

# TIPPS für heiße Sommer

# HITZESCHUTZ

Nie daj szans upałowil! – 11 wskazówek  
Don't give heat a chance! – 11 tips



©framerate-media.de



**Entspannung auf den Fließen im Spreewald**  
Relaxation on the waterways of the Spreewald  
Relaks na kanałach Spreewaldu



**Ausreichend trinken**  
Pij wystarczająco dużo wody  
Drink plenty of water



**Leicht essen**  
Zadbaj o lekkie posiłki  
Eat light food



**Anstrengung vermeiden**  
Unikaj wysiłku  
Don't overexert yourself



**Vergiss nicht, dich einzucremen!**  
Nie zapomnij się posmarować!  
Don't forget to put on sunscreen!



**Schutzkleidung**  
odzież ochronna  
protective clothing



**Im Schatten aufhalten**  
Przebywaj w cieniu  
Stay in the shade



**Wohnung kühl halten**  
Utrzymuj chłód w domu  
Keep your home cool



**Auf sich und andere achten**  
Uważaj na siebie i na innych  
Look after yourself and others



## LÜBBEN

Die Stadt im Spreewald.

### KÜHLE ORTE

chłodne miejsca | cool Zones



**Wasser | woda | Water**

#### Schlossinsel Lübben & Wasserspielplatz

Ernst-von-Houwald-Damm 15

Mit größten Teil Wasser-Splash-Areas, künstlichem Wasserfall, Sandstrand und Spielfloß – ideal zur aktiven Abkühlung

#### Spreelagune

Am Burglehn

Großer Sandstrand, Schattenflächen, fließendes Spree-Wasser, Steganlage und Kanurastplatz

#### Jäger-Badestelle

Spreestraße 19

Ruhige, natürliche Einstiegsstelle in die Spree, mit Picknick-Wiese, Schatten durch Bäume



**Schatten | cień | shade**

#### Hain Lübben (Naturschutzgebiet & Park)

Waldreiches Areal mit alten Eichen & Hainbuchen, ideal für erfrischende Spaziergänge im Schatten

#### Spielplatz Puschkinstraße

Spielfläche mit Bäumen; ideal für Pausen im Schatten

#### Rathaus Lübben

Poststraße 5

#### Museum Schloss Lübben

Ernst-von-Houwald-Damm 14

#### Stadtbibliothek Lübben

Ernst-von-Houwald-Damm 14

#### Paul-Gerhardt-Kirche

Am Markt (Innenstadt Lübben)

#### Tourist Information Lübben

Ernst-von-Houwald-Damm 15