

# Kolęda 2021 inna niż wszystkie

Category: KOMUNIKATY,kościelne  
written by Marek | 18 stycznia 2021



Pragnę poinformować mieszkańców Czarnowca, że dnia 17 stycznia 2021r. podczas niedzielnych mszy świętych w Parafii Rzekuń ksiądz proboszcz ogłosił, iż kolęda tegoroczna, ze względu na pandemię koronawirusa będzie inna niż tradycja chrześcijańska nakazuje.

**W sobotę 23 stycznia 2021r. o godzinie 17:00 w kościele odbędzie się specjalna msza święta dla mieszkańców Czarnowca.**

**Na mszę „kolędową” należy zabrać:**

- wodę do poświęcenia, którą później każdy gospodarz poświęci swoje obejście,**
- ofiarę „co łaska”.**

Dodatkową możliwością i jednocześnie nowością w tym roku jest możliwość indywidualnego umawiania się z dowolnym kapłanem na kolędę osobistą w domu.

W razie potrzeby pilnego kontaktu z parafią prosimy o tel. pn-sb 8:00-9:30 - **29 761 73 28.**

[Oficjalny komunikat ze strony \[www.parafii\]\(#\)](#)

*„Z racji pandemii tradycyjna Kolęda - wizyta duszpasterska w Waszych domach w tym roku się **nie odbędzie**. Parafia Rzekuń **organizuje** Msze Święte kolędowe i **zaprasza do Kościoła** poszczególne wioski i ulice*

należące do parafii.

**Jest to zaproszenie na Mszę Świętą** w intencji: o Boże błogosławieństwo dla rodzin i o pokój wieczny dla zmarłych. Będzie możliwość do skorzystania z sakramentu pokuty. Podczas Mszy Świętej kolędowej swoją ofiara będziemy mogli wesprzeć naszą parafię.

Przynosimy ze sobą do kościoła na Mszę Świętą wodę w naczyniach do poświęcenia, którą głowa rodziny pokropi mieszkanie.

**Jeśli ktoś z naszych parafian ma życzenie zaprosić kapłana z kolędą do swojego domu i nie boi się zakażenia koronawirusem może to zgłosić w zakrystii.,,**

Marek Karczewski

Sołtys

---

## Informacja o kolędzie 2021

Category: KOMUNIKATY,kościelne  
written by Marek | 18 stycznia 2021



W związku z wieloma zapytaniami mieszkańców Czarnowca o tegorocznej kolędzie, pragnę poinformować, że dnia 20 grudnia 2020r. na spotkaniu w kościele dla przedstawicieli wsi, ksiądz proboszcz przekazał, że kolęda w Parafii Rzekuń zostaje odłożona na czas nieokreślony.

Z dnia na dzień zmienia się sytuacja epidemiczna, a poszczególne parafie podejmują indywidualne decyzje co do formy przeprowadzenia kolędy.

Podczas rozmów z mieszkańcami opinie są jak zawsze rozbieżne. W zasadzie występują (docierają do mnie trzy stwierdzenia):

- chcę kolędy tradycyjnej - nie obawiam się zakażenia;
- nie chcę kolędy tradycyjnej w obecnym stanie zagrożenia;
- jest mi to obojętne - „jak będzie tak będzie”.

Istnieje również podział opinii co do kolędy:

- ksiądz powinien chodzić do wszystkich od drzwi do drzwi;
- ksiądz powinien odwiedzić tylko rodziny, które zapiszą się na listę chętnych.

Sprawa dla nikogo nie była tak złożona gdy nie było przed laty szalejącej na świecie pandemii Koronawirusa.

Dziś ludzie, żyją w niepewności i ich opinie są różne - co chyba należy zrozumieć i uszanować.

W przypadku pojawienia się aktualnych informacji o kolędzie będę na bieżąco informował, jaką metodę przeprowadzenia kolędy wybrał proboszcz parafii Rzekuń.

Przedstawicielką sołectwa na spotkaniu w kościele była Pani Aldona Grono - Przewodnicząca Rady Sołeckiej.

ps. [Parafia Rzekuń](#) na swojej stronie www nie informuje o powyższym.

