

BEZPIECZNE FERIE NA WARMII I MAZURACH

styczeń 2013
gazeta bezpłatna

Ferie to czas odpoczynku. Uczniom życzymy wspaniałej zabawy na stokach, lodowiskach i w klubach. A do rodziców apelujemy, zadbajcie o bezpieczeństwo swoich dzieci, by z ferii wrócili tylko z dobrymi wspomnieniami.



KONKURS: POKAŻ, JAK ODPOCZYWASZ

Uwaga, dzieciaki i młodziaki! Proponujemy Wam zabawę. Pokażcie nam, jak fajnie bawicie się podczas ferii. Rysujcie lub fotografujcie, a prace ślijcie na adres: poczta@naszolsztyniak.pl lub na: „Nasz Olsztyniak”, ul. Tracka 5, 10-364 Olsztyn. Czekamy do 24 lutego.

W zgłoszeniu podajcie: imię i nazwisko, nr tel. oraz zgodę na publikację wizerunku (foto). Spośród zgłoszonych prac czytelnicy wybiorą te najciekawsze. Ich autorzy dostaną zestawy sportowe ufundowane przez sklep sportowy Adrenaline z Olsztyna. Więcej na: naszolsztyniak.pl

Szanowni Państwo, drodzy Rodzice i Uczniowie

Pprzed nami okres zimowego wypoczynku — wyjazdów, zimowisk i wielu innych form spędzania czasu wolnego. Ferie są przede wszystkim po to, aby odpoczywać, bawić się, realizować zainteresowania, na które w okresie nauki brakuje czasu. To jednak także okres, kiedy musimy szczególnie pomyśleć o bezpieczeństwie. O to, aby dzieci i młodzież spędziły te ferie nie tylko ciekawie, ale i bezpiecznie, dbać będą wszystkie służby regionu. Jak co roku wzmożone zostaną kontrole autokarów przewożących dzieci. Policja i straż będą patrolowały okolice akwenów i miejsc, w których odby-

wają się zimowiska. Razem z kuratorium oświaty i służbami prowadzimy także akcje edukacyjne i informacyjne, ale tak naprawdę nic nie zastąpi zdrowego rozsądku dzieci i młodzieży. Pamiętajmy zatem, aby wybierać tylko bezpieczne formy wypoczynku. Osoby wyjeżdżające na zimowiska powinny przede wszystkim pamiętać o tym, aby słuchać opiekunów i nie oddalać się z miejsca zabawy bez ich wiedzy. Rodzice, których dzieci nie korzystają ze zorganizowanego wypoczynku, powinni przede wszystkim zadbać o opiekę dla nich w tym czasie, a także wyposażać w podstawową wiedzę na temat zagrożeń. Jeśli zatem Wasze dziecko zostaje w domu, powinno wiedzieć, aby w czasie nieobecności ro-



dziców lub opiekunów nie wpuszczać nikogo obcego do mieszkania. To tylko niektóre z zasad, dzięki którym ferie będą bezpieczne. Mam nadzieję, że wspólne działania służb i zdrowy rozsądek wypoczywających zapewnią dobrą i bezpieczną zabawę. Życzę zatem udanych i bezpiecznych ferii.

Z pozdrowieniami
wojewoda warmińsko-mazurski
Marian Podziewski



WYDAWCA OLSZTYN SP. Z O.O.

REDAKCJA

- ul. Tracka 5, 10-364 Olsztyn,
tel. 539 77 36, 539 77 35,
fax 539 77 33

REDAKTOR WYDANIA

- Anna Szapiel-Danyłczuk

DZIENNIKARZE - Monika Nowakowska, Katarzyna Janków-Mazurkiewicz, Sylwia Sławińska

FOTO - Zbigniew Woźniak, Paweł Kicowski, Beata Szymańska, Grzegorz Czykwin, sxc.hu, fotolia.com

BIURO REKLAMY

reklama@naszolsztyniak.pl
tel. 89 539 77 30
Anna Uścińowicz,
dyrektor biura handlowego

WYDAWCA

Wydawca Olsztyn Sp. z o.o.,
ul. Tracka 5, 10-364 Olsztyn

PREZES

- Jarosław Tokarczyk

WSPÓŁPRACA

- Warmińsko-Mazurski
Urząd Wojewódzki
w Olsztynie

Odkryj swoją pasję

Ferie mogą być idealnym momentem na znalezienie nowej pasji. Może teraz odkrywają, że chcą być sportowcem lub zostać muzykiem?

A może sporty walki?

Jeśli twoje dziecko rozpiera energia może rozwiązaniem będą zajęcia sportowe? Nie tylko do karate, a również do aktywnego spędzania czasu wolnego zachęca od lat Akademia Karate. Kolejna edycja od 28 stycznia.

reklama

A może na mokro?

Jeśli twoja pociecha słabo sobie radzi z utrzymaniem się na wodzie, to dwa tygodnie ferii może-

cie poświęcić na naukę pływania. Mogą więc to być ferie na sportowo połączone z dobrą zabawą. Pływalnie organizują specjalne kursy.



