

Tu jest klimat



PRZEWODNIK

Kopalino, Lubiatowo

SPIIS TREŚCI

MIEJSCA WARTO ZOBACZENIA

Wydmy Lubiatowskie	1
Bajeczna plaża	2
Latarnia Stilo	2

KULINARIA, NATURALNIE I ZDROWO

Folwark Jackowo	3
Bar Nina	3
Restauracja Ewa Zaprasza	4
Lokalne przetwory	5
Restauracja Razem Lepiej	5
Kosze Śniadaniowe	6
Zakupy spożywcze	6

OPOWIADAMY JAK SIĘ U NAS WYGODNIE ROZGOŚCIĆ

Trasy rowerowe	7
Kąpiele leśne	7
Stadnina koni w Lubiatowie	8
Pałac Ciekocinko	8
Spływy kajakowe	9
Poranna joga	9
Sauna, morsowanie	10
Wypożyczalnia rowerów	11
Instrukcja rozpalania kominka	12
Mapka poglądowa	13



“

Wydmy Lubiatowskie to absolutny raj na ziemi. Najbardziej polecam pkt. 10 ścieżki przyrodniczej. Jak uda Wam się wspiąć na szczyt wydmy, to pod sobą zobaczycie nadmorski las, a za nim bezkresne morze....



WYDMY W LUBIATOWIE

Magiczne miejsce

Dla lubiących kilkunastokilometrowe wędrówki polecamy dłuższą, pieszą trasę. Idąc plażą od wejścia 44, kierujcie się na wschód. Po około 5 km dotrzecie do wyjścia numer 36A, bezpośrednio przy nim znajdziecie punkt nr 13 na ścieżce przyrodniczo leśnej „Wydma Lubiatowska”. Jeśli wybieracie się na ścieżkę samochodem, zaparkujcie w miejscowości Lubiatowo, następnie ulicą Spacerową dojdziecie do granicy lasu i znaku zakazu wjazdu. Od znaku macie około 2 km (wyłączoną z ruchu drogą asfaltową) do punktu nr 1 na ścieżce. Polecamy także wycieczkę rowerem.

Jeśli dotrzecie do któregoś z punktów na ścieżce (na całej ścieżce znajdziecie 30 drogowskazów), rozpoczniecie swoją przygodę. Dzięki wielu możliwościom skracania ścieżki, możecie dostosować ją do swoich możliwości. Dzięki przygotowanej mapce bez problemu zaplanujecie odpowiednią trasę. Na mapce znajdziecie odległości między poszczególnymi punktami i główne atrakcje ścieżki.

Zeskanuj poniższy kod QR aby pobrać mapkę.





DZIKA PLAŻA W LUBIATOWIE

*Na plażę w Lubiadowie
dotrzesz pieszo lub rowerem.*

Plaże w okolicach Kopalina należą do jednych z najspokojniejszych na polskim wybrzeżu. Jeżeli nie lubisz tłumów to miejsce jest zdecydowanie dla Ciebie. My najbardziej kochamy plażę na wschód od głównego wejścia (wejście 44) w Kopalinie. Najłatwiej dojechać tam rowerem, poruszając się leśnymi ścieżkami. Po drodze będziecie mijali cudowne, nadmorskie, leśne krajobrazy a na końcu czeka Cię nagroda w postaci szerokiej, bezludnej plaży. Jeżeli wybierzesz pieszą wędrówkę to należy kierować się do wejścia na plażę o numerze 39. Następnie poruszając się na wschód wzdłuż linii brzegowej dotrzesz do najpiękniejszej plaży nad polskim Bałtykiem.

W przewodniku znajdziesz poglądową mapkę, która powinna ułatwić Tobie poruszanie się po okolicy

“

*Nawet najdalsza
podróż, zaczyna się
od pierwszego
kroku*

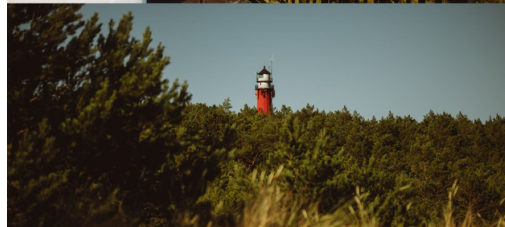
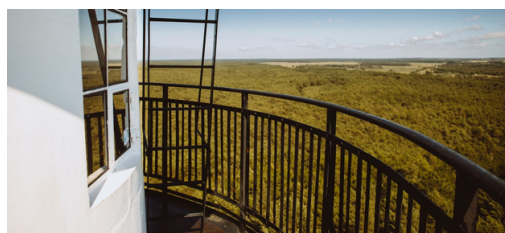
LATARNIA MORSKA STILO

Latarnia Morska Stilo położona jest w miejscowości Osetnik (dawniej Stilo). Wybudowano ją w tej okolicy z powodu wejścia na mielizny i wyrzucenia na brzeg wielu statków na przełomie XIX i XX w.