W razie potrzeby pilnego kontaktu z parafią prosimy o tel. pn-sb 8:00-9:30 - **29 761 73 28**, w niedzielę wyłącznie osobiście.

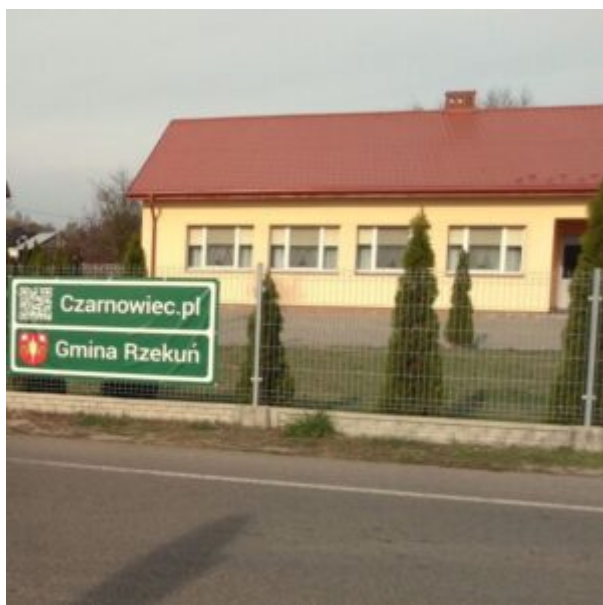
Marek Karczewski  
Sołtys

---

# Otworzą świetlicę?

Category: KOMUNIKATY

written by Marek | 18 stycznia 2021



Z powodu koronawirusa, świetlica w Czarnowcu wciąż zamknięta!

Nie ma jeszcze decyzji władz gminy o otwarciu świetlicy wiejskiej.  
Chodzi o względy bezpieczeństwa?

Wszystko podyktowane jest względami bezpieczeństwa mieszkańców oraz zatrzymaniu rozprzestrzeniania się koronawirusa.

Takie wyjaśnienia słyszymy w Urzędzie Gminy. Włodarze gminni – samorządy nie otrzymały do dziś żadnych wytycznych w sprawie otwarcia świetlic.

Wesela, kościoły, imprezy sportowe, bary, restauracje, siłownie, baseny, stadiony i inne lokale są już otwarte.

Dlaczego samorządy nie otrzymały zielonego światła na otwarcie świetlic wiejskich?

Na te i inne pytania nie znajdziemy jednak odpowiedzi.

Bardzo prosimy o cierpliwość i zachowanie dystansu społecznego w przestrzeni publicznej.

---

# Od 6 czerwca 2020r. otwieramy plac zabaw przy Świetlicy Wiejskiej.

Category: KOMUNIKATY

written by Marek | 18 stycznia 2021



Od 6 czerwca 2020r. otwieramy plac zabaw przy Świetlicy Wiejskiej ul. Dzikiej Róży 2

Zgodnie z rozporządzeniem, którego zapisy obowiązują od 30 maja 2020r., można już korzystać z placu zabaw w Czarnowcu, zamkniętego dwa miesiące temu z powodu epidemii COVID-19. Nie do końca wiemy, jak dezynfekować i zapewnić bezpieczeństwo, ponieważ Główny Inspektor Sanitarny nie wydał w tej kwestii szczegółowych wytycznych.

Brak jednoznacznych wytycznych epidemiologicznych co do sposobu użytkowania i ochrony, aby był to obszar bezpieczny.

Można korzystać z placu zabaw i siłowni plenerowej, trzymając się zasad ogólnych.

Rozporządzenie w tej sprawie, które opublikowano późnym wieczorem w piątek 29 maja, szczegółowych wytycznych nie zawiera.

Możemy jedynie wnioskować, że:

- Na placu zabaw obowiązuje dwumetrowy dystans, a jeżeli nie sposób będzie go zachować, to rodzice i dzieci powyżej czwartego roku życia powinni mieć założone maseczki.
- Liczy się rozsądek rodziców i opiekunów.
- Jeśli na placu zabaw będzie zbyt tłoczno, to rodzice zdecydują się na poszukiwanie innego, mniej obleżonego oraz że będą pamiętali o zabieraniu ze sobą płynów dezynfekujących.

