

SPORT

Dzień Sportu

- 1. Bezpieczny wypoczynek - wytyczne MEN, GIS i MZ dla organizatorów wypoczynku dzieci i młodzieży w 2020 roku.*
- 2. Bezpiecznie na fali! Czyli o tym, jak spędzać wakacje (i nie tylko) nad wodą.*
- 3. Gdzie w Raciborzu możesz spędzić aktywnie czas, na wakacjach i nie tylko.*



Bezpieczny wypoczynek - wytyczne MEN, GIS i MZ dla organizatorów wypoczynku dzieci i młodzieży w 2020 roku.

29.05.2020

Ministerstwo Edukacji Narodowej we współpracy z Głównym Inspektorem Sanitarnym i Ministerstwem Zdrowia przygotowało wytyczne dla organizatorów wypoczynku dzieci i młodzieży. Opisane procedury służą ograniczeniu ryzyka zakażenia dzieci i młodzieży oraz kadry podczas zorganizowanego wypoczynku letniego w czasie trwania epidemii COVID-19 na terenie kraju.

Obecna sytuacja epidemiczna w kraju pozwala na potwierdzenie, że **wypoczynek letni dzieci i młodzieży w 2020 r. będzie mógł się odbyć**, przy uwzględnieniu określonych ograniczeń sanitarnych. Należy jednak zaznaczyć, że sytuacja nadal jest dynamiczna i może ulec zmianie. W tej chwili kuratorzy oświaty rozstrzygają procedury wyłaniania organizatorów wypoczynku dofinansowanego z budżetu państwa. W tym roku na wypoczynek zaplanowano blisko 28 mln zł.

Wytyczne dla organizatorów wypoczynku

Przygotowane wytyczne zawierają **wymagania i procedury dotyczące przygotowania wypoczynku**, w tym organizacji wyżywienia uczestników, bazy noclegowej czy wyposażenia w środki ochrony osobistej, itp. Opisana została również procedura postępowania w sytuacji podejrzenia zakażeniem koronawirusem wśród uczestników, kadry i innych pracowników wypoczynku. W wytycznych znalazły się też zalecenia dla rodziców, którzy zdecydują się wysłać swoje dziecko na kolonie czy obóz letni.

Wypoczynek może być zorganizowany tylko w obiektach, bazach i miejscach spełniających warunki bezpieczeństwa. **Obiekty powinny być przeznaczone dla wypoczynku dzieci i młodzieży.** W trakcie trwania wypoczynku należy ograniczyć odwiedziny ze strony osób z zewnątrz.

W jednym pokoju czy namiocie powinni być zakwaterowani uczestnicy z tej samej grupy, w której prowadzi się zajęcia. Liczba osób zakwaterowanych w jednym pokoju **nie może przekraczać 4 osób przy zachowaniu powierzchni 4**

m² na 1 osobę. Minimalna przestrzeń przy prowadzeniu zajęć w pomieszczeniu nie może być mniejsza niż 4 m² na 1 osobę.

Pomiędzy turnusami obiekt powinien być poddany **dotatkowemu sprzątaniu i dezynfekcji powierzchni dotykowych** – poręczy, klamek, blatów, włączników itp. Organizator wypoczynku zobowiązany jest do **zapewnienia środków higieny osobistej**, środków ochrony osobistej dla personelu oraz uczestników, jeśli nie zrobili tego rodzice.

Bezpieczny wypoczynek

Podczas jedzenia powinien być zachowany dystans pomiędzy uczestnikami. Jeżeli jest to możliwe, przy stoliku powinni siedzieć uczestnicy z tej samej grupy wychowawczej. Rekomendowane jest **zmianowe wydawanie posiłków**, a po każdej grupie należy dokładnie wyczyścić blaty stołów i poręcze krzeseł.

Organizator jest zobowiązany do opracowania **szczegółowego regulaminu uczestnictwa** w wypoczynku i przeszkolenia zatrudnionej kadry. Ma również obowiązek zapewnić stałą obecność pielęgniarki lub możliwość szybkiej konsultacji z pielęgniarką, ratownikiem medycznym czy lekarzem.

Z pomieszczenia do prowadzenia zajęć należy usunąć przedmioty i sprzęty, których nie można skutecznie zdezynfekować czy wyczyścić. Organizacja zajęć musi być zaplanowana w taki sposób, aby **unikać bezpośredniego kontaktowania się poszczególnych grup podczas pobytu.**

Przebywanie na ogólnodostępnych plażach i kąpieliskach powinno być zorganizowane tak, aby ograniczyć bezpośredni kontakt z osobami trzecimi, przez wyznaczenie przestrzeni dla konkretnej grupy.