Przez cały okres istnienia latarnia miała tę samą kolorystykę trzech pasów, od góry: czerwony, biały, czarny. Zbudowana przez Niemców na fundamencie z betonu i granitu białego. Montowana z gotowych elementów ze staliwa, skręcanych śrubami. Są trzy takie konstrukcje na świecie, z czego dwie w Europie. Posadowiona została na najwyższej wydmy w okolicy o wysokości 45 metrów n.p.m., 900 m od linii brzegowej.

Ostatni niemiecki latarnik, P. Prutz pracował do roku 1945. W 1948 roku latarnię objął Stefan Łozicki, bardzo barwna postać.

Odnaczony Krzyżem Walecznych po walkach pod Monte Cassino, radiotelegrafista czołgu spychającego czołg zawałidrogę w przepaść w czasie ostatniego zwycięskiego ataku. Na latarni pracował 33 lata.



LATARNIA W LICZBACH:

Wysokość wzgórza – 45 m n.p.m.
Wysokość latarni do światła – 32 m

Zasięg światła latarni – do 23.5 mil morskich

Charakterystyka światła – pełny cykl 12 s.

Położenie – 1000 m od linii brzegowej

Udostępniana do zwiedzania od 1 czerwca 1992 roku

FOLWARK JACKOWO BAR NINA



Folwark Jackowo to 1500 ha sielskiej przygody. Znajdziecie tam konie, padoki, pałac, szklarnie, hektary pól i przepyszną kuchnię. Za prowadzoną tam agroturystyką stoi Nikole: lek. weterynarii, ogromna miłośniczka zwierząt i natury. Znajdujący się na terenie folwarku pałac regularnie bierze udział w corocznym Festiwalu Dworów i Pałaców Północnych Kaszub. Jeżeli traficie z terminem, możecie wykupić bilet na wspaniałe spektakle, które odbywają się w komnacie Pałacu. Nie często jest okazja zaczerpnąć kultury w tak nietuzinkowym miejscu. My już zacieramy ręczki.... Przez okrągły rok polecamy Wam tamtejszą kuchnię. Możecie wybrać danie w wersji mięsnej i wegetariańskiej. Aby móc zaspokoić własne kubki smakowe musicie zadzwonić i potwierdzić swoją obecność z jedno dniowym wyprzedzeniem.

*Adres: Jackowo 1, 84-210 Jackowo,
tel. 669 458 217*

“

Totalny sztos! Najlepsze obiady jakie jadłam w ostatnim czasie. Śniadania też super! Kultowe już racuszki... Bardzo miła Nikole, sprawiła, że czuliśmy się zaopiekowani lepiej niż w domu. Jest tam pięknie, konie mają ogromny wybieg, a jeśli ktoś jeździ konno polecam pojechać w teren.



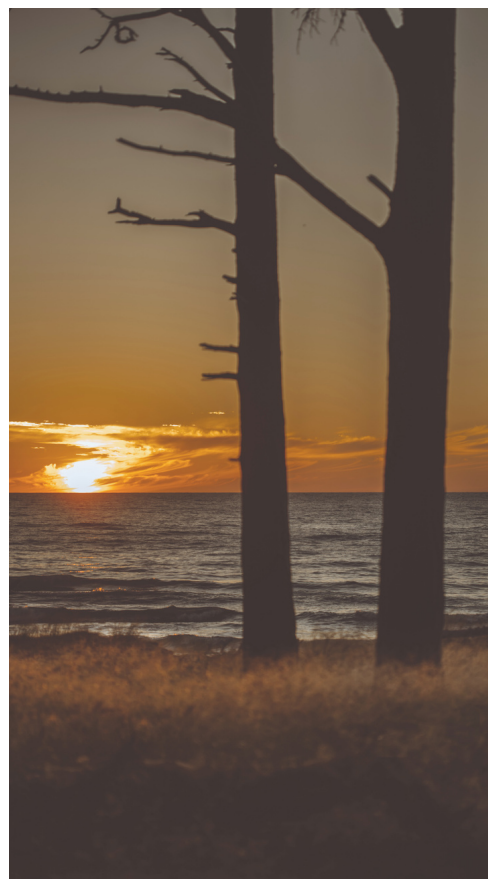
*Jeżeli zgłodniejecie
po spacerze lub plażowaniu,
zawsze możecie tu coś
na szybko przekąsić.*

Bar Nina zlokalizowany jest przy wejściu na plażę (wejście nr 44). Jeżeli plażowanie lub morskie kąpiele wyciągnęły z Was sporo kalorii to tutaj możecie je szybko uzupełnić. My polecamy przepyszną zupę rybną.

Poza sezonem tj. od października do połowy kwietnia bar Nina jest czynny tylko w weekendy z 2 tygodniową przerwą świąteczną w grudniu. W chłodniejsze dni, po spacerze, bardzo lubimy się ogrzać w jego wnętrzu i wypić gorącą herbatkę lub grzańca.

Popijając Wasz trunek będziecie mogli podziwiać nadmorski las i bezkresne morze.

