

# UPAŁY

## JAK POSTĘPOWAĆ, GDY TEMPERATURA PRZEKRACZA 30°C?

Upał to stan pogody, gdy temperatura powietrza przy powierzchni ziemi przekracza 30 st. C. W ciągu dnia, najwyższa temperatura występuje pomiędzy godziną 15 a 18, a nie jak się powszechnie sądzi - w południe, zaś największe promieniowanie UV notowane jest w godzinach 12 - 13.

Wraz ze wzrostem temperatur znacząco wzrasta ryzyko odwodnienia oraz przegrzania organizmu. Upał może doprowadzić do wystąpienia udaru słonecznego lub ciepłego, który jest stanem zagrażającym zdrowiu, a nawet życiu. Jego objawy to: zmęczenie, silne bóle i zawroty głowy, nudności, gorączka, szum w uszach, drgawki, wzrost temperatury ciała zagrażający życiu, większa częstotliwość bicia serca i oddechu.

Niewątpliwie, upał wpływa również na układ nerwowy człowieka. Wysokie temperatury mogą powodować ospałość, zdenerwowanie, a także wpływają na poziom koncentracji i efektywność pracy.

Należy pamiętać, że upał jest szczególnie niebezpieczny dla osób

starszych i dzieci. Trzeba także zadbać o zwierzęta, gdyż wysokie temperatury również u nich mogą prowadzić do przegrzania organizmu.

## JAK UPAŁ WPŁYWA NA LUDZKI ORGANIZM

Zagrożenie życia - 41°C  
Groźba udaru - 39°C  
Wysychanie gruczołów potowych - 38°C  
Reakcja systemu termoregulacji - 35°C  
Próg upału - 30°C

## UPAŁ - OCHRONA

Należy ograniczyć opalanie, ponieważ zbyt długie przebywanie na słońcu jest szkodliwe dla organizmu, który łatwo może ulec przegrzaniu, a skóra poparzeniu. Należy przebywać na słońcu nie dłużej niż maksymalnie 2 godz., stosując przy tym kremy ochronne.

Dzieci i osoby starsze nie powinny wychodzić z domu, a jeżeli jest to niezbędne, to koniecznie z nakryciem głowy.

W ciągu dnia należy zamykać w domu okna i żaluzje, by ograniczyć napływ gorącego powietrza do pomieszczeń (szczególnie po stronie nasłonecznionej). Okna należy otwierać nocą, kiedy temperatura jest niższa - jeżeli

oczywiście warunki bezpieczeństwa na to pozwalają.

Należy unikać forsownego wysiłku fizycznego w najgorętszej porze dnia. Wysiłek fizyczny, jak np. bieganie, może doprowadzić do odwodnienia, skurczów mięśni spowodowanych odwodnieniem i utratą minerałów, przegrzaniem organizmu lub udaru ciepłego.

Pod żadnym pozorem nie wolno zostawiać dzieci i zwierząt w zaparkowanym samochodzie. Temperatura w nagrzanym pojeździe może dochodzić do 50-60°C.

Należy nosić lekką i przewiewną odzież z tkanin naturalnych, w jasnych kolorach. Wspomoże to właściwą termoregulację organizmu.

Należy nawadniać organizm - pić dużo wody, najlepiej niegazowanej.

Należy unikać picia kawy oraz napojów zawierających duże ilości cukru - sprzyjają one odwodnieniu organizmu.

Osoby przyjmujące leki powinny być w kontakcie z lekarzem, aby sprawdzić, jaki wpływ mają one na termoregulację i równowagę wodno-elektrolitową.

Jeśli odczuwamy zawroty głowy, osłabienie, niepokój lub dotkliwie pragnienie i ból głowy, należy skontaktować się z dyspozytorem medycznym, dzwoniąc pod numer alarmowy.

Jeśli to możliwe należy przenieść się w chłodne miejsce.

Należy unikać skrajnych temperatur - osobych, które pracują w klimatyzowanych pokojach, nie powinny od

razu wychodzić na zewnątrz, gdzie panuje upał - może to spowodować szok termiczny, zwłaszcza u starszych i bardzo młodych ludzi.