FERIE w OLSZTYNIE

Dzieciaki uwielbiają zajęcia w Akademii!

akademia nauki

Zapisy: ul. Ratuszowa 3/1 w Olsztynie
tel. 89 521 87 45, akademia@efektywna-nauka.pl
www.efektywna-nauka.pl

DIAMANTOWYCH DZIECI CIEKAWYCH ŚWIATA

- ✓Eksperymenty naukowe „Fizyka i Chemia dla Smyka”
- ✓Programowanie i budowa robotów z klocków Lego

5 dni w tygodniu
4 lub 8 h

odkrywasz tajemnice świata z PROFESOREM PYTALSKIM

kursy w Akademii:
•dla przedszkolaków kurs nauki czytania i rozwoju intelektu od śr. 20.02 br.
•Superpamięć – kurs technik pamięci dla dorosłych od czw. 14.02 br.

mp-oxbx-4101-M

Wodne Centrum Rekreacyjno-Sportowe w Olsztynie

Wodne Centrum
Rekreacyjno -Sportowe
„AQUASFERA”
Al. Marszałka
J. Piłsudskiego 69b
Kasy: 89 535-96-22
89 535-23-96
www.aquasfera.olsztyn.eu

FERIE NA MOKRO

21.01 - 1.02.2013

Wszystkie osoby, które skorzystają z usług basenowych od poniedziałku do piątku w godzinach od 8.00 do 14.00 do każdego zakupionego biletu (godzinnego normalnego lub ulgowego) OTRZYMUJĄ DRUGĄ GODZINĘ GRATIS!!!

ŻYWIOŁOWE AQUA ANIMACJE W WODZIE, WESOŁE GRY, ZABAWY, ZAWODY I KONKURSY Z NAGRODAMI ZAJĘCIA NAUKI PŁYWANIA ZAJĘCIA PIŁKI WODNEJ – WATER POLO
Zapisy w kasie Aquasfery. Więcej ciekawych ofert na ferie organizowanych przez OSiR na:
www.osir.olsztyn.pl
Serdecznie zapraszamy!

mp-oxbx-4099-w

reklama

Podwodny świat

na wyciągnięcie ręki

Ile razy z podziwem przyglądałeś się programom prezentującym podwodny świat.

Centrum Niezwykłych Nurkowań Krokodyl zachęca do bezpłatnych zajęć na basenie. O tym, jak rozpocząć przygodę z nurkowaniem, mówi instruktorka Marta Siergiej.

Od czego zacząć przygodę z nurkowaniem?

— Na pewno warto zgłosić się do specjalistów, którzy zajmują się szkoleniem. W naszych początkach ważna jest bowiem profesjonalna opieka instruktora, który nauczy nas podstaw. Musimy zwrócić



uwagę również na to, co oferuje nam szkoła. Powinna zapewniać sprzęt i wszystko, co jest niezbędne. Organizujemy akcję na base-

nie, w czasie której każdy może przekonać się, na czym polega nurkowanie. Ten pierwszy oddech pod wodą decyduje o wszystkim. Zapewniam — wrażenia są bezcenne.

Pani podobno zakochała się w nurkowaniu od pierwszego oddechu...

— Tak, i to były właśnie zajęcia na basenie. Zawsze ciągnęło mnie do podwodnego świata, ale fascynacja rozpoczęła się od pierwszego zanurzenia się na pływalni. Gdy po raz pierwszy wzięłam oddech pod wodą, wiedziałam już, że to jest to, co chcę robić. Zostałam instruktorem nurkowania. Teraz pomagam w odkrywaniu tej fascynującej dziedziny.

Nurkowanie działa jak narkotyk?

— To naprawdę niesamowity sport. Zakocharałam się w nim jedenaście lat temu i nie mogę się od tego oderwać. Warto rozpocząć od zajęć basenowych, ponieważ trzeba poznać wszystkie zasady i reguły



rządzające nurkowaniem. To gwarancja tego, że latem będziemy nurkować w jeziorach bez lęku i w pełni przygotowaniu. Zapraszamy

na basen. W bezpiecznych

warunkach przyzwyczajamy się do sprzętu i stawiamy pierwsze kroki. To ważne, by się do nurkowania nie zniechęcić. Podczas ferii każdy będzie mógł wziąć swój pierwszy oddech pod wodą za darmo. Na chętnych będziemy czekać w następujących terminach: wtorek (22 i 29.01.2013) w godz. 17.00-19.00 na basenie w Hotelu Star Dadaj (Ramsowo), środa (23 i 30.01.2013) w godz. 13.00-15.00 na basenie w Dobrym Mieście, piątek (25.01 i 01.02.2013) w godz. 16.00-17.00 Pływalnia Uniwersytecka w Olsztynie (Tuwima 9), sobota (26.01 i 02.02.2013) w godz. 16.00-18.00 na basenie w Ostródzie

KROKODYLE
CENTRUM NIEZWYKŁYCH NURKOWAŃ

CNN KROKODYLE, 10-538 Olsztyn, ul. Dąbrowszczaków 5/1, 89 527 35 90
marta@krokodyle.com.pl, www.krokodyle.com.pl

mp-oxbx-4109-M

Promocja
21.01.-1.02.2013
od poniedziałku
do piątku
w godz. 10.00-15.00
5 zł godzina
dla każdej osoby
korzystającej z Basenu

SIŁOWNIA
na świeżym powietrzu

PLAC ZABAW dla dzieci

BOISKO „ORLIK”

11-040 Dobre Miasto
ul. Garnizonowa 18
tel. (89) 615 13 03

CZYNNY CODZIENNIE
w godz. 10.00-21.00

BASEN
DOBRE MIASTO
zaprasza



Basen sportowy
Basen rekreacyjny
Zjeżdżalnia wodna
Jacuzzi

mp-oxbx-4093-G

Na stoku tylko w kasku

Zanim pochłonie nas białe szaleństwo na stokach narciarskich, warto zapoznać się z obowiązującymi przepisami, dotyczącymi narciarzy i snowboardzistów.