*Adres: wejście na plażę nr 44,
84-210 Lubiawo
tel. 502 526 690*



RESTAURACJA EWA ZAPRASZA

*TOP 50 Najlepszych
Restauratorów Forbsa.*

Restauracja znajduje się w położonym nieopodal Sasinie. Rowerkiem 9 km, autem troszkę trzeba objechać - około 19 km. Restauracja Ewa Zaprasza to miejsce, którego nie może zabraknąć w naszym przewodniku. 30 letnia tradycja i wciąż pełna sala to chyba najlepszy argument przemawiający za tą kuchnią. Ba, w ostatnich latach właściciele musieli dobudować wspaniały ogród zimowy, aby pomieścić wszystkich chętnych, a i nadal zdarza się, że trzeba grzecznie i z pokorą poczekać na stolik. Nasze ślinianki wówczas nie pomagają. Głowa każe czekać, a nasz wzrok wędruje po cudzych talerzach i niczym wilk wypatrujemy najlepszej stawy. Upss...mamy nadzieję, że nie tylko my tak reagujemy... Ten kto był i smakował ten wie, że zjemy tam przepyszne i cudownie podane jedzenie, a do tego porcje są takie, że na pewno przyda Wam się długi spacer. W karcie dań znajdziecie zarówno dania mięsne i wegetariańskie.

PS. Żeby ślinianki dały Waszej głowie odpocząć, zaraz po tym jak zasiadziecie do stołu i złożycie zamówienie, otrzymacie przepyszne czekadełko w postaci śledzia w śmietanie z cebulką i wypiekanym na miejscu chlebem. Rewelacja !



Adres: ul. Morska 49,
84-210 Sasino
tel. 58 676 33 39
(nieczynne w grudniu)

strona 4



Chyba nikt lepiej nie opowie o kulinarnych wspaniałościach u Ewy lepiej niż **Pan Robert Makłowicz**, którego jesteśmy największymi fanami. Jeżeli w końcu dojdzie do skutku inicjatywa „Małkowicz na prezydenta” to z pewnością na niego zagłosujemy. Co jest bowiem w życiu bardziej pięknego i wspaniałego niż dobre jedzenie (...oczekujemy tylko szczerych odpowiedzi). Zatem więcej nic nie mówimy i polecamy obejrzeć materiał Pana Roberta o restauracji Ewa Zaprasza, a także o naszej bliższej i dalszej okolicy.

Zeskanuj kod QR aby obejrzeć film:



“

*Miejsce absolutnie wyjątkowe na mapie smaków Pomorza.
Fenomenalna kuchnia, bardzo miła obsługa i szybkie przygotowanie
posiłków. Kapitalny śledź w majonezie, polędwica z dzika i gic
jagnięca. Polecam każdemu kto chce zjeść obiad w niezwykłym
miejscu.*





LOKALNE PRZETWORY

Smakolotyki, które możecie zjeść na miejscu, zabrać w podróż lub komuś sprezentować.

W Karczemce Kierzkowskiej znajduje się urokliwe miejsce o nazwie Zielona Grządka, które z pasją tworzą ludzie zakochani w naturze i dobrym jedzeniu. To niewielkie, rodzinne przedsięwzięcie, w którym wszystko kręci się wokół sezonowości, lokalności i jakości. Na Zielonej Grządce powstają wyjątkowe przetwory przygotowywane z owoców i warzyw pochodzących głównie z własnych upraw oraz od sprawdzonych, okolicznych rolników. W sezonie nie brakuje też darów natury zbieranych w pobliskich lasach — od dzikich owoców po aromatyczne zioła. Dzięki temu każdy słoik ma w sobie coś autentycznego i prawdziwego. Gospodarze wkładają w swoją pracę ogrom serca. Każdy przepis jest dopracowywany z dbałością o smak i prosty, naturalny skład. Nie ma tu miejsca na przypadek — jest za to dużo cierpliwości, eksperymentów i radości z tworzenia.

Zielona Grządka to nie tylko przetwory, ale też atmosfera — ciepła, swojska i bardzo gościnna. Można tu liczyć na chwilę rozmowy i kontakt z ludźmi, którzy naprawdę lubią to, co robią. Jeśli traficie na ich nalewki czy sezonowe specjały, warto spróbować — bo to właśnie takie smaki zostają w pamięci najdłużej.

*Adres:
84-210 Kierzkowo
Karczemka Kierzkowska 13*

RESTAURACJA RAZEM LEPIEJ

Razem Lepiej pokazuje, że najlepsze chwile zaczynają się przy wspólnym stole. W tej kameralnej restauracji czuć luz, dobrą energię i wspaniały zapach kuchni, który przyciąga jak najlepsza wymówka, żeby zrobić przerwę. Menu zmienia się w rytmie sezonu, ale jedno jest pewne — głodny stąd nie wyjdiesz, chyba że z własnej woli (co raczej się nie zdarza). Porcje są uczciwe, a smaki takie, że zaczynasz się zastanawiać, czy nie zamówić „na później”. To idealne miejsce na uzupełnienie sił po plaży, na rodzinny obiad albo spontaniczne „chodź, coś zjemy” — bo tutaj to „coś” często okazuje się strzałem w dziesiątkę.

