

Tipy na prázdniny...

Pravidla pro dovolenou s dětmi

Chystáte se v létě s dětmi na dovolenou? Základem je plánovat a dodržovat jednoduchá pravidla, zvláště pokud vyrážíte na cesty s kojenci a batolaty.

Kdo si hraje, nezlobí

Nezapomínejte na to, že o dovolené byste měli zajistit zábavu pro děti. Někdy je to obtížné, ale není nic horšího, než nudící se a kňourající dítě. Zabalte mu proto oblíbené hračky, DVD přehrávač, knížky a hry. S oblíbenou hračkou i cesta uběhne rychleji.

Jídelníček o dovolené

Zdravá a vyvážená strava má být samozřejmě také o dovolené. Správný jídelníček má obsahovat dostatek obilovin (zejména v podobě kaší), masa, ovoce, zeleniny a také mléka. Speciální batolecí mléka obohacené o LCP mastné kyseliny a prebiotika GOS a FOS nejen dodají vašemu dítěti všechny potřebné živiny, ale také podporují zdravou střevní mikroflóru, která je základem pro silnou imunitu. Na co si dát pozor při stravování o dovolené?

Koupání

Koupejte se s dětmi jen v kvalitní vodě, pozor na rybníky se sinicemi, chlorované bazény apod., které škodí citlivé dětské pokožce. Abyste předešli úrazům, nenechávejte dítě nikdy u vody samotné a do moře vstupujte jen ve speciální obuvi.

Péče o pokožku

Dětská kůže je citlivější než pokožka dospělých. Do 3 let děti nevystavujte přímému slunci a neopalujte je, při pobytu u vody je mažte vhodným opalovacím přípravkem. Chcete vědět víc o tom, jak se správně starat o dětskou pokožku v létě?

Plánování trasy

Trasu si naplánujte předem, abyste se vyvarovali neočekávaných situací. Máte-li navigaci, zkontrolujte si, jestli funguje. Připravte si mapu i popis cesty, bude vše snazší. Vždy buďte připraveni na všechny možné eventuality, například zpoždění, nehodu na dálnici a podobně.

Kdy cestovat

Cestujete-li v letních měsících s malým dítětem, pak je vhodnější zvolit cestování přes noc, kdy je chladněji a dítě obvykle spí. Cestujete přes den? Pak často zastavujte a dělejte přestávky. Určitě nedoporučujeme během cesty autem větrat, dítě by mohlo nastydnout.

Pozor na klimatizaci

Teplotu seřídte tak, aby byla maximálně 4 až 5 stupňů Celsia pod venkovní teplotou. Chladný vzduch by nikdy neměl foukat na dítě, a to ani v případě, že sedí na zadním sedadle.

-lm-

Největší zábavní park na Vysočině!



ROBINSON

OSTROV ZÁBAVY

- **Zábava pro celou rodinu za každého počasí,**
- **klimatizace v celém areálu,**
- **desítky atrakcí na ploše 2 500 m²**
- **narozeninové oslavy a rodinné párty,**
- **restaurace s výběrem pro malé i velké.**

O prázdninách je otevřeno každý den!




www.facebook.com/RobinsonJihlava
www.robinsonjihlava.cz



Muzeum řemesel v Letohradě

Řemeslnická sobota 9.7

Tradiční akce v prvorepublikovém stylu probíhá na nádvoří Muzea řemesel v Letohradě 9. července.

Zajímavé budou historické traktory, které člověk zná už jenom z fotografií a vyprávění svých dědů. Dále bude v akci vidět historická mlátička, kovář při kování koně, mistr sklář u plamene foukat sklo, katry v pohybu a další řemesla, která nejsou běžně k vidění. Na své si přijdou i děti, je to prostě výlet pro celou rodinu.

Nebo přijďte jindy!

■ Otevírací doba

leden - březen / středa - neděle / 9:00 - 16:00
 duben - září / denně / 9:00 - 17:00
 říjen / úterý - neděle / 9:00 - 17:00
 listopad - prosinec / úterý - sobota / 9:00 - 16:00

■ Adresa a kontaktní údaje

Muzeum řemesel
 Nový dvůr 143, 561 51 Letohrad
 E-mail: letohrad@muzeumremesel.cz
 Tel.: +420 465 622 160
www.muzeumremesel.cz

J07-MR1d

JČÚS ČRS České Budějovice
 a MO ČRS Humpolec nabízí

ATRAKTIVNÍ RYBOLOV

na chovném rybníku
HADINA v Humpolci (12 ha)