Bez procentów

Każdy, kto nie ukończył szesnastego roku życia, ma obowiązek jazdy w kasku ochronnym. W razie niedopełnienia tego obowiązku grzywna jest nakładana na rodziców dziecka. Ale i po ukończeniu wymaganego wieku nie powinniśmy rezygnować z ochrony głowy.

Czego jeszcze nam nie wolno? Jeździmy tylko na trzeźwo. Za przekroczenie pół promila we krwi grozi nawet 5 tys. zł grzywny.

Patrz, gdzie jedziesz

Tyle przepisy odgórne. Jednak każdy stok ma też własne zasady funkcjonowania. Te muszą być spisane i wywieszone w widocznym miejscu. Warto się z nimi zapoznać przed jazdą. W razie wypadku, jeżeli okaże się, że złamaliśmy zasady, wypadek będzie z naszej winy. Tak samo jeżeli nie dostosujemy prędkości jazdy do panujących warunków oraz naszych



umiejętności. To, jak jeździmy, musimy dostosować też do warunków pogodowych, widoczności, warunków śniegowych

oraz natężenia ruchu. Ta sama zasada dotyczy wyboru trasy. Wyprzedzać możemy z każdej strony, jednak zachowując bezpieczną odległość. Zanim wykonamy gwałtowny manewr, należy upewnić się z każdej strony, czy nie spowodujemy kolizji. Jeżeli musimy się zatrzymać, należy wybrać miejsce, w którym nie będziemy przeszkadzać innym. Tak samo po upadku trzeba jak najszybciej usunąć się z trasy. Ewentualne podchodzenie i schodzenie musi odbywać się

po boczem trasy. Każdy narciarz i snowboardzista ma obowiązek stosować się do znaków i sygnalizacji ustawionych na trasach.

Tego wymagaj

Ale nie tylko my mamy obowiązki związane z bezpieczeństwem na stoku. Właściciele ośrodków muszą zapewnić nam dyżur ratownika górskiego lub wykwalifikowanego ratownika narciarskiego. Trasy muszą być oznaczone pod względem stopnia trudności oraz oświetlone. Za kontrolowanie bezpieczeństwa na stoku odpowiedzialni są policjanci.



Białe szaleństwo pod kontrolą

Drewniane, metalowe, plastikowe, przypominające profesjonalne bobsleje — rodzajów sanek jest co nie miara. Zanim jednak puścimy dziecko na górke, wyposażymy je nie tylko w sanki, ale i w wiedzę o bezpieczeństwie.

Jazdę na sankach musimy zacząć od wyboru odpowiedniego miejsca, które jest do tego wyznaczone. Z dala od ruchliwych szos, ulic i dróg. Warto uczulić dziecko, że zjazd wprost na drogę może skończyć się tragedią. Podobnie, jeśli górka kończy się w pobliżu stawu, rzeki czy jeziora.

Kilka ważnych zasad

Kilka podstawowych zasad, które przydadzą się, kiedy już znajdziemy się na

górce. Nie zachodzimy drogi zjeżdżającym, ale też zanim zjedziemy z górki, upewnijmy się, że nikt nie stoi nam na drodze. Nie podchodzimy na górke od strony zjazdu, by nie przeszkadzać innym i nie powodować kolizji. Podczas zjeżdżania zachowujemy bezpieczną odległość od innych uczestników zabawy. Unikamy saneczkowania na brzuchu, bo w tej pozycji łatwiej o wypadek. Warto też pamiętać o odpowiednim ubiorze do uprawiania sportów zimowych i nasmarowaniu buzi kremem

ochronnym. Przed wyjściem z domu trzeba też sprawdzić, czy nasze sanki nadają się do jazdy. Wszelkie wystające śrubki i gwoździe mogą nie tylko zniszczyć ubranie, ale i uszkodzić ciało.

Zadbaj o bezpieczne ferie

Przed feriami policjanci odwiedzali szkoły, by przypomnieć dzieciom o podstawowych zasadach bezpieczeństwa. Kolejne spotkania odbędą się w czasie ferii, na zimowiskach i półkoloniach.

— W trakcie tych spotkań omawiane są zagrożenia, z jakimi uczniowie mogą się spotkać — informuje nadkom. Małgorzata Bojarowska z wydziału prewencji Komendy Wojewódzkiej Policji w Olsztynie. — Tym rodzicom, których dzieci pozostaną w domu same, radzimy, by przeprowadzili z nimi rozmowę. Trzeba stale uświadamiać nasze pociechy o zagrożeniach, jakie niesie zima.



Czas na kulig?

Tak, ale nie za autem!



Zima do nas dotarła, a wraz z nią chęć zorganizowania kuligu. Pamiętajmy, by robić to z głową. Inaczej przejażdżka może skończyć się tragicznie.

Śnieg, sanki, konie i dobra zabawa. Tak powinna wyglądać największa atrakcja zimy, czyli kulig. Przejażdżka w saniach ciągniętych przez konie na długo może zostać w pamięci. Zorganizowanie kuligu jest świetnym pomysłem, ale należy wszystko zaplanować z głową. W przeciwnym razie zamiast zapewnić świetną zabawę, można przyczynić się do tragedii. Przywiązywanie sanek do samochodu, ciągnika czy quadu, mimo ryzyka, jakie ze sobą niesie, jest nadal przez niektórych praktykowane.

— Kulig za samochodem może spowodować zagrożenie na drodze dla wszystkich uczestników ruchu zarówno saneczkarzy, pieszych, jak i innych kierowców. Osoby znajdujące się na sankach mogą np. wjechać nagle na przeciwny pas ruchu lub jakiś kierowca może nie zdążyć zahamować na oblodzonej nawierzchni i potrącić saneczkarzy — informuje Agnieszka Kaźmierczak, operator systemu Yanosik.

