišči, pohodnike pa na vrh vabi Uršlja gora.

### **Blejsko jezero**

Grajsko kopališče ob Blejskem jezeru je eno izmed najbolj priljubljenih pri nas. Skrbno urejena obala naravnega kopališča ima vse, kar potrebujete za sproščen poletni dan: tobogan, skakalno desko, splave, gugalnico, igrala za otroke, kajake in še kaj.

### **Jezero Jasna**

Jezero Jasna pri Kranjski Gori je prelepo jezero s pogledom na Julijske Alpe, ki bo zagotovo poskrbelo za poletno osvežitev s svojo hladno vodo. Ob jezeru se lahko okrepčate s pijačo in sladoledom ter uberete eno izmed prelepih sprehajalnih poti.

### **Jezero Črnava**

Jezero Črnava v Preddvoru, ki je dobilo ime po nekdanjem temnem gozdu, je prijeten kraj za poletno ohladitev. Popeljalo vas bo tudi na lep sprehod okoli jezera.

### **Jezero Kreda**

Znano je po svoji turkizni barvi vode, nahaja pa se v čudoviti dolini Radovne. Jezero je sicer v zasebni lasti, a je en del odprt za kopanje.

### **Jezero Rakitna**

Jezero Rakitna med Ljubljano in Cerknico odlikuje edinstvena klima, zaradi katere je znano kot zdraviliški kraj za obolenja dihal. Poletno osvežitev v vodi bo popestril sprehod po gozdni in arheološki učni poti.

### **Jezero Trilobit**

Jezero Trilobit ali Javorniško jezero je manj znano jezero pri Javorniškem Rovtu pri Jesenicah. Kopanje je namenjeno pogumnim, saj temperatura vode ne preseže 8 stopinj.

### **Kleevž**

Naravna toplica Kleevž v bližini Šmarjete na Dolenjskem je primerna za kopanje poleti in pozimi, saj vse leto ohranja temperaturo vode okoli 20 stopinj. V okolici toplega vrelnca lahko obiščete nekaj čudovitih slapov in lepo ohranjen mlin.

### **Klunove toplice**

Nahajajo se med reko Krko in vinsko cesto v Bušechi vasi. Majhen bazen, zgrajen na dvorišču družine Klun, je simpatično in preprosto naravno kopališče za poletno osvežitev.

### **Naravno kopališče v kampu Menina**

Kamp in športni park se nahaja tik ob alpski reki Savinji. Naravno jezero v kampu je odlična ideja za poletno osvežitev za vso družino. Poleg jezera vas lahko osveži tudi reka Savinja. Bi šli na rafting?

### **Planšarsko jezero**

Jezero v obliki srca na Jezerskem s čudovito gorsko panoramo je priljubljena točka za pohodnike, kolesarje in kopalce. Okoli jezera je speljana razgibana sprehajalna pot.

### **Podpeško jezero**

Jezero v okolici Ljubljane je priljubljen kraj za poletno osvežitev in je odlična lokacija za izlet z družino. Združite ga s pohodom na bližnji hrib Sveta Ana z razgledom na Ljubljansko barje.

### **Star maln pri Vrhniki**

Ime je dobilo po mlinu, ki je nekoč stal na tistem mestu, še danes pa lahko v bližini vidimo mlinsko kolo in jez. Je priljubljena točka za sprehajanje in kopanje v poletnem času.

### **Šmartinsko jezero**

Nahaja se v neposredni bližini Celja in je še posebej atraktivno v poletnih mesecih. Tja se radi zatečejo številni kopalci, ljubitelji ribištva in obiskovalci, željni sončenja.

### **Šobčev bajer**

V kampu Šobec ob Savi Dolinki se lahko osvežite v manjšem umetnem jezeru, Šobčevem bajerju. Poletni izlet si lahko obogatite s potepom v bližnjem Triglavskem narodnem parku.