Miłej zabawy ☐

---

## Dzień Dziecka 2020

Category: kulturalne,natura,wypoczynek  
written by Marek | 18 stycznia 2021



**Piknik Rodzinny na  
Międzynarodowy Dzień Dziecka.**



***„Dużym zainteresowaniem cieszył się wczorajszy Piknik Rodzinny na placu przy świetlicy wiejskiej w Czarnowcu. Dzięki zaangażowaniu Rady Sołectkiej, Rady Świetlicy i Sołtysa na placu przy ul. Dzikiej Róży 2 od 12:00 sporo się działo..”***

Niestety to tylko przytoczony cytat z ubiegłorocznego Dnia Dziecka :(.

W tym roku nie byliśmy w stanie zorganizować Rodzinnego Pikniku z okazji Dnia Dziecka.

Z powodu pandemi koronawirusa pozamykane zostały wszystkie lokale, place zabaw oraz odwołano wszelkie imprezy kulturalne, sportowe i inne.

Pozostały tylko wspomnienia z ubiegłego roku i nadzieja, że w 2021 taki piknik się odbędzie.

**Z OKAZJI ŚWIĘTA WSZYSTKICH DZIECI ŻYCZYMY NASZYM POCIECHOM DUŻO ZABAWY I UŚMIECHÓW ORAZ NAJLEPSZYCH MŁODZIEŃCZYCH WSPOMNIEŃ Z DZIECIŃSTWA W PRZYSZŁOŚCI.**

[Przypominamy jak było wesoło i przyjemnie ☺ - \(zdjęcia z 1.06.2019\)](#)

---

# MZK wraca do Czarnowca w poniedziałek 25 maja 2020r.

Category: KOMUNIKATY

written by Marek | 18 stycznia 2021



MZK wraca do Czarnowca w poniedziałek 25 maja 2020r.

Po przerwie spowodowanej pandemią koronawirusa (COVID-19) od dnia 25 maja 2020 roku ruszają ponownie autobusy komunikacji miejskiej!

MZK Sp. z o.o. wznowi kursowanie autobusów relacji Ostrołęka - Tobolice - Czarnowiec - Rzekuń jednak przy zachowaniu obostrzeń.

Prosimy o dokładne zapoznanie się z komunikatami zamieszczonymi na stronie [MZK](#) oraz w autobusach.

Miłej podróży!

---

**Mieszkańcy**

**Czarnowca**

# otrzymali maseczki.

Category: NEWS

written by Marek | 18 stycznia 2021



Dziś - czwartek 16 kwietnia 2020r. od godziny 15-ej na drogach i ulicach Czarnowca zaczerwieniło się od wozów strażackich z Ochotniczej Straży Pożarnej w Rzekuniu.

Druhowie wraz z Sołtysem Czarnowca Markiem Karczewskim rozwozili darmowe bawełniane maseczki i przezroczyste przyłbice dla wszystkich mieszkańców, którzy wcześniej zadeklarowali chęć otrzymania takich poprzez wysłanie stosownego sms`a bądź w chwili przejazdu wozu strażackiego wyszli do ogrodzenia swojej posesji.

Sygnal syreny z wozu strażackiego oraz głosowy komunikat „... tu straż pożarna, proszę o podejście do ogrodzenia swojej posesji w celu odebrania darmowych maseczek...” oznajmiał, że chętni mieszkańcy mogli otrzymać przekazane przez Urząd Gminy w Rzekuniu maseczki ochronne na twarz oraz plastikowe przyłbice w ilości 1 szt. na gospodarstwo.

Maseczki i przyłbice zostały sfinansowane ze środków Gminy Rzekuń. Maseczki zostały uszyte w czynie społecznym przez mieszkańców Gminy Rzekuń. Materiał i organizacja pracowników Urzędu Gminy w Rzekuniu. Przyłbice od firmy MAREX Sp z o. o.