Tego typu kulig jest niezgodny z przepisami i można otrzymać mandat nawet do

BEZPIECZNY KULIG:

- Nie wolno organizować kuligów na terenie dróg publicznych.
- Niewłaściwie wybrana trasa, alkohol, zbyt duża prędkość mogą przyczynić się do niebezpieczeństwa w skutkach wypadku.
- Przypominamy, że ciągnięcie po drodze publicznej osób za pojazdem: na saniach, nartach lub innych tego typu urządzeniach, poza wykroczeniem, za które grozi grzywna do 500 zł, jest bardzo niebezpieczne.

500 zł oraz od tego roku, zgodnie z najnowszym taryfikatorem, można swoje konto wzbogacić o 5 punktów karnych.

Może więc lepiej zaufać profesjonalistom, którzy wiedzą, jak i gdzie zorganizować imprezę. Wtedy nie tylko nie musimy martwić się o bezpieczeństwo nasze i dzieci, ale również możemy liczyć na dodatkowe atrakcje w pakiecie.



Jak nie zostać na lodzie

Jak korzystać z jazdy na lodzie, by nie skończyła się katastrofą? Najlepiej wybierać lodowiska sztuczne, a gdy tych brakuje w okolicy, przestrzegać podstawowych zasad bezpieczeństwa.

Zasadom bezpieczeństwa była poświęcona sesja „Jak nie zostać na lodzie — bezpieczne przebywanie na akwenach śródlądowych zimą”, która jest częścią programu województwa „Warmia i Mazury krainą edukacji dla zdrowia i bezpieczeństwa”.

— Ślizgawki są niezwykle popularne wśród dzieci i młodzieży — to zrozumiałe. Ale nie zawsze są one bezpieczne. Wyprawa na słabo zamarzniętą taflę stawu lub jeziora może się skończyć tragicznie — ostrzega Marian Podziewski, wojewoda warmińsko-mazurski.

— Dlatego każda akcja edukacyjna jest niezwykle potrzebna. Co roku mamy w naszym województwie wiele przypadków in-

terwencji służb na zamarzniętych akwenach.

Podczas sesji, która odbyła się w Warmińsko-Mazurskim Urzędzie Wojewódzkim w Olsztynie, można było się dowiedzieć między innymi, jak należy się przygotować do wejścia na lód, czego unikać podczas zimowej aury, jak się zachować w przypadku zagrożenia.

Przed wejściem na lód

— Pamiętajmy, że wystarczająca grubość pokrywy lodowej, na którą może wejść człowiek, to nie mniej niż 20 centymetrów — mówi Maciej Rokus, szef Grupy Specjalnej Płetwonurków RP. — Nie w każdym miejscu na jeziorze lód ma taką samą grubość. Szczególnie trzeba uważać przy mostach, pomostach, trzcinach — tam lód może być mniej bezpieczny.

Przed każdym wejściem na lód należy odpowiednio się ubrać i wyposażać w przedmioty mogące nam pomóc w sytuacji za-

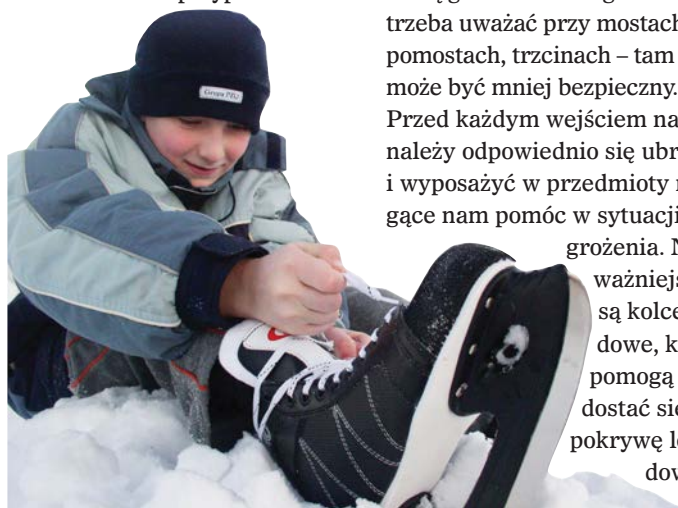
grożenia. Najważniejsze są kolce lodowe, które pomogą wydostać się na pokrywę lodową,

kiedy już wpadliśmy do wody. Warto też mieć specjalny kombinezon asekuracyjny, gdyż on spowalnia utratę ciepłoty ciała i zdecydowanie ułatwia utrzymywanie się na powierzchni. Kogo na taki kombinezon nie stać, niech przynajmniej założy coś ciepłego, ale lekkiego, niekrępującego ruchów w wodzie. Jeśli mamy telefon komórkowy — trzymajmy go w wodoszczelnym pokrowcu. To gwarancja, że będziemy mogli z niego skorzystać w sytuacji zagrożenia.

Gdy pęka pod nami

Kiedy już załamię się pod nami lód, starajmy się zachować maksymalny spokój, nie wykonujmy nerwowych ruchów, aby nie pogorszyć w ten sposób naszej trudnej sytuacji. Korzystajmy z każdej możliwości, by się wydostać.

— Najważniejszy jest zdrowy rozsądek, ale oparty na niezbędnej wiedzy. Zasady bezpiecznego korzystania z uroków zimy muszą być znane wszystkim, aby w sytuacji zagrożenia życia lub zdrowia każdy mógł udzielić skutecznej pomocy — uważa wojewoda Marian Podziewski. — I temu właśnie dobrze służą między innymi tego rodzaju sesje edukacyjne.