### **Vodni park Radlje ob Dravi**

Ponaša se z nazivom prvega in edinega biološkega bazena v Sloveniji, kjer za čistočo in kakovost vode skrbijo izključno naravni organizmi. Poskrbljeno je tudi za zabavo na toboganu in igrišču za odbojko.

### **Zbiljsko jezero**

Jezero je že dolgo izjemno priljubljena izletniška točka za družine in zaljubljene pare. Bližina jezera v avtokampu vabi na poležavanje na plaži ali kopanje v jezeru.

# 5 nasvetov za brezskrbne poletne dni

Parkirišča so poleti polna, predvsem ob morju, planinah, toplicah in v vseh večjih turističnih krajih. Priprto okno avtomobila je odlična vaba za priložnostne tatove, ki lahko v nekaj sekundah odprejo vaš avto, kjer imate svoje osebne predmete, denarnico, torbico ... Naj vaš avto na parkirišču nikar ne postane tarča tatov.

## Medtem ko vi plavate, tatovi ne počivajo

- Preverite, če so okna zaprta.

- Vključite alarmno napravo.



- Če je le mogoče, parkirajte na varovanih parkiriščih.

- Preverite, če ste zaklenili avto.

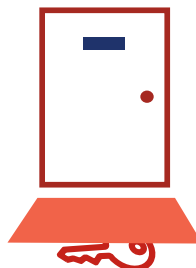
- Pospravite torbice in vredne predmete v prtljažnik.

# 5 nasvetov za varen dom

Poleti še kako drži rek, da priložnost dela tatu. Vlomilci in tatovi vedno raje izberejo hišo ali stanovanje, kjer je opazno, da nikogar ni doma. Še posebej pa jih privlačijo odprta okna in enostaven dostop.



1. Fotografije z dopusta na družbenih omrežjih so signal vlomilcem, da vas ni doma.



4. Rezervni ključi ne sodijo pod predpražnik.



2. Prosite sosede, da praznijo vaš poštni nabiralnik.



3. Razmislite o namestitvi pametnih stikal in alarmne naprave.

5. Pustite stole in ostalo opremo na terasi, kot da jih vsak dan uporabljate.

## Kaj storiti, če do vloma ali tatvine vendarle pride?

1. Pokličite policijo.
2. Do prihoda policije ničesar ne premikajte ali pospravljajte.
3. Fotografirajte nastalo škodo.
4. Čim prej prijavite škodo svoji zavarovalnici.

# Pakiranje brez stresa? Je to sploh mogoče?

Da bi se poletne počitnice začele s čim manj stresa, smo za vas zbrali nekaj odličnih nasvetov, s katerimi bo pakiranje potekalo hitro in učinkovito. In nikar ne odlašajte na zadnjih nekaj minut pred odhodom. Pripravite se pravočasno in morda pakiranje postane celo zabavno.



## Kratek opomnik za uspešno pakiranje



1. Pripravite si seznam, ki ga lahko uporabljate vedno znova.
2. Spakirajte dan prej.
3. Prtljago v vozilo naložite na dan odhoda, še posebej, če uporabljate javno parkirišče, saj ne želite privabiti tatov.
4. Napolnite vse elektronske naprave in na vidno mesto pripravite polnilce.
5. Ne pozabite na zavarovanje za tujino. Nevarnost okužbe s koronavirusom ni edino, kar se vam lahko zgodi na dopustu čez mejo.



# 5

## **nasvetov za potovanje z otroki**

Otroci se neizmerno veselijo odhoda na počitnice ali dopust, kjer bodo čas preživeli s svojo družino, sorodniki in prijatelji. Ker imajo veliko energije, so polni pričakovanj in neučakani, se je potrebno za pot z njimi dobro pripraviti. Z nekaj preprostimi nasveti bo vaša pot do željene destinacije tudi z majhnimi otroki minila hitreje, predvsem pa brez slabe volje.