Maseczki są wielokrotnego użytku, po wypraniu należy uprasować i można korzystać ponownie. Przyłbice wielokrotnego użytku po dezynfekcji, po każdym użyciu.

W trakcie dzisiejszej akcji wydano ok. 350 maseczek i 170 przyłbic. Strażacy z sołtysem rozwieźli maseczki i ulotki do mieszkańców ulic:

1 4403W

2 2550W

3 droga wewnętrzna 415

4 droga wewnętrzna 416

5 droga wewnętrzna 49

6 Akacyjowa

7 Baśniowa

8 Błękitna

9 Brzozowa

10 Bukowa

11 Cisowa

12 Dębowa

13 Działkowa

14 Dzikiej Róży

15 Głogowa

16 Jarzębinowa

17 Jesionowa

18 Jodłowa

19 Kasztanowa

20 Klonowa

21 Lazurkowa

22 Leszczynowa

23 Leśna

24 Modrzewiowa

25 Porannej Rosy

26 Słoneczna

27 Sosnowa

28 Świerkowa

29 Topolowa

30 Turkusowa

31 Wierzbowa

Dziękujemy serdecznie druhom z OSP Rzekuń za sprawnie przeprowadzoną akcję i władzom oraz pracownikom UG w Rzekuniu za nieodpłatne przekazanie mieszkańcom środków ochrony.









foto: Marek Karczewski

---

# **15 kwietnia 2020r. UG rozpoczyna maseczek! dystrybucję**

Category: KOMUNIKATY,NEWS  
written by Marek | 18 stycznia 2021



15 kwietnia 2020 UG rozpoczyna dystrybucję maseczek!

Od czwartku 16 kwietnia 2020r. w przestrzeni publicznej należy zasłaniać nos i usta. Wszyscy mają obowiązek zasłaniania ust i nosa na ulicy, podczas ruchu pieszego, jazdy rowerem, w urzędach, sklepach, miejscach świadczenia usług, zakładach pracy itd. Nie oznacza to jednak, że na twarzy muszą znaleźć się maseczki ochronne. Mogą to być również chusty, szaliki, bandamki lub inne osłony ust i nosa.

Osoby, które chcą otrzymać darmowe maseczki proszone są o wyjście do bramy posesji. Apelujemy o zachowanie wszelkich środków ostrożności. Mieszkańcy Czarnowca, którzy chcą otrzymać maseczki proszeni są o wysłanie SMS na nr **792 202 232 o treści RZEKUN02**.



Szanowni Państwo,

Urząd Gminy w Rzekuniu rozpoczyna dystrybucję darmowych maseczek ochronnych. W środę 15.04.2020 r. od godziny 15.00 strażacy Ochotniczej Straży Pożarnej będą poruszać się wozem bojowym na sygnale po ulicach miejscowości Rzekuń i rozdawać maseczki mieszkańcom. Prosimy o wyjście do bramy posesji. Na jedno gospodarstwo domowe przypadają dwie maseczki.

W ciągu kilku następných dni druhowie będą przekazywać maseczki w innych miejscowościach gminy Rzekuń. O miejscach i godzinach dystrybucji będziemy informować przez system powiadamiania za pośrednictwem krótkich wiadomości tekstowych (SMS).

Przypominamy, że aby skorzystać z usługi należy wysłać SMS pod numer 792 202 232, podając w treści RZEKUN oraz numer odpowiadający sołectwu. Dla przykładu, aby zapisać się na listę wysyłkową dla miejscowości Rzekuń należy wysłać SMS o treści "RZEKUN16".

RZEKUN01 > Borawe  
RZEKUN02 > Czarnowiec  
RZEKUN03 > Daniszewo  
RZEKUN04 > Drwęcz  
RZEKUN05 > Dzbenin  
RZEKUN06 > Goworki  
RZEKUN07 > Kamianka  
RZEKUN08 > Korczaki  
RZEKUN09 > Laskowiec  
RZEKUN10 > Ławy  
RZEKUN11 > Nowa Wieś Wschodnia  
RZEKUN12 > Ołdaki  
RZEKUN13 > Przytuły Nowe  
RZEKUN14 > Przytuły Stare  
RZEKUN15 > Rozwory  
RZEKUN16 > Rzekuń  
RZEKUN17 > Susk Nowy  
RZEKUN18 > Susk Stary  
RZEKUN19 > Teodorowo  
RZEKUN20 > Tobolice  
RZEKUN21 > Zabiele

Jednocześnie podkreślamy, że rozdawanie maseczek ochronnych to nie zachęta do wyjścia z domu, tylko zabezpieczenie przed zakażeniem koronawirusem w sytuacji, gdy opuszczamy dom idąc na zakupy, do lekarza czy pracy.