Będąc nad wodą, należy pamiętać, że nie wolno gwałtownie wchodzić do niej bezpośrednio po opalaniu - zanim zacznąmy pływać, należy oplukać ciało wodą, do której wchodzimy, dopiero wtedy powoli się w niej zanurzyć.

Będąc w podróży, należy częściej robić przerwy i odpoczywać w zacienionych miejscach, by złagodzić negatywny wpływ wysokich temperatur na koncentrację.

W upalne dni należy przygotować lekkie posiłki, bazujące na owocach i warzywach, które dostarczają organizmowi niezbędnych składników mineralnych i witamin, a unikać tłustych, smażonych i wysokokalorycznych dań, które dodatkowo obciążają i tak zmęczony upałem organizm.

Należy unikać spożywania alkoholu, ponieważ sprzyja to odwodnieniu organizmu.

Wysokie temperatury sprzyjają rozwojowi bakterii salmonelli, dlatego też należy unikać pokarmów z surowych jajek, a także często myć dokładnie ręce

## DZIECI

- należy ubierać dziecko w lekką, przepuszczającą powietrze, jasną odzież oraz zakładać mu czapkę z daszkiem;

- należy chronić dziecko przed słońcem, m.in. używając parasolki nad stoikiem nawet wtedy, kiedy ten stoi w oświetlonym miejscu;
- należy podawać dziecku letnie, lecz nie zimne napoje, w szczególności ziołowe i/lub owocowe herbatki, a także wodę mineralną lub sok;
- należy kąpać dziecko w letniej (nie zimnej) wodzie;
- nie należy nosić dziecka w nosidełku, gdyż w upalne dni może być mu niewygodnie i gorąco;
- przed wyjściem z dzieckiem na spacer należy zabrać ze sobą nawilżone chusteczki oraz butelkę z napojem;
- należy smarować dziecko kremem z wysokim filtrem;
- nie należy wychodzić z dzieckiem na zewnątrz w porze, kiedy jest najbardziej gorąco.

## OSOBY STARSZE

Zwykle przyjmują większe ilości leków. Podczas upałów, gdy organizm się odwadnia, stężenie leków w organizmie może się zwiększyć nawet do zagrażającego życiu. W związku z tym powinny one bardzo uważnie monitorować swoje samopoczucie, a przede wszystkim stosować się do zaleceń związanych z postępowaniem podczas upałów.

[www.rcb.gov.pl](http://www.rcb.gov.pl)

# BURZA



W Polsce burze występują najczęściej wiosną i latem. O burzy mówimy wtedy, gdy następuje jedno lub kilka nagłych wyładowań atmosferycznych (piorunów). Zwykle towarzyszą im intensywne opady deszczu, często z gradobiciem, oraz porywisty wiatr.

## W CZASIE BURZY NAJBECPIECZNIEJ JEST PRZEBYWAĆ WEWNĄTRZ BUDYNKU, DLATEGO, O ILE TO MOŻLIWE, NIE NALEŻY Z NIEGO WYCHODZIĆ.

Jeżeli jednak burza zastanie nas poza domem należy:

- jak najszybciej znaleźć bezpieczne schronienie,
- unikać przebywania pod drzewami,
- unikać przebywania na otwartej przestrzeni,
- jeżeli znaleźliśmy się na otwartej przestrzeni - znaleźć, o ile to możliwe, obniżenie terenu (starajmy się nie być najwyższym punktem) i kucnąć (nie siadać i nie kłaść się) ze złączonymi i podciągniętymi pod siebie nogami. Nogi powinny być złączone, ponieważ w przypadku uderzenia pioruna, na skutek powstania różnicy napięć (tzw. napięcia krokowego) może dojść do przepływu prądu w między stopami,
- jeżeli jesteśmy w wodzie lub znajdujemy się na łodzi, wyjść na brzeg i oddalić się od wody, gdyż jest ona doskonałym przewodnikiem elektrycznym,
- wyłączyć telefon komórkowy, gdyż jest on odbiornikiem radiowym. Co prawda o małej mocy, niemniej jednak, podczas burzy zaleca się unikanie prowadzenia rozmów przez telefon komórkowy,
- unikać dotykania przedmiotów zrobionych z metalu oraz przebywania

w ich pobliżu - przedmioty metalowe mogą „przyciągać” pioruny, pozostać w samochodzie (jeżeli jesteśmy akurat w podróży) - samochód stanowi dobrą ochronę przed uderzeniem pioruna,