1. Na pot se opravite zgodaj in ob dneh, ko na cestah in prehodih ni pričakovati gneče.
2. Ne hitite, večkrat se ustavite in »pretegnite« noge.
3. Spakirajte dovolj tekočine in zdravih prigrizkov.
4. Krajšate si pot z družinskimi zgodbami, prepevanjem, poslušanjem pravljic in otroških pesmi.
5. Porabite čas za miselne igre, kot so kalodont, zgodbice (vsakdo pove en stavek in ponovi prejšnje), uganke, ugibanje živali in predmetov, opazovanje okolice, štetje vozil ...



## **Brezskrbno tudi na Hrvaškem**

1. Spremljajte medije in upoštevajte navodila pristojnih institucij.
2. Prehod meje si olajšajte z vpisom na <https://entercroatia.mup.hr/>.
3. Ob vračanju v Slovenijo imejte pripravljena dokazila o bivanju.
4. V turističnih ambulantah je testiranje na COVID-19 samoplačniško.
5. Izogibajte se druženju v večjih skupinah.



# Pasji hoteli

**Naj bodo tudi vaši štirinožni prijatelji na varnem, ko boste vi na zasluženem oddihu.**

**Preverite, kje bodo lepo poskrbeli za njih.**

## OSREDNJE SLOVENSKA

Najboljši prijatelj - varstvo in sprehajanje psov, Niko Premuš s.p.  
Pržanjska 19, 1000 Ljubljana, T: 051 338 865, E: nikopremus@yahoo.com,  
W: www.najboljsi-prijatelj.si

Pasji hotel Goldy, Završje 17, Podmolnik, T: 041 706 078

Varstvo psov »Repek«, Rakitna 177, 1352 Preserje, T: 041/732-691,  
E: natasa@varstvo-repek.eu, W: www.varstvo-repek.eu

## GORENJSKA

Gaja d.o.o., hotel za živali, Kidričeva cesta 13, 4220 Škofja Loka,  
W: gaja-loka.si/slo/

Pasja hiša Bellevue, Jezerska cesta 136a, 4000 Kranj, T: 051 323 851,  
E: info@pasjahisa.eu, W: http://www.pasjahisa.eu

Pasji hotel Perun, Branko Pirc s.p. Blejska Dobrava 160, 4273 Blejska  
Dobrava, T: 041 666 187, W: www.perun.si

Pikaboo Zbilje 7B, 1215 Medvode, T: 031 726 219i, W: pikaboo.si

## PRIMORSKA & GORIŠKA & NOTRANJSKA

Hotel in penzion za pse Kekec, Pod Škabrijelom 43, 5000 Nova Gorica,  
T: 041 352 046