Odblaski uratują ci życie

Bądź widoczny na drodze! Ta zasada obowiązuje szczególnie zimą, kiedy szybko robi się ciemno. Zadbaj o to, by twoje dziecko było bezpieczne w czasie ferii.



Bądź widoczny!

— Kiedy jest już ciemno, a my idziemy szosą bez elementów odblaskowych, jesteśmy widoczni z odległości zaledwie 20-30 metrów — podkreśla Mariola Plichta. — Jeśli kierowca jedzie z prędkością 90 km/h, to pokonuje 25 metrów drogi w ciągu jednej sekundy. Gdy zauważy pieszego, nie ma szans na jakąkolwiek reakcję. Kiedy pieszy ma element odblaskowy, odbijający światła samo-

chodu, kierowca widzi go już z odległości 130-150 metrów, czyli nawet pięć razy szybciej! To może uratować pieszemu życie.

Piosenka Norbiego

O akcji o bezpiecznym poruszaniu się po drodze i noszeniu odblasków informują gwiazdy z Warmii i Mazur — Iwona Pavlović, Norbi, Sylwester Czereszewski i niewątpliwy autorytet w dziedzinie bezpieczeństwa — Krzysztof Hołowczyc.

— Gorąco popieram akcję „Nowy trend w modzie! Bądź widoczny na drodze!” — podkreśla Krzysztof Hołowczyc, kierowca rajdowy. — Jako kierowca wiem, że w nocy i przy złej widoczności, dzięki odblaskom mam szansę zauważyć pieszego dużo wcześniej i uniknąć śmiertelnego potrącenia. Pamiętaj, że odblaski ratują życie.

Norbi dołączył do akcji, śpiewając tematyczną piosenkę. Odblaski promowali także siatkarze AZS Olsztyn.

O kres jesienno-zimowy jest trudny zarówno dla pieszych, jak i kierowców. Wcześniej zapadający zmierzch i zmienne warunki atmosferyczne sprawiają, że sytuacja na drodze staje się trudna.

— Policjanci z Warmii i Mazur od lat powtarzają i przypominają, że szczególnie jesienią i zimą, w czasie złej widoczności, gdy pieszy ma na sobie ubranie w stonowanych kolorach i nie ma na wierzchniej odzieży elementów odblaskowych, kierowca dostrzeże go z dużym opóźnieniem — tłumaczy mł. asp. Mariola Plichta z zespołu prasowego Komendy Wojewódzkiej Policji w Olsztynie. — Warto pamiętać, że w ciemnościach pieszy widzi reflektory samochodu nawet z odległości kilku kilometrów. Kierowca dostrzeże go dopiero wtedy, gdy zauważy sylwetkę człowieka w zasięgu światła samochodu.





Jak chronić dziecko w sieci

Ferie najlepiej spędzać aktywnie — na nartach, sankach, łyżwach. Ale wiele dzieci nie wyobraża sobie spędzenia dwóch tygodni bez internetu. Tam też musimy zadbać o ich bezpieczeństwo.

1. Odkrywaj Internet razem z dzieckiem.

— Bądź pierwszą osobą, która zapozna dziecko z Internetem. Odkrywajcie wspólnie jego zasoby, spróbujcie znaleźć strony, które mogą zainteresować wasze pociechy, a następnie zróbcie listę przyjaznych im stron. Jeśli wasze dziecko sprawniej niż wy porusza się po sieci, nie zrażajcie się – poproście, by było waszym przewodnikiem po wirtualnym świecie.

2. Naucz dziecko podstawowych zasad bezpieczeństwa w Internecie.

— Uczul dziecko, że nie można ufać osobom poznanym w sieci ani też wierzyć we wszystko, co o sobie mówią. Rozmawiaj z dzieckiem o zagrożeniach czyhających w Internecie i sposobach ich unikania.

3. Rozmawiaj z dziećmi o ryzyku umawiania się na spotkania z osobami poznanymi w sieci.

— Dorosli powinni zrozumieć, że dzięki Internetowi dzieci mogą nawiązywać przyjaźnie. Jednakże spotkanie się z nieznajomymi poznanymi w sieci może okazać się bardzo niebezpieczne. Dzieci muszą mieć świadomość, że mogą spotykać się z nieznajomymi wyłącznie po uzyskanej zgodzie rodziców i zawsze w towarzystwie dorosłych lub przyjaciół.

4. Naucz swoje dziecko ostrożności przy podawaniu swoich prywatnych danych.

— Dostęp do wielu stron internetowych przeznaczonych dla najmłodszych wymaga podania prywatnych danych. Ważne jest, aby dziecko wiedziało, że podając takie informacje, zawsze musi zapytać o zgodę swoich rodziców. Ustal z nim, żeby nigdy nie podawało przypadkowym osobom swojego imienia, nazwiska, adresu i numeru telefonu.

5. Zgłaszaj nielegalne i szkodliwe treści.

Nielegalne treści można zgłaszać na policję lub do wspólnie pracującego z nią punktu kontaktowego ds. zwalczania nielegalnych treści w Internecie — Hotline'u (www.dyzurnet.pl). Hotline kooperuje również z operatorami telekomunikacyjnymi i serwisami internetowymi w celu doprowadzenia do usunięcia nielegalnych materiałów z sieci.