**Prosimy przestrzegać wszelkich obowiązujących obostrzeń wprowadzonych w związku z ogłoszonym w kraju stanem epidemii**

# POMOC SĄSIEDZKA!

Category: KOMUNIKATY, NEWS

written by Marek | 18 stycznia 2021



Na facebook powstał profil „Rzekuńska Pomoc Sąsiedzka”

**ZACHĘCAM MIESZKAŃCÓW CZARNOWCA DO PRZYŁĄCZENIA SIĘ!**

*„Masz problem, potrzebujesz wsparcia w załatwieniu pilnych spraw, a może chcesz zwyczajnie „wygadać się” za pośrednictwem komunikatora? Jesteś seniorem i potrzebujesz pomocy w zrobieniu zakupów, bądź Twoje dziecko nie radzi sobie z lekcjami, a Ty nie możesz mu pomóc? A może jesteś osobą, która jest w stanie sama zrobić coś dla innych w zamian za wdzięczność? Napiszcie na Rzekuńskiej Pomocy Sąsiedzkiej. Zachęcamy do zgłaszania się osób potrzebujących i ludzi dobrej woli, którzy chcieliby pomóc. Dbajmy o siebie wzajemnie. Pamiętajcie, że piszemy tu o pomocy nieodpłatnej. Nasza grupa jest przestrzenią dla przyjaznej komunikacji i dobrej współpracy. Nie ma tu miejsca na złośliwe komentarze. Przestrzeganie tych prostych zasad pozwoli nam stworzyć wspólnotę - ważną, potrzebną i realnie niosącą pomoc.”*

[DOŁĄCZ DO GRUPY](#)

W razie problemów służę pomocą.

Sołtys Marek Karczewski

533613913

---

# Komunikat w sprawie zamknięcia świetlicy i placu zabaw!

Category: KOMUNIKATY

written by Marek | 18 stycznia 2021



W związku z koniecznością zapobiegania rozprzestrzeniania się choroby COVID-19 (koronawirus) od dnia 24 marca 2020r. do odwołania zostają zamknięte:

- Świetlica Wiejska przy ul. Dzikiej Róży 2;
- Plac zabaw przy DP2550W

Sołtys Czarnowca  
Marek Karczewski



# KOMUNIKAT

## GMINNE PLACE ZABAW, SIŁOWNIE NA WOLNYM POWIETRZU ORAZ BOISKA SPORTOWE ZAMKNIĘTE DO ODWOŁANIA



W związku z koniecznością zapobiegania rozprzestrzeniania się choroby COVID-19 Samorząd Gminy Rzekuń podjął decyzję o czasowym wyłączeniu z użytkowania placów zabaw, siłowni, boisk oraz innych obiektów rekreacyjno-sportowych.

Pamiętajmy, że jako rodzice jesteśmy odpowiedzialni nie tylko za siebie, ale także za nasze dzieci.

Miejmy na uwadze troskę o naszych najbliższych, w tym również ukochanych dziadków, z którymi dzieci mają kontakt.

**Zmniejszajmy maksymalnie ryzyko rozprzestrzeniania się wirusa!**

---

# Koronawirus - informatory dla mieszkańców!

Category: NEWS

written by Marek | 18 stycznia 2021



Gmina Rzekuń propaguje zachowania, które mogą nas uchronić przed chorobą COVID-19. Informator z podstawowymi zasadami postępowania w czasie epidemii oraz realizowanymi przez gminę działaniami pomocowymi – przede wszystkim dla osób starszych, samotnych, z niepełnosprawnością oraz rodziców samotnie wychowujących dzieci – w ciągu najbliższych dni trafi do mieszkańców Czarnowca.