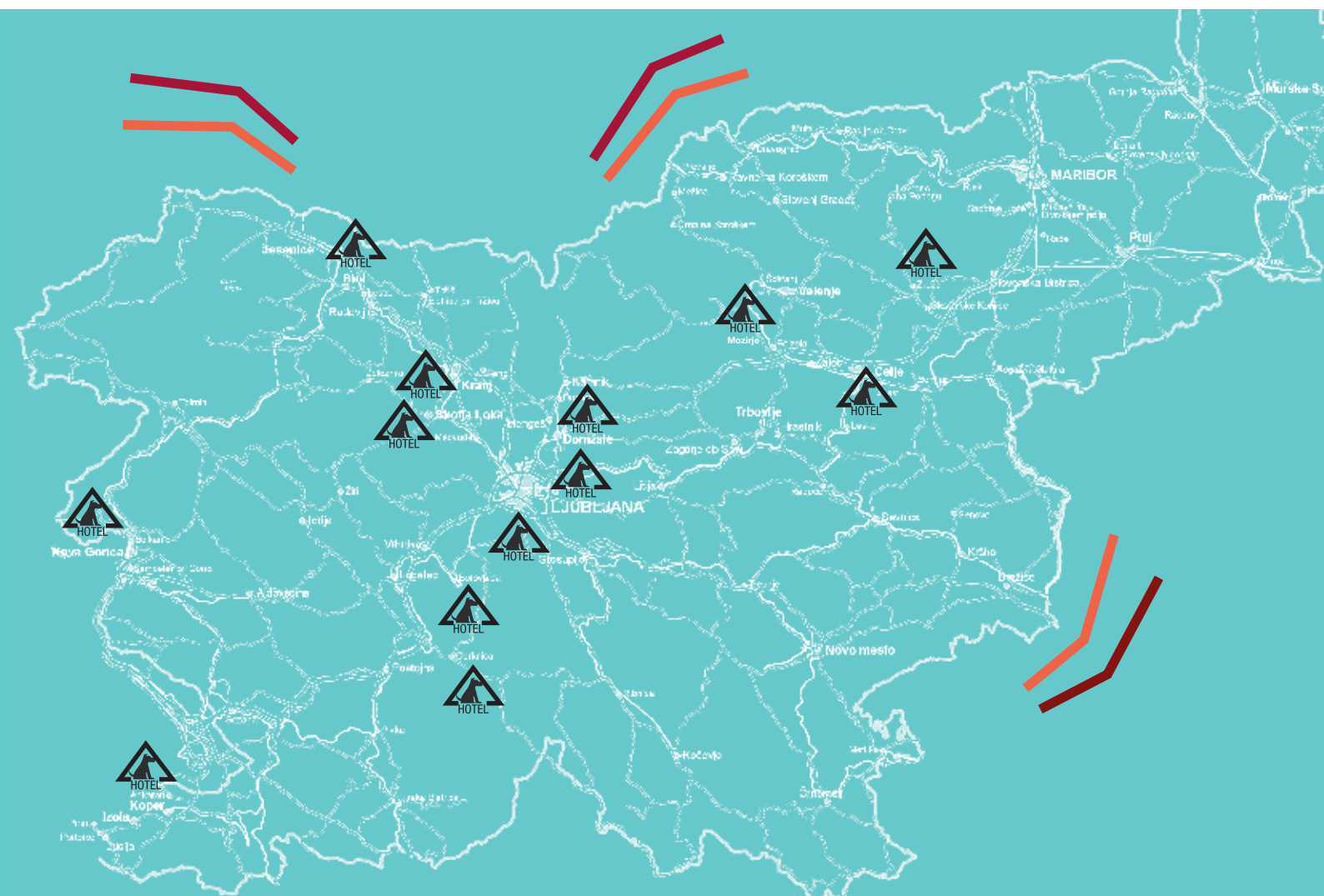
Varstvo psov Lisa, Grahovo 34a, 1384 Grahovo, T:041 771 336,  
E: varstvo.psov.lisa@gmail.com

## ŠTAJERSKA & POMURSKA

Hotel Miša, Vinko Godicelj s.p., Paneče 7 h, 3273 Jurklošter,  
T: 03 73 47 022, E: tosag@volja.net, W: www.misa-pasjihotel.com

Hotel za hišne živali – Daša in prijatelji, Pletovarje 71, 3222 Dramlje,  
T: 031479373, W: www.verbovsek.si/dasainprijatelji

Pasji hotel Mega Lump Barbara Mljač s.p., Rečica ob Paki 64a,  
3327 Šmartno ob Paki, T: 040 231 764, W: www.pasjihotel.com





### 3

## zakladi slovenskih planin, ki jih mnogi ne poznamo

V gorah ni bilo vedno tako, kot je danes. Že davno pred nami so tam kraljevali škrti, gorske vile, zlatorogi in druga bitja, ki so varovala zaklade in skrbela za mir v gorah. Potem smo se začeli proti vrhovom vzpenjati ljudje, si utirati svoje poti, skrivnostna bitja pa so se umaknila radovednim pogledom. A če dobro prisluhnemo svojim čutom, se nam morda še danes prikaže kateri od pravljичnih varuhov gora.