Gorąco polecamy !

*Adres: ul. Bursztynowa 39, 84-210 Kopalino,
tel. 537 790 066*

“

Jedno z najlepszych miejsc na kulinarnej mapie w okolicy! Smaczne śniadanie, dania perfekcyjnie udekorowane. Profesjonalna i na wyjątkowo wysokim poziomie obsługa Pana Łukasza wzbudza prawdziwy podziw. Co więcej, piaszczysta część ogródka przy stawie zaprasza do leniuchowania na leżaczku z filiżanką kawy.





KOSZE ŚNIADANIOWE

Lokalne produkty z dostawą.

Kosze oparte są o lokalne produkty. Dostawcy poszczególnych produktów podchodzą z miłością i pasją do wytwarzania rozmaitych wypieków, przetworów, serów, wędlin czy wędzenia ryb.

Twórcy przedsięwzięcia przeszukali cały region w poszukiwaniu najlepszych hodowców, plantatorów i przetwórców. Bardzo mocno skupiali się na tym, aby oferowana żywność była zdrowa, pozbawiona konserwantów i wzmacniaczy smaku. Część produktów posiada certyfikat ekologiczny.

ZAKUPY SPOŻYWCZE

Jeżeli chcecie dokonać zakupów spożywczych, to polecamy Wam wybór małych lokalnych sklepów, których działalność wspiera lokalną społeczność. Całoroczny sklep spożywczy znajduje się w Kopalinie przy ul. Bursztynowej 43. Jeżeli macie większe potrzeby zaopatrzeniowe, to zdecydowanie możemy zarekomendować Wam market Melan w Choczewie, który nie należy do dużej korporacji, a każdy sieciowy sklep bije na głowę pod względem różnorodności zaopatrzenia.

“

Sklep Melan jest świetnie zaopatrzony dla smakoszy każdego produktu, personel wspaniały, ekspedientki uprzejme i uśmiechnięte, zawsze doradzą i poradzą. Tam robi się zakupy z przyjemnością. Ostatnio podczas zakupów otrzymałam od ekspedientki przepis na pyszne ciasteczka bezglutenowe. Jesteście wyjątkowi i szefostwo i Wasz personel. To jest prawdziwy profesjonalizm. Wiem, że w sezonie wakacyjnym jest bardzo ciężko, ale dobry klient wszystko doceni.

Zeskanuj poniższy kod QR
aby złożyć zamówienie.





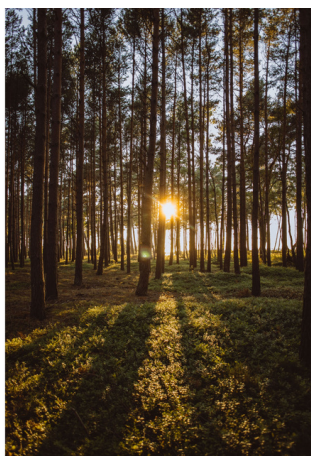
KĄPIELE LEŚNE-SHIRIN YOKU

Jeżeli jesteś fanem spacerów to kąpiele leśne (z jap. shinrin-yoku), mogą okazać się genialnym pomysłem. Pamiętaj, że mają bardzo dobry wpływ na nasz organizm !

- obniżają stres i wywołują stan naturalnego odprężenia,
- osłabiają lęki,
- dodają nam energii i stymulują układ odpornościowy,
- poprawiają działanie układu oddechowego, sercowo-naczyniowego, trawiennego i hormonalnego.

Japońscy naukowcy twierdzą, że odpowiedzialne są za to lotne substancje aromatyczne zwane fitoncydami i olejki eteryczne, które wydzielają drzewa (głównie iglaste), a także inne rośliny leśne. Drzew iglastych u nas cały las. A więc jak się to robi ? Nic prostszego. Poniżej kilka podstawowych zasad:

Będąc w lesie poprzez uważność oddechu, przywróć swoją obecność tu i teraz. Obserwuj zmysłem wzroku piękno i wielkość drzew. Zmysłem słuchu rejestruj każdy szelest liści poruszanych na wietrze, śpiew ptaków, nawoływania zwierząt. Pod stopami poczuć piasek, kamienie, korzenie, szyszki. Zachwyć się świeżym powietrzem i zapachem wydzielanym przez liście, korę, ściółkę leśną i wszelkie rośliny tam rosnące. Dotknij kory drzew, liści, potrzymaj w dłoniach szyszki. Nazbieraj skarbów leśnych: ziół, jagód, poziomek, a w odpowiedniej porze jadalnych grzybów, aby je posmakować. W czasie jednej sesji staraj się przebywać w lesie minimum 2 godziny.



TRASY ROWEROWE EUROVELO

Przez Kopalino przebiegają trasy R10 i R13.