To, że zagrożenie jest poważne i warto zachować szczególną ostrożność nie ulega wątpliwości!

Jest jednak w tak trudnym czasie okazja dla wszystkich mieszkańców aby uzupełnić posesję w skrzynkę pocztową, dzwonek i tabliczkę z numerem posesji na furtce aby służby ratunkowe mogły z łatwością zidentyfikować budynek!

Sołtys Marek Karczewski



Szanowni Państwo, Mieszkańcy Gminy Rzekuń!

W związku z rozprzestrzenianiem się pandemii koronawirusa na terenie całego kraju samorząd Gminy Rzekuń włączył się do akcji propagowania zachowań, które mogą nas uchronić przed chorobą. Przygotowaliśmy Informator z podstawowymi zasadami postępowania w czasie epidemii oraz realizowanymi przez gminę działaniami pomocowymi dla mieszkańców - przede wszystkim osób starszych, samotnych i z niepełnosprawnością. W broszurze znajdują się wszelkie niezbędne informacje o działaniach służb państwowych i samorządowych wobec stojących przed nami zagrożeń.

W najbliższych dniach Sołtysi, Radni oraz Harcerze będą roznosić ww. Informatory na terenie całej Gminy Rzekuń. Znajdą je Państwo w swoich skrynkach pocztowych bądź na ogrodzeniach posesji. O tym, kiedy ulotki będą dostarczane do danej miejscowości zostaną Państwo poinformowani za pośrednictwem strony internetowej Urzędu - [www.rzekun.pl](http://www.rzekun.pl) oraz Facebooka.

Osoby, które włączyły się do akcji roznoszenia Informatorów działają na rzecz zapewnienia bezpieczeństwa naszym mieszkańcom. Apeluję do wszystkich odbiorców ulotek, aby również zagwarantowali poczucie bezpieczeństwa tym, którzy podjęli się zadania dostarczenia Informatorów do jak największej liczby gospodarstw domowych. Proszę, aby mieszkańcy nie wychodzili osobiście po odbiór ulotki i nie próbowali nawiązać bezpośredniego kontaktu z osobą roznoszącą Informatory.

**APELUJĘ:**  
**BĄDŹMY ODPOWIEDZIALNI I DBAJMY O SIEBIE NAWZAJEM!**

WÓJT  
*Tadeusz*  
mgr Bartosz Podolak

# Seniorze nie czekaj - zadzwoń i zgłoś się!

Category: KOMUNIKATY

written by Marek | 18 stycznia 2021



Szanowni Mieszkańcy Gminy Rzekuń!

Zwracam się do Państwa z prośbą o udostępnienie poniższego apelu osobom starszym, samotnym, chorym oraz z niepełnosprawnością, które zamieszkują na terenie naszej gminy i są pozbawione stałej opieki.

W związku z rozprzestrzenianiem się choroby zakaźnej COVID-19 (SARS CoV-2) samorząd gminy Rzekuń chce zapewnić niezbędną opiekę osobom powyżej 65 roku życia oraz potrzebującym, nieposiadającym rodziny lub mającym utrudniony kontakt z ewentualnym opiekunem. Prosimy o zgłaszanie się takich osób telefonicznie do Ośrodka Pomocy Społecznej w Rzekuniu:

od poniedziałku do piątku, w godz. 8.00 - 14.00  
pod nr tel. **29 761 73 95**  
lub  
w godz. 14.00 - 18.00 pod nr tel. **796 196 806.**

**Jeśli jesteś sąsiadem takiej osoby poinformuj ją  
o możliwości uzyskania pomocy z OPS!**

Jeśli jesteś osobą powyżej 65 roku życia i nie posiadasz rodziny lub masz utrudniony kontakt z ewentualnym opiekunem zadzwoń: 29 761-73-95 lub po 14:00 796-196-806



Szanowni Mieszkańcy Gminy Rzekuń!

