

Dzień dobry. Z moich obserwacji wynika, że wielu uczniów nie potrafi prawidłowo wykonywać podań i chwytów oraz kozłowania w piłce koszykowej. W związku z tym proszę zapoznać się z filmikami szkoleniowymi omawiającymi te elementy techniczne.

Ponadto zbliżają się wakacje, w związku z czym przedstawiam zasady bezpieczeństwa podczas ferii letnich. Warto uważnie przeczytać przygotowany przeze mnie temat, ponieważ zawartych jest tu wiele cennych wskazówek dotyczących bezpiecznego zachowania się w wielu sytuacjach, czy okolicznościach, chociażby w górach czy nad wodą.

Lekcja nr 1: Technika podań i chwytów w piłce koszykowej.

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

Lekcja nr 2: Nauka kozłowania w piłce koszykowej.

<https://www.youtube.com/watch?v=Qy1lb6FPAog>

Lekcja nr 3: Bezpieczeństwo podczas ferii letnich.

Wakacje to dla młodzieży czas zabawy i nowych wrażeń. Korzystając z wakacyjnych przyjemności, nie zapominaj jednak o bezpieczeństwie własnym i bliskich. Zwracaj uwagę na zagrożenia podczas wypoczynku, aby po powrocie do szkoły lub na uczelnię mieć tylko dobre wspomnienia. Przyswój sobie kilka podstawowych zasad, które pozwolą Ci spędzić lato bezpiecznie oraz poradzić sobie w trakcie zaistnienia nieprzewidzianych sytuacji. Jeśli stosujesz podobne reguły -to bardzo dobrze, zobacz jednak, czy nie można ich zmodyfikować. Pamiętaj, że żadna zasada nie daje 100% szans na uniknięcie zagrożeń, ale z pewnością zmniejsza i to znacznie, możliwość stania się ofiarą.

1. Wyjeżdżając, zawsze pozostaw najbliższym informację, gdzie i z kim będziesz spędzać czas. Zostaw wszystkie możliwe numery telefonów -swoje i przyjaciół. Umów się na określone hasło, które wypowiedziane przez Ciebie będzie oznaczało, że czujesz się

zagrożony i potrzebujesz natychmiastowej pomocy. To nie przesada -to podstawowe zasady bezpieczeństwa!

2. Nie afiszuj się zbyt wiele posiadaniem dóbr -nigdy nie wiesz, kto może Cię obserwować. Podczas płacenia staraj się nie pokazywać zawartości portfela. Dobrym wyjściem jest np. noszenie przy sobie drobnych sum. Natomiast sposobem na natrętnych "wyłudzaczy" jest posiadanie w kieszeni drobnych "na odczepne". Korzystaj z takiego rozwiązania, gdy sytuacja staje się napięta. Dobrze jest się wtedy oddalić obserwując, czy napastnik nie podąża za Tobą.
3. Podróżując pociągiem zawsze zajmuj miejsca z dala od podejrzanych osób i -jeśli to możliwe -blisko konduktora, bądź służby ochrony kolei. Nie siadaj samotnie w przedziałach i trzymaj się blisko ludzi. Często to wystarczy, aby odstraszyć potencjalnego napastnika. Staraj się nie podróżować nocą. Pamiętaj -napastnik lub złodziej zawsze korzysta z okazji. Nigdy też nie podróżuj autostopem sam -zawsze w gronie przyjaciół. Nie wsiadaj do auta jeżeli kierowca od razu nie wzbudzi Twojego zaufania lub będziesz mieć jakiegokolwiek wątpliwości. Wracając z imprezy nocą nigdy nie korzystaj z ofert podwiezienia przez obcych.
4. Kiedy ktoś Cię zaczepia, nie wdawaj się w rozmowy -czasami lepiej udąć, że się nie słyszy i iść dalej. Kiedy zaczepki się nasilą, odpowiadaj pewnie, krótko, bez wdawania się w dyskusję. Nie obrażaj napastnika. Kiedy ktoś Cię celowo potrąci, nie odwracaj się i idź dalej. Można również przeprosić -dla własnego dobra.
5. Przebywając na plaży, pływalni czy w wakacyjnym tłumie, uważaj na swoją torbę, portfel, telefon. Nie noś portfela i dokumentów razem i nigdy nie wkładaj ich do tylnej kieszeni. Dokładnie zapinaj plecaki i torby. Torebkę trzymaj, obejmując ją całą od spodu, pamiętaj przy tym, aby zawsze była zamknięta. Wartościowe rzeczy noś tylko w zamykanych kieszeniach. Jeśli bawisz się na imprezie, nigdy nie pozostawiaj swoich rzeczy bez opieki - kradzieże torebek, portfeli, telefonów komórkowych zdarzają się w klubach niezwykle często. Złodziej prowadzi wnikliwą obserwację wybierając swoje ofiary.
6. Zawsze i wszędzie pilnuj swoich napojów. Przypadki dosypywania i dolewania różnych specyfików są coraz większym problemem. Po takich substancjach nabierasz niewyobrażalnej ochoty na seks, tracisz samokontrolę, łatwo jest Cię nakłonić do robienia różnych rzeczy, a nazajutrz niczego nie pamiętasz. Nigdy nie przyjmuj napojów od nieznanych lub mało znanych Ci osób. Jeśli idziesz na parkiet, napoje zostaw pod opieką osoby zaufanej.
7. Nigdy nie wybieraj się na dyskotekę sam -zawsze w gronie znajomych. Nie wychodź z dyskoteki samotnie-staraj się wracać do miejsca zamieszkania w towarzystwie przyjaciół.