Jeżeli lubisz dwa kółka i dobrze przebiasz nóżkami to z pewnością nie będziesz zawiedziony. Mamy u nas sporo ciekawych tras przy czym dwie są naprawdę długie. Trasa R10 wiedzie wokół Bałtyku, natomiast trasą R13 dotrzesz z Bułgarii aż do Finlandii, przez Kopalino rzecz jasna i wtedy witamy Cię my ! - chlebem i solą. Jeżeli nie masz aż tak dużych rowerowych ambicji to polecamy wybrać krótszy odcinek jednej z tras np. na zachód w stronę Stilo i dalej do Sowińskiego Parku Narodowego albo po prostu zatrzymać się wcześniej na najpiękniejszej plaży w Słajszewie. Poruszając się na wschód dojeżdżasz z kolei m.in. do Białogóry i Dębek. Aby mieć stały podgląd na trasę, polecamy zainstalować aplikację GPX File Viewer (dostępna w Google Play i App Store). Następnie należy pobrać plik z mapą i otworzyć go we wspomnianej wyżej aplikacji.

Zeskanuj poniższy kod aby pobrać plik z mapą



EUROVELO R10 I R13 W LICZBACH:

R13 - 9950 km, przebiega przez 9 krajów: Litwę, Łotwę, Estonię, Rosję, Finlandię, Szwecję, Danię, Niemcy, Polskę

R10 - 9100 km, przebiega przez 20 krajów: Turcję, Grecję, Macedonię Północną, Bułgarię, Rumunię, Serbię, Chorwację, Słowenię, Węgry, Słowację, Austrię, Czechy, Niemcy, Polskę, Litwę, Łotwę, Estonię, Rosję, Finlandię, Norwegię.



STADNINA KONI W LUBIATOWIE

*Stajnia sezonowa
czynna w okresie letnim.*

Jeżeli marzysz o konnej przejażdżce plażą o zachodzie słońca to mamy dla Ciebie dobrą wiadomość. Latem w Lubiatozie organizują takie wyjazdy zazwyczaj codziennie o godz. 18:00. Organizowane są także stępo-kłusy po lasach i jazdy galopem dla bardziej zaawansowanych. Jeżeli jesteś początkujący to wspaniała załoga stadniny zaproponuje Tobie program nauczania i być może całkiem niedługo uda się Tobie wyruszyć w teren. Polecamy dla dorosłych i dla dzieci. Każdy zostanie zaopiekowany, a zajęcia zostaną dobrane do Waszych umiejętności. Powodzenia !

“

*Miłość oznacza uwagę, która sprawia, że opiekujemy się tymi, których kochamy. My nazywamy to kierowaniem stajnią. –
George H. Morris*

PAŁAC CIEKOCINKO

Wspaniale odrestaurowany pałac wraz ze stajniami i infrastrukturą jeździecką.

Pałac Ciekocinko to świetny adres dla fanów jeździeckiego kunsztu. To tutaj odbywają się międzynarodowe zawody Baltica Tour. Wygląda to wszystko jak z bajki. Cudowny pałac z padokami i wybiegami dla koni. Obok wspaniale odrestaurowane stajnie, hale jeździeckie, rozprężalnie a wszystko to na najwyższym poziomie. Przyjeżdżają tutaj konie z całego świata. Utytułowani jeźdźcy dosiadają tych piękności, by zaraz ruszyć po kolejny prestiżowy tytuł. Wszystko to odbywa się w atmosferze pikniku, co najmniej tak dostojnego jak Wasza pierwsza randka w plenerze. Poza okresem kiedy odbywają się zawody i Wy możecie poczuć ten klimat, umawiając się na naukę jazdy konnej. Podczas gdy jedni będą się uczyć, drudzy mogą skorzystać z pałacowej restauracji i nacieszyć swoje kubki smakowe wytwornym jedzeniem.

*Adres: 84-210 Ciekocinko 9
tel. 668 497 550*



*Adres: ul. Spacerowa,
84-210 Lubiato
tel. 504 435 060*



KAJAKI - SPŁYW RZEKĄ PIAŚNICĄ

*Spływ odcinkiem mającym
ujście do morza.*

Szlak kajakowy na rzece Piaśnica ma długość 7 km. Rozpoczyna się przy jazie na jeziorze Żarnowieckim.

Rzeka wiję się leniwie na granicy Rezerwatu Piaśnickie Łąki. Piaśnica płynąc naturalnym korytem swoje ujście ma w Bałtyku, na plaży w Dębkach.

Największym atutem spływu kajakowego rzeką Piaśnicą jest aktywność połączona z wypoczynkiem na łonie natury. Pamiętaj, że zazwyczaj w kajaku znajdują się dwie osoby, więc kiedy jedna osoba realizuje pierwszą część planu pt. aktywność, Ty możesz odpoczywać. Brzmi jak genialny plan prawda?...Jeżeli masz taki chytry zamiar, to z wiadomych względów zajmij miejsce z tyłu. Szlak należy do bardzo łatwych, dzięki czemu niewielkim nakładem sił odcinek ten przemierzyć może każdy.

Polecamy ją zwłaszcza miłośnikom nadmorskiej przyrody, rodzinom z dziećmi (również z tymi najmłodszymi) oraz początkującym kajakarzom.

