



# Spacerownik plażowy



# Jak zachować się na plaży



by nie przeszkadzać  
jej mieszkańcom?



# Wydmy



## Wydma to nie toaleta!



Wydeptujemy w ten sposób roślinność wydмовą, stabilizującą piaski wydmove, czyniąc je bardziej podatne na działanie wody i wiatru.

## Nie wchodzimy na wydmy!



Wydmy są niezmiernie ważnym naturalnym elementem ochrony przeciwsztormowej. Dzięki nim silny wiatr i sztormowe fale są w pewnym stopniu spowalniane, dzięki czemu chronią infrastrukturę mieszkańców nadmorskich miejscowości. Pamiętajmy, że nie tylko człowiek korzysta z dobrodziejstwa wydym są one domem również dla licznych gatunków zwierząt, w szczególności ptactwa.

Wydmy są domem dla rzadkich roślin, które są objęte ochroną ścisłą np. mikołajka nadmorskiego

## Nie zrywamy roślin!



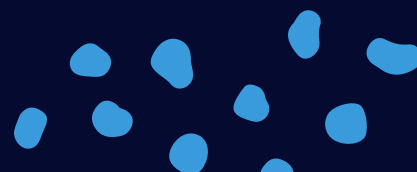
## Nie zbieramy chrustu z płotków faszynowych!



Płotki faszynowe lub wiązki faszynowe wspomagają naturalną regenerację wydym. Ich stosowanie ma na celu lepsze wychwytywanie piasku, który jest transportowany przez wiatr w rejonie plaż, co sprzyja odbudowie wydym po sezonie sztormowym przypadającym na okres jesienno-zimowy.



W Słowińskim Parku Narodowym można zobaczyć tzw. "[ruchome wydmy](#)", które przemieszczają się pod wpływem wiatru. Jest to jedno z nielicznych miejsc w Europie, gdzie można obserwować takie zjawisko.





# Ptaki



**Ptaki na plaży, zarówno te morskie, jak i wędrowne, są istotną częścią ekosystemu przybrzeżnego. Są one jednak często narażone na niebezpieczeństwa wynikające z kontaktu z ludźmi, zwłaszcza w miejscach turystycznych. Aby chronić te zwierzęta i zapewnić im bezpieczne warunki życia, należy przestrzegać kilku kluczowych zasad postępowania:**

## **Nie dokarmiamy ptaków chlebem! #Nieschlebiajmi**

**Dokarmianie ptaków zimą na plaży może pomóc im przetrwać trudny okres, ale ważne jest, aby robić to odpowiedzialnie:**

Dokarmiamy tylko w największe, utrzymujące się przez co najmniej kilka dni mrozy. Nigdy nie podajemy im chleba.

Ptaki spożywające chleb chorują (m.in. na anielskie skrzydło), zamiast tego wybieramy nasiona: słonecznik, proso, siemię lniane, kukurydza czy mieszanki ziaren dla ptaków.

Słonina niesolona, niewędzona i nieprzetworzona jest doskonałym źródłem energii, szczególnie dla sikor.

Gotowane niesolone warzywa to dobry pomysł by wesprzeć ptaki.

Nie podawaj ptakom jedzenia solonego, smażonego, przyprawionego ani resztek jedzenia ludzi. Zbyt duża ilość jedzenia może przyciągać nie tylko ptaki, ale także inne zwierzęta, co może zakłócić równowagę ekologiczną.

Pamiętaj, że dokarmianie powinno być pomocą, a nie rutyną, aby ptaki nadal potrafiły same zdobywać pokarm



**Ornitologzy tłumaczą, że zła dieta prowadzi do kwasicy, chorób nerek i zatruc wśród ptaków.**

**Znalazłeś łabędzia lub inne dzikie zwierzę, któremu należy pomoc? Skontaktuj się z Pomorski Ośrodek Rehabilitacji Dzikich Zwierząt „Ostoja”**



**606 907 740 codziennie w godzinach 9:00-15:30**



# Ptaki



## **Zachowaj odpowiednią odległość.**



Nigdy nie podchodź zbyt blisko do ptaków na plaży, zwłaszcza jeśli wydają się być zaniepokojone lub zaczynają się przemieszczać. Niepokojenie ptaków może zakłócić ich odpoczynek, żerowanie lub opiekę nad młodymi. Utrzymuj dystans co najmniej 20-30 metrów od ptasich siedlisk, gniazd lub miejsc odpoczynku.