Wychodząc z dyskoteki włóż wierzchnie okrycie i wygodne obuwie -bardzo "swobodny" strój często prowokuje agresję. Dobrze jest również nosić przy sobie miotacz gazu lub żel obezwładniający. Pamiętaj jednak, że jest to przedmiot służący do obrony, więc stosuj go zgodnie z przeznaczeniem!

8. Wakacje to okres wzmożonej działalności dealerów narkotykowych. Pamiętaj, że mitem jest, iż "dopalacze" pomagają w dobrej zabawie. Narkotyki zrobią Ci z mózgu kogel-mogel. Naucz się być asertywnym! Naucz się odmawiać. **PAMIĘTAJ -NIE ISTNIEJE BEZPIECZNE BRANIE NARKOTYKÓW!**
9. Wakacje to czas relaksu i zabawy, ale nie każdy pomysł na zabawę jest dobry. Nierzadko ostatni szkolny dzwonek czy ostatni egzamin na studiach jest dla młodych ludzi sygnałem rozpoczynającym wielkie pijaństwo, a wraz z nim -wielkie ryzyko. Nie daj szans, aby wakacyjne picie powiększyło związane z tym statystyki tragicznych wydarzeń. Alkohol wzmacnia agresję, a jednocześnie nietrzeźwy nastolatek jest łatwiejszą ofiarą przestępstwa. Nadmiar alkoholu nierzadko też prowadzi do ryzykownych zbliżeń seksualnych, a ryzykowny seks to groźba zakażenia chorobami wenerycznymi lub HIV. Alkohol, zwłaszcza w nadmiarze, potęguje też ryzyko stosunków z pogranicza gwałtu, przypadkowe inicjacje i niechciane ciążę.
10. Okres wakacji to również intensywny werbunek prowadzony przez sekty. Nie opowiadaj nowo poznanym ludziom o swoich kłopotach czy marzeniach. Możesz być zaproszony na "bardzo ważne spotkanie". Jeżeli osoba jest bardzo życzliwa, ale nie chce odpowiedzieć na Twoje pytanie o cel spotkania i osoby lub instytucje je organizujące: "bo tam się wszystkiego dowiesz", bądź ostrożny. Nie idź, jeżeli wcześniej nie sprawdzisz, kim są ludzie, którzy Cię zapraszają i o co im chodzi.

Więcej informacji:

<http://strefamlodych.pl/badz-bezpieczny-w-czasie-wakacji/https://bezpiecznewakacje.pl/index.phphttp://zyjbezpiecznie.policja.pl/zb/aktualnosci/bezpieczne-wakacje/66795,Porady-dla-dzieci-i-mlodziezy.html>

Ponadto przedstawiam zasady bezpieczeństwa nad wodą i w górach.

PODCZAS POBYTU NAD WODĄ:

- pamiętajcie, że najbezpieczniejsza kąpiel to ta w miejscach odpowiednio zorganizowanych i oznakowanych, będących pod nadzorem ratowników, czy funkcjonariuszy Policji Wodnej;
- zawsze stosujcie się do regulaminu kąpieliska i poleceń ratowników, opiekuna obiektu czy policjantów;

- bawiąc się w wodzie nie zakłócajcie wypoczynku i kąpeli innym, przede wszystkim nie krzyczcie, nie popychajcie innych;
- nie wrzucajcie przedmiotów do wody;
- nigdy nie skaczcie do wody w miejscach nierozpoznanych;
- zwykle zachłyśnięcie wodą może skończyć się utonięciem;
- nie pozostawiajcie na brzegu swoich rzeczy bez opieki. Jeśli są one cenne to oddajcie je lepiej do przechowalni lub pozostawcie w domu;
- korzystając ze sprzętu pływającego zawsze sprawdzajcie jego sprawność i ubierajcie kamizelkę ratunkową;
- nie pływajcie łódkami, kajakami, rowerami czy motorówkami zbyt blisko kąpiących się;
- korzystając z materaca nie odpływajcie zbyt daleko od brzegu.

Większość utonięć jest rezultatem braku wyobraźni: korzystania z kąpeli po wypiciu alkoholu, w miejscach zabronionych czy skakania do wody po opalaniu.

BĘDĄC W GÓRACH:

- podczas wycieczek dostosujcie obuwie i ubiór do panujących warunków atmosferycznych zakładając, że pogoda może w każdej chwili się zmienić;
- słuchajcie prognoz pogodowych w radiu czy telewizji;
- wychodząc ze schroniska na szlak, poinformujcie o tym jego pracowników podając planowaną trasę przemarszu i przybliżoną godzinę powrotu. Zgłoście swój powrót;
- przed wyprawą zapoznajcie się z mapą terenu dobierając długość i trudność szlaku turystycznego do możliwości najsłabszych uczestników wycieczki;
- w górach również bądźcie ostrożni w kontaktach z osobami obcymi;
- jeśli macie ze sobą telefon komórkowy zaprogramujcie w nim numery najbliższych placówek GOPR;
- zawsze zabierajcie ze sobą podstawowy sprzęt pierwszej pomocy, zwłaszcza do opatrywania ran i usztywniania złamanych czy zwichniętych kończyn, a także latarkę i gwizdek do sygnalizacji miejsca pobytu;
- nie wspinajcie się po skałach bez asekuracji i odpowiedniego przygotowania, a także sprzętu. Lepiej skorzystać z pomocy instruktora i w zaproponowanym przez niego terenie.

W górach karetka do nikogo nie dojedzie, znalezienie kogoś jest bardzo trudne (nawet z powietrza) - nikt więc szybko nie udzieli Wam pomocy. Uważajcie więc na siebie, bądźcie rozważni i wykorzystajcie do maksimum swoją wyobraźnię.