J07-RHD

- **Výhodná poloha a snadná dostupnost**
- **Atraktivní rybolov velkých ryb všech druhů.**
- **Lov povolen na tři pruty!!!**
- **Rybolov nonstop = červenec + srpen + každý víkend (pátek - sobota + sobota - neděle), od 1. 5. 2016 do 31. 10. 2016 + státní svátky**
- **Prodej oprávnění ve výdejních i zasláním na dobírku.**

Lov ryb je umožněn všem zájemcům (i nečlenové ČRS), při zakoupení zvláštního oprávnění. Další informace a pravidla rybolovu naleznete na www.hadina.cz. Případné dotazy na tel. 602 840 586, případně e-mailu jaromir.slavik@czukz.cz



Hrad Orlík nad Humpolcem

Hrad Orlík nad Humpolcem byl založen kolem roku 1400 pány z Dubé. První písemná zpráva o stojícím hradě je z roku 1404. Malé sídlo bylo postupně rozšiřováno a dostavováno v 15. a 16. století za pánů z Leskovce, Trčků z Lípy a Říčanských z Říčan. Po třicetileté válce je hrad opuštěn a začíná chátrat. Opravy zříceniny začínají před první světovou válkou a znovu před druhou světovou válkou a poslední probíhají od roku 1990 do současné doby. Dominantou hradu je věž, která je od roku 2014 přístupná jako rozhledna. Mezi další zajímavé objekty patří funkční chlebová pec v hradní kuchyni, replika keramické pece a nově také replika kachlových kamen.

Z mohutného hradu se stala romantická zřícenina s rozhledem do kraje, kde se v letních měsících koná řada kulturních akcí, např. 5.-6. července Středověké slavnosti (šerm, divadlo, řemeslníci), 19.-20. srpna Folkový festival Ozvěny prázdnin.

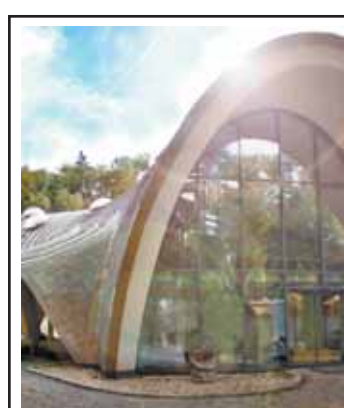
■ Otevírací doba

červenec, srpen – úterý - neděle 9 – 18
 květen, červen, září – čtvrtek - neděle 10 – 17
 duben, říjen – sobota - neděle 10 – 17

■ Adresa a kontaktní údaje:

Castrum o.p.s.
 Hradská 818, 396 01 Humpolec
 tel. 607461131
 e-mail: kastelan@hrad-orlik.cz
www.hrad-orlik.cz

j07-hoD



ZOOLOGICKÁ ZAHRADA JIHLAVA

Hit léta – tropický pavilon

Na dovolenou nemusíte jezdit do dalekých krajů. V Zoo Jihlava jsou tropy na dosah ruky! Otevřeli jsme pro Vás nový pavilon. Vysutá lávka umožňuje pohled na řeku a její tůň, kde žijí krokodýli a želvy. Ve větších stromů můžete objevit opičky – lvičky zlaté. Další desítky druhů ještěrek a plazů žijí v rozmanitě pojatých teráriích. Nepřehlédnutelný je vrak letadla, ve kterém se zabydleli bazilišci zelení. Ovzduší příjemně osvěžuje vodopád.

To ale není jediná novinka roku 2016! V lese ve spodní části zoo se zabydluje dvojice vlků iberských. Je to poprvé, kdy představujeme tyto vzácné šelmy. Pozorovat je můžete také z vyhlídky, která je koncipována jako důl, ve kterém nechybějí ani důlní vozíky.

Na své cestě po zoo potkáte i řadu mláďat! Za všechny můžeme jmenovat lemury kata či kotata karakalů, mladá antilopy či vydry. O zážitky tu není nouze!

K vidění je zde totiž celkem více jak 200 druhů exotických zvířat, včetně řady druhů v přírodě ohrožených vyhynutím.

Kdy do zoo?

Kdykoliv! Máme otevřeno každý den po celý rok!

■ **Kontakt**
 Zoologická zahrada Jihlava,
 příspěvková organizace
 Březinovy sady 5642/10
 586 01 Jihlava 1
 Tel.: 567 573 730
 e-mail: jizoo@zoojihlava.cz
www.zoojihlava.cz

j07-zoo4