### Legenda o kralju Matjažu



Davna legenda pravi, da v veliki votlini pod Peco spi kralj Matjaž, obkrožen s svojimi vitezi. Imel je prelepo izvoljenko Lenčico, ki jo je želel dobiti tudi turški sultan, čeprav je ni še nikoli videl, je pa o njej slišal same lepe stvari. Sultan je

s svojimi graščaki vdrl v graščino, ugrabil Lenčico in odjezdil v gosto meglo. Kralj Matjaž se je posvetoval s svojimi vitezi in začel neusmiljeni boj s Turki za svojo izvoljenko – in zmagal.

Kralj Matjaž in Lenčica se poročita. Ker pa je vsake sreče enkrat konec, se tudi tu konča. Kralj z Dunaja zahteva krono, prestol in grad kralja Matjaža. Prične se boj na Gosposvetskem polju, kjer ima dunajski kralj veliko večjo vojsko. Kralj Matjaž odjezdi, sledi mu še peščica vitezov, ki so ostali živi. Pred njimi se odpre gora in zazija velika votlina. V njej je polno zlata. Ko vstopi še zadnji vitez, se votlina zapre. Vitezi posedejo po tleh in utrujeni zaspijo, prav tako pa tudi kralj Matjaž, ki spi za mizo.

Njihov spanec bo trajal tako dolgo, da bo brada kralja Matjaža devetkrat ovita okoli mize. Ko se bo to zgodilo in bo nekega dne naključen človek pozvonil na zvon, se bo kralj Matjaž prebudil, zavladal ljudstvu in zopet bo vse srečno, mirno, pravično in veselo.

## **Ajdovska deklica**



Ajdovska deklica je bila dobrega srca. Živel je pod previsnimi stenami gora in vodila popotnike skozi snežne zamete preko Vršiča v Trento.

Ko so se popotniki vračali, so ji pod goro puščali hrano, tako da nikoli ni bila žejna in lačna. Bila pa je tudi sojenica. Obiskovala je mlade matere in prerokovala novorojenčkom njihovo usodo.

Neke noči je obiskala planšarico v Trenti, ki je pravkar rodila sina. Ker je mati spala, se je ajdovska deklica neslišno približala otroku in mu prerokovala, da bo postal lovec, ustrelil zlatoroga in z njegovimi rogovi prišel do bajnega bogastva. Ko so za to prerokbo slišale sestre ajdovske deklice, so jo preklele in ko se je vrnila pod svoj Prisank, je okamnela.

## Bergmandeljci iz Snežne jame

Si predstavljate, da vaši otroci doživijo pravi planinski krst s točo in nevihto, nato pa se zbudijo v čudovito in kristalno čisto jutro, polno izjemnih pogledov? Južna pobočja planine Arte so odišavljena z vonjem planinskega rušja, vi pa se skupaj z otroki odpravite globoko v goro iskat gorske škrate. Otrokom se Bergmandeljci z veseljem pokažejo, starši pa lahko le poslušajo njihovo igranje na kapnike v popolni temi Snežne jame. Taki trenutki v gorah so zares pravljичni.

## Bi radi obiskali manj obiskane planinske koticke?

Pogosto se zgodi, da imamo največje lepote čisto na dosegu roke, pa jih ne poznamo. Zato vabljeni, da sprejmete izziv [Gremo v planine](#) in v zanimivem kvizu, ki ga je pripravil ambasador izziva, Matjaž Šerkezi, preverite, kako dobro poznate slovenske planine!