6. Poznaj sposoby korzystania z Internetu przez Twoje dziecko.

Przyjrzyj się, jak Twoje dziecko korzysta z Internetu, jakie strony lubi oglądać i jak zachowuje się w sieci. Staraj się poznać znajomych, z którymi dziecko koresponduje za pośrednictwem Internetu. Ustalcie zasady korzystania z sieci oraz sposoby postępowania w razie nietypowych sytuacji.

źródło: www.dzieckowsieci.pl

Zimny wypoczynek, emocje gorące

Ferie to czas odpoczynku, ale także stresu — zarówno dla dzieci, które muszą rozstać się z rodzicami, jak i dla dorosłych, którzy zastanawiają się, czy nowi opiekunowie zapewnią im pociechom bezpieczeństwo.

Odpowiednie przygotowanie dziecka do wyjazdu zminimalizuje niepotrzebne nerwy. W trosce o bezpieczeństwo swoich dzieci rodzice, którzy wysyłają je na wypoczynek, powinni pamiętać o kilku sprawach.

Przed wyjazdem dziecka na wypoczynek należy dokładnie:

- sprawdzić, kto jest jego organizatorem
- dowiedzieć się, gdzie odbywa się wypoczynek (dokładny adres),
- sprawdzić termin wyjazdu i powrotu oraz miejsce i czas odbioru dziecka.
- posiadać kontakt do kierownika wypoczynku oraz do ośrodka
- dowiedzieć się, czy placówka została zgłoszona do właściwego kuratorium (można to sprawdzić na stronie www.wypoczynek.men.gov.pl),
- poznać program pobytu,
- ustalić kwestię posiadania i korzystania w trakcie wypoczynku przez dziecko z telefonu komórkowego,
- sprawdzić, czy dziecko jest dodatkowo ubezpieczone od nieszczęśliwego wypadku,
- ustalić kwestie: kieszonkowego, przechowywania pieniędzy
- jeśli dziecko jest w trakcie leczenia, ustalić z organizatorem warunki przyjmowania przez dziecko leków
- poinformować organizatora o wszelkich nietypowych zachowaniach dziecka (moczenie



w nocy, uczulenia żywieniowe itp.)

Co rodzic powinien powiedzieć dziecku przed wyjazdem:

- podać telefon kontaktowy do domu i innych bliskich osób (wskazane więcej niż jeden kontakt),
- podać numer telefonu zaufania dla dzieci i młodzieży: 116 111,
- przekazać wszystkie informacje ustalone z organizatorem
- wyjaśnić, żeby bezwzględnie informowało zarówno opiekuna, jak i rodzica o wszelkich sytuacjach zagrożenia (np. obcy ludzie, oddalanie się poza miejsce wypoczynku, zakupy z nieznanego źródła itp.),
- szczególnie małe dzieci należy uczulić na konieczność bezwzględnego stosowania się do zasad funkcjonowania obowiązujących na zimowisku
- uświadomić dziecku, że zaraz po przyjeździe powinno od swojego wycho-

wawcy, opiekuna uzyskać wszystkie informacje na temat organizacji życia na zimowisku.

— uświadomić dziecku, że nie powinno się bać lub wstydzić poinformowania opiekuna o wszelkich dolegliwościach zdrowotnych lub niekomfortowych sytuacjach, jakie mają miejsce podczas wypoczynku.



Sprawdź autokar przed wyjazdem dziecka

Jak co roku policjanci ruchu drogowego rozpoczynają akcję „Bezpieczne ferie”. Przy wsparciu inspektorów Inspekcji Transportu Drogowego będą prowadzić działania mające zapewnić bezpieczeństwo dzieciom i młodzieży wyjeżdżającym na zimowiska.

— Przypominamy rodzicom i opiekunom, że jeśli na miejsce zbiórki podjedzie autokar, co do którego będą mieli podejrzenia, że jest niesprawny albo też zachowanie kierowcy będzie wskazywało, że może być pod wpływem alkoholu, należy wówczas wezwać policję — informują policjanci. Aby w Olsztynie sprawdzić stan techniczny autokarów, trzeba zadzwonić do Warmińsko-Mazurskiego Inspektoratu Transportu Drogowego w Olsztynie pod numer tel. 89 533 46 16, by zasięgnąć informacji, czy dana firma przewoźowa posiada homologację i zezwolenie na przewóz osób. Wcześniej należy też umówić się z policją, aby sprawdziła w dniu wyjazdu stan techniczny pojazdu i trzeźwość kierowcy. Stały punkt kontroli dla autokarów w Olsztynie będzie na parkingu przy ul. Leonharda, obok stadionu.



Podczas ubiegłorocznych ferii zimowych policjanci i funkcjonariusze ITD skontrolowali 97 autokarów, z których 12 było niesprawnych. W konsekwencji zatrzymano dowody rejestracyjne tych pojazdów, uniemożliwiając im dalszą jazdę.

Podczas kontroli autokarów będzie sprawdzany:

- stan techniczny pojazdu
- liczba przewożonych osób
- sprawność psychofizyczna kierowcy
- jego uprawnienia
- stan trzeźwości
- sposób umiejscowienia i zabezpieczenia bagażu.



Podstawowe rady dotyczące wyjazdów:

- jeśli autokar wyposażony jest w pasy bezpieczeństwa, przewożone nim dzieci muszą mieć je zapięte,

SPRAWDŹ AUTOKAR:

Zadzwoń do Warmińsko-Mazurskiego Inspektoratu Transportu Drogowego w Olsztynie pod numer tel. 89 533 46 16

- przejścia w autokarze powinny pozostawać wolne, co umożliwi szybkie opuszczenie pojazdu w razie ewakuacji
- w przypadku wycieczek autokarowych najlepiej gdy jeden opiekun przypada na 15 osób,
- kierownik wycieczki zajmuje miejsce obok kierowcy,
- miejsca przy drzwiach są zarezerwowane dla osób dorosłych, dziecko przy drzwiach siedzieć nie powinno,
- podczas podróży dzieci powinny mieć zapięte pasy bezpieczeństwa, podobnie jak ich rodzice, a młodsze dzieci muszą podróżować w specjalnych fotelikach.

