

TIPPS für heiße Sommer

HITZESCHUTZ

Nie daj szans upałowi! – 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)