Organizator zobowiązany jest również do ustalenia szybkiego sposobu komunikacji z rodzicami np. w przypadku sytuacji podejrzenia zakażenia lub wystąpienia jakichkolwiek komplikacji podczas pobytu na wypoczynku.

Instrukcje:

- mycia rąk
- dezynfekcji rąk
- prawidłowego zdejmowania maseczki
- prawidłowego zdejmowania rękawiczek

Wytyczne MEN, GIS i MZ dla organizatorów wypoczynku dzieci i młodzieży w 2020 r.

Wytyczne _GIS _MZ _i _MEN _dla _organizatorów _wypoczynku _dzieci _i _młodzieży.pdf 0.14MB Wytyczne MEN, GIS i MZ dla organizatorów wypoczynku dzieci i młodzieży w 2020 r.

Wytyczne _GIS, _MZ _i _MEN _dla _organizatorów _wypoczynku _dzieci _i _młodzieży.docx 0.07MB

Bezpiecznie na fali.

Wszyscy uwielbiamy wakacje, bo to czas zabawy i wypoczynku po całym roku wyteżonej nauki. W wakacjach fantastyczne jest to, że można się kąpać i pływać w pław, na materacach, kajakach, żaglówkach, łódkach i rowerach wodnych. Czy jesteśmy nad morzem, nad jeziorem albo nad rzeką, zabawy w wodzie są najfajniejsze, prawda?

Właśnie dlatego przypominamy Wam co roku, jak być bezpiecznym nad wodą.

To kilka prostych zasad, które są niezmiernie ważne i o których warto pamiętać podczas lata. Porozmawiajcie o nich wspólnie w rodzinnym gronie i zapamiętajcie je, bo dzięki nim Wasze wakacje będą jeszcze wspanialsze!

Zasady bezpiecznej kąpieli

- *Kąpiemy się T y l k o na kąpieliskach strzeżonych!*

Biała flaga - kąpiel dozwolona.

Kąpielisko jest przygotowane (jest oznakowane, piaszczyste i ma łagodny spadek), a w razie potrzeby ratownik Ci pomoże.

- *Zawsze słuchaj ratownika lub dorosłego!*

Jeśli usłyszysz, że powinieneś wyjść z wody - posłuchaj, odpocznij i kontynuuj zabawę później.

***Czerwona flaga** na maszcie oznacza bezwzględny zakaz kąpieli na kąpielisku i w jego okolicy. Brak flagi oznacza brak dyżuru ratowniczego.*

- *Zawsze kąpiemy się w towarzystwie!*

Możesz się źle poczuć, zachłysnąć wodą, dostać skurczu lub czegoś się przestraszyć - wtedy będziesz mógł lub mogła liczyć na szybką pomoc.

- *Pamiętaj - zanurzaj się powoli!*

Zwilż wodą twarz, klatkę piersiową, ręce i nogi, zanurz się cały na płytkiej wodzie - Twój organizm może źle zareagować, gdy wbiegniesz do wody bez wcześniejszego ochłodzenia ciała.

- *Nie przeceniaj swoich możliwości!*

Tylko Ty wiesz, ile masz siły. Nigdy nie staraj się udowodnić innym, że możesz więcej. Zachowaj siły na wyjście z wody. Odpocznij, ogrzej się i wskakuj znów do wody!

- *Pamiętaj, że skoki na główkę są bardzo niebezpieczne!*

Skoki na główkę w miejscach niesprawdzonych, za płytkich to powód nieszczęśliwych wypadków w wodzie! Nie warto ryzykować!

- *W trakcie pływania nie żuj gumy do żucia!*

Możesz się łatwo zadławić. Po jedzeniu odpocznij co najmniej 30 minut, a nawet godzinę.

- *Nigdy nie pływaj podczas burzy!*

Woda przewodzi prąd, więc burza jest bardzo niebezpieczna. Szybko wyjdź z wody i poczekaj aż się skończy!

- *Warto mieć ze sobą telefon!*

Ponieważ albo Ty albo ktoś w Twoim otoczeniu może potrzebować pomocy - Ważne numery to: 112, 999, 998, 997.

- *Nigdy nie wypływaj poza kąpielisko!*

Są wytyczone tory wodne dla żeglugi, mogą Cię nie zauważyć lub nie zdążą uniknąć zderzenia z pływakiem.

- *Nie baw się w zatapianie kolegów i koleżanek!*

Twoi koledzy mogą być gorszymi pływakami niż Ty, ale trudno im będzie się do tego przyznać. Pomyśl o tym, zanim stanie się coś złego.