Jeśli znajdziesz młodego ptaka, który wygląda na opuszczonego, nie podnoś go i nie dotykaj. Wiele gatunków ptaków gniazduje na plażach, a młode czasami opuszczają gniazdo przed uzyskaniem pełnej zdolności do lotu. W większości przypadków rodzice są w pobliżu i wrócą do piskląt, gdy tylko uznają, że miejsce jest bezpieczne.

## **Nie dotykaj i nie podnoś piskląt.**



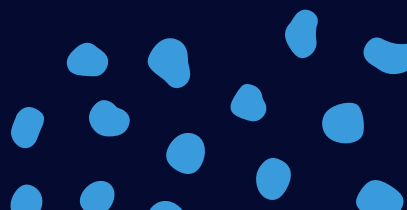
## **Unikaj spacerów w miejscach lęgowych.**



W okresie lęgowym (zazwyczaj wiosna i lato) wiele gatunków ptaków zakłada gniazda na plażach lub w pobliżu wydm (sieweczka obrożna, rybitwa zwyczajna, mewa śmieszka, biegus zmienny, sieweczka rzeczna). Gniazda ptaków plażowych

Ptaki na plaży często odpoczywają lub żerują, aby zgromadzić energię potrzebną do dalszej migracji lub wychowywania młodych. Ich płoszenie zabiera im cenną energię i czas, który powinny poświęcić na odpoczynek i poszukiwanie pokarmu. Nie rzucaj przedmiotów w kierunku ptaków ani nie próbuj ich straszyć. Unikaj gwałtownych ruchów lub hałasu w pobliżu miejsc, gdzie gromadzą się ptaki.

## **Nie płosz ptaków podczas ich odpoczynku i żerowania.**



# Foki



**Postępowanie z fokami, szczególnie w rejonach wybrzeża, wymaga zachowania ostrożności i przestrzegania kilku kluczowych zasad. Foki, jako dzikie zwierzęta morskie, są szczególnie wrażliwe na obecność ludzi, a nieodpowiednie zachowanie może prowadzić do stresu, a nawet zagrażać ich zdrowiu i bezpieczeństwu.**

## **Zachowaj bezpieczną odległość.**



Nigdy nie podchodź do foki zbyt blisko. Najlepiej utrzymać odległość minimum 20-30 metrów. Bliskość ludzi może być dla foki stresująca i może ona czuć się zagrożona. Foki mogą wyglądać na łagodne i powolne, ale w rzeczywistości są zdolne do szybkiego ruchu, szczególnie gdy czują się zagrożone.

Foki to dzikie zwierzęta, które mogą przenosić choroby, takie jak np. bakterie z rodzaju *Brucella*, niebezpieczne dla ludzi. Dotykanie foki naraża zarówno ją, jak i ciebie na potencjalne ryzyko zdrowotne. Ponadto, dotykanie młodych fok może spowodować, że ich matki je porzucają, co jest szczególnie niebezpieczne dla ich przeżycia.

## **Nie dotykaj ani nie próbuj przenosić foki!**



## **Nie karm fok**



Foki mają naturalną dietę składającą się z ryb i innych organizmów morskich. Karmienie ich pokarmem ludzkim jest dla nich szkodliwe i może prowadzić do problemów zdrowotnych. Karmienie zwierząt dzikich sprawia, że zaczynają one kojarzyć ludzi z jedzeniem, co może prowadzić do niebezpiecznych sytuacji dla nich i dla ludzi.

Krzyki, głośne dźwięki, a nawet nadmierny ruch mogą wywołać u foki stres i strach. Płoszenie fok, zwłaszcza tych odpoczywających na brzegu, może powodować ich ucieczkę do wody, gdzie nie zawsze są bezpieczne. Nie należy próbować przyciągać ich uwagi, nawołując lub używając różnych przedmiotów, które mogłyby wywołać hałas.

## **Nie płosz fok**





# Foki



W okresie rozrodczym (wiosna i wczesne lato) można spotkać na plażach młode foki. Nie oznacza to jednak, że są one opuszczone lub w niebezpieczeństwie – matka zazwyczaj jest w pobliżu, choć może chwilowo zniknąć w poszukiwaniu pożywienia. Pod żadnym pozorem nie dotykaj ani nie próbuj przenosić małych fok. Takie zachowanie może odstraszyć matkę i spowodować porzucenie szczenięcia

**Zachowaj ostrożność w przypadku młodych fok (szczeniąt).**



**Nie blokuj dostępu do wody.**



Foki wychodzą na brzeg, aby odpocząć, wygrzać się lub w okresie rozrodczym. Nie zagradzaj im drogi do wody ani nie próbuj ich wypędzać, aby umożliwić im swobodne poruszanie się.