Podróż bez złych przygód

Rok temu było ponad 30 wypadków. W tym mamy nadzieję, że nie będzie wcale. Przed nami ferie zimowe. Dzieci wyjeżdżają na odpoczynek. Apelujemy do kierowców — jeźdźcie ostrożnie!

— Na drogach wjazdowych do miejscowości, w których będą zimowiska, można spodziewać się zdecydowanie większej liczby policyjnych patroli — informuje Robert Zalewski, naczelnik Wydziału Ruchu Drogowego Komendy Wojewódzkiej Policji w Olsztynie.

Jadąc na ferie pamiętajmy o:

- sprawdzeniu stanu technicznego pojazdu
- przygotowaniu pojazdu do trasy, (jeżeli wybieramy się



w góry, zabierzmy komplet łańcuchów antypoślizgowych na koła, większą ilość płynu do spryskiwaczy, apteczkę)

- zabranii kompletu dokumentów
- o tym, by być wypoczętym
- zaplanowaniu trasy
- robieniu przerw
- przewożeniu dzieci w specjalnych fotelikach



reklama

BAGAŻNIKI SAMOCHODOWE

BOXY NARCIARSKIE

- uchwyty do nart • bagażniki bazowe
- łańcuchy przeciwśnieżne
- uchwyty do przewożenia rowerów

• THULE
• TAURUS

P.H.U. „TAURUS - CAR”

ul. Sielska 12B, Olsztyn (obok auto myjni)

tel./fax 89 535 33 03, kom. 604 492 120

www.bagaznikiolsztyn.pl

AUTO MYJNIA

Stop odmrożeniom



Zima to czas, gdy szczególnie zagraża nam grypa. Ale nie tylko na nią musimy uważać podczas ferii. Przed „Białym szaleństwem” koniecznie nasmarujcie się dobrze, by nie dopuścić do odmrożeń.

Przed wyjściem na mróz należy zapoznać się z prognozą pogody i brać pod uwagę nie tylko temperaturę, ale także takie czynniki, jak siła wiatru czy wilgotność powietrza, gdyż mogą one zwiększyć niebezpieczeństwo odmrożenia. Aby zapobiec odmrożeniom, przede wszystkim należy odpowiednio dobrać ubranie.

Na cebulkę

Zimowa odzież powinna nas chronić od zimna i wiatru. Najlepiej nosić kilka warstw ubrań jedna na drugiej (na tzw. cebulkę). Wykluczone jest stosowanie ciasnej odzieży (skarpetek, rękawic, bielizny) i butów, które poprzez nadmierny nacisk za-

burzają krążenie krwi, co zwiększa ryzyko odmrożenia. Zimą należy bezwzględnie pamiętać o zakładaniu czapki i szalika, ponieważ organizm człowieka przez głowę traci nawet do 30% ciepła. Równie ważne jest używanie rękawic. W bardzo mroźne dni dłonie możemy dodatkowo chronić poprzez chowanie ich pod pachy. Odsłonięte elementy ciała narażone na zimno (takie jak twarz, uszy, usta) przed wyjściem na powietrze należy zabezpieczać kremem natłuszczającym. Nie zaleca się stosowania kremów nawilżających, zawierających w swoim składzie wodę. W trakcie zimy nie należy nosić metalowych przedmiotów (np. kolczyki), które ze względu na właściwości fizyczne bardzo szybko ulegają oziębieniu, a przez to wpływają ujemnie na zachowanie odpowiedniej temperatury ciała.



Podskakujemy

Czas przebywania na dużym mrozie należy ograniczyć do niezbędnego minimum. Gdy jest zimno, a nie mamy możliwości schowania się w ciepłym pomieszczeniu, powinniśmy wybierać miejsca osłonięte od wiatru. Jeśli przebywamy w miejscach odsłoniętych, powinniśmy się ruszać. Można truchtać, chodzić, podskakiwać, zacierać ręce, wykonywać krążenia rękoma itp. Szczególnie warto taki nawyk wyrobić u dzieci. Ruch powoduje rozszerzenie naczyń krwionośnych i przyspiesza przepływ krwi, przez co człowiekowi jest cieplej. Należy pamiętać o unikaniu przemęczenia i przepocenia, a w przypadku zmoknięcia czy przemoczenia jak najszybciej trzeba zmienić odzież na suchą oraz rozgrzać organizm.

Ferie bez grypy

Wirus grypy jest przenoszony drogą powietrzną i kropelkową, dlatego w profilaktyce tego zachorowania szczególnego znaczenia nabiera zachowanie higieny osobistej oraz higieny najbliższego otoczenia. Przebywając w miejscach, w których narażeni jesteśmy na kontakt z ludźmi (np. szkoły, przedszkola, środki komunikacji publicznej, instytucje) należy pamiętać o kilku ważnych zasadach.

Czyste ręce

Jedną z nich jest przykrywanie nosa i ust chusteczką podczas kaszlu i kichania (którą następnie należy umieścić w koszu na śmieci). Innym sposobem ograniczenia zachorowania na grypę jest mycie rąk ciepłą wodą i mydłem lub stosowanie żeli antybakteryjnych, zwłaszcza po kasłaniu i kichaniu. By zapobiec rozprzestrzenianiu się drobnoustrojów chorobotwórczych, unikać należy dotykania oczu, nosa, a także ust. Nie powinno się bagatelizować pierwszych ob-



jawów choroby. W przypadku ich wystąpienia – udać się niezwłocznie do lekarza.