- *Używaj do pływania dmuchanych zabawek zgodnie z ich przeznaczeniem.*

Materac to nie łóżko do spania lub opalania. Uważaj, żeby prąd wodny lub wiatr nie wyniósł Cię na środek wielkiego jeziora lub morza. Wtedy powrót do brzegu może okazać się nie możliwy.

- *Nie wstydź się wołać o pomoc!*

Zasady bezpiecznego pływania łodzią, kajakiem, pontonem itp.

- *Zawsze miej założoną kamizelkę ratunkową.*

Gdy wpadamy do wody zniemacka możemy się przestraszyć, a wtedy niezłożona kamizelka nie uratuje Ci życia. Ma być zapięta i dopasowana.

- *Nie wolno zostać na wodzie podczas burzy!*

Szybko dopłyn do najbliższego brzegu lub portu i poczekaj, aż się skończy burza.

- *Nie wygłupiaj się!*

Na wodzie trzeba być opanowanym i zawsze słuchać kapitana lub dorosłego, który się Tobą opiekuje.

- *Kiedy Twoja łódka się przewróci, zachowaj zimną krew!*

Nie panikuj, nie oddalaj się od łódki lub kajaka (to dla Ciebie koło ratunkowe). Chwyć się jej, wołaj o pomoc i wykonuj polecenia dorosłego.

Bezpieczne wakacje to wakacje niezapomnianych wrażeń, przygód i beztróskiego wypoczynku!

Bezpieczne wakacje:

<https://www.youtube.com/watch?v=68lIX7zuzpg>

Bezpieczne wakacje nad wodą:

<https://www.youtube.com/watch?v=Ui-ndYWcThAezpieczne>

Bezpieczne wakacje w górach:

<https://www.youtube.com/watch?v=wS4SRvkvLio>

Gdzie w Raciborzu możesz spędzić aktywnie czas na wakacjach i nie tylko.

W Raciborzu jest wiele miejsc to uprawiania różnych dziedzin sportu. Obecnie Racibórz jak i okoliczne miejscowości posiadają przyzwoite warunki dla rozwoju sportu i rekreacji ruchowej. Główne dyscypliny to piłka nożna, zapasy, pływanie, lekko atletyka, piłka siatkowa.

Na terenie naszego powiatu są :

- Stadiony :
 - Stadion PWSZ przy ul. Słowackiego
 - Stadion OSIR-u przy ul. Zamkowej
 - Stadion Unii Racibórz przy ul. Srebrnej
- Boiska piłkarskie :
 - „Orlik-budowlanka” przy ul. Ludwika
 - Orlik : SP 15 , SP 4 , SP 1 , SP 13 , SP 18.
- Boiska do siatkówki plażowej
- Kilkanaście kortów Tenisowych.
- Kilkanaście sal gimnastycznych
- Hale sportowe :
 - Arena Rafako na ul. Łąkowej 31
 - [Miejski Klub Zapaśniczy UNIA](#) ul. Staszica 20
 - [Zespół Szkół Ogólnokształcących Mistrzostwa Sportowego](#) ul. Kozielska 19
 - [Międzyszkolny Ośrodek Sportowy](#) ul. Klasztorna 9
- Kryte Baseny :
 - [Aquapark H2Ostróg - kryta pływalnia z funkcją SPA](#) ul. Zamkowa 4

-[Państwowa Wyższa Szkoła Zawodowa](#) ul. Słowackiego 55

- [Zespół Szkół Ogólnokształcących Mistrzostwa Sportowego](#) ul. Śląska 3

- Skate park przy ulicy Zamkowej 4. Można tam

jeździć na hulajnodze wyczynowej , bmx-ie , rolkach i deskorolkach wyczynowych.

- Street Workout :

ul. Zamkowa

ul. Warszawska

ul. Stalmacha

- Siłownię pod chmurką.
- Kluby sportowe.
- Sporty walki :

- [Miejski Klub Zapaśniczy UNIA](#) ul. Staszica 20

- [Polska Szkoła Walki](#) ul. Karola Miarki 4

- [SOKÓŁ MIĘDZYSZKOLNY OŚRODEK SPORTOWY](#)

ul. Klasztorna 9

- [AIKIDO - Szkoła Podstawowa Nr 1](#) ul. Cecylii 30

- [BRASILIAN JIU-JITSU](#) ul. Klasztorna 9

- [JU-JUTSU hakko-denshin-ryu](#) ul. Słowackiego 48

-[UKS "Europejska Federacja Yoshinkan Aikido"](#) ul. Żółkiewskiego 22

W Raciborzu jest wiele ścieżek rowerowych, oraz parków, w których można pospacerować i pobiegać.

Jak widać możliwości jest wiele, każdy znajdzie coś dla siebie, jeśli tylko będzie chciał.