W Polsce można skontaktować się z Błękitnym Patrolem WWF lub Stacją Morską w Helu. Ważne jest, aby nie interweniować samodzielnie – specjaliści są odpowiednio przeszkoleni, aby pomóc zwierzęciu bez narażania go na dodatkowy stres

**Widzisz fokę, która wydaje się być ranna, chora lub w niebezpieczeństwie, zadzwoń:**



**601 88 99 40 Stacja Morska w Helu**  
**795 536 009 Błękitny Patrol**



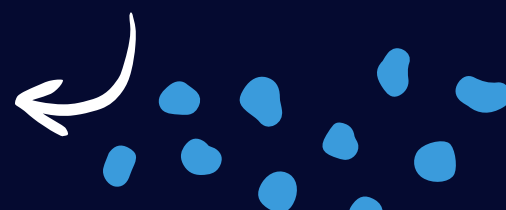
**Trzymaj psy na smyczy!**



W rejonach plaż, na których można spotkać foki, należy koniecznie trzymać psy na smyczy. Zwierzęta domowe mogą wywoływać niepokój wśród fok, a nawet próbować je atakować, co jest niebezpieczne zarówno dla fok, jak i dla psów.

Staraj się nie zostawiać śmieci na plaży, ponieważ mogą one stanowić zagrożenie dla fok i innych zwierząt morskich. Plastik, sznurki, czy sieci mogą zostać przypadkowo połknięte przez zwierzęta lub spowodować ich zaplątanie się, co może być śmiertelne.

**Szanuj środowisko naturalne**



# Ogólne zasady



## Z psem na smyczy.



Plaże dostępne są dla psów w okresie od września do kwietnia. W pozostałych miesiącach także, lecz tylko w specjalnie wyznaczonych miejscach.



**Segregujemy śmieci!**

**Niedopałki wyrzucamy do śmieci!**



**Nie śmiecimy!**



**Nie rozpalamy ognisk!**



**Nie grillujemy!**



**Ignorowanie zasad bezpieczeństwa.**



Brak uwagi na flagi sygnalizacyjne lub ostrzeżenia może prowadzić do niebezpiecznych sytuacji.

Pływanie w miejscach bez ratownika lub oznaczonych jako niebezpieczne może być ryzykowne.

Hałas zaburza orientację i zachowania zwierząt, szczególnie w środowiskach naturalnych, co może zakłócać migracje, rozmnażanie i komunikację.

**Nie hałasuj!**



Zanieczyszczenie hałasem, to nadmierny lub uciążliwy dźwięk, który negatywnie wpływa na zdrowie ludzi i zwierząt, a także na jakość życia. Jest to problem zwłaszcza w miastach, ale także w miejscach turystycznych, takich jak plaże



# Plaża to nie popielniczka!

" to hasło mające na celu zwrócenie uwagi na problem zaśmiecania plaż niedopałkami papierosów.



**Jest to szczególnie istotne, ponieważ:**

## Zanieczyszczenie środowiska:



Niedopałki mogą być mylone przez zwierzęta morskie i ptaki z pokarmem. Połknięcie takiego odpadu może prowadzić do zatrucia, uszkodzenia układu pokarmowego, a nawet śmierci zwierzęcia.

Niedopałki papierosów są jednym z najczęstszych odpadów znajdujących na plażach. Filtry papierosowe zawierają toksyczne substancje, które mogą zanieczyszczać wodę i piasek, szkodząc organizmom żywym.

## Szkodliwość dla zwierząt:



## Rozkład filtra:



Filtry papierosowe są wykonane z tworzywa sztucznego, które rozkłada się bardzo powoli – od 10 do nawet 15 lat. Oznacza to, że każdy wyrzucony na plażę niedopałek przez długi czas będzie zanieczyszczał środowisko. Ponadto, ze względu na obecność mikroplastików w filtrach, stanowi źródło zanieczyszczenia mikroplastikami, które są szkodliwe zarówno dla zwierząt, jak i dla ludzi.

Niedopałki na plaży to nie tylko problem środowiskowy, ale też bezpieczeństwa. Mogą być niebezpieczne dla dzieci bawiących się w piasku, a także nieprzyjemnie wpływać na estetykę miejsca, które ma służyć rekreacji i wypoczynkowi.