# Varno v planine

**Planinski svet je čudovito okolje, v katerem se lahko umirimo, sprostim, zbližamo z naravo in si oddahnemo od vsakdanjih skrbi. Vseeno pa ima planinski svet tudi drugo plat, je občutljiv in včasih nevaren. Zato je prav, da vas vodijo nasveti in priporočila strokovnjakov.**

**Matjaž Šerkezi**, ambasador Migimigi izziva Varno v planine, gorski reševalec in strokovni sodelavec Planinske zveze Slovenije, svetuje:

- Izberite pravo pot glede na svojo pripravljenost.
- Večer pred odhodom še enkrat preverite vremensko napoved.  
Najboljša napoved je sončno vreme.
- Preverite načrtovano pot, stanje poti, morebitne ovire, strmine ...
- V gore se odpravite zgodaj in se izognite nevarnosti popoldanskih neviht.
- Izberite dobro uhojene planinske čevlje.
- Pripravite planinski nahrbtnik.



- Aplikacije so uporabne, vendar brez pravega zemljevida ne gre.
- Sporočite, kam greste, s seboj vzemite telefon s polno baterijo.
- Brez objav na družbenih omrežjih danes ne gre, zato izberite varna mesta za fotografiranje.

# Varno na sonce

Poletje je tu in z njim tudi lepo sončno vreme, ki nas vabi na prosto. Sonce pozitivno vpliva na naše počutje in pomaga pri tvorbi vitamina D. Paziti pa moramo na njegove negativne učinke, ki so posledica predolgega in nepravilnega izpostavljanja. Kaj nam svetuje Tamara Levičnik, spec. dermatovenerologije (Althea.si).

**KDAJ?**

- do 11.00 sončenje
- med 11.00 in 16.00 senčkanje
- po 16.00 sončenje

**SONČNA KREMA:**

- 20 minut prej
- na vsake 2-3 ure
- Samo zadostna količina nudi ustrezno zaščito
- Pred izpostavljanjem soncu
- Po vsakem kopanju ali na 2-3 ure
- Na vse dele telesa
- UVA + UVB zaščita
- Visok zaščitni faktor

**HRANA?**

- Paradižnik
- Marelice
- Grenivke
- Mango

**DOJENČKI IN OTROCI:**

- Izogibajte se soncu
- Dovolj visoka zaščita
- Obvezno pokrivalo in zaščitna oblačila

**HIDRACIJA:**

Dovolj tekočine (voda, čaj)



## Preženite dolgčas na plaži

Zabavne naloge bodo vašim najmlajšim popestrile čas na plaži ali skrajšale dneve, ki jih preživljajo doma.