PORANNA JOGA NA TARASIE

Są dni kiedy nikomu nie chce się specjalnie ruszać z miejsca. Czasem chcemy się w końcu zrelaksować. Polecamy wówczas poruszać się bardziej stacjonarnie.

My, jeżeli pogoda jest sprzyjająca, uwielbiamy wstać wczesnym rankiem, kiedy większość gości jeszcze śpi. Wychodzimy na taras i tam wykonujemy różne dziwne wygibasy. Żeby miało to większy sens rekomendujemy, aby nauczyć się kilku podstawowych figur (asan) jogi. Joga pozwala wzmocnić, rozciągnąć, a także rozluźnić nasze ciało. Dbaj o poziom kortyzolu i wycisza nasz umysł.

Skoro udało nam się Was namówić i chcecie już trochę poćwiczyć to polecamy zrobić to z Panią Małgosią. Jej cudowny głos redukuje nasz stres tak mocno, że musimy później wypić mocne espresso i klepnąć się w czoło.

Zeskanuj kod QR aby poznać Panią Małgosię.



*Kajakami po Horyzont
tel. 788 279 106*



CIEKAWOSTKI

Z badań archeologicznych wynika, że saunę stosowano już w starożytności, zarówno w Azji, Amerykach, jak i w Europie. Pierwsze sauny powstawały prawdopodobnie w jaskiniach. Najstarszy opis sauny, spełniającej funkcje podobne do dzisiejszych, pochodzi sprzed ok. 2,5 tys. lat. Zbudowali ją Scytowie, czyli koczownicze ludy irańskie. Pierwsza historyczna wzmianka o łaźni Słowian pochodzi z X w. n.e. W Słowiańskiej łaźni odbywały się m.in. przed- i poślubne rytuały dla nowożeńców. Z powodu antyseptycznych właściwości bywała miejscem porodów. Było to miejsce czyste, w którym ściany i podłogi wykładano ziołami mającymi dobroczynny wpływ na zdrowie człowieka. Każdy wędrowiec, zanim wpuszczony został do słowiańskiego domu, zapraszany był do łaźni, gdzie oczyszczał się psychicznie i fizycznie.

MORSOWANIE

Morsowanie polecamy bardziej zaawansowanym adeptom sztuki przetrwania. Dla mniej wtajemniczonych przy odpowiednim instruktarzu i motywacji, cel też jest jak najbardziej osiągalny. Jeżeli nie masz jeszcze żadnego doświadczenia w tym fachu, polecamy książkę Valeriana Romanovskiego pt. "Morsowanie. Jak świadomie obcować z zimnem", którą przy odrobinie szczęścia znajdziesz w domku na półce.

Pierwszego wejścia do lodowatej wody warto spróbować przy wsparciu kogoś doświadczonego. Jeżeli, z kolei jesteś już rasowym morsem, to nasze miejsce będzie dla Ciebie prawdziwą gratką. Możesz morsować w jeziorze i morzu. Istna plaga obfitości.

Jeżeli cierpisz na jakieś schorzenia, zawsze zasięgnij rady lekarza specjalisty.



SAUNA

Idealna opcja na chłodniejsze dni.

Polska jest krajem niezwykle barwnym, jeżeli chodzi o ilość pór roku. Ma to swoje wady i zalety. Żebyście mogli spojrzeć na chłodniejszy okres bardziej przyjaznym okiem, postanowiliśmy wyposażyć nasze miejsce w saunę fińską. Poza tym, że jest w niej fajnie i ciepłutko, korzystanie z niej wiąże się również z wieloma korzyściami dla Twojego zdrowia.

- przyspiesza metabolizm,
- działa relaksująco i uspokajająco,
- poprawia krążenie krwi i pracę serca,
- bardzo dobrze wpływa na wygląd i zdrowie skóry,
- zwiększa odporność, jest to skuteczna profilaktyka przed przeziębieniem, grypą czy infekcjami,
- uśmierza bóle mięśniowe, bóle reumatyczne i bóle stawów,
- oczyszcza organizm z toksyn
- wspomaga leczenie zaburzeń snu, astmy oskrzelowej, a nawet trądziku.

Instrukcja obsługi naszej sauny znajduje się w linku z powitalnego sms'a, który napisał do Ciebie domek. Jest też wywieszona w saunie.

Pamiętaj o przeczytaniu regulaminu sauny.



Istnieją także przeciwwskazania do korzystania z sauny. Jeżeli cierpisz na jakieś schorzenia, zawsze zasięgnij rady lekarza specjalisty.

WYPOŻYCZALNIA ROWERÓW ONLINE Z DOSTAWĄ I ODBIOREM.

Na naszym terenie działa 1 w polsce wypożyczalnia rowerów z dostawą i odbiorem. Nie będziemy tutaj skromni to nasz pomysł i nasze wykonanie a wszystko to zrodziło się z chęci aby zapewnić naszym Gościom jak największy komfort i wygodę.