## Bezpieczeństwo i estetyka:



Filtry papierosów nie są wykonane z bawełny, lecz z acetatu celulozy – rodzaju tworzywa sztucznego. W samym filtrze znajdują się substancje toksyczne, takie jak: Nikotyna, Metale ciężkie (np. kadm, arsen, ołów), Resztki pestycydów, Pozostałości chemikaliów używanych do przetwarzania tytoniu. Gdy niedopałek zostaje porzucony na plaży, toksyczne substancje zaczynają być wymywane przez deszcz lub fale, przedostając się do piasku i wody morskiej. Nawet jeden niedopałek może zanieczyścić kilka litrów wody, powodując negatywne skutki dla życia morskiego.

# BINGO: SPRZĄTANIE PLAŻY

Zwiększanie  
świadomości  
o czystych plażach  
przez cały rok!



ZAPROSZENIE  
ZNAJOMEGO DO  
POMOCY



PRZYNIESIENIE BIO  
WORKÓW



PRZYNIESIENIE  
RĘKAWICZEK



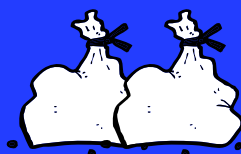
PRZYNIESIENIE KREMU  
Z FILTREM LUB CZAPKI



SEGREGACJA  
SUROWCÓW  
WTÓRNYCH



ZEBRANIE 1 KG ŚMIECI



ZEBRANIE 2 KG  
ŚMIECI



ZEBRANIE 3 KG  
ŚMIECI



ZAPLANOWANIE  
WYWOZU ŚMIECI



# KARTY MEMORY

Poznaj rośliny wybrzeża Bałtyku.

Gdy wiatry Bałtyku smagają wybrzeża, tylko najbardziej wytrwałe rośliny potrafią stawić im czoła. Wśród nich króluje **wydmuchrzyca piaskowa**, której srebrzyste źdźbła kołyszą się jak fale w rytmie morskich przyływów. To właśnie jej mocne korzenie utrzymują piasek w ryzach, chroniąc wydmy przed zniknięciem w otchłani. Obok niej kwitnie **mikołajek nadmorski** – tajemnicza roślina o niebieskich kwiatach, przypominająca gwiazdy na niebie podczas bezchmurnej nocy.





Mikołajek nadmorski



Wydmuchrzyca piaskowa



Kocanka piaskowa



Turzyca piaskowa



Honkenia piaskowa



Rokitnik zwyczajny



Groszek nadmorski



Sałata tatarska



# Baza wiedzy o Bałtyku

Jeśli chcesz dowiedzieć się więcej o Bałtyku oraz zmianach klimatu, zajrzyj koniecznie tutaj:

[Ocean Zmian](#)  
[IO PAN](#)  
[Today We Have](#)



[Niepodręcznik Oceaniczny](#)

W szczególności polecamy odcinki nr: 36, 59, 64, 75, 78, 88, 95, 100, 106, 110, 114, 126, 127, 134, 144, 147, 153, 156, 162, 163, 169, 170, 171, 178, 183 i 184

[Plaża przewodnik użytkownika](#)

[Atlas roślin](#)

**Źródła:**

<https://ostoja.gda.pl/>

<https://www.atlas-roslin.pl/>

<https://fokarium.ug.edu.pl/foki/foki-z-helu/projekt-restytucji-fok/>

<https://www.wwf.pl/aktualnosci/dlaczego-nie-wolno-chodzic-po-wydmach>

<https://portalkomunalny.pl/niedopalki-papierosow-powoduja-co-roku-20-mld-dol-strat-w-ekosystemach-wodnych-554341/>

## Warsztaty prowadzili

Tomasz Kijewski, Aleksandra Koroza i Tymon Zieliński

([Instytut Oceanologii PAN](#)),

Izabela Kotyńska-Zielińska ([Today We Have](#))



Izabela Kotyńska-Zielińska, Today We Have

Spacery/warsztaty zorganizowane w ramach współpracy z Bio Laboratorium PPNT Gdynia, jako realizacja projektu:

„Bioróżnorodność a nasz Bałtyk. Innowacyjne formy edukacji ekologicznej społeczeństwa regionu pomorskiego w oparciu o program zajęć przyrodniczych dotyczący ochrony i edukacji w zakresie przeciwdziałania i zapobieganiu presji skierowanej na obszar przybrzeżny południowego Bałtyku.” dofinansowanego przez Wojewódzki Fundusz Ochrony Środowiska i Gospodarki Wodnej w Gdańsku.