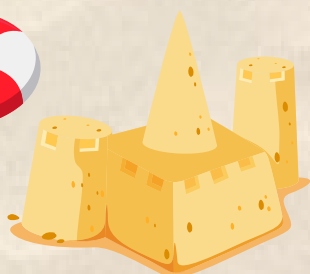
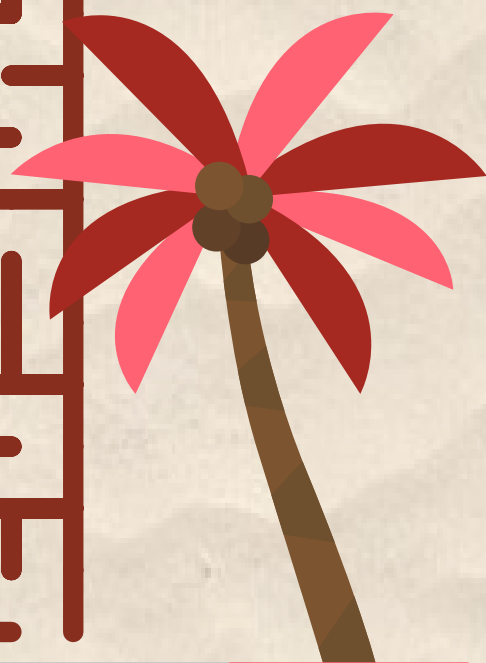
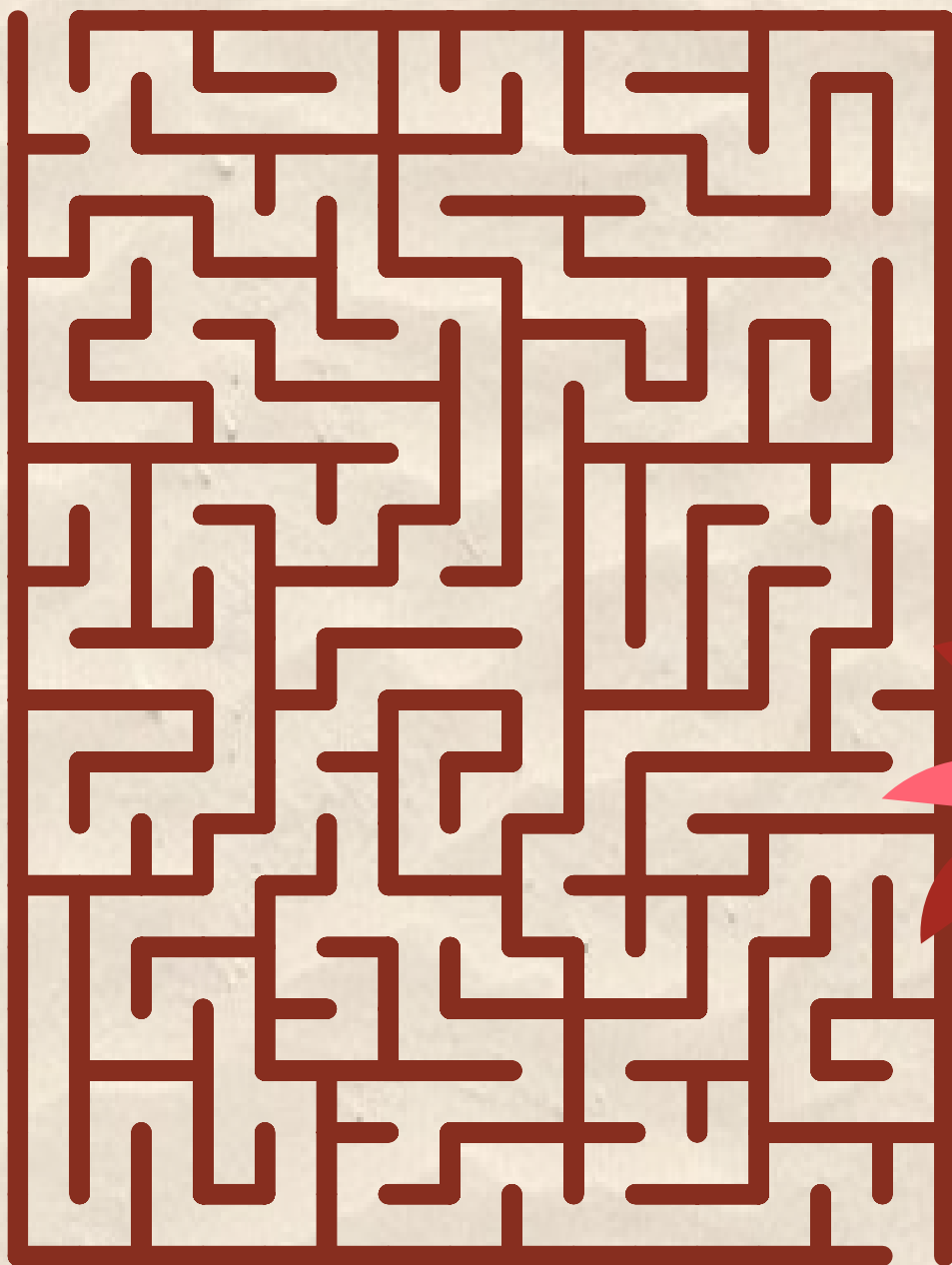
### Poveži pare jpank med seboj



Poišči 5 razlik!



Pomagaj levčku,  
da pride do plaže  
in svojih igrač.





## Reši sudoku!

Lahek:

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

Srednji:

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

Težak:

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