

Bezpieczeństwo nad wodą podstawą udanych wakacji!



Nurkowanie

Couleur

Przed nami wakacje, mnóstwo okazji do kąpieli i zabaw związanych z wodą. Pamiętajmy, że zdrowy rozsądek, rozwaga są podstawą udanego wypoczynku.

"Skoczyłem jako trzeci. Dwóch moich kolegów bez problemu wypłynęło. Ja już w wodzie poczułem niedowład nóg - wspomina chłopak. - Dopiero potem dowiedziałem się, że w tym dniu spuścili ze zbiornika część wody. Było płycej niż zazwyczaj. Marcin z potrzaskanymi trzema kręgami szyjnymi przeszedł prawie czterogodzinną operację" (Nowiny24 <http://www.nowiny24.pl/wiadomosci/podkarpacie/art/5900263, tragic skok-do-plytkiej-wody,id,t.html>).
Zanurkował do wody, a na niego skoczył kolega - skutek połamane kości czaszki.

Podstawowe zasady bezpieczeństwa

Nie wchodź do wody zaraz po opalaniu!
 - może to grozić szokiem termicznym.

Nie kąp się w nieoznakowanych miejscach!

Nie wchodź do wody zaraz po jedzeniu!

Do wody wchodź w grupie lub przynajmniej z jedną osobą!

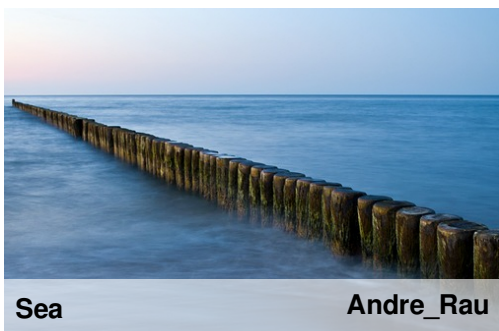
Nie wpływaj na otwarty akwen bez asekuracji!

Nie skacz na "główkę"!

Nie jeden taki opis znajdziemy w Internecie. Niestety co roku oddziały chirurgiczne i neurologiczne mają pełne ręce roboty. **Brawura, popisowe skoki z pomostów często kończą się wózkiem inwalidzkim, a czasem śmiercią.** Nawet sprawdzone, jak się komuś wydaje, zbiorniki nie zawsze są bezpieczne. Wystarczy spadek poziomu wody, konary, kamienie, potłuczone butelki, których wcześniej nie było, by zakończyć nasz wypoczynek w dramatyczny sposób.

Kolejnym zabójcą jest alkohol. W połączeniu z upałem i wodą to główny sprawca nieszczęśliwych wypadków, które zdarzają się podczas wakacji.

Pamiętajmy, by w czasie letniego wypoczynku towarzyszył nam zdrowy rozsądek. Nie musimy ulegać namowom lekkomyślnych znajomych. Bezpieczeństwo przede wszystkim.



Sea

Andre_Rau

Udanych wakacji, wielu ciekawych przygód, pięknej pogody życzy redakcja

I.P.

Wolontariat ŚDM Siedlce

Do Światowych Dni Młodzieży już tylko miesiąc. W naszej diecezji bardzo gorliwie przygotowujemy się do tego wydarzenia. Na czas tych uroczystości takie miejscowości jak:

- Biała Podlaska,
- Garwolin,
- Łuków,
- Międzyrzec Podlaski,
- Parczew,
- Radzyń Podlaski,
- Ryki,
- Siedlce,
- Włodawa,

staną się jednością znaną pod nazwą Jerycho.

W Siedlcach główne biuro znajduje się przy ulicy Piłsudskiego 62. Każdy wolontariusz ze wszystkich regionów w niedzielę 3 kwietnia otrzymał postanienie do bycia wolontariuszem z rąk biskupa Siedlec. Główną kierowniczką biura jest Pani Asia Janus.

Kilka słów o naszej działalności

Po pierwsze trzeba wiedzieć, że atmosfera w naszej grupie jest bardzo miła. Nikt nie narzeka. Na spotkaniach pani kierowniczka zawsze zapewnia nam kawę oraz coś słodkiego do niej.

Ja sama jestem jedną z wolontariuszek. Cieszę się że mogę w ten sposób pomóc w przygotowaniach do tak wielkiego wydarzenia. Nas wolontariuszy jest około 1000 osób, ale lista nie jest zamknięta. Każdy jest bardzo zaangażowany. Pracy nigdy nie brakuje. Wszyscy uwijamy się jak mrówki. Nasze biuro odpowiada za bardzo dużo rzeczy.

