

Bezpieczne ferie

Ferie zimowe to wymarzony czas odpoczynku dla dzieci i młodzieży. Aby wszyscy byli zadowoleni z wypoczynku na śniegu i lodzie trzeba pamiętać o podstawowych zasadach bezpieczeństwa. Najlepiej zaplanować ferie wcześniej, może to być wyjazd zorganizowany lub spędzanie czasu wolnego w miejscu zamieszkania. Jazda na nartach i jazda na łyżwach może dostarczyć wiele radości, ale trzeba pamiętać o zachowaniu bezpieczeństwa.

1. Młodzież niepełnoletnia powinna być pod opieką rodziców, opiekunów lub pod nadzorem organizatorów wyjazdu zimowego. Młodzież pełnoletnia powinna wyjeżdżać w grupie, która jest wsparciem w trudnych sytuacjach.

2. Należy odpowiednio ubierać się, aby nie zmarznąć, ale również nie przegrzać się.

3. Podczas zjazdów narciarskich należy przestrzegać obowiązujących znaków na trasie oraz uważać na innych narciarzy. Pamiętajmy o dobrym stanie technicznym nart oraz odpowiednim kombinezonie. Trzeba też pamiętać o dobrym kremie z filtrem i goglach.

4. Koniecznie trzeba mieć ze sobą naładowany telefon komórkowy z wbitym numerem **Górskiego Ochotniczego Pogotowia Ratunkowego 601 100 300.**

5. Jazda na łyżwach powinna mieć miejsce na lodowiskach krytych w hali sportowej lub odkrytych, które przygotowują gminy w przypadku zimowej pogody. Są to specjalnie przygotowane lodowiska na wolnym powietrzu.

Nie wolno korzystać z zamrzniętych zbiorników wodnych typu rzeka, staw, jezioro, kanał – załamanie kry to utonięcie w lodowatej wodzie.

6. Kulig powinien być zorganizowany przez osoby dorosłe z zachowaniem bezpieczeństwa.

7. Nie należy wychodzić na szlaki górskie, ponieważ trasy są ośnieżone, śliskie i nawet sprzęt najwyższej jakości nie chroni przed tragicznym wypadkiem. Takie wycieczki należy odłożyć na cieplejszą porę.

8. Trzeba być ostrożnym przy zawieraniu nowych znajomości, zawsze pamiętajmy o zasadzie ograniczonego zaufania, abyśmy nie stali się ofiarą przemocy.

9. Unikanie sytuacji, w których mogą pojawić się dopalacze jest koniecznością.

10. Dokumenty, telefon i pieniądze należy mieć zawsze przy sobie.

11. Należy sprawdzić wiarygodność biura lub organizatora wycieczek, czy wyjazd jest prawidłowo przygotowany.

12. Bezpieczeństwo w ruchu drogowym i pieszym w trakcie ferii wymaga szczególnej ostrożności ze względu na śliskie nawierzchnie dróg.

Tylko umiar, zdrowy rozsądek i ostrożność pozwoli się cieszyć zimową aurą i bezpiecznie, ciekawie spędzić ferie - apeluje Policja.

Zima w mieście

Ferie zimowe można ciekawie spędzić także w miejscu zamieszkania. Nasze miasto przygotowało ciekawy zestaw zajęć rekreacyjno- sportowych dla dzieci i młodzieży. Coroczna akcja „Zima w mieście” oferuje różne zajęcia dla każdego zainteresowanego ucznia.

Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji w Sosnowcu proponuje blok zajęć, turniejów i imprez sportowo – rekreacyjnych.

Zajęcia prowadzone przez wykwalifikowaną kadrę w Kompleksie Rekreacyjno- Sportowym przy ulicy 3 Maja 51 (Górka Środulska). Można skorzystać z wyciągu narciarskiego i odbyć naukę w szkółce narciarskiej.

Narciarstwo biegowe jest organizowane na Stawikach przy odpowiednich warunkach atmosferycznych.

Zajęcia dla uczniów, którzy jeżdżą lub chcą się nauczyć jazdy na łyżwach organizuje Stadion Zimowy przy ulicy Zamkowej 4. Oprócz stadionu będą czynne lodowiska odkryte na terenie miasta w warunkach zimowej pogody.

Zajęcia w pływaniu i nauce pływania proponuje Pływalnia Kryta przy ulicy Żeromskiego 5 oraz Hubala Dobrzańskiego 99.

Więcej informacji na ten temat na:

www.mosir.sosnowiec.pl

Centrum Informacji Miejskiej
41-200 Sosnowiec ul. Warszawska 3/20

Zajęcia z obszaru kultury oferują:

Miejska Biblioteka Publiczna, Klub Kiepury, Muzeum w Sosnowcu, Dom Kultury, Sala Koncertowa Muza zapraszają na wystawy, koncerty, warsztaty artystyczne, imprezy kulturalne.

Kino Helios i Plaza oraz Teatr Zagłębia też przygotowały ciekawy repertuar na okres ferii.

Można także skorzystać z ofert ośrodków kultury w innych gminach regionu. Szczegółowe informacje na stronach internetowych tych instytucji.

Wolny czas można spędzić z rodziną na rozwijaniu zainteresowań, może to być wyjazd, albo pomoc w ważnym rodzinnym przedsięwzięciu.

Można wybrać wycieczki z rówieśnikami lub odwiedzić znajomych. Dobrze jest mieć kontakt z piękną, zimową przyrodą, bo właśnie ona gwarantuje pełny wypoczynek np. krótkie wycieczki w góry.

W zagospodarowaniu czasu wolnego pomagają książki, których wybór i bogactwo treści są bardzo szerokie.

Czas ferii to również czas na zrobienie czegoś pożytecznego dla innych osób i warto o tym pomyśleć.

W planowaniu ferii powinni uczestniczyć rodzice i dzieci, aby cała rodzina była zadowolona z dokonanego wyboru. Dobry plan spędzenia czasu wolnego daje gwarancję udanych i bezpiecznych ferii.

Bibliografia

1.Zieliński.L,2000. Bezpieczeństwo zdrowia i życia uczestników imprez artystycznych, turystycznych i rekreacyjnych. Warszawa: ABA.

2.Internet: www.mosir.sosnowiec.pl/

Opracowała
Urszula Malczewska