Zwracam się do Państwa z prośbą o udostępnienie poniższego apelu osobom starszym, samotnym, chorym oraz z niepełnosprawnością, które zamieszkują na terenie naszej gminy i są pozbawione stałej opieki.

W związku z rozprzestrzenianiem się choroby zakaźnej COVID-19 (SARS CoV-2) samorząd gminy Rzekuń chce zapewnić niezbędną opiekę osobom powyżej 65 roku życia oraz potrzebującym, nieposiadającym rodziny lub mającym utrudniony kontakt z ewentualnym opiekunem. Prosimy o zgłaszanie się takich osób telefonicznie do Ośrodka Pomocy Społecznej w Rzekuniu:

od poniedziałku do piątku, w godz. 8.00 - 14.00

pod nr tel. **29 761 73 95**

lub

w godz. 14.00 - 18.00 pod nr tel. **796 196 806.**

**Jeśli jesteś sąsiadem takiej osoby poinformuj ją o możliwości uzyskania pomocy z OPS!**

Mieszkańcy gminy, którzy zgłoszą się do Ośrodka Pomocy Społecznej zostaną objęci monitoringiem telefonicznym stanu zdrowia oraz potrzeb w zakresie zaopatrzenia w lekarstwa, środki higieny i artykuły żywnościowe.

Prosimy o podanie numeru kontaktowego telefonu!

**Seniorze, nie czekaj - zadzwoń i zgłoś się do bazy potrzebujących wsparcia.  
Pomagając sobie przetrwamy okres epidemii!**

---

# Przestrzegaj zasad!

Category: KOMUNIKATY,NEWS

written by Marek | 18 stycznia 2021



## Przestrzeganie higieny chroni przed koronawirusem

Woda i mydło są Twoimi najważniejszymi sprzymierzeńcami w walce z koronawirusem. Przestrzegaj kilku prostych zasad, a zmniejszysz ryzyko zakażenia

Chorobotwórcze drobnoustroje mogą znajdować się na powierzchni rzeczy, których codziennie dotykamy, takich jak pieniądze, klawiatura komputera, telefon komórkowy, testery kosmetyków w sklepach, piloty do telewizorów. To dlatego, że wiele osób ich dotyka oraz rzadko pamiętamy o ich dezynfekowaniu.

## Zapoznaj się z instrukcją mycia rąk na stronie Głównego Inspektoratu Sanitarnego

[Przejdź do instrukcji](#)

- Jeśli mydło i woda nie są łatwo dostępne, użyj środka

dezynfekującego zawierającego co najmniej 60% alkoholu. Możesz go też użyć po umyciu rąk.

- Jeśli kaszlesz, kichasz, wycierasz nos, używaj jednorazowych chusteczek, a potem od razu je wyrzucaj.
- Jeśli kichasz, zasłoń usta jednorazową chusteczką lub przedramieniem, a nie dłonią.
- Nie dotykaj twarzy, a zwłaszcza ust i nosa.
- Maseczki ochronne przeznaczone są dla osób chorych, opiekujących się chorymi oraz pracowników ochrony zdrowia.
- W miarę możliwości włączniki światła, przyciski w windzie, klamki itp. naciskaj łokciem lub kostką zgiętego palca.
- Nie dotykaj guzików w autobusach, tramwajach i metrze, przycisków stop, ani żółtych guzików na przejściach.
- Nie liź znaczków na poczcie, nie zwilżaj palców, by przewrócić kartkę lub otworzyć plastikową torebkę.
- W domu czyść i dezynfekuj często dotykane przedmioty i powierzchnie (np. stoły, blaty, włączniki światła, klamki i uchwyty szafek) za pomocą wody z detergentem lub innych odpowiednich środków.
- Regularnie dezynfekuj swój telefon komórkowy (np.: wilgotnymi chusteczkami nasączonymi środkiem dezynfekującym).
- Nie kładź telefonu na stole i nie korzystaj z niego podczas jedzenia.
- Nie jedz niczego bez umycia rąk, czyli na mieście nie rozpakowuj batonika czy innego jedzenia, żeby je zjeść.
- Rutynowo czyść wszystkie często dotykane powierzchnie w miejscu pracy, takie jak klawiatury, blaty i klamki.