Zostały utworzone trzy zespoły:

Wolontariat A:

- Przewodnicy
- Grupa Językowa
- Kiermasz
- Biuro

Wolontariat B

Wolontariat C

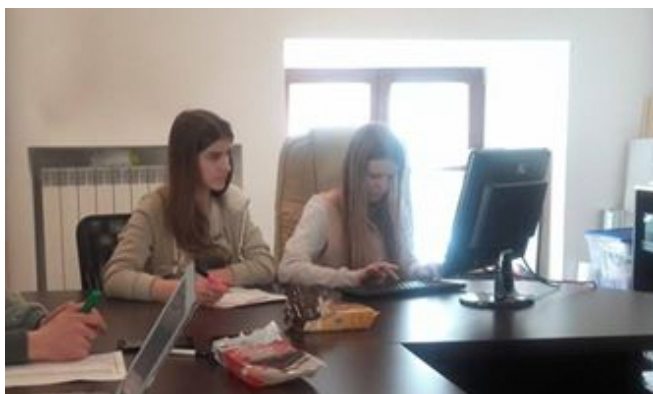
Przewodnicy przygotowują się do tego aby móc z jak najlepszej strony pokazać osobom z zagranicy nasze piękne miasto. Grupa Językowa składa się w większości ze studentów UPH, którzy w ten sposób zaliczają praktyki. Kiermasz spotyka się co tydzień, projektuje gadżety, które będziemy sprzedawać w czasie trwania ŚDM. Biuro natomiast przygotowuje poradniki dla rodzin przyjmujących młodzież. Każdy ma pełne ręce roboty.

Dni młodzieży w Jerychu będą odbywać się w dniach 20.07- 25.07.

Nasza praca nie skończy wraz z końcem ŚDM. Po tym wszystkim trzeba będzie jeszcze zorganizować bankiet dla naszych fundatorów. A druga impreza ma być dla nas - wolontariuszy, w ramach podziękowań za ciężką pracę.

Odliczamy już dni do Światowych Dni Młodzieży i przyjazdu naszych gości. Mamy nadzieję, że wszystko wypali, a przebywająca u nas młodzież będzie zadowolona, że przyjechała właśnie do naszego miasta.

autor: Klaudia Walczuk kl. 3A



Praca wolontariatu

Klaudia Walczuk



Wolontariat

Klaudia Walczuk

Wakacyjne podróże

Czerwiec to ostatni moment na zaplanowanie wakacji. Nadmorskie kurorty już mają pozajmowane pensjonaty i kwatery.

Należy zatem szybko podjąć decyzję, gdzie spędzimy wakacyjny odpoczynek. Pierwsza myśl to Mazury lub wypad w góry. To oczywiście standard.

A może spróbować czegoś mniej popularnego, a równie ciekawego?

Miłośników wody, spokoju, klimatycznych miejscowości może przyciągnąć Pojezierze Lubuskie. Małe, jeziora, z dobrą bazą kempingową - będą doskonałym rozwiązaniem dla miłośników biwakowania w namiotach. "Wilkom morskim", kajakarzom, a także miłośnikom rowerowych wojaży polecamy Pojezierze Iławsko - Ostródzkie i Kanał Elbląski. Miłośnikom zamków - polecamy Śląsk i Ziemię Jeleniogórską. Jest jeszcze agroturystyka - dla miłośników spokoju i swojskiego jadła.

A co z tymi, którzy muszą pozostać w rodzinnych Siedlcach?

I tu z pewnością coś się znajdzie.

Dobrym pomysłem mogą być spływy kajakowe organizowane na rzece Liwiec i rzece Kostrzyń. Kilka ofert wypożyczalni znajdziecie w Internecie oraz na stronie <http://www.liwiec.com/>



Kolejną atrakcją mogą być wycieczki np. do zamku w Liwie, do pałacu w Korczewie, pałacu w Patrykozach. Do tych miejscowości da się dojechać rowerem. Można wykorzystać również linię kolejową by z rowerem dostać się w dalsze rejony takie jak np. w okolicy Bugu - Fronołów, Mierzvice, a po drugiej stronie Mielnik, Siemiatycze, Grabarka lub Łukowa np. Wola Okrzejska z dworkiem i muzeum H. Sienkiewicza. W pobliżu Siedlec znajduje się kilka ciekawych obiektów architektury szlacheckiej. Są to np. dworek w Chlewiskach, Mościbrodach. Te akurat są odrestaurowane i można nawet w nich coś zjeść. Odkrywców i miłośników eksplorowania mogą zaciekawić, stare i zniszczone obiekty takie jak: pałac w Cisiu Zagrudziu, Proszewie, Żelechowie. Polecamy Internet- Znajdziesz tu wiele propozycji na letnie trasy wycieczkowe. Warto zainteresować się ofertami PTTK lub klubów turystycznych. Informację o nich znajdziesz w sieci. Dobrym pomysłem będzie przejście forów dyskusyjnych i blogów osób, które dzielą się swoim doświadczeniem z różnorodnych podróży.