Zdrowie na talerzu

Ważnym czynnikiem w profilaktyce grypy jest odpowiednie odżywianie. Dobrze zbilansowana dieta bogata w witaminy, minerały oraz składniki odżywcze wspomaga nasz układ odpornościowy. Bazę takiej diety powinny stanowić produkty zawierające duże ilości białka – chude mięso, drób, ryby, jaja i sery. Szczególne znaczenie dla układu odpornościowego mają witaminy znajdujące się w świeżych warzywach i owocach. Pamiętajmy zatem, aby nasza dieta zawierała owoce takie jak jabłka, grejpfruty czy cytryny. Podobne działanie ma również picie soków. W naszym jadłospisie powinny znaleźć się produkty bogate w błonnik i składniki mineralne takie jak żelazo, magnez, cynk i selen.

Organizm możemy wzmocnić poprzez stosowanie magnezu i witaminy C w tabletkach. Nie zapomnijmy o spożywaniu odpowiedniej ilości płynów.

W ruchu

W codziennej profilaktyce powinniśmy pamiętać również o odpowiedniej ilości wypoczynku i snu. Wypoczęty organizm jest przygotowany do

prawidłowego funkcjonowania, a jego odporność jest na tyle silna, by poradzić sobie z infekcjami i chorobami. Ważnym czynnikiem sprzyjającym zachowaniu dobrego zdrowia jest aktywność fizyczna. Regularnie uprawiany sport to obok wzmocnienia organizmu i podniesienia jego odporności, doskonały sposób na uwolnienie się od stresu.



Uklucie na zdrowie

Przed zachorowaniami na grypę możemy się również chronić poprzez stosowanie szczepień ochronnych. Szczepionka przeciw grypie zawiera nieaktywną lub znacznie osłabioną postać wirusa, która powoduje powstanie przeciwciał chroniących przed zachorowaniem, a sama nie wywołuje choroby. Pozwala to uniknąć chorób, a przede wszystkim powikłań układu oddechowego, zaburzeń pracy serca, niewydolności nerek i powikłań neurologicznych.



Dom jak twierdza

Wyjeżdżacie na ferie? Nie pozwólcie, by w tym czasie wasz dom stał się łatwym tępem dla złodzieja.

Zanim wyjedziesz na wypoczynek:

- dokładnie pozamykaj drzwi i okna, nie zapominając o dachowych i piwnicznych,
- przekazaj zaufanemu sąsiadowi informację o swoim wyjeździe, dacie powrotu i poproś o przypilnowanie mieszkania,
- jeśli zaufanie jest duże, warto przekazać sąsiadowi klucze od mieszkania i poprosić, aby co-

dziennie zapalał w nim światło i odbierał pocztę,

- cenne przedmioty przekazaj na przechowanie komuś z rodziny lub zdeponuj w banku,
- zamontuj w drzwiach dobre zamki i blokady antywłamaniowe.

Podczas wyjazdu

- nie noś przy sobie dużych kwot pieniędzy; niewielkie kwoty pieniędzy przechowuj w kilku miejscach,
- nie noś wartościowych rzeczy i portfela w reklamówkach
- pieniądze i dokumenty trzymaj w saszetce na szyi lub



z przodu na pasku od spodni,
• mężczyźni nie powinni nosić portfela w tylnej czy bocznej kieszeni spodni.

Nie daj się cichemu zabójcy

Mówi się o nim: cichy zabójca. To czad. W sezonie grzewczym wciąż pojawiają się informacje o kolejnych zatruciach. Co zrobić, by nie paść ofiarą tlenku węgla, zwanego czadem?

— Zupełnie zapomnieliśmy, że do bezpieczeństwa w naszych domach jest konieczna odpowiednia wentylacja — podkreśla Leszek Kiński, kominiarz. — Zaczęliśmy oszczędzać ciepło, nie dbając o własne bezpieczeństwo. Doszczelniamy budynki, montujemy nowe szczelne okna i tym samym pozbawiamy je dopływu świeżego powietrza. Kominiarze i strażacy przypominają, że czad jest gazem bezwonnym, nie ma smaku ani barwy i stąd jest tak bardzo niebezpieczny. Wydziela się, gdy brakuje dopływu świeżego

powietrza do mieszkania. Powietrze potrzebne jest do spalania w piecykach, kominkach, których używasz do ogrzewania, kuchence gazowej, na której gotujesz potrawy. Jeżeli jest go zbyt mało, wydziela się tlenek węgla. A ten nawet 300 razy mocniej łączy się z krwią, co prowadzi do śmierci. Wdychanie nawet niewielkiej ilości tlenku węgla może spowodować zatrucie, silny ból głowy,

wymioty, śpiączkę. Nie można bagatelizować, jeśli poczujemy, że coś jest nie w porządku. Kiedy mamy nudności, bóle czy zawroty głowy, osłabienie czy przyspieszoną akcję serca, trzeba natychmiast skorzystać z porady lekarza. Aby zapobiec ryzyku, można zabezpieczyć się umieszczając w mieszkaniu czujniki tlenku węgla, które reagują na podwyższone stężenie czadu.



telefony alarmowe:

997 Policja

999 Pogotowie

112 Numer alarmowy

998 Straż pożarna

(89) 522 39 00
Komenda Wojewódzka Policji