- natychmiast przykucnąć, jeżeli czujemy ładunki elektryczne w powietrzu, a włosy „stają nam dęba”,
- osoby przebywające w grupie na otwartej przestrzeni powinny się rozproszyć na odległość kilkudziesięciu metrów, aby w przypadku uderzenia pioruna część grupy mogła udzielić pomocy porażonym,
- jeżeli widzisz zwisające przewody elektryczne, natychmiast powiadom odpowiednie służby. Pod żadnym pozorem do nich nie podchodź.

**Kiedy jesteśmy w domu  
Jeżeli podczas burzy przebywamy w domu należy:**

- unikać używania sprzętów elektrycznych i elektronicznych zasilanych z sieci (telefony, suszarki do włosów, miksery itp.), ponieważ korzystanie z tych urządzeń, w przypadku uderzenia pioruna w naszą sieć elektroenergetyczną grozi porażeniem impulsem rozchodzącym się w przewodach instalacji elektrycznej,
- odłączyć od sieci elektroniczny sprzęt domowy (sprzęt RTV, komputery) - to uchroni go przed uszkodzeniem w przypadku tzw.

przebiecia, będącego skutkiem uderzenia pioruna w infrastrukturę elektroenergetyczną,

- przygotować latakę z bateriami, na wypadek przerw w dostawie prądu,
- jeżeli widzisz iskrzenie domowej instalacji elektrycznej, popalone przewody lub czujesz szum - wyłącz elektryczność oraz gaz i natychmiast wezwij odpowiednie służby techniczne.

## PORAŻENIE PIORUNEM - CO ROBIĆ?

- Należy zbadać stan ogólny poszkodowanego.



# GOŁĘBIE LOTY

## ODDZIAŁ OSTRZESZÓW

**Lot 13 - HILDESHEIM (Niemcy) - 558 km - 22.07.2018 r.**

Do lotu wypuszczone zostały 864 gołębie. Jako pierwsze zostały gołębie hodowców: **Paweł Łopata (1, 10), Tomasz Dziewiński (2, 4), Jan Krawczyk (3), Wieszka-Frańczak (5), Paweł Czechowski (6, 8), Piotr Kaleja (7), Katarzyna i Rafał Przerwa (9).**

**Klasyfikacja najlepszych hodowców (seria typowana 7):**

- Krzysztof KONARSKI, 2. Tomasz Dziewiński, 3. Paweł Łopata, 4. E. i J. Działak, 5. Wieszka-Frańczak, 6. Jan Krawczyk, 7. Grzegorz Hyrza, 8. Paweł Czechowski, 9. Katarzyna i Rafał Przerwa, 10. Piotr Kaleja.**

**Punktacja najlepszych hodowców (seria 10 z całoci):**

- Krzysztof KONARSKI, 2. Tomasz Dziewiński, 3. Paweł Łopata, 4. Wieszka-Frańczak, 5. Grzegorz Hyrza, 6. Stanisław Orzeszyna, 7. Piotr Kaleja, 8. E. i J. Działak, 9. Jan Krawczyk, 10. Grażyna i Jerzy Kubiak.**

\*\*\*

**Klasyfikacja najlepszych hodowców w poszczególnych sekcjach (seria typowana 7):**

## OSTRZESZÓW 1

- Wieszka-Frańczak, 2. Piotr Kaleja, 3. Grażyna i Jerzy Kubiak, 4. Franciszek Nowak, 5. Wiesław Wejchianow, 6. T. i P. Lewandowski, 7. Maciejewski-Nawrot, 8. Sławomir Jurga, 9. Roman Rozwora, 10. Anna i Józef Markiewicz.**

## OSTRZESZÓW 2

- Krzysztof Konarski, 2. Grzegorz Hyrza, 3. Paweł Łopata, 4. Stanisław Orzeszyna, 5. Katarzyna i Rafał Przerwa, 6. E. i J. Działak, 7. Irena i Jarosław Drabent, 8. Dariusz Panfil, 9. Józef Połomski, 10. Jan Gorzałka.**

- Trzeba sprawdzić, czy oddycha i czy tętno jest porażalne.
- Jeżeli u osoby porażonej doszło do zatrzymania oddechu, należy jak najszybciej rozpocząć sztuczne oddychanie, natomiast jeżeli tętno nie jest wyczuwalne, niezbędne jest rozpoczęcie resuscytacji krążeniowo-oddechowej, czyli zewnętrznego masażu serca.