*Czy masz już dosyć szukania
pobliskich wypożyczalni, odbioru
rowerów i ich zwrotu?*

*Czy nie irytuje Cię kiedy
przyjeżdżasz na urlop i brakuje
rowerów do wypożyczenia ?*

Nasze rozwiązanie umożliwia szybkie i proste dokonanie rezerwacji online wraz z płatnością. Wybrane rowery zostaną dostarczone bezpośrednio do miejsca Twojego pobytu, a po zakończeniu najmu odbrane, co zapewnia pełen komfort i oszczędność czasu. Wszystko możesz wykonać jeszcze przed przyjazdem aby na wakacjach nie zaprzętać sobie tym głowy. Większość naszej floty to rowery MTB. Dla tych co oszczędzają formę na trudne czasy polecamy rowery elektryczne.

Zeskanuj kod aby wypożyczyć rowery.



DLACZEGO WARTO WYBRAĆ ROWER

To doskonały sposób, by aktywnie odkrywać okolicę – w pobliżu przebiegają malownicze trasy EuroVelo 10 i EuroVelo 13, idealne zarówno dla rekreacyjnych przejażdżek jak i dłuższych wypraw.

Na rowerze można łatwo dotrzeć do bajecznych wydm lubiatowskich, wybrać się nad morze na dowolną plażę czy swobodnie poruszać się po okolicy. Można też z łatwością dotrzeć do okolicznych miejscowości takich jak Białogóra. To świetna okazja, by połączyć relaks z aktywnym wypoczynkiem i zobaczyć więcej.

Pamiętaj ! Ruch wspiera nasze zdrowie i samopoczucie !



WWW.ROWERYPODDRZWI.PL

ROZPALANIE KOMINKA

PRZED ROZPOCZĘCIEM ROZPALANIA, UPEWNIJ SIĘ, ŻE MECHANICZNA WENTYLACJA WYWIEWNA TAKA JAK NP. OKAP KUCHENNY JEST WYŁĄCZONA. JEŻELI KOMIN NIE JEST ROZGRZANY, PRACUJĄCY OKAP MÓGLBY ZACIĄGAĆ DYM DO WEWNĄTRZ POMIESZCZENIA

KROK 1 - OTWÓRZ SZYBER KOMINOWY, odpowiadający za odprowadzenie spalin do komina. Możesz znaleźć w naszych domkach dwa rodzaje szybrów:



Typ 1. - powyższy szyber otworzysz poprzez uniesienie lub opuszczenie dźwigni do pozycji pionowej, jak na powyższym rysunku. Szyber jest zamknięty kiedy dźwignia jest w pozycji poziomej.



Typ 2 - zdjęcie przedstawia tylną część mechanizmu szybra, która odróżnia go od typu 1. Stojąc na wprost kominka powyższy szyber otworzysz poprzez wysunięcie pręta maksymalnie w prawą stronę. Pręt cofnięty do maksymalnego położenia w lewą stronę oznacza zamknięty szyber.

KROK 2 - OTWÓRZ DOPŁYW POWIETRZA DO KOMORY SPALANIA.

Znajdziesz u nas dwa rodzaje piecyków jak przedstawiono na rysunkach po prawej stronie.

W pierwszym dopływ powietrza ustawisz poprzez wysunięcie dolnej szuflady. W drugim dopływ powietrza reguluje się poprzez dolną zasuwę, znajdującą się na drzwiczkach.

Do rozpalania, w przypadku pierwszego piecyka radzimy wysunąć szufladę na około 2,5-3 cm.

W przypadku piecyka typu drugiego radzimy całkowicie otworzyć dolną zasuwę znajdującą się na drzwiczkach



KROK 3 - UŁOŻ DRZEWO I ROZPAŁKĘ W KOMINKU.

Z tyłu komory spalania połóż większe polano (klocek drzewa). Przed nim ułóż mniejsze polano a na nim połóż kostki rozpałki kominkowej. Nad rozpałką ułóż stosik z drobno ciosanego drzewa rozpałkowego (znajdziesz je w workach w każdej drewni). *Rys. po lewej.*

KROK 4 - ROZPALENIE PALENISKA

Podpal zapalkami kostkę rozpałkową, dołóż nad nią do stosiku dwa drobno ciosane kawałki drzewa rozpałkowego. Zamknij kominek i daj się mu dobrze rozpałić (10-15 min). Kiedy kominek się rozpałi będziesz mógł regulować jego moc zgodnie z poniższą instrukcją.

OD TEGO MOMENTU UŻYWAJ RĘKAWICY OCHRONNEJ!