A jak odpoczywać w samych Siedlcach? - Czytaj na następnej stronie. I.P.



Wakacje w Siedlcach?

Co ciekawego można tu robić.

Piękna pogoda oraz zbliżające się wakacje, sprzyjają spędzaniu wolnego czasu na świeżym powietrzu i oczywiście nad wodą. Trudno byłoby spędzać upalne lato bez dostępu do morza, jeziora, czy rzeki. Siedlczanie mają to szczęście, że mają swój Zalew. W tym roku do zbiornika tego po raz kolejny wlane kilka tysięcy płynnego preparatu mikroorganizmów, czego efektem jest uzyskanie wody o pierwszej i drugiej klasie czystości. **Sukces! Kąpiele zatem będą z pewnością bardzo przyjemne.**

W Siedlcach mamy wiele możliwości spędzenia aktywnie czasu poza domem. Nad Zalewem osoby dbające o sprawność fizyczną i muskulaturę mogą korzystać z siłowni pod chmurką. Zachęcam Siedlczan do uprawiania biegów wokół naszego wodnego akwenu. Wspaniale jeździ się na rowerze po ścieżkach rowerowych. W innych częściach Siedlec ścieżek rowerowych też jest dużo. W Zalewie żyje wiele gatunków ryb jak: karpie, amury, płocie, okonie, karasie, leszcze, szczupaki. Złowiono tu szczupaka, który mierzył 107cm i ważył prawie 10 kg. Próbuje szczęścia, może i wam uda się złowić niezwykły okaz. Stanica nad Zalewem dysponuje wypożyczalnią kajaków oraz rowerów wodnych, korzystajcie z oferty amatorzy pływania. Zwolennicy gier zespołowych mogą świetnie spędzić czas z rodziną lub kolegami na boiskach do piłki nożnej, plażowej streetballa lub palanta. Dzieci miło spędzą czas na wspaniałych placach zabaw. Zalew to również miejsce, w którym wspólnie z najbliższymi można spotkać się przy grillu. Znajdują się tu również ścieżki spacerowe, a także spacerniki dla czworonogów. Zapraszam do uczęszczania na Orliki, które są dostępne w różnych godzinach. Przy ul. Prusa 6 na miłośników jazdy na deskorolce i rowerach BMX czeka siedlecka Skateplaza. Znajdują się tu również, który tenisowe i boiska do piłki plażowej. Ogromną atrakcją stanowi Stadion w Siedlcach na Błoniach przy ul. Jana Pawła II Bardzo przyjemnie jest w siedleckim parku. Jak widzicie możliwości jest wiele, wystarczy trochę chęci, miłe towarzystwo i świetny relaks na świeżym powietrzu gwarantowany.

Autor: Klaudia Ksionek kl. 3a



jezioro

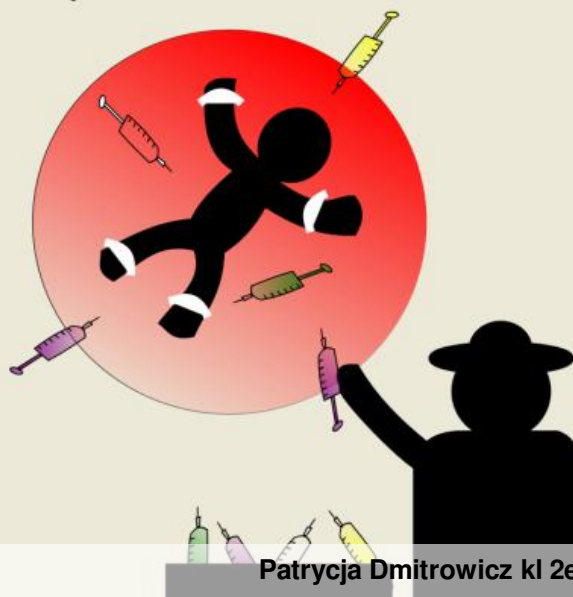
hansbenn

Wakacje kojarzą się nam z samymi przyjemnościami, luzem i atrakcjami. Pamiętajmy, że to również czas kiedy spotkać się możemy z wieloma niebezpieczeństwami. Niech podczas odpoczynku i radości nigdy nie zabraknie nam rozsądku, odpowiedzialności oraz umiejętności mówienia "NIE!" - używkom, złym namowom, głupocie i złym ludziom. Pamiętajmy, że obok są dorośli, których możemy poprosić o pomoc.

116 111 - to numer telefonu zaufania dla dzieci i młodzieży

helpline.org.pl

NIE BĄDŹ CELEM DLA DOPALACZY!



Patrycja Dmitrowicz kl 2e