## MASAŻ SERCA

- Należy sprawdzić, czy drogi oddechowe poszkodowanego są drożne - nie zawierają ciała obcych.

- Następnie na środku klatki piersiowej poszkodowanego kładziemy nadgarstek jednej ręki i przykrywamy drugą dłonią, splatając palce obu rąk oraz zaczynamy uciskanie.
- Po każdym 30 uciśnięciach - 2 wdechy.
- Gdy przywrócimy poszkodowanemu oddech i tętno, należy ułożyć go w pozycji bocznej ustalonej i poczekać na przybycie lekarza.

[www.rcb.gov.pl](http://www.rcb.gov.pl)

**Jacka Grabarka (2, 6, 7, 8) i Pawła Stolperta (4, 5, 9, 10).**

**Klasyfikacja najlepszych hodowców (seria typowana 7):**

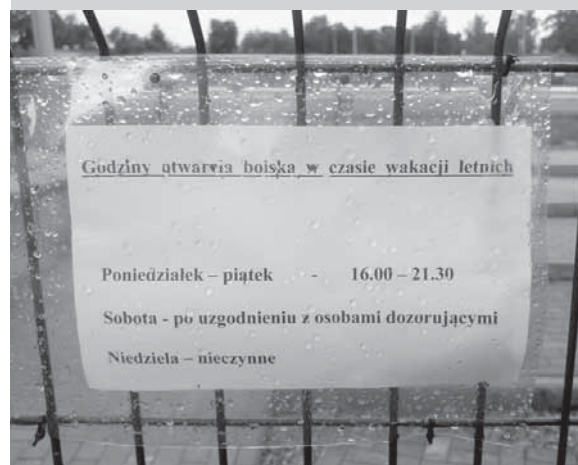
- Paweł STOLPERT, 2. Wiesław Kempa, 3. Jacek Grabarek, 4. Zenon Lewandowski, 5. Andrzej Dzierła, 6. Piotr Łopata, 7. Paweł Misiak, 8. Zbigniew Łopata, 9. Piotr Faltyń, 10. Ł. i M. Daszczyk.**

**Punktacja najlepszych hodowców (seria 10 z całoci):**

- Wiesław KEMPA, 2. Paweł Stolpert, 3. Jacek Grabarek, 4. Andrzej Dzierła, 5. Zenon Lewandowski, 6. Zbigniew Łopata, 7. Piotr Łopata, 8. Ł. i M. Daszczyk, 9. Paweł Misiak, 10. Piotr Faltyń.**

K.J.

## MOŻNA KORZYSTAĆ Z BOISKA PRZY „DWÓJCE”



Dyrekcja Szkoły Podstawowej nr 2 informuje, że w czasie wakacji boisko sportowe, dla wszystkich chętnych, otwarte jest od poniedziałku do piątku, w godzinach od 16.00 do 21.30. W sobotę - po uzgodnieniu

z osobami dozorującymi (biały barak z prawej strony boiska, patrząc od wejścia przy hali sportowej), tylko osobistnie, w godzinach otwarcia. W niedzielę obiekt jest nieczynny. Wejście od ulicy 21 Stycznia.

Dyrekcja informuje również, że od

września boisko także będzie otwarte, dla chętnych, w podobnych godzinach, a wszystkie dokładne informacje zostaną zamieszczone w specjalnym regulaminie.

**Zespół traków oferuje  
USŁUGI TARTACZNE  
U KLIENTA**  
każda długość i grubość cięcia,  
oraz sprzedaż tarcicy,  
**Firma „Podlasie”**  
tel. 693 116 041