STEROWANIE MOCĄ KOMINKA

Sterowanie mocą kominka odbywa się poprzez wysuw szuflady (typ 1) lub przesuw zasuw na drzwiczkach (typ 2) powodujących zwiększenie lub zmniejszenie dopływu powietrza. Równolegle można trochę przymknąć szyber kominowy. **PAMIĘTAJ, ABY NIE ZAMYKAĆ SZYBRA CAŁKOWICIE, GDYŻ POWSTAJĄCE W KOMORZE SPALANIA GAZY MUSZĄ MIEĆ UJŚCIE.**

DOKŁADANIE DRZEWA

CHCĄC DOŁOŻYĆ POLANO DO KOMINKA, UPEWNIJ SIĘ, ŻE SZYBER KOMINOWY JEST OTWARTY, ABY ZAPOBIEC COFANIU SIĘ DYMU DO POMIESZCZENIA. Następnie załóż rękawicę ochronną i ostrożnie, powoli otwórz drzwiczki. Dokładaj po jednym, maksymalnie dwóch mniejszych klockach. Dokładanie powinno się odbywać kiedy w kominku znajduje się żar.

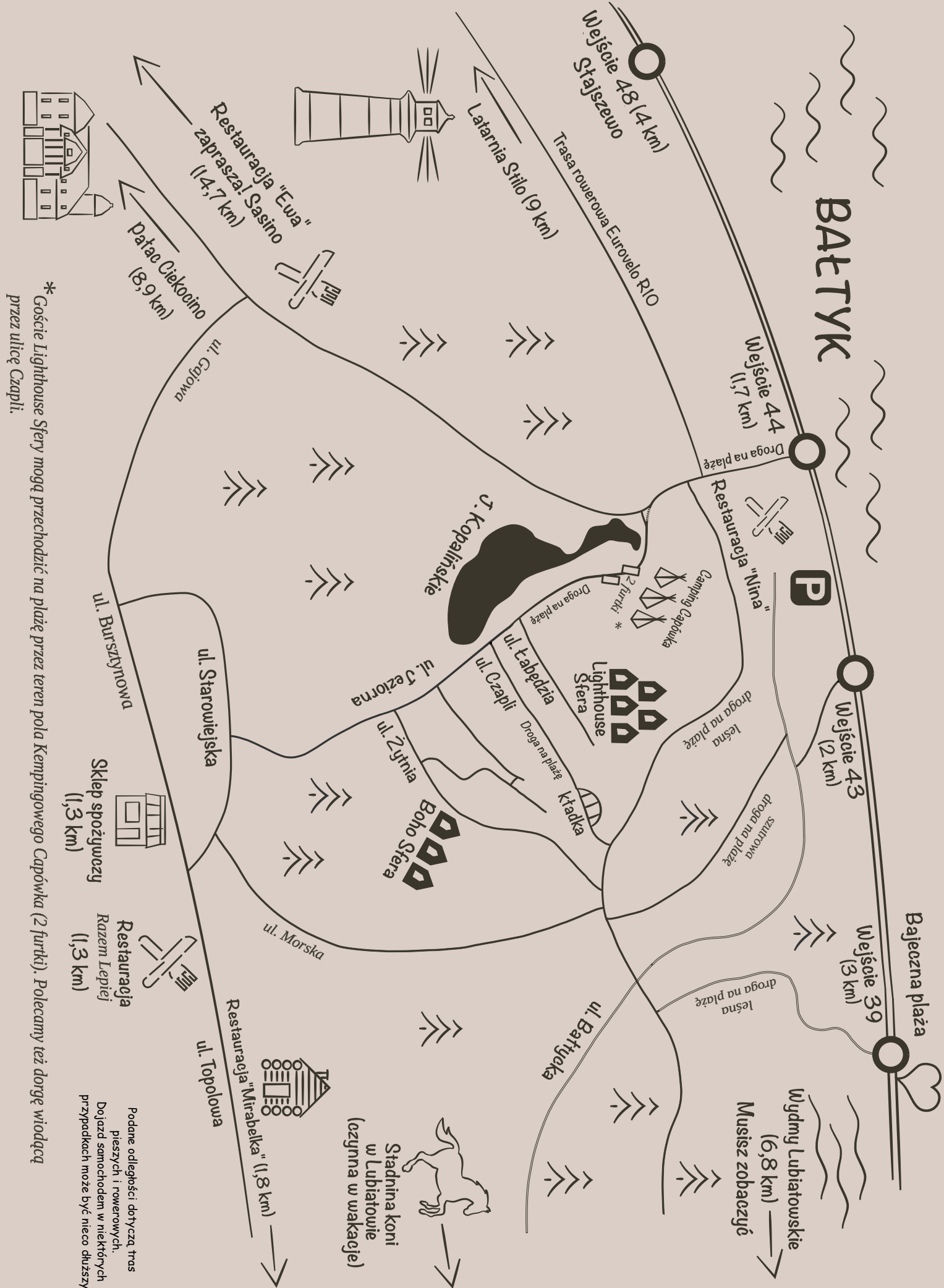


Typ 1.



Typ 2.

BATYK



* Goście Lighthouse Sferi mogą przechodzić na plażę przez teren pola Kempingowego Capówka (2 furtyki). Polecamy też drogę wiadącą przez ulicę Czapli.

Gorąca prośba aby przewodnik pozostał w domku dla kolejnych Gości. Skanując poniższy kod QR pobierzesz przewodnik na telefon w formacie pdf.



PRZEWODNIK
Lighthouse Sfera