---

## **Sport na świeżym powietrzu a**

# koronawirus.

Category: natura,NEWS,sportowe,wypoczynek  
written by Marek | 18 stycznia 2021



Sport na świeżym powietrzu a koronawirus. Realizuj aktywność indywidualnie!

W związku z epidemią koronawirusa w Polsce zaleca się wystrzegania większych skupisk ludzi w celu uniknięcia ryzyka zakażenia. Najlepiej jest pozostać w domu i do minimum ograniczyć spotkania towarzyskie. Wiele osób zastanawia się jednak, czy bezpiecznie jest wyjść z domu na spacer lub po to, by uprawiać aktywność fizyczną na świeżym powietrzu. Wyjaśniamy, czy wychodzenie z domu podczas kwarantanny społeczeństwa to dobry pomysł.

Widowiska i imprezy sportowe są odwoływane lub rozgrywane bez udziału publiczności. Część obiektów przeznaczonych do rekreacji jest zamykana, inne wprowadzają dodatkowe środki ostrożności. Jak powinniśmy zachować się, jeśli nie chcemy rezygnować z aktywności, a jednocześnie nie podejmować zbędnego ryzyka?

Aktywność fizyczna podczas epidemii koronawirusa: lepiej w domu czy na zewnątrz?

Ekspertki zgodnie przyznają, że aktywność fizyczna na świeżym powietrzu jest jak najbardziej dobrym pomysłem w zaistniałej sytuacji. Jak wiadomo, regularne ćwiczenia wspomagają odporność organizmu i ułatwiają zwalczanie ewentualnych infekcji. Nie ma więc przeciwwskazań to tego, by korzystać ze sprzyjającej aury i uprawiać sport na zewnątrz. Jest jednak pewien warunek: unikać należy skupisk ludzi oraz treningów grupowych.

Najlepiej jest wykonywać trening samotnie, bez towarzystwa. Nie zaleca się natomiast korzystania z siłowni plenerowych, ponieważ dotykając sprzętu do ćwiczeń, z których korzysta wiele osób, może dojść do zakażenia koronawirusem. Dodatkowo unikniemy kontaktu z innymi ćwiczącymi osobami, zmniejszając ryzyko zarażenia się od nich wirusem.

Spacer z dzieckiem podczas epidemii - czy to bezpieczne?

Spacery, również te z małymi dziećmi są bezpieczne, a nawet wskazane. Należy jednak przestrzegać kilku zasad. W miarę możliwości należy unikać bezpośredniego dotykania klamek, przycisków w windzie i innych powierzchni, na których mogą się znajdować patogeny.

Gdzie bezpiecznie jest udać się na spacer?

Z pewnością nie na plac zabaw, gdyż w takich miejscach łatwo o zakażenie od innych osób czy też przeniesienie na siebie koronawirusa z poręczy czy huśtawki, na których może się on znajdować. Zalecane są spacery do pobliskiego lasu, unikając przy tym kontaktu z innymi osobami.

Obecny kryzys zdrowia publicznego wpłynął i wpływa na wiele aspektów życia, w tym na aktywność fizyczną (treningi). Jazda na rowerze, bieganie, spacery i inne ćwiczenia fizyczne dają głowie choć na chwilę wytchnienie i swoisty wentyl bezpieczeństwa, który pozwala w miarę normalnie funkcjonować i „wypocić” negatywną energię. Dlatego specjaliści uważają, że nie należy zaprzestawać aktywności/treningu, ale przemyśleć sposób ich realizacji.

Plany swojej aktywności fizycznej należy oczywiście zweryfikować, ale warto je mieć i realizować - pozwala zachować pozytywne nawyki i rutynę, która daje spokój i przenosi dobrą energię na pozostałe dziedziny życia, zarówno w okresie epidemii, jak i bez niej.

Na pewno najlepszym co możemy obecnie zrobić jako społeczeństwo aktywne, jest uczynienie wszystkiego, aby pozostać zdrowym fizycznie oraz psychicznie i pomóc w tym ludziom w naszym otoczeniu.